

Pädevus 3.2. Juhendaja on sotsiaal-emotsionaalsete oskuste rakendaja

Autorid: Elina Malleus-Kotšegarov ja Annelie Ehlvest

Selles peatükis saad teada, millised emotsioonidega toimetuleku viisid võiksid olla kasulikumad just Sinu enda heaolu hoidmise aspektist, ning mõtiskleda emotsioonidega toimetuleku oskuste arendamise üle. Samuti saad võrrelda empaatia erinevaid vorme ning uurida strateegiaid, mida probleemolukordade lahendamisel kasutada. Muuhulgas viitab peatükk ka enda vaimse tervise hoidmise viisidele.

Enne peatüki lugemist mõtle neile küsimustele.

- Milliseid strateegiaid Sa tead emotsioonide juhtimiseks? Millised neist võiksid olla tõhusamad heaolu hoidmisel? Milliseid neist rakendad Sina?
- Kujuta ette, et vestled kolleegiga, kes kirjeldab muret eesootava õppeprogrammi pärast. Sinna tuleb terve hulk 5. klassi õpilasi ning suhtlus õpetajaga on olnud ebakindlust tekitav. Kuidas suhted temaga nii, et ta tunneks Sinu poolt mõistmist ja tajuks empaatiat?
- Millised on Sinu nipid enda vaimse tervise hoidmiseks?

Ülevaade emotsioonide juhtimise strateegiatest

Emotsioonid (nt viha, rõõm, uudishimu) mõjutavad meid erinevates olukordades, käivitades ühelt poolt meie motivatsiooni ja käitumuslikke reaktsioone, kuid teisalt on emotsioonide tundmine ise n-ö kujundatav meie tegutsemise ja mõtlemise kaudu (vt täpsemalt õpiobjektist [Mis on emotsioon? – tunnetejuhtimine.ut.ee](#)).

See, milline on meie teadlikkus emotsioonide juhtimise strateegiatest ning kuivõrd me usume erinevate reaktsioonide muutmise võimalustesse, mõjutab meie heaolu. Näiteks on tudengite¹⁰⁴ hulgas läbi viidud pikiuuring (longituuduuring ehk mitme mõõtmiskorraga ajas kestev uurimus) näidanud, et mida enam usutakse emotsioonide muudetavusse (nt et ärevus on midagi, mille avaldumist ja kogemist saab inimene ise mõjutada ja juhtida), seda vähem kogetakse depressiivseid sümptomeid ning seda stabiilsem on üldine heaolu. Muuhulgas, uskudes emotsioonide muudetavusse, kipume eelistama ka tõhusamaid emotsioonide juhtimise strateegiaid. Tõhusamad emotsioonide juhtimise strateegiad võimaldavad õpetamise olukordades tegutseda rohkem mõtestatult ning seeläbi olla ka õpilastele paremini toeks. Näiteks õpetajad, kes mudeldavad klassiruumis paremat emotsioonidega toimetulekut, sh säilitavad keerukates olukordades rahu ning suhtuvad aktsepteerivalt eksivatesse õpilastesse, olles paindlikud ja muutes vajadusel hoopis enda õpetamise viisi, kalduvad vähem ka läbipõlemisele ning nende õpilased tunnevad end turvalisemalt¹⁰⁵.

Tõhus emotsioonide juhtimise oskus on oluline erinevates keerukates suhtlusolukordades toimetulekul ning enda vaimse heaolu hoidmisel, võimaldades mitte lasta end emotsioonidel lihtsalt

¹⁰⁴ Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 731.

