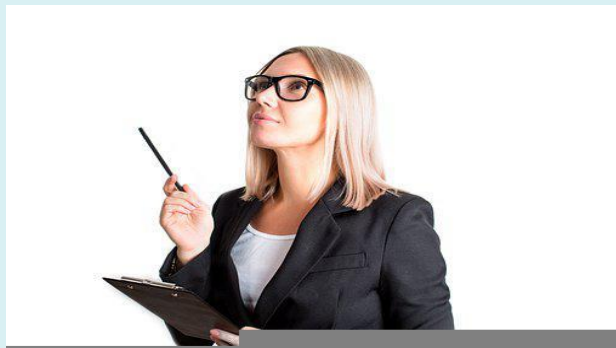


Lühne ja praktiline psühholoogia koolis

Teadlikule õpetajale

1



10 sammu, mis aitavad ennetada raskusi õpetajatöös

3.samm – Piirid paika ja usu endasse!

Õpetajatöö psühholoogilised alused heaks toimetulekuks ja
töörõõmuks

Praktilise psühholoogia abimaterjal õpetajale
2.vihik

Tiia Lister
hariduspsühholoog
2022

10 sammu, mis aitavad ennetada raskusi õpetajatöös

Sisukord

Vihik 2

Samm 3 – Piirid paika ja usu endasse!

1. Õpetaja adekvaatne suhtumine endasse, õige minapilt ja enesehinnang kui toimetuleku lähtepunkt. Lk.3
2. Kõik saab alguse enesetaju, enesehindamise ja –analüüsi protsessist, millele pannakse alus lapsepõlves kodus ning koolis. Lk.6
3. Kui enesehinnang on korrast ära, siis paistab see enamasti nii välja. Lk.9
4. „Peeglid“ ja „tähtsad teised“ inimesed. Lk. 12
5. On suur rõõm olla mina ise – just selline, nagu ma olen! Lk.15
6. Reeglid ja soovitusel selleks, et võiksid alustada tööd enesehinnangu parandamiseks. Lk.16
7. Praktilisi nõuandeid minapildi ja enesehinnangu korrigeerimisega seoses. Lk.18
8. Õpetaja, kas su piirid on paigas ja toimivad? Piirid, piirid, piirid tööl ja igapäevaelus. Lk.19
9. Piire on vaja, et omavaheline suhtlemine ja õpikeskkond klassis oleks korrast. Lk.20
10. Põhjused, miks õpilased õpetaja piire ei austa. Lk.24
11. Milliseid piire rikutakse koolis? Lk.26
12. Õpetaja peab enese eest psühholoogilises mõttes hoolitsema, oma piirid korda saama. Lk.27
13. Millised on õpetaja jaoks võimalikud piiride eest hoolitsemise tegevused? Lk.28
14. Ära luba endaga halvasti käituda! Kui sa ise oma piiridest kinni ei pea, ei tee seda ka teised. Lk.29
15. Kuidas võiks õpetaja koolis oma piire kehtestada? Kellega, millal ja millega seoses? Lk.30
16. Millised probleemid korrast ära piiridega võivad olla töökohal koolis? Lk.31
17. Praktilisi küsimusi selleks, et õpetaja saaks töö juures oma piire kehtestada ja kaitsta Lk.32



Õpetaja adekvaatne suhtumine endasse, õige minapilt ja enesehinnang kui toimetuleku lähtepunkt

Õpetaja elukutses on väga tundlik psühholoogiline valdkond seotud õpetaja enda enesehinnangu, tema mina-pildi ja kehtestatud/kehtestamata piiridega.

Need teemad on kõik õpetaja hea toimetuleku mõjutajad, tema enesekehtestamise ja kehtestava käitumise alustegurid ning heade suhete kujundamisel olulise tähtsusega.

Kui õpetaja kujunemine isiksuseks on olnud keeruline, ta on olnud problemaatilise lapsepõlve või koolieaga, siis võib ta olla väga tundlik ja haavatav ka koolis täiskasvanuna, õpetajana.

See aga on suur ohutegur ja hea suhtlemise pidur, sest siis on õpetaja kergesti enesekaitse tõmbuv, kergesti solvatav ja haavuv ning halbade suhete korral kasutavad õpilased selle kindlasti ära.

Kummaga on tegemist - rikkis mina-pilt või korras suhtumine endasse – kuidas seda avastada?

Kolm põhiküsimust, millele iga inimene peaks saam enda kohta „JAA!“ öelda, siis võime rääkida terve mina-pildi ja enesetunnetusega inimesest:

- + Kas ma olen sellisena, nagu ma olen, sobiv ja kõlbulik elama, armastama, töötama, edu saavutama? See on **enesejaatus ja enese heakskiitmine** reaalse inimesena.
- + Kas ma olen väärtuslik ja austust väärt sellise inimesena, nagu olen, ja võin endast ka ise täiesti rahuliku südamega lugu pidada? See on **eneseaustus ja enesest lugupidamine**.
- + Kas mina olen armastust väärt inimene, minuga peab arvestama ja minusse hästi suhtuma? See on **enesearmastus ja eneseväärikustunne**.

Mina-pildi ja enesehinnangu erinevuse mõistmise aluseks on inimese mina kujundlikus mõttes eraldamine kaheks osapooleks:

- **mina kui subjekt** – mina ise teen tegusid, räägin ja saavutan tulemusi, olen tegutseja, suhtleja, rääkija. See olend, kes teeb ja tegutseb teistest eraldiseisva ja erilise inimesena siin maailmas.
- **mina kui enda vaatleja**, enese tunnetaja, analüüsija ja hindaja. Selle oma tegutseva mina, kui subjekti kõrvaltvaatleja. Siis minu enda keha, isiksus ja tegevused saavad analüüsi ja hindamise objektiks mulle endale.

4

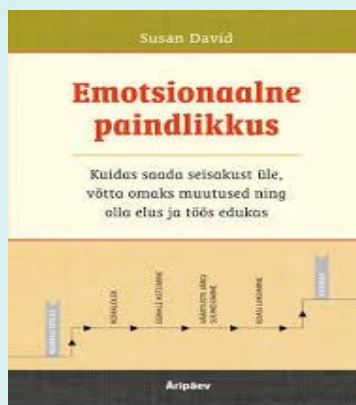
Kui inimene on vaimselt terve, siis need kaks poolt tegutsevad heas kooskõlas – mina-tegutseja parandab oma tegevust, kui mina-analüüsija saab kõrvalt vaadates aru, et midagi peaks oma käitumises ja sõnades muutma.

Mina kui analüüsija võtab teadlikult tajuda, vaadelda ja läbi mõelda enda tegevused eelnevalt, tegevuse ajal või tagantjärele, mida isik pole ise näiteks piisavalt hästi planeerinud või just vastupidi on väga eesmärgipäraselt planeeritud ja saavutatud head tulemused.

Selline eneserefleksioon peaks olema iga õpetaja harjumuslik tegevus ja tema professionaalse arengu argipäev.

Pidev tulemuslik eneseanalüüsi ja enesetunnetuse tegevus on häiritud, kui mingil põhjusel pole inimene psühholoogiliselt nii kaugele arenenud või tema ettevalmistuses õpetajana pole ta eneserefleksiooni põhiolemust mõistnud.

Eneseanalüüsi ehk refleksioonioskusi peetakse üheks tähtsaks isiksuse küpsuse näitajaks ja mõnel juhul ka nõutavaks oskuseks tema elukutses. Inimene saab töötada hästi vaid siis, kui tema eneserefleksioonitase vastab selles elukutses nõutavale.



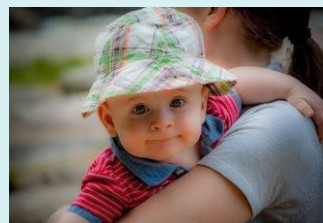
Eduka ja adekvaatse enesetundmise, eneseanalüüsi ja -refleksiooni tulemuseks on kindlad positiivsed eeldused heaks toimetulekuks õpetajana, töörõõm ja positiivne mõju kõigile kaaslastele koolis:

- Arusaamine endast kui väärtuslikust, unikaalsest inimesest ja teadmine, kes ma olen siin maailmas.
- Teadmine enda identiteedist ja kuuluvusest – kes ma olen ja kellega kokku kuulun.
- Teadmine enda minapildist, oma elust kui „Minu loost“ ja selle kujunemisest kõigi teadvustatud mõjudega ning mõjutanud inimestega juba lapsepõlvest alates.
- Ettekujutus enda välimusest ja sisemisest loomusest, selle ilust ja erilisusest, enda tugevustest ja lihvimiskohtadest, adekvaatne arusaamine enda võimetest ja annetest, puudujääkidest ja probleemidest.
- Selgus enda haavatavuse kohta, eluga saadud hingehaavadest ja nõrkadest kohtadest, vajadusest kehtestada piire ja enesekaitset, et eluga paremini toime tulla.
- Adekvaatne arusaamine enda toimetulekust kodus ja tööl, tunnetus enda puudujääkidest teadmistes ja oskustes, õppimisvajadustest ja suhtlemisprobleemidest, hingehaavadest ja nõrkustest iseloomus, millega tuleb tegelda.
- Oskus hinnata ennast õigesti eesmärkidest, nõudmistest ja ootustest lähtudes ning seda enda saavutatud reaalse tagajärgedega võrreldes.
- Oskus ja julgus näha oma eksimusi, neid analüüsida, leida enda vastutus, süü ja osa tagajärgede tekkes. Neid vältida ja vigu parandada korrigeerides ennast või oma käitumist.
- Mõista ennast tervikliku ja tugeva isiksusena, kes on oma elu suunaja, endale sobivate valikute tegija, enda elu eest vastutuse kandja, eesmärkide seadja ja nende teoks tegija olles oma elus peremees.

