Eluks Valmis

Kaasrahastanud Euroopa Liit

MINDSHIFT: STRESSIS NAVIGEERIMINE SELGETE OTSUSTENI

Vaimne tervis



SISUKORD

Sessioonist

1. Sessiooni ülevaade 4
2. Õpieesmärgid 5
3. Põhisõnumid osalejatele 6
4. Materjalid ja vahendid 7
5. Ohutusjuhis juhendajatele 8
90-minutiline kulg 9

Üksikasjalik sessiooniplaan

Sissejuhatus ja turvaline ruum 10
Energiaharjutus: 5-4-3-2-1 maandumine 12
Sisend: stress või midagi enamat? 15
Kogemuslik õpe: Kehakaart 20
Rakendus: karjääriotsuse stsenaarium 23
Refleksioon: Minu teadveloleku plaan 26
Lõpetamine: ühelauseline kokkuvõte 28

Töölehed

Tööleht 1: Stress vs. ülekoormus 29
Tööleht 2: Kehakaart 31
Tööleht 3: Karjääriotsuse stsenaarium 33
Kriitilise mõtlemise kontrollnimekiri 34
Tööleht 4: Minu teadvelolekuplaan 35

Juhendajale

Soovituslik kodutöö 37
Toetavate slaidide struktuur 38
Võimalikud variatsioonid 42
Soovitused juhendamiseks 44
Lihtsad tagasisideküsimused 45
Tagasiside materjalile 46

Eluks Valmis

VAIMSE TERVISE TEADLIKKUS

SIHTRÜHM
Noored 15-25

RÜHMA SUURUS
16-30 osalejat

KESTUS
90 minutit

SESSIOONIPLAANI KASUTAJA
Noorsootöötaja · Õpetaja · Koolinõustaja · Koolitaja

TASE Sobib kooli, noortekeskuse, koolituse, noorteklubi või mitteformaalse õppe keskkonda

VORM · INTERAKTIIVNE SESSIOON
sissejuhatuse, lühikese teoreetilise sisendi, rühmatöö, refleksiooni ja isikliku tegevusplaaniga

Eluks Valmis

1. SESSIOONI ÜLEVAADE

Eesmärk

Sessioon aitab noortel mõista erinevust igapäevase stressi ja tõsise ülekoormuse vahel. Osalejad õpivad ära tundma keha ja meele signaale, kasutama lihtsat maandamisvõtet ning mõtisklema, kuidas stress mõjutab nende mõtlemist, valikuid ja tulevasi otsuseid.

Miks see sessioon oluline on?

Noored teevad olulisi otsuseid sageli siis, kui nad on väsinud, ärevil, ülekoormatud või surve all. Need otsused võivad puudutada kooli, suhteid, tööd, õppevalikuid, vabatahtlikku tegevust, karjääriteed või tulevikuplaane. See sessioon näitab, et stress ei ole ainult „peas“. See avaldub ka kehas, unes, keskendumises, energias, meeleolus ja käitumises. Kui noored märkavad stressi tunnuseid varem, saavad nad reageerida turvalisemate meetoditega ja otsida tuge enne, kui olukord eskaleerub.

2. ÕPIEESMÄRGID

Sessiooni lõpuks oskavad osalejad:

1. Selgitada vahet tavalise igapäevase stressi ja pikaajalise ülekoormuse vahel.
2. Nimetada vähemalt 5 ülekoormuse füüsilist või vaimset tunnust.
3. Harjutada 5-4-3-2-1 maandamisvõtet.
4. Kirjeldada, kuidas stress võib mõjutada kriitilist mõtlemist ja otsustamist.
5. Mõtiskleda, kuidas stress võib mõjutada karjääri- või õppevalikuid.
6. Koostada lihtsa isikliku maandamis- ja toetusplaani

Eluks Valmis

3.PÕHISÕNUMID OSALEJATELE

Need on peamised mõtted, mis on oluliseimad sellest sessioonist kaasa võtta:

- Stress on normaalne. Sa ei pea sellega jääma üksi.
- Keha märkab ülekoormust sageli enne, kui meel sellest aru saab.
- Üks stressirohke päev on normaalne. Mitmed stressirohked nädalad on signaal otsida tuge või teha elus muudatusi.
- Kui oleme ülekoormatud, võib meie mõtlemine muutuda kitsamaks, kiiremaks, negatiivsemaks või hirmupõhisemaks.
- Teadvelolek ei lahenda kõiki probleeme, kuid see aitab närvisüsteemil piisavalt rahuneda, et mõelda selgemalt.
- Abi küsimine ei ole nõrkus. See on tark reaktsioon survele.

