

Sisukord

Tänuõnad 8

Eessõna 9

Esimene osa. Ole kohal: suhtle teadlikult 13

1. Emotsionaalse heaolu toetamine 15
2. Miks me käitume just nii, nagu me käitume 19
3. Loovate lahenduste leidmine 26

Teine osa. Oskused eluks 33

4. Endast teadlik olemine 35
5. Kujutusmeetod 44
6. Tunded 51

Kolmas osa. Muutustega toimetulek 59

7. Muutustest mõtlemine 61
8. Muutusteks valmistumine 68
9. Muudatuste tegemine 74

Neljas osa. Stressiga toimetulek 77

10. Mis on stress 79
11. Kuidas oma enesetunnet muuta 86

Viies osa. Ärevusega toimetulek 95

12. Mõtle, tunne, tee 97
13. Mida muredega peale hakata 101

Kuues osa. Jätka teistmoodi 113

14. Sihtide seadmine ja saavutuste tunnustamine 115

Viidatud kirjandus 121

Lisalugemist 121

Teemaga haakuvaid lasteraamatuid 122

3. peatükk

Loovate lahenduste leidmine

Mis on kujutluspildid?

Kujutage ette, et koorite sibulat ja hakite selle terava kööginoaga tükkideks. Kas näete vaimusilmas sibulat? Kas tunnete selle lõhna? Kas suudate ette kujutada sibulakoore tekstuuri ja mugula erinevaid kihte? Kas kujutluses hakkavad teie silmad vett jooksuma? Kas kuulete hakkimise heli?

Millised pildid kerkivad teie kujutlusse siis, kui mõtlete

- mäekülge mööda alla kohisevale kosele,
- värskelt niidetud murule,
- kassi silitamisele,
- rahvarohkes rongijaamas ootamisele või
- olulisel vestlusel osalemisele?

Mida te kujutlustes kõige tugevamini tajusite – kas puudutusi, pilte, helisid või lõhnu? Kas teil tekkis nende kujutluspiltidega seoses mingeid emotsioone? Iga inimese reageerib eri meelte kaudu tulevatele signaalidele erineval määral, aga mida iganes te nägite, tundsite, kuulsite või haistsite, toimus see vaid teie mõtteis. Kujutluspildi eredus sõltub osaliselt ka teie varasematest kogemustest ja mälestustest. Kui teie kogemustes on raudteejaam koht, kus lähedastega hüvasti jäetakse, siis tekitab see kujutluspilt teis tõenäoliselt teistsuguseid tundeid kui inimeses, kes sageli lõbureisidel käib ja seostab rongisõitu millegi toredaga. Värskelt niidetud muru võib meelde tuletada mõnusauid suvepäevi või tekitada hoopis ebamugavustunnet inimeses, kellel on allergia.

Seetõttu juhtubki, et kui kaks inimest visualiseerivad täpselt sama asja, kogevad nad seda ikkagi täiesti erinevalt – iga inimese kujutluspildid on talle ainuomased.

Tohutu hulga nähtavate, kuuldavate, haistatavate ja kinesteetiliste kujutluspiltide tajumine ning mälu säilitamine on elu loomulik osa. Kujutluspildid on lapse jaoks üks esimesi viise, mille abil ta ümbritseva maailma endale mõistetavaks teeb. Tema arusaam iseendast, teistest inimestest ja keskkonnast toetub kujutluspiltidele juba ammu enne seda, kui ta suudab hakata ennast sõnaliselt väljendama.

Elu jooksul koguneb meie mälusse suur kujutluspiltide pank, mis kajastab meie isiklike tõlgendusi erinevatest kogetud keskkondadest, läbielamistest ja suhtlusi-situatsioonidest. Paljusid mäluvilte võime vabalt silme ette manada, kuid on ka selliseid, mis talletatakse alateadvuses, kusagil sügaval „pildipanga“ salakambrites – ent isegi sealt suudavad nad meie elu mõjutada. Mõnikord avaldub nende mõju koguni sellisel määral, et meile endile jääb mulje, nagu puuduks meil oma tunnetes, hoiakutes või käitumises valikuvabadus.