Mõned näited erinevatest vajadustest enesetundmisega seoses:

- Väga madalal tasemel vastutusega ja lihtsat tööd saab teha ka nii, et ei osata midagi muud analüüsida ega reflekteerida, kui enda tööga seotut. See võib olla meisterlikult tehtud, aga algataja, suunaja ja vastutaja peaks olema teine inimene. Sellist tööd teevad enamus töökorraldustega hommikuti tööle minejaid, kes täidavad täpseid ülesandeid, aga ise ei algata ega korrigeeri midagi.

- **Loomulik ja vähemalt selline eneseanalüüsitase** peaks olema igal inimesel, et ta on võimeline tajuma, analüüsima ja hindama ennast ning oma käitumise mõju, tagajärgi ka teiste inimestega seoses. Ta peaks oskama näha ja mõista ennast analüüsides, mis tingis selles olukorras teatud tagajärjed ning mis osa oli temal selles. Kui konfliktis kaks inimest käituvad agressiivselt, siis peaks inimene suutma mõista enda osa selle tekkes.
- **Kui räägime õpetajast kui juhust**, kes töötab õpilastega ja klassikollektiiviga kui grupiga, siis peaks ta olema võimeline analüüsima, reflekteerima ennast, oma tegevust, teist koostööpartnerit, iga õpilast, klassi tervikuna, enda suhteid kogu grupiga, grupiliikmete suhteid omavahel, oma kollektiivi suhteid teiste kollektiividega väljast ja veel paljusid teisi tegureid, mis selle koosluse elu mõjutavad õpetaja juhtimise all.
- Kui on tegemist **kooli tippjuhiga**, siis liitub siia palju uusi seoseid ja süsteemi kui terviku refleksioonitasemeid, millela pole tema normaalne töö võimalik. Koolijuhil vaade oma koolile ja seal toimuvatele protsessidele on hoopis teine tase ning nõuab täiesti teistsugust väljaõpet ka eneserefleksiooni osas.



Kõik saab alguse enesetaju, enesehindamise ja –analüüsi protsessist, millele pannakse alus juba õpetaja lapsepõlves ning koolis.

Suhtumine iseendasse on keeruline psühholoogiline valdkond, mis hakkab kujunema varsti pärast inimese sündi ja on seotud mitme lähedase teemaga:

- ✚ Emaarmastus ja tema lapse imetus, mis on mõjunud juba ema röömsa lapseootuse ajal ja kohe peale sündi, paistab välja **ema pilgust ning kallistustest, hakkab kujundama juba beebile omast positiivset suhtumist iseendasse.**

- + See väljendub alguses lapse **enesekohase rõõmu ja eneseimetlusena**. Hiljem positiivse enesejaatuse ja enesearmastusena. Väike laps on selles valdkonnas nagu käsn, kes imab kõik endasse ja tingimusteta armastuse korral saab temast terve enesetunnetusega inimene, kes on varakult kogenud armastust ja seda, et ta meeldib teistele.
- + See küsimus on juba varajases lapsepõlves lapsele ülioluline: „**Kas ma meeldin teistele?**“ Eelkõige on see muidugi seotud ema-isaga ja kõigi teiste lähedastega kodus. Need lapsepõlve haavad, mis tekivad negatiivsetest pilkudest, sõnadest, kriitikast, võrdlemisest teiste lastega, karistustest, hülgamisest või emotsionaalsest hooletusest jätmisest, tekitavad sügavad probleemid, mis võivad muuta terve elu keeruliseks ja kurvaks ka täiskasvanuna. Hülgamise läbielanud laps saab kaasa palju muu negatiivse kõrval kogu elu saatva küsimuse: „Kas ma pole armastust väärt? Kas ma olen kõlbulik teistele ja elule?“
- + Kohe varsti lapsepõlves hakkab kujunema ka **lapse mina-pilt**, mis annab talle aimu, milline ta on ja millisena teised teda näevad. Esmajoones on see muidugi alguses seotud välimusega ja ka siit võib saada alguse inimese mured tema enesehinnanguga, kui ta ei näe ise ennast ilusa, sobiva ja meeldivana. Suure karuteene aga teevad vanemad, kui nad võrdlevad erinevaid lapsi omavahel nii välimuse kui ka nende annete ja iseloomu omaduste põhjal. Need sõnumid panevad aluse lapse keerulisele enesesse suhtumisele, eriti kui need sõnumid on negatiivsed. Kui tegevuste tulemustes kogeb laps erinevust oma saavutuste ja vanemate/õpetajate/kaaslaste kommentaaride vahel, siis tekitab see ainult suurt segadust. Sellel pole lapse mina-pildi kujunemise jaoks mingit positiivset tulemust, kui ema kiidab last osavuses, aga laps ei tunnetata ega näe seda oma tegevuses mitte kuidagi.
- + Mõnes kodus pole **lapse jaoks peegleid, ei otseses ega kaudses mõttes** või on need hoopis kõverpeeglid. Inimese mina-pildi jaoks on oluline, et ta saaks vanematelt ja õpetajatelt adekvaatse peegelduse enda annete, positiivsete omaduste ja tugevustega seoses, aga ka nende omaduste kohta, mida ta peaks oma elus hakkama treenima või korrigeerima. Kui see peegeldus puudub või on vigane, siis kujunebki välja korrast ära mina-pildi ja enesehinnanguga inimene. Perfektsionistist ema või isa ei näe enamasti oma lastes paljusid tärkavaid andeid, positiivseid omadusi ja tugevusi, mida ta saaks aidata lapse puhul arendada, välja kujundada. Depressioonis ema või alkohoolikust isa võib aga jätta lapsele halli teadmatuse tema mina-pildi suhtes, sest vanemad on sulgunud endasse ja pole positiivset vaadet oma lapse suhtes.

- ✚ Kui juba lapsepõlves on mina-pilt kiiva kiskunud, siis tavaliselt ka **koolis lisanduvad sellele negatiivsed mõjud** – kurjad märkused, halvad hinned, õpetaja negatiivsed kommentaarid või lausa teiste kiusamine. Nii võib inimene hakata juba lapsepõlves nägema ennast negatiivse kujuna, paha poisi või tüdrukuna, äpuna, rumalana või saamatuna. Selline enesenägemine ja -tunnetus võib varjatult saata läbi terve elu ning tagajärjeks on ebaõnnestumised ja pettumised. Sellisel juhul ei oska ega suuda tavaliselt inimene ennast hakata armastama, ta ei meeldi endale ega usu enda võimekust saavutada elus edu ja õnne.
- ✚ **Enesehinnangu kujunemine** algab kohe, kui lapse areng ja mina-pilt on jõudnud kujuneda nii kaugemale, et ta suudab ise võrrelda ennast teistega, vaadelda ennast veidigi kõrvapilguga või saada aru oma tegevuse tulemustest eesmärkidega võrreldes. Teiste peegeldusel on selle kujunemises suur osa, aga lapse enese hindamine peaks niiviisi olema arendatud juba varakult, et ta oskab ise analüüsida oma tegevusi, saavutusi ja enda sõnu nii, et tema hinnang hakkab tema elu mõjutama rohkem kui teiste oma.

Kui enesehindamist pole õpetatud lapsele, on laps nagu tormisel merel, kus ta ise ei oska oma elupaati juhtida ega sihte seada.

Oma tugevuste analüüs ja saavutuste võrdlemine eesmärkidega, enda arvamuse teiste kommentaaridega võrdlemine sotsiaalse oskusena peaks varakult selgeks saama. Kahjuks pole see isegi kõigile õpetajatele selge ja nende enesehinnang korras.

Kuidas täiskasvanud õpetaja peaks ära tundma oma vajaduse tegelda mina-pildi korrastamise ja enesehinnangu probleemidega, et tulla paremini toime oma kolleegidega, lapsevanematega ja suhetega klassis?

Loomulikult on erinevatel sümptomite tekkel palju mõjutegureid, aga üks nendest tunnustest ja ilmingutest, mis enamasti ka välja paistavad, on **korrast ära enesehinnang.**



Kui enesehinnang on korrast ära, siis paistab see enamasti nii välja

Maailm ja on elu tunduvad liiga rasked toimetulekuks

- ✓ *Pessimistlik ellusuhtumine* – nähakse läbikukkumise või ebaõnne varianti igas asjas.
- ✓ *Maailma nägemine muserdava ja vaenulikuna*. Kuna inimene pole kogunud piisavalt oma positiivset toimetulekut maailmas.
- ✓ *Raske uskuda Jumala või lähedase inimese armastust* ning seda vastu võtta. Armastuse või heakskiidu kogemused puuduvad.
- ✓ *Elus on puudunud positiivne isakuju*, kes oleks toetanud või armastanud. Pigem on olnud tegu vägivaldse või ahistava isaga, kes on mõjutanud maailma tajuma ähvardavana. Siit nii inimeste kui ka Jumala kogemine nõudva, vihase, käsumeelse ja kurjana.
- ✓ *Puudub oskus olla endaga rahul ja rõõmus*, siis loodetakse kogu aeg positiivset imet tulevikus. *Tänases hetkes elamise asemel on meeles tuleviku unistused* või mineviku saavutused.
- ✓ *Ainult rikkus ja materiaalne tagatis on piisav turvalisustundeks*. Pole kogetud teise inimese lähedust turvalisena ja ei suudeta uskuda, et temasugust võiks keegi soovida kaitsta.
- ✓ Pidev ebaõnnestumiste kartus on tekitanud hirmu. Halvima ootamine ja kartus nii enda ebaõnnestumistest kui ka tegudes teiste poolt.
- ✓ *Korra, süsteemi ja välise reguleerimise igatsus*. Kuna puudub usk endasse, et see, mida saab ise korraldada, oleks sobiv ja kohane.