4. MATERJALID JA VAHENDID

Juhendajale

- projektor või ekraan
- arvuti
- plakatipõhi või valge tahvel
- markerid
- kleebitavad märkmepaberid
- taimer
- väljaprinditud töölehed
- väljaprinditud stsenaariumikaardid
- valikuline: rahustav taustamuusika individuaaltöö ajaks
- valikuline: kõlarid, kui kasutad videot või taskhäälingu katkendit

Osalejatele

- kirjutusvahend
- tööleht: Stress vs. ülekoormus
- tööleht: Kehakaart
- tööleht: Karjääriotsuse stsenaarium
- tööleht: Minu maandumisplaan
- kleebitavad märkmepaberid

5. OHUTUSJUHIS JUHENDAJATELE

See sessioon on hariv, mitte meditsiiniline ega teraapiline. Osalejatel ei tohiks paluda jagada isiklikke traumaatilisi kogemusi ega privaatseid vaimse tervise raskusi.

Juhendaja peaks selgelt ütlema:

„Sa jagad ainult seda, mida tunned, et on okei jagada. Sa võid alati öelda, et ei sel teemal soovi vastata/arutleda. See sessioon õpetab tööriistu kasutama iseseisvalt.“

Kui noor jagab midagi tõsist, näiteks enesevigastamist, kogetud vägivalda, paanikat, pikaajalist depressiooni või ebaturvalisustunnet, peaks juhendaja järgima kooli või organisatsiooni lapsekaitse- ja turvamenetlusreegleid ning ühendama noore sobiva toega.

Sessiooni 90-minutiline kulg

0-10 min	Sissejuhatus / kokkulepped	Tervitus ja grupi kokkulepped	Luua turvaline keskkond ja teha kokkulepped
10-20 min	Energizer/ õpiamps	5-4-3-2-1 teadvelolek	Jõuda mõttega praegusesse sessiooni
20-40 min	Teoreetiline taust	Stress vs ülekoormus	Mõista stressi tunnuseid
40-65 min	Aktiivõpe	Kehakaart + arutelu	Märgata, kuidas ülekoormus kehas avaldub
65-80 min	Rakendamine elus	Karjäärivalikute langetamise stsenaarium	Kuidas stress mõjutab otsuseid?
80-88 min	Reflektsioon/ isiklik tegevusplaan	Minu teadlikkuse plaan	Luua isiklik tegevusplaan
88-90 min	Kokkuvõte	Väljapääsupilet	Sessioon lõpetada

ÜKSIKASJALIK SESSIOONIPLAAN

Sissejuhatus ja turvaline ruum 0-10 min

Eesmärk: luua rahulik, lugupidav keskkond ja selgitada sessiooni eesmärki.

Juhendaja selgitab

„Täna räägime stressist, ülekoormusest ja otsustamisest. Stress on küll harva nauditav aga mitte alati halb. See annab meile ka väärtuslikku infot. Vaatame, kuidas stress kehas avaldub, kuidas see mõjutab meie mõtlemist ja mida saame teha, kui kõike tundub olevat liiga palju.“

„Sa ei pea midagi isiklikku jagama. Sa võid alati öelda, et sa ei soovi vastata. Me ei ole siin selleks, et kellelegi diagnoose panna. Me oleme siin, et õppida märkama signaale ja enda eest hoolitsema.“

Rühma kokkulepped

Palu osalejatel pakkuda 3-4 lihtsat kokkulepet, mis aitaks neil luua turvalise keskkonna.

Kirjuta need plakatipõhjale.

Näited:

- Kuulame teineteist hukka mõistmata.
- Me ei sunni kedagi jagama.
- Räägime ainult oma kogemustest.
- Kogu jagatud info jääb siia ruumi, välja arvatud juhul, kui keegi on ohus.
- Vajadusel võime teha pausi.

Materjalid

Plakatipõhi, markerid

Võimalik variatsioon

Noortemate osalejatega rühmadele valmista kokkulepped ette ja palu osalejatel hääletada pöidlaga.

Eluks Valmis

ENERGIAHARJUTUS:
5-4-3-2-1 TEADVELOLEK 10–20 min

Eesmärk

Aidata osalejatel ruumis kohale jõuda, rahustada närvisüsteemi ja kogeda lihtsat teadvelolekuvõtet.

Miks see tegevus töötab

Kui inimesed on stressis või üle koormatud, on sageli raske „lihtsalt selgelt mõelda“. Teadvelolek algab kehast ja meeltest. See toob tähelepanu tagasi praegusesse hetke.

Juhised

Palu osalejatel seista või mugavalt istuda. Ütle neile, et silmi ei pea sulgema.