Kas teie elus on ette tulnud olukordi, kui olete end kellegi seltsis ebamugavalt tundnud, ehkki selleks ei paistnud olevat põhjust? On täiesti võimalik, et see inimene meenutas teile alateadlikult ebameeldivat kokkupuudet mõne hoopis teise inimesega, ehkki te ise sellist seost ei märganud. Alateadvus on tõenäoliselt mängus olnud ka sellistel juhtudel, kui olete ootamatult tundnud ärritust või kurbust ja imestanud, kust see nii äkki tuli. Või mõelnud: see pole üldse minu moodi sellise asja pärast endast välja minna... Loomulikult võivad alateadlikud seosed esile kutsuda ka meeldivaid tundeid, kui mõni heli, lõhn või ese tekitab näiteks õnne- või rahulolutunnet – ja seda ikka minevikus juhtunu tõttu.

Paljud kujutluspildid ja elujuhtumid poevad meie alateadvusse märkamatu. Me ei ole neid omal ajal üldse tähele pannud, kuid need on meie mälestustes talle ja võivad sealt ootamatult teadvusesse tõusta – näiteks mingitel äratundmishetkedel või millegi üle sügavalt järele mõeldes.

Igäüks meist on kogenud loovate ideede tekkimist ajal, kui me pole teadlikult midagi nende esile kutsumiseks teinud. Kui mingi probleem tundub ületamatu, siis on mõistlik sellele keskendumine katkestada ja pühenduda mõnele teisele tegevusele (näiteks minna hoopis jalutama) – ning võib juhtuda, et lahenduse idee tekib teile täiesti ootamatus kohas ja olukorras. Ehk on teil ette tulnud, et olete mõnele murele lahenduse leidnud magades või mediteerides? Olete võib-olla kogenud ootamatut inspiratsioonisööstu lõõgastusharjutusi tehes? Mida lõõgastunumalt te end nii kehaliselt kui ka vaimselt tunnete, seda tõenäolisemad on sellised mõttevälgatused.

Kujutusmeetod

Kujutusprotsessi konstruktiivne kasutamine on lapse arengus väga oluline, kuid täiskasvanueas hakkavad paljud meist seda oskust kaotama. Ettekujutamine on meile lubatud ainult unistamise ajal ja oma lapsigi hakkame piirama märkustega, nagu „Ära kujuta endale ette“ või „See on ainult sinu peas“. Enamiku täiskasvanute jaoks on kujutluspildid miski, millel pole mingit pistmist tegelikkusega. Me võime neid kasutada päriselu puuduste kompenseerimiseks, kuid nad ei ole määratud kunagi tõeks saama. Sarnast uskumust võib kohata juba teismeliste seas, kes defineerisid mulle ettekujutust järgmiste sõnadega.

„Pildid, lood ja unistused, mis on ainult sinu peas.“ *Chloe, 16*

„See on see, kui sa mõtled asjad selliseks, nagu sa sooviksid, et nad oleksid, mitte nagu need päriselt on.“ *Ruppa, 16*

„See osa sinust, mis suudab ette kujutada mida tahes.“ *Stuart, 17*

„See, kus sinuga juhtuvad parimad asjad.“ *Sharon, 16*

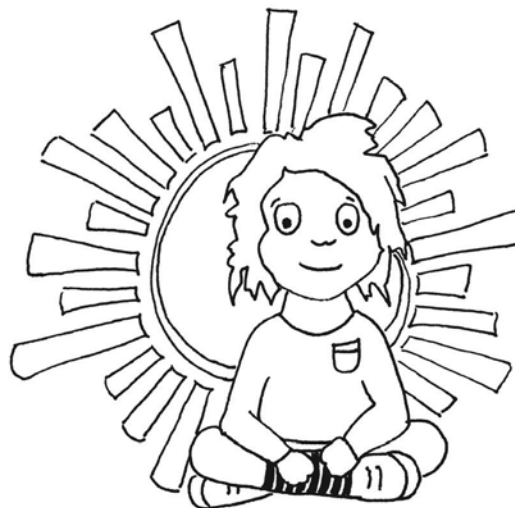
„Koht, kus sinuga ei juhtu midagi halba.“ *Katie, 16*

„Koht sinu peas, kus sa hoiad oma unistusi.“ *Frances, 15*

Selleks et aidata noortel oma soove ja unistusi teoks teha, on vahendid ning võtted ju olemas. Minu arvates aitaks neid selle juures olulisel määral kujutusmeetod. Kui kasutada ettekujutamise jõudu positiivsete kujutluste loomiseks, õpivad lapsed ise oma tulevikku kujundama ja enda arengut suunama, kasvatavad enesekindlust ja suurendavad oma üldist heaolu.