¹⁰⁵ Schussler, D. L., Jennings, P. A., Sharp, J. E., & Frank, J. L. (2016). Improving teacher awareness and well-being through CARE: A qualitative analysis of the underlying mechanisms. *Mindfulness*, 7, 130–142.

kaasa vedada¹⁰⁶. Seda toetavad kaasaegsed emotsiooniteooriad, mis rõhutavad, et emotsioonide reguleerimise erinevate strateegiate teadliku rakendamisega (nt olukorrale antavate tõlgenduste muutmisega) on võimalik juhtida ka erinevate emotsioonide tekkimist, näiteks asendada varem tekkinud ebamugavustunne uudishimuga – ehk siis panna n-ö emotsiooni tagasisideringe erinevat moodi tööle¹⁰⁷. On oluline märkida, et emotsioonide reguleerimine kui protsess toimub taustal nii positiivsete kui ka negatiivsete emotsioonide korral ning isegi siis, kui me kõnekeeles kasutaksime väljendit, et „ta ei suuda ennast kontrollida” (nt ka ülevoolav agressiivsus kellegi suhtes on tegelikult omal moel emotsiooniga toimetulek). Oluline erinevus emotsioonide juhtimises on selles, kuivõrd teadlikult suudetakse pidurdada esmaste automaatsete reaktsioonide võimendumist ja kestvust ehk milliseid strateegiaid kasutatakse emotsioonidega toimetulekuks¹⁰⁸.

Teatud strateegiad on kognitiivselt n-ö keerukamad (eeldavad paremat metakognitiivset teadlikkust ning enda pidurdamist, ümberlülitumist jm) ning ei pruugigi olla alati kättesaadavad, s.t ei ole arenguliselt veel hästi rakendatavad või siis pole nende kasutamist mõtestatud ja teadlikult harjutatud. Nii võiks ju ka täiskasvanute puhul n-ö arenguliselt eeldada, et enda tegutsemisele kõrvaltvaataja pilgu heitmine ja tõhusamad emotsiooni reguleerimise strateegiad on loogiliselt olemas, kuid sageli ollakse pealtnäha suutelised ennast paremini pidurdama, aga taustal kasutatakse selleks strateegiaid, mis on heaolu vähem toetavad (nt enda ja teiste süüdistamist, mõtete ketramist ja katastrofiseerimist). Keerukamate ja tõhusamate strateegiate kasutamine (nt tähelepanu ümbersuunamine õppimiskohtade otsimisele) ei arene iseenesest ning paljud lihtsamini omandatavad ja harjumuseks saanud mõtlemisviisid jäävad siiski domineerima. Seetõttu on oluline püüda kõigepealt märgata enda emotsioonide juhtimise mustreid, mõtestada, kuivõrd on need heaolu toetavad, ning vajadusel seada plaan strateegiate ümber harjutamiseks.



HARJUTUS

Tunnete päevik

Vaatle kõrvalt enda õpetamise olukordi programmide läbiviimisel näiteks nädala või paari jooksul.

- Millised olukorrad tekitavad Sinus ebamugavust ja negatiivseid emotsioone (ärevust, kurbust, viha jm)?
- Kuidas nendes olukordades käitud?
- Kuivõrd suudad sel hetkel enda tundeid juhtida nii, et need avaldaks vähem negatiivset mõju õpilastele?

¹⁰⁶ Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401–1408.

¹⁰⁷ Yih, J., Uusberg, A., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Better together: a unified perspective on appraisal and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 33(1), 41–47.

¹⁰⁸ Yih, J., Uusberg, A., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Better together: a unified perspective on appraisal and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 33(1), 41–47.



HARJUTUS

Minu emotsioonide juhtimise strateegiad

Vaata tunnete juhtimise õpiobjektist täpsemalt erinevaid viise emotsioonidega toimetulekuks: <https://sisu.ut.ee/tunnetejuhtimine/>.

- Millist osa sooviksid uuesti üle vaadata?
- Millega oled nõus ja mille kohta tahaksid veel lisaks uurida? Kuivõrd tõenäoline on, et teed siit edasi ka mõne muutuse enda käitumises? Mis Sind selle osas aitaks?