„Proovime lühikest maandamisharjutust. See on kasulik, kui meel on hõivatud, kui tunned pinget või kui kõik tundub liiga palju.
Sa ei pea seda täiuslikult tegema. Lihtsalt märka, mis sind ümbritseb.“

Juhenda osalejaid rahulikult:

Vaata ringi ja märka 5 asja, mida näed.
Märka 4 asja, mida tunned.
Märka 3 asja, mida kuuled.
Märka 2 asja, mida haistad. (Kui nad ei haista midagi, võivad nad lihtsalt seda märgata.)
Märka 1 asja, mida maitsed.

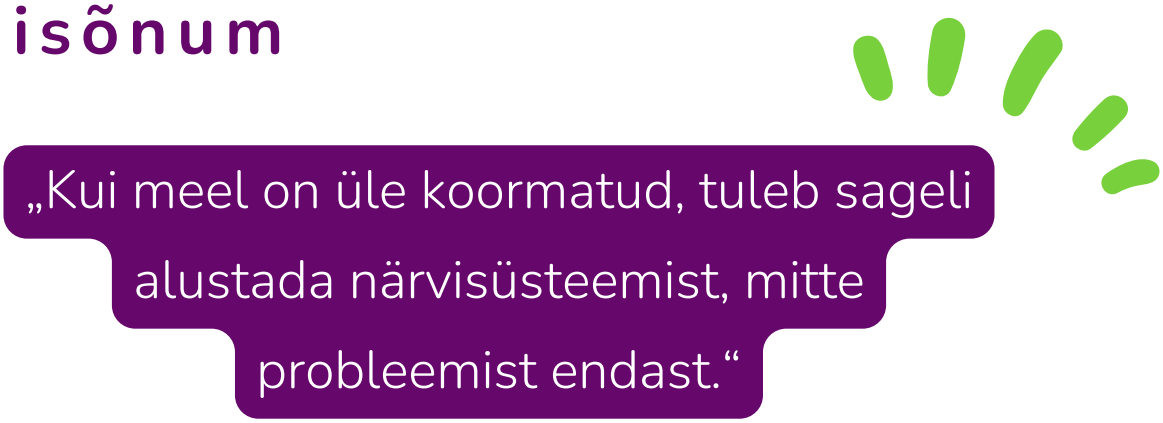
Seejärel palu neil hingata ühe korra aeglaselt sisse ja välja.

Lühike refleksioon

Küsi:

- Mida sa märkasid?
- Kas see oli lihtne või raske?
- Kas midagi muutus sinu kehas?
- Millal võiks see päriselus kasulik olla?

Põhisõnum



Võimalik variatsioon

Osalejad võivad refleksiooni teha ka vaikuses ja seejärel kirjutada ühe sõna selle kohta, kuidas nad end pärast tunnevad.

SISEND: KAS SEE ON LIHTSALT STRESS VÕI MIDAGI ENAMAT?

20–40 min

Eesmärk

Aidata osalejatel mõista vahet igapäevase stressi ja tõsise ülekoormuse vahel

Juhendaja selgitab

“Stress on normaalne reaktsioon survele. See võib tekkida enne eksamit, esinemist, rasket vestlust, tähtaega või suurt otsust. Stress võib väikestes kogustes olla isegi kasulik. See võib anda energiat ja hea keskendumisvõime. Aga stressist saab probleem, kui see on liiga intensiivne, kestab liiga kaua või hakkab mõjutama igapäevaelu.”

Eluks Valmis

Lihtne eristus

Igapäevane stress

- Tuleb ja läheb
- Seotud selge olukorraga
- Puhkus aitab taastuda
- Sa tuled endiselt igapäevaeluga toime
- Tunned end sellest sellest rääkides mugavalt

Tõsine ülekoormus

- Kestab päevi või nädalaid
- Tundub püsiv või raskesti seletatav
- Puhkus ei taasta
- Kool, töö, uni või suhted on mõjutatud
- Tunned end üksi või tupikus

Põhikäsitlus: aeg on oluline

Juhendaja ütleb:

„Üks stressirohke päev võib juhtuda igaühega. Mõned stressirohked nädalad on aga teine asi. Kui stress kestab kaua ja mõjutab und, keha, meeleolu või keskendumist, on see märk, et võib vaja minna tuge.“

Ülekoormuse füüsilised ja vaimsed tunnused

Näita tunnuseid slaidil või jaga osalejatele Tööleht 1.