4. peatükk

Endast teadlik olemine



Selles osas kirjeldatud harjutustega aitate lapsel

- mõelda tema olemuse eri tahkude peale, mitte keskenduda ainult sellele, kuidas ta raskustega maadleb
- panna konkreetsed muutused laiemasse konteksti
- näha iseennast muutustes aktiivse osalejana
- leida üles oma tugevad küljed
- mõelda sellele, mida ta sooviks saavutada

1. Võlupeegel (lk 39)

Andke lapsele võlupeegel, et ta saaks joonistada enda autoportree. See suurendab lapse teadlikkust oma füüsisest ja aitab tal leida oskusi, mida selle raamatu harjutuste abil arendada. Portreesid võib joonistada eri etappides. Kui laps on näiteks mingi olulise muutusega edukalt toime tulnud, võib ta end joonistada teise näoilme või teiste riietega või kujutada end hoidmas või tegemas midagi, mis tema saavutust sümboliseeriks.

Riputage pildid seinale või hoidke neid kaustas, kuhu saab hoiule panna kõik lapse töölehed ja joonistused.

Arutlemiseks

- Mis sulle enda juures kõige rohkem meeldib?
- Mida sa sooviksid kõige rohkem muuta?
- Kuidas erinevad sinu silmad sõbra/venna/õe omadest? Mille poolest on sinu silmad erilised?
- Kuidas oled aasta jooksul muutunud? Mis on sinu juures kõige rohkem muutunud?

2. Kas niisugune ma olengi?

Paluge lapsel koguda enda kohta kuus kirjeldust, mis talle meeldivad (sõnad ja väljendid, mida teised on tema kohta öelnud). Püüdke leida nii füüsilisi (pikk, lühike, siniste silmadega, lokkis juustega jne) kui ka iseloomu/temperamendiga seotud kirjeldusi (rõõmsameelne, hooliv jne).

Arutlemiseks

- Kas need kirjeldused lähevad lapse arvates täppi?
- Kui tema vanaema/õpetaja/onu ütleks, et laps on kunstiliselt andekas või väga enesekindel, mil määral ta selle väitega nõustuks?
- Mõnikord näeb keegi teine inimest erinevalt sellest, kuidas ta ise end tunnetab. Näiteks võib laps paista teistele väga nutikas, aga ta ise ei pea end vanema venna või õega võrreldes eriti targaks. Kas ühe inimese tähelepanek on õigem kui teise oma või ongi alati mitu võimalust, kuidas asju näha?

3. Mina olen mina (lk 40)

Paluge lapsel joonistada pilt või kirjutada iseendast.

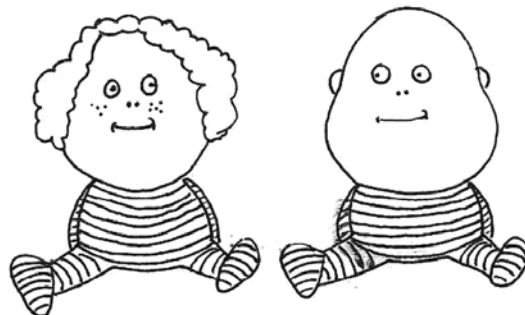
Enda iseloomustuse kirjutamine (või joonistamine) tõstab lapse teadlikkust endast ja võib tema kohta olulisi asju teada anda (nt kuidas ta ennast näeb, mille pärast muretseb, mida talle teha meeldib jne). Mõnele lapsele tuleb esitada suunavaid küsimusi, nagu „Mida sinu parim sõber selle kohta ütleks, kuidas sa ...?“, aga ärge hakake selles etapis veel mõtteid lahkama. Kuulake hinnangut andmata ära kõik, mida laps ütleb, isegi kui te tema arvamusega nõus ei ole. Sama tegevust võib korrata hiljem, kui teile tundub, et laps on hakanud oma mõtteviisi ja käitumist keerulistes olukordades märgatavalt muutma.

4. Kõik inimesed on erinevad

Mõelge oma peres kahele erinevale inimesele või lapse kahele sõbrale. Koostage koos loetelu nende kahe inimese erinevustest.

