

TUNNUSTAMINE JA
JULGUSTAMINE
kui vaimse tervise hoidmise
tööriist

ERIOOLÜMPIA VI PEREFOORUM TALLINNAS

27.10.2023

Maia Kärkla (MA)

Maia.kardla@mail.ee

58127881

Isiklik:

- 37-aastane
- Õnnelikult abielus
- Peres kasvab 3 tütart (4, 12, 14)

Haridustee:

- sotsiaalteaduse *BA*
- haridusteadused *MA*
- täiendõpped

Töölased väljakutsed:

- Vanemlusprogramm “Imelised aastad” (TAI)
- Suhtlus- ja kaasamisringid (KOV-id)
- Haridusvaldkonna projektijuht (Lääne-Viru Omavalitsuste Liit)
- Riiklik perelepitaja (SKA)

Varasemalt: Näpi Kool (end. Vaeküla Kool, sotsiaalpedagoog, õpetaja, u 15a)

- Eesti Vaimsete Puuetega Inimeste Spordiliidu juhatus (u 6 a)
- Eripedagoog (Lumiteraapia MTÜ, u 4 a)



Eestlane...

... kiituse suhtes üsna **tundlik**, ise **kiidab vähe** ja ainult **asja eest** ja nii mõnigi kord, kui teda kiidetakse, **tunneb ennast kehvasti**.

Miks nii?

- Miks on TUNNUSTAMINE VAJALIK?
- Miks ma seda ei tee, mis mind takistab?
- Mille eest tunnustada? Milline on tõhus tunnustus?
- Enesetunnustus, mis see veel on?

Tunnustamine on kunst omaette ja vajab vahel lausa harjutamist😊

KUIDAS?

MILLAL?

KAS?

Mis kasu on tunnustamisest?



Tunnustamine on vajalik...

- oskuste omandamine, keeruliste olukordadega toimetulek
- kasvab enesekindlus
- suureneb turvatunne
- tekib usaldus
- enesehinnangu tõus
- iseenesest mõistetav pole miski! Täiskasvanu kinnitus vajalik!
- tunnustav vanem- tunnustav laps- sujuvad suhted
- kaugele ulatuv mõju

Mis takistab tunnustamist?



Tähelepanu mõjuvõim

Millisele käitumisele on kõige lihtsam tähelepanu pöörata?

KRIITIK teab...

- Tähelepanu ON võimas tööriist
- Soovitud käitumine vs soovimatu käitumine
- MÜNDIL ON KAKS POOLT- kui mõtled, millist käitumist tunnustada, mõtle vastandist (mida soovid, mida mitte)

Laps on alati see õige laps

Lapsed on sünnist saadik erineva temperamendiga. Oma laps ei ole samasugune nagu naabri laps ja pere teine laps ei käitu samuti kui pere esimene.

Iga laps on isiksus, ta on täis üllatusi ja ta on väärt, et temaga tutvuda ja arvestada.

Laps on alati see õige ja parim! Võibolla ta vahel lihtsalt ei oska...?

Temperament- käitumisstiil, ümbrusele reageerimise viis

- **Lapsele omane, erinevate temperamenditüüpide segu.** Ei sõltu teiste pereliikmete temperamendist, tuleb võtta sellisena nagu on. Tuvasta oma lapse temperament!
- **Kõigi tüüpidega tuleb hakkama saada, vajadusel juhtida ja suunata. Kõigil oma head ja vead.**
- **Ei tohi nõuda, et laps oma omadusi peidaks. Täiskasvanu ülesanne on öelda, kuidas nende iseloomujoontega paremini elada ja tuleb aidata tal nende avaldumisviisiga hakkama saada.**
- **Too esile lapses parim, innusta, julgusta. Kohane lapse temperamendiga!**
- **Keskenduda laste tugevate külgede toetamisele, mitte nõrkuste otsimisele. See aitab arendada lapse toimetulekuoskuseid ja kohanemisvõimet**
- **Koolis edasijõudmisele tuleb kasuks kui õpilane on kohanemisvõimeline, väljendab end vaoshoitult, suhtub uutesse asjadesse positiivselt ja on uudishimulik. Ühele ülesandele keskendumise oskus.**
- **Tuleks mõelda- ta on tavaline laps, olgu ta rõõmus, kurb, puhas, edukas, läbikukkunud... Olgu laps oma probleemidega milline tahes, mingil juhul ei tohi tembeldada pahaks, tülikaks... Lapsele varakult löödud templil on kalduvus hiljem end tõestada.**
- **Ettekujutusel on tugev jõud! Templid tuleb lüüa positiivset ja head toimetulekut ennustavate pitsatitega!**
- **Lapsed käituksid hästi kui nad vaid oskaksid! Vajalikud korduvad õppimisvõimalused.**
- **Tundeid peab välja näitama.** Aktseptööri lapsed hellust, kurbust, rõõmu, viha, et ta julgeks olla tema ise. Tundetarkus, empaatia