Keha tunnused:

- rinnus pigistab
- peavalud
- kõhuvalu
- pinges õlad või lõug
- kiire pulss
- väsimus
- halb uni
- vähene energia

Emotsionaalsed tunnused:

- ärritus
- kurbus
- hirm
- emotsionaalne tuimus
- ülekoormatuse tunne
- nutuhood
- pidev pinge

Meele tunnused:

- keskendumisraskused
- ülemõtlemine
- negatiivsed mõtted
- segasus
- otsustamisraskused
- tunne, et kõik on äkitselt palju raskem

Käitumise tunnused:

- inimeste vältimine
- tundide kaupa scrollimine
- asjade edasilükkamine
- kooli- või tööülesannete vahelejätmine
- palju rohkem või palju vähem söömine
- tugev reaktsioon väikestele asjadele
- varasemalt aidanud enesabimeetodite vältimine

SEOS KRIITILISE MÕTLEMISEGA

Juhendaja ütleb:

„Kui oleme üle koormatud, püüab meie aju sageli meid kaitsta. See võib valida kõige kiirema, kõige turvalisema või kõige tuttavama vastuse. Kuid see ei tähenda alati, et see on parim vastus.“

Küsi osalejatelt:

- Kas oled kunagi teinud otsuse ainult sellepärast, et olid väsinud?
- Mis juhtub sinu mõtlemisega, kui oled ärritunud?
- Kas stressis on teiste arvamusi kuulata lihtsam või raskem?
- Kas ülekoormatuna kontrollid fakte hoolikalt või reageerid kiiresti?

Peamine sõnum

„Pingeline meel jätab kaalutletud mõtlemisele sageli vähem ruumi.“

Materjalid

Slaidid ja projektor või väljaprinditud Tööleht 1 (kahepoolne!).

Võimalik variatsioon

Kasuta lühikest videot (kuni 3-5 minutit) stressist ja kehast. Pärast videot palu osalejatel kirja panna üks asi, mille nad ära tundsid.

KOGEMUSÕPE: KEHAKAART

40-65 min

Eesmärk

Aidata osalejatel märgata, kus stress ja ülekoormus kehas avalduvad.

A-osa: rühma kehakaart

Jaga osalejad 4-5-liikmelistesse rühmadesse. Anna igale rühmale suur paber lihtsa inimkeha piirjoonega.
Küsi neilt: „Kus võib stress või ülekoormus kehas elada?“
Nad võivad joonistada, kirjutada sõnu, kasutada sümboleid, nooli või kleepse. Palu neil märksõnadega võimalikult täpselt oma mõtteid kirjeldada.

Näited:

- pea: peavalu, ülemõtlemine, surve
- silmad: väsimus, nutmine, ekraanist tulenev väsimus
- lõug: põskede kokkusurumine, pinge
- rind: pingetunne, kiire südamelöök
- kõht: valu, iiveldus, liblikad kõhus
- õlad: pinge
- käed: värinad, higistamine
- jalad: rahutus
- kogu keha: kurnatus, raskustunne, vähene energia

B-osa: kaasnevad mõtted ja käitumine

10-12 minuti pärast palu rühmadel lisada veel kaks kihti:

1. Millised mõtted võivad tekkida, kui inimene on üle koormatud? Näited: „Ma ei saa sellega hakkama“, „Kõik on liiga palju“, „Ma kukun läbi“, „Keegi ei mõista“.
2. Milline käitumine võib tekkida? Näited: vältimine, karjumine, tagasitõmbumine, kerimine, liiga palju magamine, magamatus, kiire alla andmine.

Rühmatööde jagamine

Iga rühm esitab 2-3 asja oma kaardilt.

Arutelu küsimused

- Milliseid kehasignaale on kõige lihtsam märgata?
- Milliseid signaale noored sageli ignoreerivad?
- Millised tunnused on teistele nähtavad?
- Millised tunnused on varjatud?
- Mis võib juhtuda, kui neid signaale liiga kaua ignoreerida?
- Millist varajast stressitunnust tahaksid enda juures varem märgata?

Juhendaja lisab

„Nende tunnustega, keha lihtsaalt ei dramatiseeri, vaid annab infot. Mida varem signaale märkame, seda rohkem valikuid meil on.“

Materjalid

Kehakaardi tööleht või flip-chart paber, markerid.

Võimalik variatsioon

Kui rühm on pigem vaikne, jaga neile Tööleht 2 (kahepoolne!) ülekoormuse tunnustega ja palu need kehakujule paigutada.

RAKENDAMINE: KARJÄÄRIOTSUSE STSENAARIUM

65-80 min

Eesmärk

Siduda vaimne heaolu otsuste tegemisega.