Arutlemiseks

- Milline oleks elu siis, kui me kõik oleksime täpselt ühesugused?
- Kujutle, milline oleks sel juhul sinu pere. Kuidas näeks välja sinu klass, naabruskond või kogu maailm?
- Mis oleks selle juures hea, kui kõik oleksid ühesugused? „Ühesugususe“ all mõelge nii välimuse, käitumise, eelistuste kui ka mittemeeldimiste peale.
- Mis oleks selle juures halb, kui kõik oleksid ühesugused? Miks oleks selline olukord keeruline? Mis siis juhtuks?



5. Midagi ühist (lk 41)

Paluge lapsel joonistada pilt mõnest lähedasest inimesest, kes on tema arvates temaga mingis osas sarnane.

Arutlemiseks

- Mõnikord näed, et osa inimesi on millegi poolest sarnased. Näiteks võivad inimesed sarnaneda välimuse või käitumise poolest, neil võib olla sarnane elukoht, sarnased käitumis- ja toidueelistused ja neile ka ei meeldi samad asjad.



Kõnelevad kassid

Hakkame ette kujutama!



Kujuta ette, et sul on kodus kass, kes oskab rääkida. Kass tahaks teada, mida sa päeva jooksul teed. Pane kirja või joonista üles järjest kõik, mis sul peab päev otsa meeles olema. Alusta tegevusega „Tõusen üles“.

Sa ei pidanud ju esmalt seda tegevust tegema, et see kirja panna? Sa lihtsalt kujutasid ette, mida sa iga päev teed.

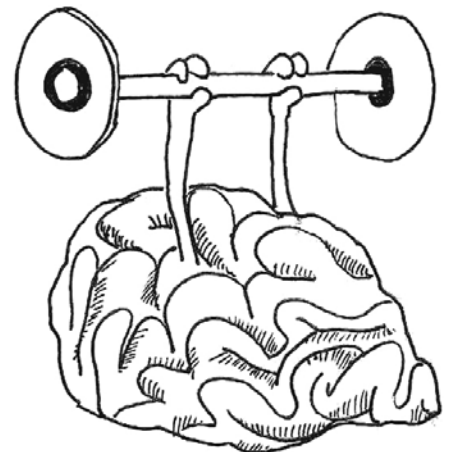
Kujutle end nüüd kellegi teisena.

Kujuta ette, et sinu lemmikloom soovib inimestele rääkida, kuidas on olla kass.

Mida ta sulle jutustaks? Mida talle meeldib teha? Mida ta üldse ei salli? Mis tal väga hästi välja tuleb? Millest ta kõige rohkem unistab? Mis on tema arvates kassiks olemise juures kõige parem?

Pane silmad kinni, et saaksid oma kujutlusvõimet paremini kasutada, ja kujuta ette vestlust enda ja oma kassi vahel.

Kui oled valmis, joonista või kirjuta, mida sa ette kujutasid.