Empaatia erinevad tahud ja suhete koostööne juhtimine

Empaatia sisu mõistmisel on oluline kirjeldada seda kui protsessi, milles kombineeruvad erinevate sotsiaalsete vihjete (sh teise emotsionaalse seisundi) märkamine ja tõlgendamine, teiselt osapoolelt tulnud n-ö sotsiaalse info peegeldamine (sõnalised ja ka mitteverbaalsed märguanded mõistmise väljendamiseks) ning teise osapoolle perspektiivist aru saamiseks tehtud teadlikud pingutused ehk empaatiat väljendada aitavate suhtlusstrateegiade rakendamine¹⁰⁹. Empaatia käsitlemine protsessina võimaldab muuhulgas paremini mõista selle sõltuvust keskkonnast (nt ärevas ja mitmete segajatega, sh müra, olukorras ei ole lihtne olla empaatiline) ja olukorrast (sõbra vs. võõra inimese suhtes empaatia väljendamine ning grupiprotsessid, kus empaatia ei pruugi rakenduda nende suhetes, keda ei peeta grupi osaks¹¹⁰). Nii näiteks on leitud, et ka kontrollivas keskkonnas on empaatia areng ning esinemine samuti vähem tõenäolisem¹¹¹ (vt täpsemalt [autonoomia toetamisest ptk 1.1](https://sisu.ut.ee/autonoomia-toetamisest-ptk-1.1)). See tähendab, et kui näiteks noorukitega püüda olukordi lahendada kontrolliva keskkonna tekitamisega, siis võib sellel olla lisaks heaolu langusele ka vähene mõju nende arusaama paranemisele olukorrast (vt ka ptk 1.3 kokkulepete sõlmimise ja kiusamiskäitumise korral tegutsemise kohta). Mudeldades empaatia rakendumist, saame olla õpilastele ka heaks eeskujuks (vt näiteks uuringu kokkuvõtet <https://novaator.err.ee/1609266672/uus-uuring-viitab-empaatia-nakkuvusele>).

Empaatia rakendamiseks ja arendamiseks on oluline mõista empaatia erinevaid tahke¹¹². **Afektivse empaatia** all peetakse silmas kohest emotsionaalset reaktsiooni sellele, mida teine inimene kogeb, ehk justkui võimekust tunda sedasama, mida teine inimene tunneb (nt kurba sõpra nähes tunda end samuti kurvana vms). Afektivset empaatiat nähakse rohkem isikuomadusena, mis on erinevatel inimestel vähem või rohkem avalduv¹¹³. Just afektivse empaatia dimensiooni kogemine viib sageli ka erinevate mittetäielike arusaamade kujunemiseni empaatiast: arvatakse, et empaatia avaldub vaid olukorras, kus me tunneme sama, mida teine, ning oleme võimelised minema teise emotsiooniga kaasa. Afektivse empaatia kogemine koos vähese oskusega enda emotsioone juhtida viib aga sageli vastupidiselt läbipõlemiseni, kus empaatia ei soodusta paremat suhetega toimetulekut.

Kognitiivse empaatia all nähakse võimekust mõista teise inimese perspektiivi isegi siis, kui ei kogeta samu tundeid, kasutades selleks erinevaid strateegiaid (nt küsimuste küsimine, peegeldamine^{114, 115}). Suhtlusstrateegiade teadlik kasutamine võimaldab teist osapoolt paremini mõista ja

¹⁰⁹ Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in Brain Research*, 247, 273–304.

¹¹⁰ Demetriou, H., & Demetriou, H. (2018). Emerging empathy: A developmental perspective. *Empathy, emotion and education*, 35–83.

¹¹¹ Strayer, J., & Roberts, W. (2004). Children's anger, emotional expressiveness, and empathy: Relations with parents' empathy, emotional expressiveness, and parenting practices. *Social Development*, 13(2), 229–254.

¹¹² Demetriou, H., & Demetriou, H. (2018). Emerging empathy: A developmental perspective. *Empathy, emotion and education*, 35–83.

¹¹³ Demetriou, H., & Demetriou, H. (2018). Emerging empathy: A developmental perspective. *Empathy, emotion and education*, 35–83.