Ei usu oma võimetesse ja oskustesse

- Ei näe ega usu oma *võimeid ja eeldusi*, kuna pole olnud ühtki positiivset peeglit selleks, et oleks ennast võimekana võinud näha.
- Puudulik eneseusaldus – ei oska, *ei julge alustada*, niikuinii ei õnnestu.
- *Rahulolematus iseendana elamisega*. Suur soov saada “kellekski” teiseks. Keegi pole peegeldanud siiani tema, kui sellise inimesena elamise kohta mingit positiivset tagasisidet.
- *Piinlikkusetunne* oma välimuse, esinemise või positsiooni suhtes.
- *Võimetus väljendada tundeid*. Ei usu enda väärtusesse ega oma tunnete kaalu, kartus saada häbistatud ja tunnete üle naerdud.
- *Puudub usk enda toimetulekuks üksi* ja enesetõhususeks. “Karjainimene”, hirm eralduda üksinda tegutsejaks.
- *Ei-ütlemise ja keeldumise vastutuse lükkamine teistele*. Ei pea ennast ja oma vajadusi piisavalt tähtsaks, et julgeks ära öelda.

Suhtumine teistesse inimestesse on kartlik ja pessimistlik

- *Teised inimesed kõik tunduvad võistlejad* – isegi õpilased ja naabrid.
- Teiste inimeste käitumismotiivide piinarikas otsimine enda suhtes. Lootuses leida kas midagigi positiivset, aga tihti otsitakse alateadlikult hoopis seda, mis *kinnitaks juba olemasolevat või kogetud halba suhtumist endasse*.
- *Ülitundlik tunnetus. Haavatavus ja solvangute kuulmine ka olukordades, kus temaga otseselt ei ole midagi seotud*.
- *Kriitiline ja süüdimõistev*. Kuna endaga seoses on ta palju kriitikat tundnud, siis on õppinud sellest, et see ongi tavaline teise inimesesse levinud suhtumine ja kasutab seda pidevalt ka oma suhtlemises.
- *Mehelikkus või naiselikkus ilmneb vaid seksikuses*. See võib olla ainus positiivne kogemus või vale arusaam elust, kus tundub suhete puhul otsustavaks vaid väline külg ja atraktiivsus.
- *Inimestesse takerdumine, suhtesõltuvus*. Eneseväarikusega seotud probleemid, selletõttu tähtsustatakse suhet teistega üle.

10

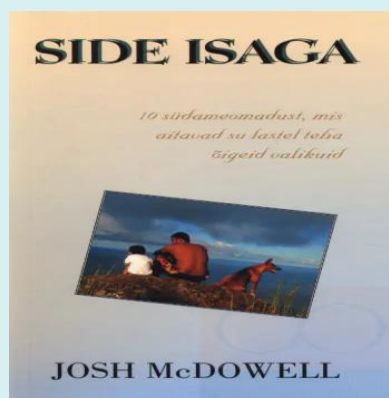
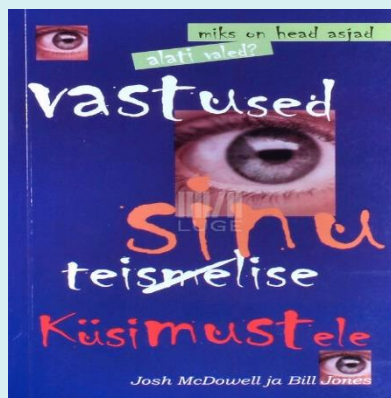


Pidev kaitseisundis olemine

- *Alati kaitseb ise kedagi või midagi* – on puudunud inimene, kes oleks tema vajadusi mõistnud või ohuolukorras kaitsnud teda.
- *Pidev möödunud juttude ja sündmuste meeles korrutamine*. Ei suuda andestada endale oma eksimusi halva suhtumise tõttu endasse.
- *Kergesti vihastumine kui kaitseviis*. Enesekaitse käitumine, kus puudub rahulik võimalus analüüsida oma plusse ja miinused, sest mõõt on täis ainult vaid negatiivsest hinnangust.
- *Võimetus kiitust vastu võtta*. Kuna kogemus sellega väga väike, kaasneb häbitunne ja uskumatus, kas ikkagi see on tõsi.
- *Iseennast alandav käitumine või enese üle naermine*. Tundub olevat kergem, kui võtta vastu alandamist teiste poolt.
- *Üksinda jäämise hirm*, kuna enesekindlus on väike ja enesega läbisaamine halb.

- *Läheduse hirm, kuna võib saada haiget, jääda hüljatuks või pettuda.* Negatiivsed kogemused, mida ta on seostanud vaid enda vigade või kõlbmatusega, mitte kunagi teise eksimustega.
- *Räägib endast vaid negatiivse värvinguga või enesekriitikaga.* Seda on kergem teha ise, kui taluda teiste poolt halba suhtumist.
- *Detailides täiuslikkust taga ajav.* Puudub kogemus, et ta ka tavalise inimesena on vastuvõetav ja heakskiidetud. Nii loodab ta seda saada supertäiusliku inimesena, perfektsionistina.
- *Üli-erk südametunnistus.* Pidev süütunne ka asjades, kus teised on selgelt olnud süüdi või vastutavad.

Josh McDowell



Küsimused eneseanalüüsiks:

1. Küllap oled kohanud inimesi, kellel on mõnigi esitatud tunnus. Milliseid tunnuseid oled kohanud? Kas mõni nendest tunnustest tuleb ka sinule endale tuttav ette? Millised?
2. Kui analüüsid oma lapsepõlve ja kooliaega, siis kes on sinu tähtsatest inimestest olnud positiivse ja kes negatiivse mõjuga sinu enesehinnangu kujunemisel? Kas nende hulgas on olnud mõni sinu õpetaja?
3. Kui nüüd ise täiskasvanuna analüüsid ennast, kas need „peeglid“ on teinud sulle liiga ja mõjutanud su elu kas positiivselt või negatiivselt?
4. Kuidas on sinu korrast ära enesesse suhtumine tekitanud probleeme suhtlemises teiste inimestega? Milliseid?
5. Milline võiks olla lahendus korrast ära enesehinnangu korrigeerimiseks?



„Peeglid“ ja „tähtsad teised“ inimesed

Inimese mina kujunemisel mängivad suurt rolli tema lähedased ja kogu elu jooksul *need inimesed, kes on talle eriliselt tähtsad – „tähtsad teised“*, tema referentgrupp, kellega ta ennast seob, hindab ja kellega inimene ennast väga lähedalt samastab.

Juba lapsepõlves hakkab inimese **minapilt** või minakujutus – *ettekujutus sellest, milline laps endale tundub ja millisena ta ennast näeb* – välja kujunema just „peeglite“ abil.

Vanemad, ema ja isa ning teised lähedased on väga palju lapsega ja saadavad talle pidevalt *silma vaatamisel pilguga, puudutustega, kehakeelega ja sõnadega* sõnumeid selle kohta, kuidas nad last näevad.

Armastava ema pilkkontakt, puudutused, kallistused, musid, rind ja süli on väga otsustav arengutegur lapse kujunemisel juba kohe sünnist alates. Kui ema pole selleks võimeline mingitel põhjustel – sünnijärgne depressioon, muu vaimne haigus, ülemäärane stress - hakkavad kujunema lapsele teda kogu elu mõjutavad hingehaavad.

Kasutades pidevat negatiivset *peegeldust omamoodi kasvatustegurina* (näiteks oma kriitiliste sõnadega koolieas lapsele), arvavad vahel lapsevanemad, et nad suudavad nii voolida lapsest parema, ilusama ja korralikuma lapse. Kui nad kogu aeg talle saadavad korrigeerivaid, kritiseerivaid või parandavaid negatiivseid sõnumeid, on tulemus hoopis vastupidine.

Siis lapse enesehinnang kujuneb negatiivseks, ühel hetkel tema psühholoogiline enesekaitse käivitub ja ta areneb kinniseks, pidevalt kaitstes olevaks ning endasse halvasti suhtuvaks lapseks. Siis ei võta ta vastu mingit põhjendatud kriitikatki, kõik on nagu hane selga vesi, sest tema mõõt on täis, kuna negatiivne info tema kohta on hävitamas tema elujõudu ja eksistentsi. *Ta lihtsalt peab ennast kaitsma!*

Eriti kahjulik on see, kui „peeglid“ näitavad negatiivset lapse isiku, mitte tema käitumise kohta.