Stsenaarium

Anna osalejatele väljaprinditud Tööleht 3 või loe ette stsenaarium:

„Sa valid kahe tööpakkumise/õppekava/vabatahtliku tegevuse vahel. Üks variant on põnev, kuid väljakutsuv. Teine tundub turvaline ja lihtsam. Viimased kolm nädalat on sul olnud halb uni, vähe energiat, peavalud ja keskendumisraskused. Sul on tunne, et kõik on justkui mitu korda raskem kui tavaliselt.“

Grupiülesanne

Samades rühmades arutavad osalejad:

1. Kuidas võib ülekoormus seda otsust mõjutada?
2. Mida võib inimene mõelda või tunda?
3. Millise otsuse langetab ta kiirustades?
4. Mis infot peaks ta enne otsustamist kontrollima?
5. Mida peaks ta tegema enne lõplikku valikut?

Võimalikud vastused

Osalejad võivad märgata, et inimene võib:

- valida kõige lihtsama variandi, et lihtsalt stressist vabaneda
- vältida igasugust otsustamist
- end alahinnata
- riske ülehinnata
- olulist infot ignoreerida
- liiga kiiresti jah öelda
- öelda ei, sest tunneb end kurnatuna
- küsida kõigilt teistelt nõu, selle asemel et iseennast kuulata
- keskenduda ainult lühiajalisele kergendusele

Kriitilise mõtlemise küsimused

Milliseid küsimusi veel saab endalt küsida, et otsuseid ka pinge all teadlikult langetada?

Soovi korral jaga osalejatele väljaprinditud lisamaterjal: Kriitilise mõtlemise kontrollnimekiri. Selle eesmärk on meelde tuletada küsimusi, mida stressiolukorras otsuse langetamisel endalt küsida.

Juhendaja selgitab

„Stress võib muuta meie maailma kitsamaks. Võime näha ainult ohtu, läbikukkumisi või survet. Selged otsused vajavad tavaliselt ruumi: piisavalt und, piisavalt infot ja mõnikord teist inimest, kes aitab mõelda.“

Rühmatööde jagamine

Palu igal rühmal jagada üht stressiseisundis otsustamise võimalikku riski ja ühte abistavat sammu.

Näide:

- Risk: „Valida lihtsam variant, sest viimasel ajal on olnud stressi palju.“
- Abistav samm: „Magada välja, kellegagi rääkida, faktide kirjapanemine ja hiljem otsustamine.“

Materjalid

Karjääristsenaariumi kirjeldus või Tööleht 3, pliiatsid.

Lisamaterjal: Kriitilise mõtlemise kontrollnimekiri

Võimalik variatsioon

Kasuta 3 erinevat stsenaariumi:

1. Ülikooli või õppekava valimine
2. Valik tööpakkumiste vahel
3. Otsus, kas projektist, meeskonnast või vabatahtlikust tegevusest lahkuda

REFLEKSIOON JA KASUTAMINE: MINU TEADVELOLEKU LÄHTESTAMISE PLAAN

80-88 min

Eesmärk

Aidata osalejatel koostada isiklik plaan, mida kasutada, kui nad märkavad stressi või ülekoormust.

Individuaalne tööleht

Anna igale osalejale väljaprinditud tööleht 4 „Minu teadveloleku plaan“.

Õpilastel on ülesanne täiendada järgmised laused:

1. Minu varajased hoiatusmärgid on:
   a. Näide: halb uni, pinge, ärritus, keskendumisraskus, vähene energia.
2. Kui neid märke märkan, võin kõigepealt:
   a. Näide: hingata, juua vett, minna väljas käima, teha 5-4-3-2-1 harjutust.
3. Üks asi, mis tavaliselt mu keha rahustab, on:
   a. Näide: jalutamine, muusika, dušš, sport, joonistamine, vaikus.
4. Üks inimene, kellega saan rääkida, on:
   a. Näide: sõber, vanem, õpetaja, noorsootöötaja, nõustaja.
5. Enne olulise otsuse tegemist küsin endalt:
   a. Näide: „Kas olen praegu piisavalt rahulik, et otsustada?“
6. Kui see kestab kauem kui mõned nädalad, võin:
   a. Näide: paluda abi, rääkida usaldusväärse täiskasvanuga, pöörduda nõustaja või arsti poole.

Paarisjagamine

Kutsu osalejaid jagama partneriga ainult ühte turvalist osa oma plaanist.

Tee selgeks:

„Sa valid ise, mida soovid jagada.“

Materjalid

Tööleht 4 „Minu teadveloleku plaan“, kirjutusvahend.

Võimalik variatsioon

Osalejad võivad töölehe asemel teha märkmeid ka telefoni.

LÕPURING: ÜKS LAUSE

88-90 min

Eesmärk

Lõpetada sessioon rahulikult ja aidata osalejatel nimetada üks olulisim mõte.

Palu osalejatel täita üks lause:

- Täna mõistsin...
- Üks märk, mida tahan varem märgata, on...
- Üks asi, mida saan proovida, kui tunnen end ülekoormatuna, on...
- Enne suure otsuse tegemist tahan meeles pidada...