¹¹⁴ Eisenberg, N. (2003). Prosocial behavior, empathy, and sympathy. In *Well-Being* (pp. 253–265). Psychology Press

¹¹⁵ Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. Guilford press.

enda soovist seda teha teisele osapoolele ka märku anda. Just kognitiivse empaatia pool on see, mille arendamisele saab palju kaasa aidata ning mis mõjutab tihti meie suhteid teistega. Kognitiivse empaatia mõistmine võimaldab ka näha empaatia seda poolt, mis on abistavam just heade suhete hoidmisel ning ei eelda pidevat teise osapoolega samastumist. Lisaks saab kognitiivset empaatiat arendada ning teha seda kooskõlas emotsioonide juhtimise oskuse toetamisega just sellisel viisil, et see võimaldaks hoida nii enda kui ka teiste heaolu. Üks esimene viis, kuidas õppida teise osapoole perspektiivi paremini mõistma, on arendada endas sotsiaalsete vihjete mõistmise oskust ning pidurdada suheldes enda perspektiivi nn pealesurumist, mis võimaldab teadlikult teist osapoolt märgata ja kuulata.



HARJUTUS

Arenda ja märka enda teise osapoole kuulamisstrateegiaid

Vali endale kolm olukorda, kus enda tegutsemist teadlikult kõrvalt püüad vaadata. Kuivõrd koostõine on Sinu suhtlemine? Näiteks kui sageli küsid n-ö lihtsalt uurivaid küsimusi enda huvist, mis ei toeta tingimata teise osapoole mõistmist? Kui sageli püüad teist osapoolt veenda mõne lahenduse kasuks, mis Sinu arvates tundus hästi toimivat, või siis hoopis segad näiteks vahele, kui teine tahab enda perspektiivi jagada? Äkki oled juba praegu väga teadlik kuulaja ja püüad siiralt teise osapoole perspektiivi mõista?



HARJUTUS

Kognitiivne empaatia tagasiside andmisel

Märt on õppeprogrammide juhendaja, kellel ei ole nende läbiviimisel väga pikka kogemust. Mai on tema kolleeg, kes on seevastu väga pika kogemusega. Mai näeb pealt, kuidas Märt teeb oma programmi läbiviimisel olulise vea: ta jätab arvestamata maastikul liikumise turvalisuse põhiprintsiipidega, luues seeläbi olukorra, kus üks õpilane komistab ja kukub jökke ning tema riided saavad märjaks. Vahetusriideid ei ole õpilastel muidugi kaasa võetud. Kuidas saab Mai Märdiga sellest olukorrast vestelda, kasutades kognitiivset empaatiat? Kuidas võivad vestlust segada näiteks Mai süüdistused ja kärsitus?

Teadlik tähelepanu pööramine vaimsele heaolule ja tervisele

Nii heaolu toetavatel emotsioonide juhtimise strateegiatel kui ka empaatia teadlikul rakendamisel on oluline ennetav roll vaimse tervise säilitamisel. Hea vaimse tervise alustalaks on suuresti tasakaal erinevate eluvaldkondade toimetuste vahel. See võimaldab teadlikku aega nii töö, hobide, pere, spordi kui ka puhkamise ja teadliku toitumise jaoks. Peaasi.ee keskkonnas saab hankida olulist informatsiooni vaimse tervise alustalade kohta ning saada nippe ka selle parandamiseks. Näiteks on hea alustada vaimse tervise vitamiinidega tutvumist siit: Vitamiinidest (peaasi.ee).

Ennetusel on vaimse tervise hoidmisel ülioluline roll, kuid vahel võib end avastada ka olukorrast, kus vaimne tervis vajab teadlikku turgutamist ning sageli ka n-ö kriisiplaani rakendamist. Siinkohal tuleb teadvustada, et mured vaimse tervisega on sama tähtsad kui mured füüsilise tervisega, ning seetõttu võiks neist sama avatult rääkida ka pere, töökaaslaste jt oluliste inimestega. Ometi ei kipu me sageli piisavalt vara märkama, kui oleme muutunud varasemaga võrreldes teistsuguseks, näiteks küünilisemaks, ning piltlikult öeldes on meie süütenöör juba piisavalt lühike ja positiivsete emotsioonide karikas pikka aega tühi olnud. Selliste märkamiste korral tuleb leida võimalus konsulteerida vaimse tervise spetsialistidega. Esimeseks kontaktiks on sageli perearst või perearstikeskuses töötav vaimse tervise õde. Samuti on spetsialistide poole esmase nõu saamiseks soovi korral võimalik pöörduda kirja teel, nt vt täpsemalt siit Registratuur | Peaasi.ee.