Näiteks, kui lapse isa on ise kasvanud kodus, kus teda pole kunagi kiidetud ega imetletud, siis ta ise pole rahul oma keha ega välimusega. Tema tütre puhul ei oska ta siis leida midagi, mis talle meeldiks, kuigi tütar püüab väga isale meeldida. Isa kommentaarid tütre kehakaalu ja tema isiku kohta on väga valusad, kuna need on seotud veel tütre tulevikuga. „Kes sinusugust tahab, kui sa selline oled!“

13

- ❖ Sellise protsessi loomulik tulemus on **alaväärsustunne ja madal enesehinnang**, mille puhul inimene ei ole õppinud tundma oma positiivseid külgi, aga ka arendamist vajavaid võimeid ega oskusi. Ta on üle külvatud halbade hinnangutega ja peegeldustega, mis paratamatult avaldavad mõju negatiivsel moel ning kujundavad inimese, kes pole rahul ei enda ega ka teistega.
- ❖ Samuti on **negatiivse mõjuga** teine äärmus – **ülehindamine, mõõdutundetu kiitmine** ja ainult positiivse külje esile toomine vanemate poolt. Selle ühekülgse peegelduse probleem on selles, et kõik halb käitumine ja eksimused tegevustes jäävad märkamata ning lapsele selgitamata. Siis kujuneb välja tema **mitterealistlik enesehinnang ja enese ülehindamine**, mille tõttu laps saab kindlasti valusaid tagasilööke koolis ja võibolla võõrastelt inimestelt terve elu.
- ❖ Sellise **kiivas enesehinnanguga inimesed** ei oska endaga muudmoodi keerulistes olukordades toime tulla, kui reageerida **psühholoogilise enesekaitsega**. Need on olukorrad, mis tema enesehinnangut puudutavad, kasvõi teiste kriitikaga või ebaõnnestumistega oma kutsetöös. Selline enesekaitse võib tähendada seda, et reageeritakse enesekehtestamise vajadustes agressiivselt, mis mõnikord võib väljenduda lausa türanlikus käitumises. Kui keegi õpilane ei kuuletu või lapsevanem kritiseerib, võib õpetaja reageerib ägedalt, ebameeldivalt ennast kehtestavalt või lausa mõistmatult julmalt.



Sellise vale käitumise eest pole kaitstud ka õpetaja oma elukutses, kui tema enda enesehinnang on väga korrast ära.

Korrast ära enesehinnangu tunnuseks on enda hindamine ebarealistlikult ühes või teises äärmuses – **ennast ala- või ületähtsustades**. Käitumises väljendub see aga enamasti ühelt poolt ohverdavas või siis teiselt poolt agressiivsetes, türanlikes käitumisjoontes.

Korras enesehinnanguga inimese endasse suhtumine on rahulik ja pingevaba.

Ta teab ja tunneb oma võimeid, iseloomu, plusse ja miinuseid, tugevusi ja nõrkusi ning oskab ka nendega arvestada igapäevases elus.

Kriitikat võtab ta vastu rahulikult, sest ta ise on ennast piisavalt analüüsinud ja on edaspidigi orienteeritud enda parandamisele, mitte ei ole pidevalt kaitse seisundis.

Küsimusi eneseanalüüsiks ja mõtteaineks:

1. Kui hästi tunned oma positiivseid külgi, võimeid, tugevusi, aga ka puudujääke?
2. Kas su elus on olnud mõni **väga positiivse mõjuga „peegel“**, kes on aidanud sul ennast paremini ja õigesti tunda õppida? Kes see inimene oli ja milline oli tema mõju?
3. Väga tihti rikuvad inimese enesehinnangu ära tema lähedased, lausa isa ja ema. Kui sa tuletad meelde ennast oma „**ema peeglis**“, siis millised sõnad, tema teod ja hinnangud sinu kohta temalt meenuvad? Kas need on olnud positiivsed? Kui ei ole, kas oled siis ajaga need suutnud andestada, mõju vähendada ja unustada või mõjutavad tema negatiivsed suhtumised sind ikkagi veel täna?
4. Kas mõjutused ja hinnangud „**isa peeglist**“ on sul üldse olemas või on see koht sinu elus täiesti tühi? Kui sul on oma isa ja ta on sulle tähtis, siis kas tema peegeldus sinule ja su elule on positiivne? Kui on negatiivne, siis sama küsimus – kas oled suutnud sellest üle saada, talle andestada ja enda hinnangud iseenda kohta tähtsamaks teha?
5. Suurt mõju on avaldanud ka **kool ja õpetajad**. Kas sinu elus on kooliaeg ja inimesed sel ajal avaldanud positiivset mõju su enesehinnangule? Kui ei, kuidas oled seda püüdnud muuta või ületada?
6. Paljud inimesed, kes on üle elanud lahutuse oma armastatud inimesest, eelkõige abikaasast või mõne teise hülgamise, on saanud **sellest suure trauma oma minale**. **Siis on tõesti vajalik psühholoogiline nõustamine**. Kui Sinu elus on selline sündmus olnud, kas oled otsinud nõustamist?



On suur rõõm olla mina ise – just selline, nagu ma olen!

Terve endasse suhtumise aluspõhjaks on **eneseaustus** ehk **terviklik positiivne endasse suhtumine**, mida võiks kokku võtta sõnadega:

„Jah, ma olen sellisena, nagu ma olen, vastuvõetud, heakskiidetud, sobilik ja kõlbulik eluks, tööks ja armastuseks! Ma sobin ja kõlban!“

See on enda isiksuse täielik jaatamine tervikuna, mis kahjuks paljudel inimestel puudub, sest see võib olla kahjustatud juba varajases lapsepõlves.

Inimese isiklik mina-kontseptsioon ehk oma minast üldine terviklik arusaamine või „teooria“, minu lugu, ettekujutus enda arengust, enda elukäigu selgitus ja seostatus elusündmustega saab alguse just sellisest baas-tunnetusest väga varajases lapsepõlves – ma sobin ja olen vastuvõetud.

On tehtud palju katseid beebide ja emade suhtlemisega seoses. Kõige olulisemaks üheks endasse positiivse suhtumise mõjuteguriks peetakse jaatavat, imetlevat ja **armastavat emapilku kohe lapse sünnijärgselt**, kus laps ei eralda veel ennast emast ega maailmast. Siis tunnetab ta maailma ja tingimusteta armastust enda vastu vaid ema silmade, rinna ja süle kaudu. Ema, kes teda on 9 kuud oma kaitsvas kehas kandnud, annab nüüd lapsele igati mõista, kui oodatud, kallid ja eriline olend ta on. Seda mõju ei saa asendada keegi teine, ka isa mitte.

Isakontakti peab hakkama laps alles vastu võtma kui uut armastust ja kaitset.

Kui nüüd selline positiivne ema suhtumine ja peegeldus lapsele puudub (vahel võib see negatiivne algus olla juba lapse mitteootamisega seotud), saab alguse lapsel **eneseaustuse ja enesearmastuse puudumine**, mille otsimise katsetega või asendustegevustega võib olla seotud kogu ülejäänud elu.

Ka **eneseväarikuse teke** ja **võimalus ennast kehtestavaks käitumiseks** on saanud alguse sellest põhihoiakust – mul on õigus olla mina ise, ma olen väärtuslik inimene, ma võin väljendada oma vajadusi ja soove ning olla tõeliselt väärt, et minuga arvestatakse. **Kui hakata enesesse suhtumist parandama, siis peab alustama sellest, et mõtestada ümber terviklikku suhtumist endasse.**

Peaksime saama enda kohta öelda: „Ma suhtun endasse sellisena hästi, nagu ma olen, sest tean oma plusse ja miinused! Pealegi ma kõlban ja meeldin endale!“

Kui see nii ei peaks olema ja elu pole kinkinud sulle vanemaid, kes oleks pannud tugeva ja positiivse aluses sinu enesehinnangule, siis **saab siiski seda olukorda parandada!**



Reeglid ja soovitused sulle selleks, et võiksid alustada tööd oma enesehinnangu parandamiseks

Olen teinud alljärgneva soovituste nimekirja kunagi raskete puuetega noortele inimestele, kes küll minu suureks imestuseks mõnikord palju tervemalt endasse suhtuvad, kui paljud täiesti „terved“ täiskasvanud, kes siiski on hingelt haiged.

1. Hinda ennast sellisena, nagu sa oled loodud! Igal inimese elul on siin maailmas väga tähtis mõte. Alati me lihtsalt ei tea, milline see on ja siis on ainus mõistlik tegevus – hakata seda mõtet otsima.

2. Loo ja kujunda ennast igal päeval ise! Tee ennast ka välimuse poolest nii heaks või kauniks, kui suudad ja oskad! Juhi oma mõtteid positiivsetele radadele ja ära lase „mustadel lindudel“ oma peas pesa teha!

3. Hea mulje sinust jätab see, kui hoolid endast, oma riietusest, soengust ja kehahoiakust. On tähtis, mida mõtled, kuidas ütled ja kui viisakalt suhtled teistega.

4. Teised inimesed ei oska olla sinu asemel, sinu „nahas“, ei saa elada sinu elu ega teha sinu tegusid. Et nad sind paremini mõistaksid, räägi neile endast ja oma elust kui positiivsest võimalusest ja headest tulemustest. Paremaks üksteise mõistmiseks selgita enda eluraskusi ja põhjusi enda käitumise eripärades.

5. Keegi ei oska lugeda sinu mõtteid ja aimata lihtsalt silmist su soove ning vajadusi. Ole julge neid alati ise teadvustama, ise hindama ja ka teistele avaldama. Nii õpetad sa teisi ennast mõistma ja sinuga suhtlema.

6. Sa oled eriline, ainukordne ja originaalne! Ära taha olla teiste moodi, vaid leia enda isikupära ja julge seda teistele avaldada.

7. Mõttele selgeks, mis on sinu lemmikud, hobid ja sinu elu kõige tähtsamad inimesed ning asjad. See on sinu rikkus ja isikupära! Sinu rõõm ja saavutused!