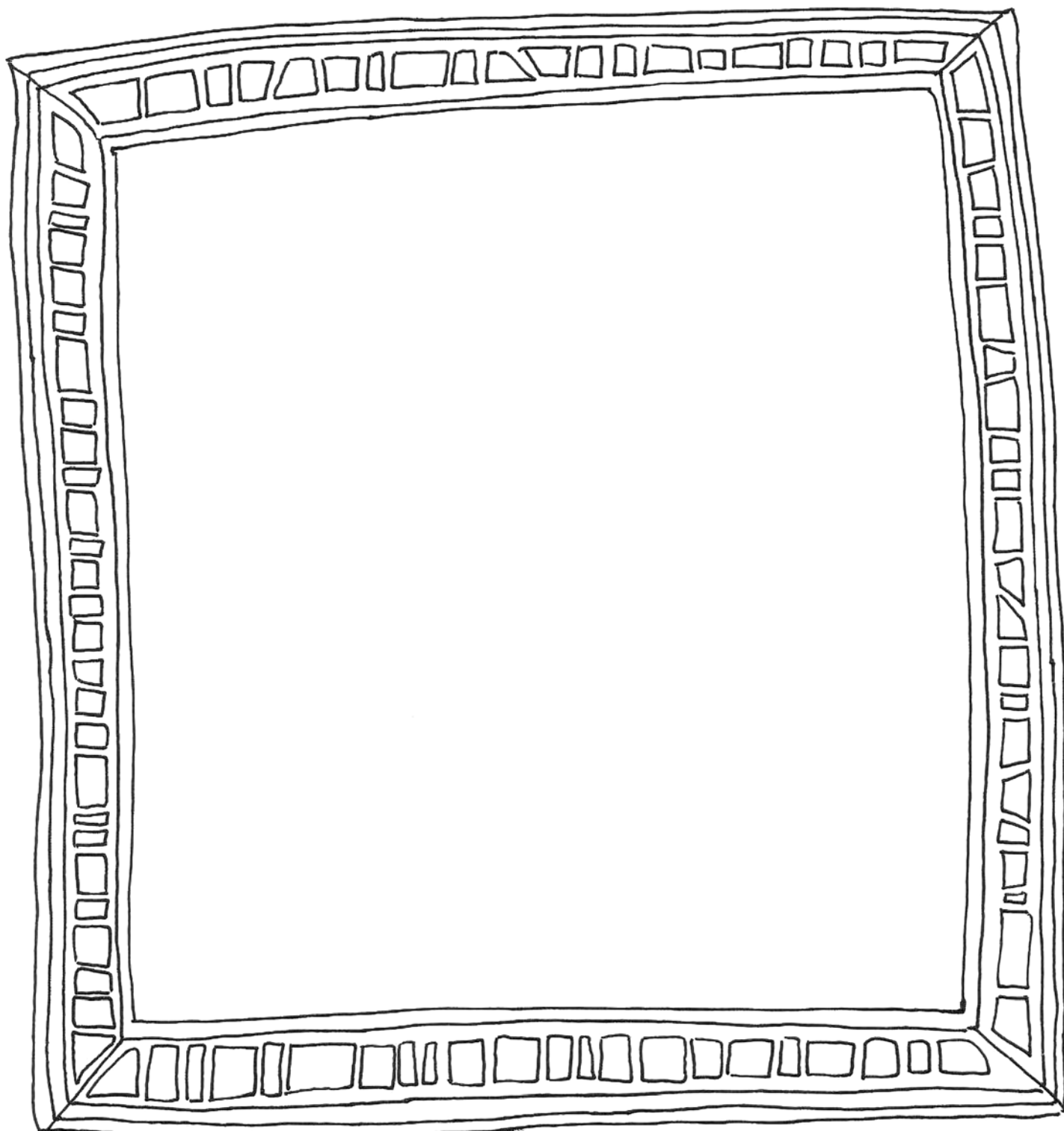


Kujuta muutust ette

Kas sind ootab ees suur muutus, näiteks uus kool või kolimine?

Pane silmad kinni ja kujuta ette, et see muutus on juba toimunud. Mis on sinu elus nüüd teisiti?

Mis toimub? Kuidas sa ennast tunnend? Mis edasi saab? Joonista või kirjuta muutusest.



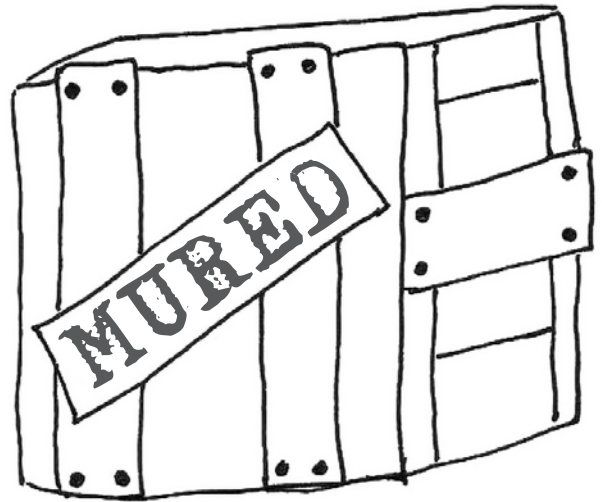


Murekast

Kujuta ette, et saad kõik oma mured kasti pista ja kaane peale lüüa.

Mis nende muredega edasi tehakse? Kuhu need saadetakse? Kas keegi avab kasti ja tegeleb nendega? Kes seda teeks? Mida ta muredega pihta hakkaks?

Joonista või kirjuta, mis muredest edasi saab.



A large, empty rounded rectangular box intended for drawing or writing.