Osalejad võivad selle valjusti välja öelda, kirjutada kleebisele või endale jätta.

Juhendaja meeldetuletus kokkuvõtteks:

„Stress on normaalne. Sa ei pea raskustega üksi hakkama saama. Sinu keha annab sulle infot ja sa saad õppida seda varem kuulama.“

TÖÖLEHT 1:
STRESS VS. ÜLEKOORMUS

Igapäevane stress

Stress võib olla normaalne, kui:

- see on seotud selge olukorraga
- see tuleb ja läheb
- saad puhata ja taastuda
- saad ikka igapäevaste asjadega hakkama
- saad sellest rääkida

Näited:

- stress enne eksamit
- närvilisus enne esinemist
- surve enne tähtaega
- konflikt sõbraga
- tiheda graafikuga nädal

Tõsine ülekoormus

See võib olla ülekoormus, kui:

- see kestab mitu päeva või nädalat
- uni, keskendumine või energia on mõjutatud
- keha on pinges või valutab
- kõik tundub tavapärasest raskem
- tunned end üksi, kinni jäänuna või ei saa hakkama
- puhkus tegelikult ei aita

Näited:

- halb uni mitu nädalat
- pidev pinge
- kõige vältimine
- pidev kurnatus
- keskendumisraskus
- väikesed ülesanded tunduvad üle jõu käivad

Refleksioon

Milliseid stressi tunnuseid noored sageli ignoreerivad? Milliseid tunnuseid tuleks tõsiselt võtta? Millal on oluline abi paluda?

Eluks Valmis

TÖÖLEHT 2: KEHAKAART

Joonista või märgi, kus stress võib kehas avalduda.

Keha tunnused

Kus need tunnused võivad avalduda?

- pinge rinnus
- peavalu
- kõhuvalu
- väsimus
- pinges õlad
- kiire pulss
- värinad
- vähene energia
- halb uni
- pinge näos

Mõtted

Millised mõtted võivad tekkida, kui inimene on üle koormatud?

Näited:

- „Ma ei saa sellega hakkama.“
- „Kõike on liiga palju.“
- „Ma kukun läbi.“
- „Mul pole valikut.“
- „Tahan lihtsalt ära kaduda.“

Käitumine

Mida inimesed kipuvad tegema, kui nad on ülekoormatud?

Näited:

- inimesi vältida
- asju edasi lükata
- tundide kaupa kerida
- sõnumitele vastamine lõppeb
- kiiresti vihastada
- halvasti magada
- kiiresti alla anda

Refleksioon

Millist varajane stressi tunnusmärki tahaksid enda juures varem märgata?

Eluks Valmis

TÖÖLEHT 3: KARJÄÄRIOTSUSE STSENAARIUM

Stsenaarium

Sa valid kahe tööpakkumise, õppekava või vabatahtliku tegevuse vahel.
Üks variant on põnev, kuid väljakutsuv.
Teine tundub turvaline ja lihtsam.
Viimased kolm nädalat on sul olnud halb uni, vähe energiat, peavalud ja keskendumisraskused. Sul on tunne, et kõik on äkki kuidagi palju raskem.

Küsimused

1. Kuidas võib stress sinu otsust mõjutada?
2. Mida võid karta?
3. Milline variant võib tunduda ahvatlev ainult sellepärast, et oled kurnatud?
4. Milliseid fakte peaks enne otsustamist kontrollima?
5. Kellega võiksid sellest rääkida?
6. Mida peaks tegema enne lõplikku valikut?

Eluks Valmis

KRIITILISE MÕTLEMISE KONTROLLNIMEKIRI

Enne suurt otsust küsi endalt:

1. Kas otsustan rahulikult või paanikast?

2. Millised faktid mul on?

3. Milliseid eeldusi ma teen?

4. Mida ma mõtleksin, kui oleksin hästi maganud?

5. Millist nõuannet annaksin sõbrale samas olukorras?

6. Kas vajan rohkem aega, infot või tuge?

7. Kas see otsus on tähtis, või tunnen end lihtsalt survestatuna?

TÖÖLEHT 4:
MINU TEADVELOLEKU PLAAN

Minu varajased hoiatusmärgid

Tean, et võin olla ülekoormatud, kui märkan:

1.
2.
3.

Minu esmased teadveloleku tööriistad:

Kui neid märke märkan, võin kõigepealt:

1.
2.
3.