8. Rõõmus ja positiivne inimene meeldib teistele. Räägi oma muredest ja probleemidest avameelselt üksikutele lähedastele ja sõpradele, et võiksid olla kõikide teistega rõõmus. Kellelegi ei meeldi pidevalt kurtev ja oma elu üle kaeblev inimene isegi, kui selleks on põhjust.

9. Vaata ja näe - ilu ja rõõmu elus! Kasuta kas või oma tahtejõudu, et rebida silmad lahti mustalt, kurvalt ja inetult. Otsi loodusest ja elust teadlikult imelist ning seda, mis sulle jõudu annab ning õnnelikuks teeb! Sa oled imeline Jumala looming ja väärt elada ilusat elu!

10. Sul on ilus nimi - eriline! Sul on ilus elu – eriline! Sa oled ilus inimene – eriline!

Ära kunagi unusta, et **KÕIK SÕLTUB SINU SUHTUMISEST!**

Kui ma hakkasin ennast armastama, siis muutus elu:

<https://www.youtube.com/watch?v=p3lqEWqSI18>





Praktilisi nõuandeid minapildi ja enesehinnanguga seoses

Kui eelnevast tekkis sul kahtlus või arvamus, et peaksid enda minapilti või enesehinnangut korrigeerima, siis võiksid teha järgmisi asju:

1. Pane kirja kõik enda **positiivsed minapildiga seotud omadused** - minu MINA positiivsed jooned, anded, inimlikud head omadused ja parimad küljed nii välimuse kui ka isikuomaduste kohta.
2. Sellega koos võid teha teise nimekirja – aga 1/3 eelnevast, kuhu paned kirja **mõned oma arendamist vajavad omadused** või harjumused, millega plaanid edaspidi tegutsema hakata, et endaga rohkem rahul olla või näiteks tööl paremini hakkama saada.
3. **Joonista suurele paberile keskele enda kuju, kasvõi kriipsujukuna.** Jäta paberile piisavalt ruumi, et saaksid sinna enda kõrvale joonistada kõik oma tähtsamad inimesed, kes sind on elus mõjutanud just minapildi ja enesehinnanguga seoses. Need võivad olla joonistatud ka lihtsalt peeglite mõttes, kuhu sisse saad kirjutada punasega kõik positiivse, mida näiteks ema on sinu kohta öelnud. Samuti kirjuta ema-pegli juurde mustaga negatiivsed peegeldused, mis on sinu enesehinnangut kahjustanud – sõnad ja tegevused, mida oled just nii kogunud. Ema, isa, vanavanemad, õed-vennad, oma abikaasa või suhtepartnerid, oma lapsed, oma õpetajad, tähtsad õpilased ja teised mõjuisikud, kelle mõju on sinu minapildis ja enesehinnangus olemas. Siis võta analüüsida positiivset pildil iga inimesega seoses ja kannu oma tugevuste lehele kõik oluline lisaks, et see leht oleks mõjuv sulle endale vaadata ja arvesse võtta oma enesehinnangus, kui teiste peegeldus. **Mustaga negatiivsed kommentaarid, eriti halvad, ebaõiged ja pahatahtlikud tõmba tugeva joonega maha ja sõlmi endaga leping, et ei lase neid kommentaare enam enda elu rikkuma.**
4. On inimesi, kelle peeglid on nii katkised, et kogu elu on olnud neile valus teekond. **Alles siis, kui nad kogevad armastavat Jumalat ja saavad aru, et ka nende elu on väärtuslik,** nemad ise ilusad ja omamoodi andekad inimesed,

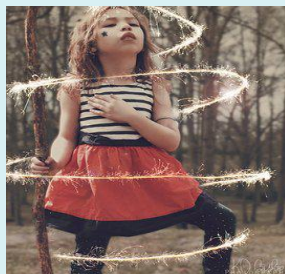
suudavad nad väljuda sellest negatiivsest mõjuringist, mida kahjustavad inimesed nende ellu on andnud.

5. Seda **eluteekonda negatiivsete mõjuteguritega** on vaja kõige pealt **teadvustada selgelt enda elus ja iga tükk sellest tühistada**. Alles siis saab hakata enda tugevustele üles ehitama uut minapilti ja enesehinnangut. Siis on võimalik ennast ka uut moodi tundma õppida, endale uut tüüpi väljakutseid esitada, mis toovad edu, toimetulekut, tunnustust ja rõõmu palju rohkem ellu kaasa, kui varem on toonud.

Enesetunnustus, uhkus, rõõm enda saavutuste üle ja toimetuleku üle vajab pidevat tähelepanu just enda poolt, et saaks edasi minna positiivsete eesmärkide poole ja armastada, austada ise ennast ka just sellise inimesena, kelleks oled loodud. See toob edu ja teiste inimeste positiivsed peegeldused ellu kaasa ja elurõõmu!

See on sinu ilus elu ja tee seda, mida armastad!

<https://www.youtube.com/watch?v=b2we3D3H3hg>



Piirid, piirid, piirid töö ja igapäevaelus Õpetaja, kas su piirid on paigas ja toimivad?

Õpetaja tööga toimetulek ja klassis õppimise toimumine nii, et õpilased on huvitatud ainekst ning saavutavad häid tulemusi, sõltub õpetaja oskustest luua õppimiseks sobiv õpikeskkond.

See tähendab eelkõige meeldivat ja austavat üksteisega suhtlemist, häid suhteid klassis, õppimiseks motiveeritud õpilasi, õppimist segavate käitumisprobleemide puudumist ning rõõmustavaid tulemusi.

Õpetaja poolt algab see aga sellega, et ta lihtsalt saab hakkama oma õpilastega ja klassiga tervikuna. Ta teadmised ja oskused on piisavad, et selle klassi õpilastega toime tulla. Ta oskab kehtestavalt käituda ja tema piirid on paigas.

Kui **ta ei tule toime**, siis peaks ta küsima nõu/abi mentorilt või tugimeeskonnalt. Kui tema toimetulek siis ka ei parane, on koolis palju erinevaid klasse ja erinevates vanustes õpilasi, kuhu õpetajat on vaja ja kuhu ta paremini sobib.

Siis peaks õpetaja ausalt ise julgema tunnistada, et talle n. väikestega töötada ei sobi või murdealiste suur klass käib üle jõu. Talle leidub kindlasti selles koolis jõukohane töö. **See pole mingi häbiasi, kui mõne tööga inimene toime ei tule, see talle ei sobi ega ole jõukohane.**

Lihtsalt jätkata, kannatades oma tööl, teeb kahju eelkõige õpilastele, sest nemad kogevad üht õpetajana mitte toimetulevat inimest, kellega nad paratamatult harjuvad halvasti käituma, mis aga sel moel nende arengule palju kahju teeb. **Mittetoimetulek on samuti õpetajale tugev löök ja mõjutab tema enesehinnangut ning soodustab läbipõlemist.**

Samas on võimalik õpetajal ennast treenida, kasutada töönoustamist ja juhendamist, analüüsid koos tugimeeskonnaga raskeid situatsioone tunnis ja leida lahendusi uusi oskusi õppides.

Siis paraneb tema valmisolek olla õpetaja!



Piire on vaja, et omavaheline suhtlemine ja õpikeskkond klassis oleks korras

- 🌐 Klassile **sobiva õpikeskkonna kujundamise aluseks** on vaja eelkõige, et õpetajal oleks **isiksuslik valmisolek** selle loomiseks:
 - Õpetaja on mõistnud oma õpetajarolli sisu ja teadliku rollikäitumise tähtsust seda igapäevaselt rakendades.
 - Õpilased austavad ja aktsepteerivad oma õpetajat.
 - Õpetaja suhtub kõigisse õpilastesse austavalt ja positiivselt, toetades ja juhendades oma õpilasi.

- Õpetaja enesehinnang ja minapilt on korras ning õpetajaroll kaitseb teda nende nõrkade kohtade eest enesehinnangus, mis võivad tekitada probleeme.
- Õpetaja on võimeline juhtima klassis tegevusi, õpilaste käitumist ise kehtestavalt käitudes ja vajalikuks tunnirahuks distsipliini rakendades.
- Õpetaja on võimeline ennast kehtestama, paika panema oma piirid ja neid hoidma toimivana nii, et õpilaste poolt pole teda isiklikult võimalik haavata, solvata, provotseerida, manipuleerida ega rünnata.
- Õpetaja mõistab õpilaste käitumise põhjusi, selle tõttu ta oskab leida enda käitumiseks psühholoogiliselt põhjendatud lahendusi, ennast hoida ja kaitsta emotsionaalsete rünnakute eest.
- Õpetaja oskab, mõistes õpilaste käitumist, nendega õigesti reageerida ja toime tulla, nende õpimotivatsiooni suurendada, halba käitumist ennetada ning konflikte klassis lahendada.
- Õpetajal on tööpäeviti piisavalt füüsilist ja emotsionaalset energiat, et saada hakkama klassis keeruliste õpilaste ja klassiga tervikuna. Ta pole haige, tööstressis ega läbi põlenud.



Õpetaja oskused klassiga toime tulla paistavad välja:

- + meeldivast õhkkonnast klassis,
- + üksteise toetamisest ja hoolimisest,
- + kergest humoorikast suhtlemisest,
- + üksteise tunnustamisest ja tööõõmust,
- + heast soovist teha teineteisega koostööd.

Õpetaja on siis sooja ja toetava suhtumisega kogu klassi ja kõigisse õpilastesse. Tund mööduv meeldivas meeleolus, õpitakse uusi asju ja saavutatakse häid tulemusi. Kõigi energeetiline jõuvaru suureneb ja koolimeeldivus kasvab.

