

Enesehinnang ja eneseaustus läbi grupitöö

12 grupitöö teemat RuaCrew, Eesti

Sissejuhatus, kokkulepped, "jäähurdmismängud"

Suhtlemisoskused - kommunikatsioon ja kuulamine (vt pöördel)

Motivatsioon, õigused, eesmärgid

Enesehinnang ja eneseaustus

Suhtlemise tähendus, grupi surve

Emotsioonid

Viha ja agressioon

Konfliktid

Komplimendid

Stereotüübid, sildistamine

Seksuaalkasvatuse (gümnaasiumi klassides)

Filmi vaatamine, vaba aja tegevused

"Kuum tool" väited Fryshuset, Rootsi

Austuse saavutamine on oluline

Teiste austamine on oluline

Olulisem on saavutada teiste austus, kui ise teisi austada

Enda uskumuste eest seisja väärivad austust

Enda õiguste eest võitleja väärivad austust

Teisi kuulates saad austust väljendada

Austan teisi, kui väljendan enda uskumusi

Oled austusväärne, kui oled olnud õigusrikkaja/kriminaal

Edukus koolis garanteerib austuse teiste poolt

Teised austavad sind, kui sul on võitluskoer

Austus ja hirm on omavahel seotud

Armastus ja austus on omavahel seotud

Tõsielusarjas osalemine tagab austuse

Kommentaariideta kuulamine näitab austust

Vanemad inimesed väärivad nooremate austust

Olles see, kes oled, hoolimata teiste arvamusel, väärivad austust

Õpetajad väärivad austust

Kohtumisele hilinemine näitab, et sa ei austa teist inimest

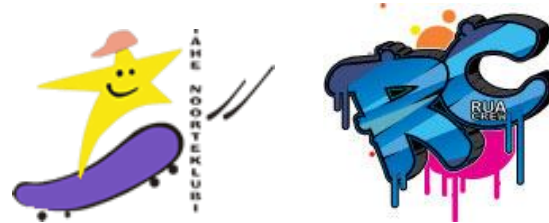
On valus, kui sind ei kohelda austusega

Enamus inimesi käituvad austusväärset nii internetis kui "päriselus"

Me saame nii palju austust, kui oleme välja teeninud

Tüdrukuid austatakse rohkem

Austusel ei ole midagi pistmist sotsiaalse staatusega



TÕSTAME

NOORTE

ENESEHINNANGUT JA

ENESEAUSTUST

KUIDAS?

ENESEHINNANG JA ENESEAUUSTUS LÄBI GRUPITÖÖ

Enesehinnang ja **eneseaustus** on inimese individuaalsed omadused, mida saab hästi arendada ja juhtida läbi grupitöö meetodi.

Grupis saab luua turvalised tingimused, et noorel oleks julgust testida oma piire, saada uusi kogemusi, luua suhteid ja leida sõpru.

Grupis on alati keegi, kes noort märkab. Saame väljendada tundeid, arendada koostööoskusi ja konfliktide lahendamist. Kõik see aitab kaasa enesearengule ning jõustab noort, samuti tõstab nende **enesehinnangut** ning **eneseaustust**.

Arendatavad oskused

- Probleemide tunnistamine, lahendamine, abi otsimise oskus
- Mõistmine ja kogemine, et täiskasvanud on toetavad
- Selgem enesetunnetus
- Teiste käitumise mõistmine
- Oma vajaduste, tunnete, mõtete ja soovide väljendusoskus
- Teiste tunnetega arvestamise oskus
- Toimetulek koolis
- Julgus aktiivselt oma seisukohti avaldada

„SUHTLEMISOSKUSED“

RuaCrew, Eesti

12 grupitöö sessiooni, 90 minutit. Iga kord uus teema ja eesmärk. See meetod on üles ehitatud **usaldusele**, **austusele** ja **võrdsusele**. Grupitöö käigus arendatakse sotsiaalseid oskusi ning õpitakse tundma ennast ja oma sõpru.



Kellele?



Vajalikud vahendid

Lisaks kaardid ettevalmistatud rollide (kuulaja, rääkija, vaatleja) ning küsimustega (näiteks: „Kui sul oleks supervõime, siis milline?“).

Kuidas käib?

Harjutus 1 – Sissejuhatus Grupijuht ütleb ringis seisvatele osalejatele ühe osaleja nime. Kui nimetatu ütleb „jah“, visatakse talle pall. Kui nimetatu ei ole valmis palli vastu võtma ja ütleb „ei“, nimetab grupijuht uue nime. Paar minutit jätkatakse harjutusega. Seejärel lisab grupijuht ringi veel palle. Nüüd on viskajaid ja nime ütlejaid juba rohkem. Mõne minuti järel korjab grupijuht pallid kokku. Harjutus jätkub pallide viskamisega, kuid kontakti saab võtta vaid silmside või noogutusega. Kokku kestab harjutus u 5 minutit. Harjutus on abiks nimede meeldejätmiseks ja sotsiaalsete oskuste (kuulamine, loa küsimine, tähelepanu, kehakeele lugemine jm) harjutamiseks. **Analüüs:** mis oli kerge/raske? kuidas end tundsid? Harjutus annab noortele mõista, et inimesed suhtlevad üksteisega pidevalt. Inimesel on õigus kontakti luua ja ka sellest keelduda, ja seda tehes end hästi tunda.