Minu keha rahustamise võtted

Asjad, mis aitavad mu kehal rahuneda:

-
-
-

Inimesed, kellega saan rääkida

Inimesed või kohad, kust saan tuge paluda:

-
-
-

Enne suurt otsust

Enne olulise otsuse tegemist tahan endalt küsida:

„Kas olen praegu piisavalt rahulik, et otsustada?“

Veel üks küsimus, mida tahan meeles pidada:

-

Kui see kestab kauem

Kui tunnen end üle koormatuna kauem kui mõned nädalad, võin:

- rääkida kellegagi
- võtta ühendust
- paluda abi

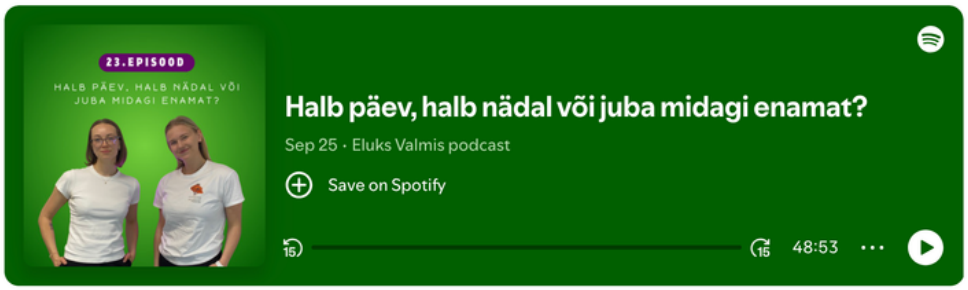
SOOVITUSLIK KODUTÖÖ

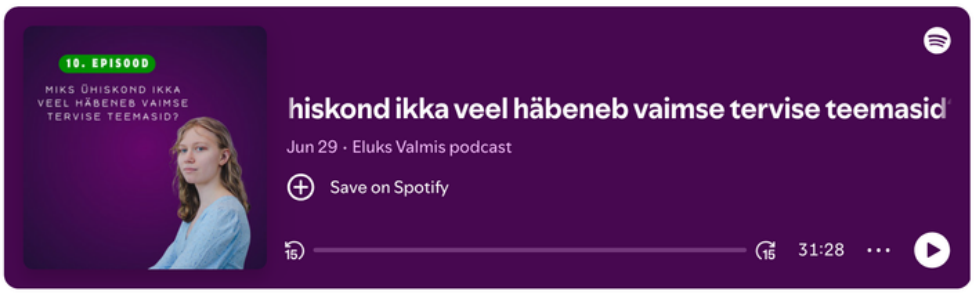
Variant 1: podcasti refleksioon

Kuula üht podcasti episoodi stressist, närvisüsteemist või vaimsest tervisest.

Pärast kuulamist vasta:

1. Mis on üks asi, mida õppisid?
2. Mis on üks asi, mille tänasid ära oma elust?
3. Mis on üks võte, mida võiksid proovida?





TOETAVATE SLAIDIDE STRUKTUUR

Slaidid 1–5: sissejuhatus ja teooria

Slaid 1: pealkiri

MindShift: kuidas stressis orienteeruda, et teha selgeid otsuseid

Slaid 2: sessiooni eesmärgid

Täna õpime stressi märkama, mõistma ülekoormust, harjutama stressi maandamist ning siduma vaimset heaolu otsustega.

Slaid 3: rühma kokkulepe

Austus, vabatahtlik jagamine, hukkamõistmist ei ole, konfidentsiaalsus, vajadusel abi küsimine.

Slaid 4: stress on normaalne

Stress on loomulik reaktsioon survele. See võib aidata meil valmistuda, keskenduda ja reageerida.

Slaid 5: kui stress muutub ülekoormuseks

Stress muutub ülekoormuseks, kui see kestab liiga kaua, on liiga intensiivne või mõjutab igapäevaelu.

Slaidid 6–10: ülekoormuse tunnused

Slaid 6: aeg loeb

Üks stressirohke päev on normaalne. Paar stressirohket nädalat on märguanne.

Slaid 7: kehalised tunnused

Pitsitus rinnus, peavalu, kõhuvalu, väsimus, halb uni, energiapuudus.

Slaid 8: mõtete tunnused

Keskendumisraskus, liigmõtlemine, segadus, negatiivsed mõtted, raskus otsustada.

Slaid 9: emotsionaalsed tunnused

Ärritus, kurbus, hirm, tuimus, pinges olemine, ülekoormatuse tunne.

Slaid 10: käitumuslikud tunnused

Inimeste vältimine, asjade edasilükkamine, lõputu kerimine, endasse tõmbumine, tugevad reaktsioonid.

Slaidid 11–15: maandumine ja kehateadlikkus

Slaid 11: miks maandumine aitab

Kui meel on ülekoormatud, alustame kehast.

Slaid 12: 5-4-3-2-1 maandumine

5 asja näen, 4 tunnen, 3 kuulen, 2 haistan, 1 maitsen.