Üks võimalus vaimsele tervisele teadlikult tähelepanu pöörata on luua endale keerukas olukorras toimetuleku plaan, mis võimaldab teemad enda jaoks juba varem läbi mõelda ning niimoodi kasvada ka enda teadlikkust.



HARJUTUS

Stressi ja väljakutsetega toimetulek töökeskkonnas

Tutvu peaasi.ee veebilehe abil (Stressi ja elu väljakutsetega toimetuleku plaan – peaasi.ee) vaimse tervise hoidmise põhimõtetega töökohal ning loo endale stressi ja väljakutsetega toimetuleku plaan, mis koosneb endale iseloomulike stressitunnuste uurimisest, toimetulekut toetavate lahenduste leidmisest ning oma ressursside ja turvavõrgustiku kaardistamisest.

Kokkuvõte

Sotsiaal-emotsionaalsele pädevusele tähelepanu pööramine ja selle arendamine on juhendajatele oluline, sest see toetab ühelt poolt nende enda heaolu ja aitab teisalt luua turvalise õpikeskkonna. Tõhus emotsioonide juhtimine võimaldab juhendajal paindlikult reageerida keerukatele olukordadele ja säilitada rahu, mis omakorda aitab õpilastel tunda end turvaliselt. Empaatia, eriti kognitiivne empaatia, võimaldab juhendajal sügavamalt mõista teiste perspektiive, saamata seejuures emotsionaalselt ülekoormatud. See aitab vältida läbipõlemist ja toetab pikaajaliste heade suhete kujunemist. Tõhusate emotsiooniregulatsiooni strateegiate, nagu näiteks plaani tegemine ja teadlik rütimate mõtete pidurdamine, kasutamine aitab vähendada stressi ja parandada töösooritust. Samuti on oluline pöörata tähelepanu oma vaimsele tervisele, tasakaalustades töö- ja eraelu. Regulaarne puhkamine, liikumine ja tervislik toitumine on kriitilise tähtsusega. Vaimse tervise säilitamiseks on soovitatav koostada stressiga toimetuleku plaan ja kasutada vajadusel ka spetsialistide abi.

**Korduma kippuvad küsimused**

Vasta küsimustele ning võrdle enda vastuseid hiljem võimalike välja toodud lahendustega.

1. Miks ja millistes olukordades kasutatakse sageli just heaolu vähem toetavaid emotsioonide juhtimise viise isegi siis, kui ollakse teadlikud sellest, et see ei aita palju edasi?
2. Miks ei ole mõistlik keskenduda empaatia mõtestamisel vaid afektiivsele ehk emotsionaalsele empaatiale?
3. Milliseid võimalusi on mul enda vaimse tervise hoidmiseks töökohal?

1. Miks ja millistes olukordades kasutatakse sageli just heaolu vähem toetavaid emotsioonide juhtimise viise isegi siis, kui ollakse teadlikud sellest, et see ei aita palju edasi?

Tõepoolest võid ka enda tegutsemise juures märgata, et teatud olukordades kipume me rohkem kasutama vähem tõhusaid strateegiaid, ning kui meenutad olukordi, kus oled pigem kasutanud näiteks katastrofiseerimist, oma mõtete sihitut ketramist (kasutatakse ka väljendit rumineerimine ehk mäletsemine – passiivset ja pidevat tähelepanu keskendumist oma ängi sümptomitele ja viimase tagajärgedele), siis tõenäoliselt on need olukorrad olnud Sinu jaoks tähtsad ning oled ehk tundnud end ka nendes pigem vastutavana. Tõhusaid strateegiaid suudame alguses lihtsamini kasutada enda jaoks vähemtähtsates olukordades, kus emotsiooni intensiivsus on madalam. Kui strateegiate kasutamist teadlikult erinevates olukordades harjutada, kanduvad oskused tõenäoliselt ühel hetkel üle ka keerukamatesse situatsioonidesse.