Kui jälgida aga keeruliste klasside tunde psühholoogi kõrvalpilguga, siis paistavad silma kaks põhilist omapära, mis räägivad sellest, et õpetaja on üksi oma muredega ja ta pole saanud piisavalt töönõustamist.

Kindlasti on õpetajaid, kus õpetaja tulek tundi on õpilastele rõõmus sündmus, ta meeldib väga oma õpilastele ja tund on rõõmupakkuv hetk päevas. Nendesse tundidesse enamasti ju külalispsühholoogi ei kutsuta.

- ❖ **Õpilased suhtuvad õpetajasse tavapäraselt ükskõikselt**, mitte meeldivalt ega austusega, mis väljenduks siis tähelepanelikkuse muutuses õpetaja tulekul, õpetajaga rõõmsas suhtlemises, tema hoolikas kuulamises ja antud tööülesannete aktiivses täitmisel. Halvimal juhul aga toimub klassis pidev õpetaja kohaloleku eiramine, temaga lugupidamatult suhtlemine, vastuhakk või pidev õpetajaga õiendamise.
- ❖ **Teine tunnus ilmneb õpetaja käitumises**, kus mitmed psühholoogiliselt kaalukad õpilastepoolsed tegevused jäävad õpetajale märkamata või tähelepanuta. See võib olla tema enesekaitse käitumine, aga ka suutmatuse paljude tema jaoks oluliste tähelepanupunktidega üheaegselt toime tulla. Nii aineõpetus kui arvutiasjad röövivad enamuse tema ajast ja õpilaste probleemse käitumise jaoks ei jää piisavalt tähelepanu. Õpetaja pole harjunud üheaegselt märkama õpilasi ja tegelema õppematerjalidega või pole tal nii palju psühholoogiateadmisi, et mõista, missugune õpilaste probleemne käitumine võib kogu tunni ära rikkuda.

Näide koolielust:

Klassi tagamistes ridades tundi jälgides saab hea ülevaate õpetaja toimetulekust terve klassiga. Juba õpetaja harjumus haarata oma kõndimise ja vaatluse trajektooriga tervet klassi räägib tema oskusest teha mitut tegevust üheaegselt. Õpetaja peaks oma pideva rõõmsameelse „kohalolekuga“ ka tagumistes ridades tegema võimatuks nende maha jäämise aine mõistmisel või tegelemise tundi sobimatute tegevustega. Samas õpetaja mõistab, et kui ta pühendub vaid ise klassi ees ainele, tahvlile kirjutamisele või arvutimaterjalile, siis on varsti tal klassi „käest ära“ ja kindlasti vähemalt mõne õpilasega mured käes.

Õpetaja oskus teha vaimselt paralleeltegevusi on üks heaks õpetajaks kujunemise eeldus.

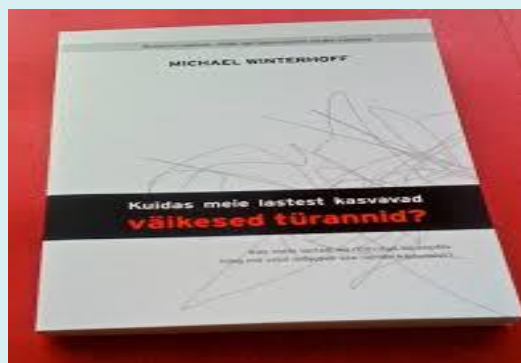
Õpetajal lihtsalt peavad silmad olema ka seljataga, et ta oskab märgata neid asju, mida õpilased püüavad tema eest varjata. Selleks pole muud võimalust, kui õpetaja on oma aineosa kodus võimalikult hästi ette valmistanud ja mõeldud õpetamise võtted, kus tema ise ei peaks eraldama ülemäärast tähelepanu

„ainele“, vaid võiks tunnis õppimise korraldada nii, kasvõi rühmatöona, et õpilased ise tegelevad ainega ja tema saab märgata probleeme või juhendada hädasolijaid.

Seda kõike on aga keeruline teha, kui **õpetaja enda piirid on paigast ära**, tema rollipilt segane ja enesehinnang ebakindel.

Siis kardab ta õpilaste ebatavalist käitumisi tunnis ja võibolla isegi selle pärast väldib klassi tahaotsa minemast ning veedab kogu tunni klassi ees või lausa arvuti taga istudes oma laua ääres.

23



Piiride teema on paljudes eluvaldkondades ülioluline, aga õpetaja elukutses selletõttu määrav, et kui õpetaja ei suuda oma piire õpilastega suhetes paika panna ja neid hoida, **saab ta ise haiget ning õpilased õpivad tema tunnist ühe täiskasvanuga suhtlemiseks negatiivsed sotsiaalsed oskused**.

See on õpetaja osa ja ülesanne – **tagada klassis selline suhtlemisviis, et kõigi isiklike piire austatakse ja ei tehtaks kellelegi liiga**.

See algab muidugi õpetajast, sest tema on täiskasvanu ja peab seda oskama oma elukutse ettevalmistuse tõttu.

Kui õpetaja asub **analüüsima oma piiride olukorda koolis ja tunnis**, siis tunnused, mis näitavad, et ta **piirid on korrast ära**:

- Õpilased käituvad õpetajaga inetult ega austa teda ja ta ei suuda seda olukorda muuta.
- Õpetaja pole võimeline jääma rahulikuks, kui mõni õpilane halvasti käitub tunnis. Ta võtab seda isikliku solvamisenä.
- Õpetaja läheb emotsionaalseks või on lausa agressiivse käitumisega, kui keegi talle halvasti ütleb, isegi siis, kui see õpilane pole süüdi.

- Õpetaja läheb närvi, väldib neid jutte klassis või isegi telefonikõnesid, kui on näha, et keegi tahab temalt paluda abi või isiklikku juhendamist.
- Ta tunneb ennast pidevalt ülekoormatuna või lausa ära kasutatuna.
- Õpetaja tunneb pidevalt enda üleaurust panustamist tööl, mille eest ei saa ta piisavalt palka, tänu ega tunnustust.
- Õpetajal pole enda jaoks kunagi aega, sest töid on üleauru palju ja kohutusi liigselt.
- Ta unistab põgenemisest, puhkusest või koolist töölt lahkumisest, sest tunneb ennast läbipõlenuna.



Põhjused, miks õpilased õpetaja piire ei austa

- Õpetaja ei austa ise ennast, ei võta ennast ise tõsiselt. Ta ei käitu nii, et teised tunnetaksid tema täiskasvanulikkust, juhiks olemist ja autoriteeti.
- Õpetaja käitub teiste suhtes, eriti õpilaste suhtes, mitte lugupidavalt, isegi ülbelt või üleolevalt, püüdes pidevalt näidata: „kes mina olen ja kes teie ainult olete!“
- Ta ei austa õpilaste piire, vaid puudutab või võtab ära nende asju, tuleb neile rääkides liiga lähedale või seisab nende kõrval liiga lähedal, käitub nende õppematerjalidega lohakalt. Õpetaja võib ärritunult haarata õpilase käest või õlast, rikkudes niiviisi õpilase personaalse ruumi puutumatus.
- Ta räägib segaselt, ebameeldiva häälega või liiga vaikselt, mitte ainult ainet selgitades, vaid eelkõige klassis korraldusi andes. Klassi reeglite selgitamine, enda ootuste ja nõudmiste täitmine on selletõttu võimatu, et õpetajast pole saadud aru, mida ta oma jutuga mõtles. Mida siis ikkagi tohib või ei tohi teha?
- Õpetaja pole harjunud selgelt ennast kehtestama ja ka keerulistes olukordades „ohje haarama“. Keegi ei mõista, millal ütleb ta „Ei!“ või millal on lubatud näiteks õpilaste poolt lollitamist jätkata. Ta pole selgelt öelnud

välja ega oma tegudega näidanud, milline käitumine klassis on lubatud ja milline mitte.

- Kuna ta pole **klassi reegleid kindlalt selgitanud** ega ka klassi vastutust ja iga õpilase vastutust paika pannud, siis on selles osas klassi segadus. Igaüks käitub just nii, nagu tema on asjast aru saanud või üldse mitte pannud tähele või tähtsaks pidanud seda juttu.
- **Ta on liiga paindlik**, mitte ainult enda piiridega seoses, vaid ka õpilaste soovidega seoses. Õpetaja soovib õpilastele liigselt meeldida või lausa semutseda, lootes, et nii mööduvad tunnid lihtsamalt. Iga õpilase arvamus või piireületav käitumine viib õpetaja enda piirid paigast ja tal pole jõudu neid kaitsta.
- Õpetaja eeldab täiesti põhjendamatu, et **õpilased käituvad hästi ilma igasuguse temapoolsete nõudmisteta**, kontrollita ja juhtimiseta. Ta loodab, et õpilased saavad ise aru, mis on sobiv ja mis mitte õpetajaga käitudes. Seda on ju kodus neile õpetatud. Ta ei tea piisavalt sotsiaalsühholoogilisi grupidünaamika aluspõhimõtteid, mis ka räägivad sellest, kuidas klassi liider või juht mõjutab teisi õpilasi käituma.
- Õpetaja sellise **lubava käitumisega** tekitab neile õpilastele pahameelt ja vastumeelsust enda suhtes, kes on harjunud kodus korralikult käituma. Nad ei suuda õppida, kui klassis on lärm ja korralagedus ning õpetaja laseb sellel kõigel oma **mitte toimetuleku tõttu jätkuda ega pane ennast maksma**.