Slaid 13: kehakaardi juhend

Kus avaldub stress kehas?

Slaid 14: kehakaardi tööleht

Inimsiluett, kuhu märkida kehalised tunnused, mõtted ja käitumine.

Slaid 15: põhisõnum

Su keha ei dramatiseeri. Ta annab sulle infot.

Slaidid 16–20: rakendamine ja ülekandmine

Slaid 16: stress ja kriitiline mõtlemine

Ülekoormus võib muuta mõtlemise kiiremaks, kitsamaks ja negatiivsemaks.

Slaid 17: karjääriotsuse stsenaarium

Valik kahe variandi vahel, kui oled väsinud, pinges ja hajevil.

Slaid 18: otsuse kontrollnimekiri

Faktid, oletused, surve, ajastus, tugi, keha seisund.

Slaid 19: minu maandumise lähtestamise plaan

Varajased märgid, rahustavad võtted, toetajad, järgmised sammud.

Slaid 20: lõpetav refleksioon

Üks märk, mida hakkan varem märkama. Üks võte, mida proovin.

VÕIMALIKUD VARIATSIOONID

30+ osalejaga rühmale

Kasuta väiksemaid 5-6-liikmelisi rühmi ja vähenda jagamist kogu rühmaga. Palu igal rühmal jagada vaid ühte mõtet. Samuti saad kasutada „galeriikäigu" meetodit: rühmad panevad oma kehakaardid seinale ja osalejad käivad vaikuses ümber ning loevad neid.

Vaiksema rühma jaoks

Kasuta rohkem kirjutamist ja vähem rääkimist. Osalejad võivad vastata kleepsmärkmetele või oma isiklikku märkmikusse selle asemel, et valjusti jagada.

15–17-aastastele noortele

Kasuta lihtsamat keelt ja rohkem näiteid koolielust:

- eksamid, kontrolltööd
- sõprussuhted
- perekonna surve
- sotsiaalmeedia
- konkreetsete kooliainete vältimine
- hirm teisi pettuma panna

20–25-aastastele osalejatele

Kasuta näiteid, mis seostuvad:

- tööintervjuudega
- ülikoolisurvega
- rahalise stressiga
- kodust väljakolimisega
- karjääri ebakindlusega
- läbipõlemisega

45-minutilise versiooni jaoks

Kasuta ainult:

1. 5-4-3-2-1 teadveloleku meetodit
2. lühikest sissejuhatust stressist ja ülekoormusest
3. kehakaarti
4. ühte isiklikku tegevussammu

Jäta karjääristsenaarium vahele või anna see kodutööks koos podcasti kuulamisega.

SOOVITUSED JUHENDAMISEKS

Mida vältida

Väldi lauseid:

- „Lihtsalt lõdvestu."
- „Teistel on veel hullem."
- „Sa mõtled liiga palju."
- „Sa peaksid olema tugevam."
- „Kõik on stressis, tule sellega toime."

Mida selle asemel öelda?

Ütle:

- „See kõlab raskelt."
- „Sa ei pea sellega üksi toime tulema."
- „Millist tuge sa vajaksid?"
- „Mis on üks väike samm, mida saad praegu teha?"
- „Su keha võib öelda, et miski vajab tähelepanu."
- „Aeglustame enne otsustamist."

LIHTSAD TAGASISIDEKÜSIMUSED

Sessiooni lõpus võivad osalejad vastata
ka anonüümselt tagasisideküsimustikule:

1. Mõistan erinevust stressi ja ülekoormuse vahel.

1 2 3 4 5

2. Oskan nimetada ülekoormuse tunnuseid kehas.

1 2 3 4 5

3. Tean vähemalt üht teadvelolekuvõtet.

1 2 3 4 5

4. Mõistan, kuidas stress võib otsuseid mõjutada.

1 2 3 4 5

5. Üks asi, mille ma sellest sessioonist kaasa võtan, on:

.....

TAGASISIDE MATERJALILE

Kuidas sulle see materjal meeldis?

Materjal on loodud MTÜ Eluks Valmis eestvedamisel koostöös partneritega Austriast ja Slovakkiast.

Aita meil seda materjali paremaks muuta!

Skaneeri QR-kood või kliki siia ja jaga oma tagasisidet.

Täname sind!
Sinu mõtted aitavad materjali edasi arendada.

MTÜ Eluks Valmis missioon on tuua formaalharidusse rohkem neid teadmisi, mida noortel täiskasvanuelus päriselt vaja on. Seda teeme läbi materjalide loomise, noortelt noortele koolituste ja valikaine kursuse. Koolitame üle Eesti koolides, noortekeskustes, malevates.

Kaasrahastanud Euroopa Liit