2. Miks ei ole mõistlik keskenduda empaatia mõtestamisel vaid afektiivse ehk emotsionaalse empaatia komponendile?

Emotsionaalne empaatia võimaldab meil küll rakendada teiste suhtes kaastunnet, kuid ei taga tingimata seda, et oleme olukordade lahendamise osas ka osavõtlikud. Lisaks võib emotsionaalne empaatia ilma heaolu toetavate emotsioonide juhtimise strateegiateta panna meid väga paljudes olukordades ennast kehvasti tundma. Kognitiivse empaatia toimimise mõistmine võimaldab meil paremini tundma õppida seda, kuidas saame harjutada teiste perspektiivi vastu huvi tundmist nii, et see ka teisele osapoolele niimoodi tundub.

3. Milliseid võimalusi on mul probleemide ennetamise abil oma vaimset tervist töökohal hoida?

Enda vaimse tervise hoidmiseks saab töökohal ette võtta erinevaid ennetusmeetmeid. Näiteks on võimalik kaardistada enda heaolu mõjutavad aspektid konkreetsel töökohal, analüüsida enda toimetulekut erinevates olukordades ja võrrelda seda heaolu säilitamise printsiipidega ning sealt edasi luua endale plaan, kuidas keerukamates olukordades toime tulla. Siia lisanduvad ka n-ö vaimse tervise universaalsed vitamiinid, millest näiteks liikumisel ja puhkepauside võtmisel ning enda toitumise läbimõtlemlisel on oluline osa ka töörutiinis. Samavõrra tähtis on, et ka suhted töökeskkonnas oleksid head ja jõustavad. Siinkohal on abi just parematest emotsioonide juhtimise oskustest ning keerukate suhtlusolukordade lahendamise oskustest.

Peatüki refleksioon kogemusloo põhjal „Ülekoormatud juhendaja”

Loe juhendaja kogemuslugu ja mõtiskle peatüki teemadel allolevate küsimuste abil.

Osa muuseumide/keskuste praktikas on tavapärane, et programmiarendusse on kaasatud ainult n-ö keskastmejuhid, ja läbiviijad saavad ette kava, mida jälgida. Mai töötab samuti keskuses, kus on väga selgelt kasutuses juba täpselt välja arendatud programmid. Minnes keskusesse tööle, oli Mai algne visioon, et ta saab soovi korral ka ise vajalikke muudatusi sisse viia. Keskuses ei olegi see keelatud, kuid Mai töökoormus on väga suur ning ta ei leia muude tööülesannete kõrvalt jaksu uut programmi välja mõelda. Viimases tagasisides, mida Mai programmides osalenud õpetajatelt sai, peegeldus samuti, et tema jutt „tuli nagu maki pealt” ja ta ei suhestunud grupiga üldse. Mai tunneb end viimasel ajal väsinuna, ta pole juba kaks kuud jõudnud sõpradega varem regulaarselt toimunud kõnniringidele ning märkab, et ka kodus on ta muutunud väga tähelepanelikuks pereliikmete omaduste ja teguviiside suhtes, mis teda ärritavad.

- Tõenäoliselt oled ka Sina kogenud tööalast kurnatust. Vahel võib see erinevate põhjuste koosmõjul minna üle lausa läbipõlemiseks. Kuidas oled Sina toime tulnud tööalase liigse kurnatusega? Mida teed selleks, et läbipõlemist ennetada?
- Mille taha võib enese heaoluga tegelemine ja selle fookuses hoidmine praktilises elus takerduda? Kui juhendaja Mai hoolitseb oma vaimse tervise eest, siis mis mis kasu on sellest õppijatel?