Temperamentitüübi märkamata ja arvestamata jätmise lapseas võib viia täiskasvanueas tõsiste tagajärgedeni

„Kuna meie pedagoogilise praktika juured pärinevad paljus stalinistlikust-lõssenkistlikust looduskäsitusest, kus inimene kuulutati looduse valitsejaks, siis pole ime, et loodust vägistatakse inertsist edasi. Inimese pärilikku temperamenti ei muuda ühegi väe ega võimuga, poliitika ega pedagoogikaga, armu ega hirmuga, populismi ning viimasel ajal levima hakanud bioloogiliste protsesside, nagu seda on inimese kasvamine ja areng, pideva segiajamisega.“

*„See osa, mis inimese kasvades ja arenedes temperamendis elu jooksul ilmneb ja kinnistub, on iseloom. Kahjuks saab elu enne otsa, kui saame aru, kes me oleme ja mida suudame – pigem kogeme elu lõpu eel suurt pettumust kui õnnestumist. Ei ole olemas nõrka ega tugevat temperamenditüüpi, vaid igaühel neist on peaaegu **võrdselt esindatud nii plussid kui ka miinused.**“*

Tundetarkuse test



Käitumised, mida märgata ja esile tõsta, tunnustada

- Sotsiaalsed oskused- nt jagamine, probleemi lahendamine, viisakus, koostöö, meeskonnatöö, kordamööda rääkimine, kaaslane kuulamine, abi pakkumine
- Keskendumist ja püsivust kirjeldavad käitumised- nt püüdlikkus, kannatlikkus, tähelepanelikkus
- Koduste tööde lahendamine
- Koolist/õuest õigel ajal koju tulemine
- Hommikul õigeaegne ärkamine, magamaminek
- Koduste tegevustega abi pakkumine, abistamine
- jne

NB! Iseenesest mõistetav pole miski

TÕHUSA TUNNUSTUSE MEELESPEA!

“ROOSAD PRILLID”! „TASUTA“! „ÜKSKÕIK KUS„!

- Kirjeldav ja konkreetne:

Kindlale tegevusele suunatud

unusta hinnangud, **räägi faktidest, mis sind rõõmustasid**

üttele, **mismoodi see sulle mõjus**

soovi korral **lisa oma emotsioon**

- Sobilik
- Entusiastlik, innustav
- Siiras, aus
- Selge, ühemõtteline
- Kohene
- Topelt mõju loomine
- Samm-sammult edasi liikumine

Tunnustamine vs korrigeerimine (10:1) TÄHELEPANU REEGEL!

Ohukohad

- Kriitik“AGA“- miks?
- MITTE SIIRAS, ÜKSLUINE
- KEELELINE ERIPÄRA
- Tunnustatakse vaid täiuslikkust- miks?
- Ei võta tunnustust vastu, tühistab- miks?

Enesetunnustus

Miks pean ennast tunnustama?

- Ma lõpetan enda kritiseerimise ja leian iga päev midagi, mida teen lapsevanemana hästi
- Olukord – Mõte – Tunne - Käitumine
- Positiivne sisekõne

Hea mina harjutus

- Kirjuta üles kõik oma head küljed
- Raske? Sisehäääl ütleb, et sellist loetelu ei peaks tegema?
- Mis sunnib sind meenutama vaid oma halbu külgi?
- Kui teed endale mõttes etteheiteid, siis teed neid ka oma lastele.
- Kuula oma sisehääält
- Nimekiri valmis?
- Riputa see seinale!
- Tee sama koos lastega „HEA MINA PLAKAT“
- Mõtete püüdmise harjutus!

- Meenuta, milline oli viimane tunnustus, mida ise jagasid?
- Meenuta, milline oli viimane tunnustus, mida ise said?

Ülesanne

- Kirjuta paberile tunnustus enda kõrvalistujale, pea meeles kõiki tõhusa tunnustamise põhimõtteid 😊
- Kirjuta tunnustus iseendale

Be a Mr. Jensen...

- https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0

Allikad

- Niiberg, T., (2018). Temperamenditüüp on tõsine erivajadus. opleht.ee/2018/06/temperamendituup-on-tosine-erivajadus/Õpetajate Leht. (01.06.2018).
- Einpalu, R., Tunnustamine - ära kiida, vaid kirjelda. rutieinpalu.com/tunnustamine-ara-kiida-vaid-kirjelda/.
- Webster-Stratton, C., (2018). Imelised aastad. Incredible Years
- Cacciatore, R., Kortiniemi-Poikela, E., Huovinen, M. (2010). Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut. Varrak: Tallinn.
- Jemeljanov, L., <https://eestielu.weebly.com/kes-votildei-mis-on-isiksus-temperament-mina-pilt-ja-enesehinnang.html>
- Tarkvanem.ee