Kui kõigi meie elus on piirid olulised, siis koolis vahel ei mõisteta ka koolikliima puhul, kuidas õpilaste ja õpetajate piiride austamine on ülioluline.

Kui koolikliima on korrast ära, psühholoogilises mõttes ebaterve või lausa haige, siis pole imestada, kui koolis on palju konflikte ja kiusamist.

Koolijuhtkond ja tugimeeskond on vastutavad, et kõik piirid oleksid selged, neid arvestatakse kõigi koolis töötavate ja õppivate inimeste poolt, muidu pole võimalik ennetada ega hoida vaimset tervist, ära hoida üksteise kiusamist ja kahjustamist või pidevaid arusaamatusi.



Milliseid piire rikutakse koolis?

Piiride rikkumisi võib koolis näha kõigi piiride puhul – ühes koolis rohkem ja teises vähem:

- ❖ **Füüsilised piirid** on rikutud, kui näiteks kehalise tunnis ei hoolita õpilaste soovist hoida füüsilist distantsi või olla eemal mängudest, mis ei võimalda neil olla kehaliselt puutumatu. See on tähtis, et õpilase piire arvestatakse, kui pidevate kiusamiste raames mõnda õpilast pidevalt torgitakse, näpistatakse või lausa toimuvad kaklemised.
- ❖ **Seksuaalsed piirid** on rikutud, kui mõni ahistav õpetaja teeb õpilaste suhtes nende seksuaalsusega seotud märkusi või vihjeid, viskab tunnis nilbet või roppu nalja, näitab kahemõttelisi pilte. Seksuaalsed piirid on tihti ka kiusamise puhul ületatud, kui näiteks õpilase kohta avaldatud pildid või videod on seksuaalse alatooniga.
- ❖ **Emotsionaalsed piirid** on tihti ületatud, kui õpilased või õpetajad saavad emotsionaalse vägivalda tõttu haiget. See toimub eelkõige kellegi tunnete üle irvitamise või naermisega, kellegi tunnete tühistamisega kasvõi tülide puhul, kus mõne õpilase tekkinud tundeid ei võeta tõsiselt. Õpilase õpetajale räägitud isiklike murede või tema pereasjade õpetajate toas arutamine või kellegi tagarääkimine on näide emotsionaalsete piiride mittearvestamise kohta. Õpetajate puhul võivad kahjustavad või negatiivsed tööga seotud emotsioonid jääda välja elamata, kuna neil pole usku, lootust usalduseks ega võimalust, et keegi seda arvestaks.
- ❖ **Intellektuaalsed piirid** võivad ainetunnis tihti pinges all olla, kui õpetajal ja õpilastel pole häid ja üksteist aktsepteerivaid suhteid. Siis võivad mõlemad pooled teiste arvamuste suhtes üleolevalt käituda, neid arvustada või lausa selletõttu teist solvata. Naeruväristamine, teise vaatenurga ignoreerimine või halvustamine alandab vastaspoolt ja on piiride rikkumine, sest kõigil on õigus oma arvamusele, isegi, kui see pole korrektne või õige. Vaidluste käigus alandamine, teise teadmiste mitteamustamine või valjuhäälnelne alandav reaktsioon on üks piirist üleastumise viis.
- ❖ **Materiaalsed piirid** on koolis keeruline teema, sest õpilaste omandis ja koolis kaasas võivad olla kooli sobimatud ja ohtlikud asjad. Lahendus pole aga selles, et õpetaja võib arusaamatuste korral õpilase asju ära võtta. Selged reeglid peaksid olema ka sel teemal olemas. Nendest reeglitest kindel kinnihoidmine õpetajate ja koolijuhtkonna poolt on ennetav tegevus ja ainus lahendus. Tunnis õpilaste asjade vägivaldne ära võtmine või isegi lubamatu puudutamine süvendab vaid neid probleeme ja eelkõige kahjustab õpetaja autoriteeti selles klassis. Kui kiusamise korral keegi võtab ära teise asju, siis

pole imestada, et edasine piiridest kinnipidamine on keeruline, kui mitte võimatu. Ühe inimese piiride kahjustamine avab tihti võimaluse selleks, et ka teiste, isegi õpetaja piiridest hakatakse vastutaksuks ja karistuseks tahtlikult üle astuma.

- ❖ **Ajalised piirid on kõige keerulisem teema ainetunnis, millest astuvad üle nii õpetajad kui ka õpilased.**

Vaata üht väga head näidet ajakasutuse kohta, mis peaks panema ka sind, õpetaja, mõtlema: https://www.youtube.com/watch?v=F3IB40_iuq

Öeldakse ju, et aeg on raha ja see kehtib ka koolis. Kuna õpetaja saab oma koolitöö eest tasu/raha, peaks ta mõistma samas, et temapoolne õpilaste ajaliste piiride ületamine, näiteks õpetaja tundi hilinemise korral, kahjustab õpilase ajalisi piire, kuna nende arenguaeg „jookseb“.

Iga halb ja eesmärgitu ainetund raiskab kõigi sel olevate õpilaste aega, mida nad saaksid kasutada oma huvialade või teiste ainete õppimiseks.

Kuna õpetaja on vastutav selle eest, mis toimub klassis ja ainetunnis, ei saa ta tunnis ajaliste piiride rikkumist panna õpilaste vastutuseks muidu, kui selleks pole klassis tehtud ühiseid reegleid ja kokkuleppeid ning õpetaja suudab ka nendest kinnipidamist ohjata.

Ka kõik eesmärgita tööd, kasutud ja tulemusteta jutuajamised, pikad telefonikõned ning raisatud aeg millegi ootamise peale, on nende inimeste ajaliste piiride rikkumine.



Õpetaja peab enese eest psühholoogilises mõttes hoolitsema, oma piirid korda saama ja probleemid piiride kahjustamise tõttu tööil lahendama

Õpetaja hea suhtumine iseendasse väljendub selles, et **ta on nii emotsionaalselt kui ka vaimselt tugev, suudab oma piirid paika panna, nende eest seista ja piiririkkujatega toime tulla.**

Kui õpetaja enesehinnang on korrast ära, siis on väga raske endale meeldida, eneseväarikust kõrgelt hinnata ning ennast nii austada, et see välja paistab ja teised ka selletõttu teda austama hakkavad.

Enese eest hoolitsemine piiride mõttes algab sellest, et õpetaja mõtleb endale selgeks – **mis talle ei sobi, mis teda haavab ja kahjustab või mis talle tuleb takistuseks toimetulekul oma tööga.**

Selle analüüsi tegemine peaks haarama ka traumeerivaid elukogemusi väljaspool kooli, sest näiteks kaassõltlasena elu kodus muudab keeruliseks kehtestada enda heaolu kaitsvaid piire ka tööl. Seda peaks teadvustama endale ja ennast nende ülesannete eest kaitsma.

Millised on õpetaja jaoks võimalikud oma piiride eest hoolitsemise tegevused?

- Endale selgeks tegemine, mis on need tegevused tööl, klassis, mis mulle ei sobi ega mõju hästi. **Millele ma kindlasti peaksin ütleva „Ei!“?**
- Millised on minu piiride ületamise või ründamise korral need mõjud, millest kindlasti pean hoiduma ja ennast piiririkkuja suhtes kaitsma? Kuidas saan seda teha?
- Millise oma väärtusliku aja või tegevuste suhtes ma pean enda eest kindlasti välja astuma ja mitte nõustuma nende tegevustega?
- **Ajan enda asja**, teen oma töid ja täidan enda ülesandeid eelkõige nii tööl kui väljaspool kooli.
- Peaksin leidma üles enda lähedal **eluterved ja rõõmsameelsed inimesed**, kes oskavad enda elu ja tervist hoida. Rääkima nendega ka piiride teemal ja küsima häid nõuandeid.
- Saama selgelt aru, kes on mu elus need inimesed, **kes mulle halvasti mõjuvad** või minu vaimset tervist kahjustavad. Kui need on seotud tööga, siis otsima nõu ja abi, kuidas nendega toime tulla. Kui väljaspool tööd, siis võimalikult vähe nendega aega veetma.
- Kontrollin oma **sisekõnet ja mõttemustreid**, takistan ennast sattumast muremõtete või stressimõtete keerisesse, kus nii päeval kui öösel püüan leida lahendusi keerulistele probleemidele.
- **Luban endale tunda kõiki tundeid**, pean seda loomulikuks ja psühholoogilise tervise jaoks vajalikuks.
- **Võtan endale vaba aega**, ka telefoni- ja arvutiaega, et ehitada oma tugevuse ja elurõõmu alused sellisteks, et tulen raskete aegade ja tööülesannetega toime.
- **Ütlen endale, et olen väärt seda, et elan enda jaoks parimal moel ja suudan selle välja võidelda kodus aga ka töökohal. Teen seda teoks!**



Ära luba endaga halvasti käituda! Kui sa ise oma piiridest kinni ei pea, ei tee seda ka teised

- Ma ei luba enda peale häält tõsta ja väljendan seda selgelt: “Minuga nii ei tohi rääkida!”
- Kui mulle miski ei sobi või ei meeldi teise käitumises minu piiride kahjustamisega seoses, siis ütlen talle seda selgelt ja otse.
- Tõsistest teemadest räägin kohe ja otse, mitte sõnumite vahendusel, mitte ei lase neil laagerduda „pahaks“ hingesisuks.
- Ma ei lase ennast **kellelgi ära kasutada** ja küsin selleks lähedaste peegeldust, arvamust, kui mõne inimese puhul sellest ise aru ei saa.
- **Ma ei luba endaga manipuleerida**, teise tahtmist minult välja pressida ega mind meelitada, süütundeid tekitada, selleks seisan oma piiride kaitsel.
- Ma ei luba enda kohta **rääkida valet, teha ebaõiget kriitikat või kasutada halbu sõnu minu haavamiseks**. Ütlen välja enda kaitseks tõese asja ja kaitsen oma piire valede või ebaõigluse vastu.
- **Ma ei käitu iseendaga halvasti ei üksinda ega teiste juuresolekul**. Ei räägi ega mõtle endast halvasti, kritiseeri pidevalt, ei luba teistel enda kohta sarkastilisi või halbu nalju teha, vaid hoolin endast ja astun enda kaitseks välja.
- Luban teha endal vigu ja eksida, nagu kõik inimesed teevad ja annan endale andeks.