Harjutus 2 - Mis on suhtlemine? Osalejad arutlevad omavahel ja panevad vastused paberile kirja, hiljem esitlevad grupile. **Analüüs:** vestluse käigus võiks välja tulla, et suhtlus koosneb alati 2 või enamast inimesest. Reeglina üks räägib, ülejäänud kuulavad ja vaatlevad.

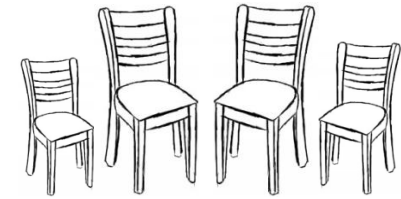
Harjutus 3 – Rollimäng Osalejad jagunevad loosi tahtel 3 grupi vahel - kuulaja, rääkija, vaatleja. Igale oma ülesanne: **Rääkijale:** Räägi teemal „Juhul kui...“. Nt: „Juhul kui Sa oskaks mängida pilli, siis millist?“. **Kuulajale:** 2 min jooksul hoida vestlust, teemast kõrvale kaldumata. **Vaatlejale:** Jälgi kuulaja kehakeelt, pane tähele reaktsioone jm. Harjutus jätkub, kuni kõik osalejad on saanud olla igas rollis, seejärel antakse üksteisele tagasisidet. **Analüüs:** Millises rollis oli olla kerge/raske? Miks? Mis on aktiivne kuulamine? Millises situatsioonis võiks vaja minna aktiivset kuulamist?

Kokkuvõte - Eneseanalüüs Osalejad mõtlevad, mis neid iseloomustab suhtlejana - sõbralikkus, avatus, tesusus, kurjus, uudishimulikkus vm. Igaüks kirjutab enda kohta paberile 3 märksõna. Neid esitletakse grupile ning saadakse tagasisidet, kas ka teised näevad/tajuvad osalejat sarnaselt. **Analüüs:** inimesed on kõik väga erinevad suhtlejad, olenevalt rollist, millesse nad satuvad; suhtlemisoskused on õpitavad.

„KUUM TOOL“

Fryshuset, Rootsi

Eesmärgiks on aidata noortel teha aktiivseid valikuid, mis on vabad ühiskonnainormide piirangutest, millega määratakse, et isik peaks toimima teatud viisil sõltuvalt soost või taustast. **Vahendid** - 1 tool rohkem kui osalejaid, asetada ringi.



Lisaks: Ettevalmistatud väited (vt näiteid pöördel).

Kuidas käib?

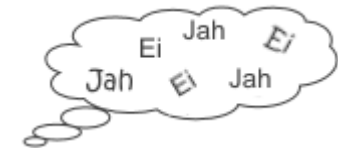
Kõik istuvad ringi asetatud toolidel, silmad suletud. Toolide vahele peaks jääma ka pisut vaba ruumi ning üks vaba tool. Grupijuht loeb ette väite, mille kohta osalejad otsustavad, kas nõustuda või mitte. Harjutuse tegemine suletud silmadega soodustab iseseisva otsuse tegemist teistest sõltumata. Harjutuse jätkudes annab ka võimaluse tajumiseks, kas on erinevus otsustamises avatud või suletud silmadega.

Kes nõustub, liigub oma tooliga pisut edasi ringi keskele. Kes ei nõustu, jääb paigale. Kui kõik on oma otsuse teinud ja vastavalt edasi liikunud või paigale jäänud, avatakse silmad. Seejärel vahetavad omavahel kohad need, kes otsustasid edasi liikuda. Üks koht peaks alati vaba olema, vältimaks olukorda, et edasilükkujad ei saa kohti vaetada. Isegi, kui edasilükkujaid oli ainult 1. Kui on keegi, kes kindlasti ei taha või ei suuda otsust teha, võib jääda oma kohale või teha näiteks pool sammukest edasi. Sellises olukorras käitumine tuleks eelnevalt koos grupiga kokku leppida. Kuna harjutuse eesmärk on aktiivselt enda arvamust avaldada, siis võiks pooldada igal juhul otsuse tegemist. Grupijuhi roll on osalejaid julgustada otsust tegema, olenemata teemast.

Kui otsused on tehtud, saab igaüks võimaluse põhjendamiseks. Grupijuht võib osalejaid otsustama julgustada, kui ütleb iga väite algusesse „Kõik, kes ...“

Alternatiivid:

Teha seda seistes, liikudes nõustumise korral:
* sammuke sissepoole ringi; * ühe või teise seina suunas, * siltide „jah“ või „ei“ suunas jne.



Autoriõigused: sisu täielik või osaline paljundus ilma Foundation YMCA Lõuna Fryshuseti loata on Rootsi kirjandus- ja kunstiteoste autoriõiguste seaduste (1960:729) alusel keelatud. Keeld kehtib igasuguse paljundamise, printimise ja elektroonilise reprodutseerimise või edastamise kohta.