Kuidas võiks õpetaja koolis oma piire kehtestada? Kellega, millal ja millega seoses?

Isegi siis, kui koolis tundub olema ebaterve õhkkond, on vaja õpetajal enesekindlust ja vaimset jõudu kehtestada oma piirid. Eriti just siis, aga ka tavapärasel koolikeskkonnas on piirid väga tähtsad.

See ongi põhjus, miks on vaja tegelda oma *minapildi korrastamise ja enesehinnangu* teemaga, et saada enda kehtestamiseks tugevus ja selgus.

Milline mina olen ja mida ma tahan, kust lähevad minu piirid?

- Pärast oma piiride kehtestamist ebameeldivana tundub koolikeskkonnas ja pärast oma piiride kaitsma hakkamist, võib hakata äkki õpetajale tunduma, et teised ei soovigi talle nii palju halba, teda ei kiusatagi ega koormata üleliigse tööga. Oli vaid vaja **enda kaitseks** välja astuda ja kõik saabki paremini korda.
- Teine pool ebaõigest käitumisest puudutab korrast ära piiridega inimese puhul seda, et **ta ise ei suuda ega oska tajuda õigesti teise inimese piire** ja astub nendest üle. See võib puudutada nii **sisemisi piire**, kui õpetaja hakkab mõne õpilase või kolleegi vaimset heaolu oma pidevate veenmiskõnedega ründama. See võib puudutada aga ka **välimisi piire**, kus õpetaja ei taju oma korrast ära piiride tõttu adekvaatselt teise personaalset ruumi ja trügib liiga lähedale, lausa puudutama.

Muidugi on ka selliste kahjustatud piiridega inimesi, kellel on **piiride asemel „müürid“** ja nendega suhtlemine on eriti keeruline, kui näiteks on vaja teha pikemaajalist koostööd. Töö juures on õpetajal kõike neid olukordi nii enda kui ka teistega seoses vaja tunda.

Millised probleemid õpetajal korrast ära piiridega võivad olla töökohal koolis?



31

- Õpetaja, liialt nõrkade piiridega, tahab olla kõigile, eriti juhtkonnale, meele järele. Seetõttu ei suuda ta kunagi ära öelda lisatööst või liigsest tunnikoormusest, ehkki tal materiaalses mõttes seda vaja poleks.
- Õpetaja on harjunud kõike ise tegema ja ei suuda midagi delegeerida ei õpilastele ega ka kolleegidele. Ka tunnis teeb ta kõik tööd ise, kuigi võiks vastupidise hoiaku korral anda palju just õpilastele teha. Ta ei pea ju teiste eest pidevalt tööd tegema ega ka mitmele kolleegile koostööks mõeldud tööd üksi tegema..
- Puhkepäevadest loobumine või tasuta loengute, matkade ja esinemiste vastuvõtmine on üks tööpiiride puudumise või probleemide ilming.
- Töökaaslastega liiga avameelne ja lausa intiimne suhtlemise püüd ja enda väga isiklike asjade rääkimine, näitab selgelt, et inimesel on probleeme oma sisemiste piiride hoidmisega.
- Kui õpetaja osaleb ühises teise kolleegi isiklike asjade arutamises või õpilaste tagarääkimises, näitab see, et ta ei mõista teiste piiride puutumatus ja ebaõiget käitumist, kui avalikult kedagi tagaräägitakse või teise isiklike saladusi välja räägitakse. Siis on ta enda piiridega ka segased lood, kui ta osaleb sellistes juttudes.
- Kui õpetaja on avatud töö juures flirtimisele ja ka ise flirib meelsasti või naerab hoopis teist puudutavatele, lausa sarkastilistele naljadele, siis ta ei taju teise haavatavust ega olemasolevaid piire. Selline inimene on ohtlik ja emotsionaalne vägivald ka tema käitumises võimalik, eriti, kui ta satub ärritusseisundisse.
- Osalemine mõnes suletud grupis, kus osalejatelt eeldatakse avatust ja isiklike teemade käsitlemist, kus tolereeritakse emotsionaalset kiusamist või kellegi kohta pidevat kriitika tegemist, näitavad, et inimene on ise katki.

Ta pole siis enamasti võimeline sellest siseringist (näiteks juhtkonnas), konkreetsest ainegrupist või lapsevanemate FB-grupist lahkuma ning see teeb talle palju halba.

- Inimese loomulik enesekaitse ja piirid pole korras, kui ta kannatab välja ja osaleb pidevalt stressi tekitavas suhtlemises mõnes grupis või kolleegiga, ka telefonikõnes lapsevanema või isegi mõne sõbraga.

Inimene, kelle piirid on korras, kaitseb ennast ebameeldiva mõju eest, negatiivse energia ja sõnumite eest ning sotsiaalselt kahjustavate inimeste eest. Kui see puudutab suhtlemist õpilastega, siis on see õpetaja kohus seda suhtlemist peatada, suunata ja juhtida õigele teele, vajadusel selleks nõu ja abi küsides.



Praktilisi küsimusi selleks, et õpetaja saaks töö juures oma piire kehtestada ja kaitsta

1. **Analüüsi ennast ja oma sisemiste ning väliste piiride seisukorda.** Kas sul on selge, kuidas sa kaitsed oma väliseid piire - enda personaalset ruumi, oma asju ja keha olukorras, kus tööl võivad saada need kahjustatud? Kas sul on selgus, kas, millal ja kuidas see kahjustamine võiks juhtuda? Kas ainetunnis on oht, et pead enda piire aktiivselt kaitsma? Kui on, siis kuidas oled need piirid paika pannud ja hoiad kindlalt kohal?
2. Kas ja kuidas oled mõistnud oma sisemiste piiride olukorda? Millised sinu veendumused ja isiklikud teemad ei ole koolis teistele kergeks kõneaineks, mille tõttu nende piirid on paigas? Kuidas õpetajarollis olemine aitab sul tunnis õpilastega toime tulla, kui nad kas kogemata või tahtlikult ründavad sinu seisukohti, käitumismustreid või isiklike vaateid elule?
3. Milline oleks üks piir kohe praegu, mida kohe vajaksid õpilastega paika panna? Milline oleks üks piir, mis on sinu kolleegidega parema suhtlemise jaoks vajalik, et tunneksid ennast hästi ja turvalises koosluses koolis?

4. Leia keegi lähedane kodus või hea kolleeg, keda võid usaldada ja kelle enda piirid on hästi korras ka õpilastega. Küsi peegeldust enda piiride kohta ja tema nõuannet, kuidas paremini piire korda saada.
5. Kas oled läbi mõelnud ja õppinud ära ühe **õpetajarolliga kaasaskäiva** kaitsva suhtumise oma piiride testimisega seoses õpilaste poolt. Näiteks sellise enesekaitse sisenduse: „**Minu normaalne käitumine selles olukorras on õpilastele õppetunniks!**“
6. **Analüüsi kooliolukorda ja tee täpselt kindlaks – milliseid piire on sul kindlasti vaja töö juures üldiselt kehtestada?** Keskendu analüüsis tunnetele – mis tekitab sulle ebameeldivust ja millal, kellega see on seotud? Millised töökohustused tekitavad sulle suuri raskusi ja millised lahendused töökorralduste muutmiseks aitaksid olukorda muuta? Kas sinu tööpäev on normaalse pikkusega ja milliseid töid teed üleliia kartes „Ei!“ öelda või kellelegi mitte meeldida?
7. **Millised on su enda põhimõtted ja reeglid tööl?** Kas oled oma piiridest ja põhimõtetest ka teistele rääkinud, kes sinu tööga on seotud? Kas pead nendest ise kinni? Kas oled kehtestanud endale plaani ja kindlad ajad, millal oled tööl, millal teed tööd ja millal algab tööväline aeg, puhkus?
8. **Kui sul suured probleemid autoriteetidega, siis kindlasti on raske panna paika piire juhtkonnaga.** Küsi mõnelt healt sõbralt nõu, kellel see on tugevaks küljeks ja arutage koos, mil moel sa peaksid oma koolijuhiga rääkima, et ta ei suudaks sind veenda ja kohustaks tegema ülemäärast tööd või võtma lisakohustusi, milleks sul aega või oskusi napib.
9. **Kas oled harjunud analüüsima piiride teemaga seotud probleeme klassis nii enda kui ka õpilastega seoses?** Kuidas seda teed? Kas oled mõistnud, et kui sina ei austa ennast ega hoia oma piire kindlatena, siis ei tee seda ka teised, õpilased eelkõige?
10. **Kas oled mõistnud, et sinu austus õpilaste piiride suhtes ja nende juhendamine, et nad ka oma piirid paika paneksid, aitab luua klassis häid suhteid? Tee seda!**

