

# TARKUSTE TAREKESED (6) ÕPITAVA MÕTESTAMISEKS KOOLITUSEL „Vaimne tugevus ja säilenõtkus“

Koolitusruumi on paigutatud 6 lauda, õppijad liiguvad väikestes rühmades ühe laua juurest teise juurde, kõikidel laudadel on õppijatele informatsioon harjutuse protsessi kohta:

- *Lugege läbi juhised ja osalege tegevuses.*
- *Iga Tarkuse Tarekese aeg kestab 10 minutit. Kellukese helin on signaaliks, et on aeg kellaosuti liikumise suunas järgmise laua juurde edasi suunduda.*
- *Enne järgmise laua juurde suundumist, tehke palun laud uue õppijate rühma jaoks korda.*

# *„Reguleeri emotsioone!”*

1. Tõmmake igaüks kordamööda „Tunded“ kaardipakist üks kaart.
2. Kirjeldage teistele, millistes olukordades olete seda tunnet kogunud.
3. Mis on selle tunde sõnum sinule? Mida see tunne räägib sinu väärtustest või vajadustest?
4. Kui tegu on sinu jaoks **meeldiva** tundega, siis kuidas sa saaksid seda tunnet rohkem tunda? Paku välja mõned ideed.
5. Kui tegu on sinu jaoks **ebamugava** tundega, siis kuidas saaksid ennast aidata? Võta ümbrikust üks tunnetega toimetuleku meetod ja kirjelda, kuidas see meetod võiks sul aidata tundega paremini toime tulla.

# ***„Erista, mida saad kontrollida, mida mitte.“***

1. Sobitage üheskoos väited kahte kategooriasse:
  - SAAN KONTROLLIDA JA OTSESELT MUUTA
  - EI SAA KONTROLLIDA JA OTSESELT MUUTA
2. Uurige vastuste võtme abil, kuidas läks.
3. Millised väited tekitasid küsimusi?

# ***„Ühendu enda jaoks oluliste väärtustega!”***

1. Tõmmake kordamööda ümbrikust üks väärtustega ühendumise meetod.
2. Tutvusta meetodit teistele ja katsetage meetodi abil üheskoos ühendumist enda jaoks oluliste väärtustega.
3. Jagage ühte enda jaoks olulist väärtust, mis esile kerkis.

# ***„Päästa end lahti mõtete konksu otsast!”***

1. Võtke igaüks kordamööda üks „mõttetaldrük”.
2. Selgitage teistele, kuhu sedasorti mõtte „konksu otsa” jäämine võib välja viia.
3. Võta ümbrikust üks mõtete konksu otsast „lahtihaakimise” meetod ja kirjelda, kuidas see meetod võiks sul aidata mõttega distantsti luua ja mõtet mitte uskuma jääda.

# ***„Ühendu käesoleva hetkega!“***

1. Üks grupist loeb teistele rahulikus tempos ette „Käesolevasse hetke ankurdumise“ harjutuse. Harjutus ümbrikus.
2. Ülejäänud grupiliikmed kogevad harjutust.
3. Harjutuse läbitegemise järel jagage grupiliikmetega oma kogemust:  
Mida kogesid? Kuidas ennast harjutuse läbitegemise järel tunned?  
Mida märkasid oma tähelepanu kohta?

# ANKURDUMINE KÄESOLEVASSE HETKE

**Harjutuse eesmärk:** Tuua tähelepanu käesolevasse hetke. Aidata ajal rahuneda ja tähelepanu koondada.

- 1.Suru oma jalad tugevalt vastu põrandat või maapinda ja pane tähele, et pind sinu all toetab sind.
- 2.Märka oma jalalihaste pinget, kui surud neid vastu põrandat või maapinda.
- 3.Märka kogu oma keha ja seda, kuidas gravitatsioonijõud liigub allapoole läbi sinu pea, selgroo ja jalgade kuni jalalabadeni välja.
- 4.Vii tähelepanu oma hingamise juurde. Märka, kuidas hingad sisse... ja välja... Hinga sügavalt ja mõnuga läbi nina sisse ja aeglaselt välja. Sisse... ja välja...
- 5.Pane tähele, milline on su hingamine: kas kiire või aeglane, ebamugav või rahulik ja mõnus? Lihtsalt uuri oma hingamist uudishimulikult, püüdmata midagi muuta.
- 6.Vaata enda ümber ja pane tähele, mida sa näed enda ümber.
- 7.Kuulatle tähelepanelikult – mida kuuled enda ümber. Pane tähele, kus sa oled ja mida hetkel teed.

# ***„Ühenda punktid!“***

1. Igaüks võtab endale ühe laual oleva lehe ja teeb läbi lehel oleva harjutuse.
2. Kui kõigil harjutus tehtud, rääkige üksteisele:
  - Mida selle harjutuse tegemine sulle andis?
  - Millal võiks sedasorti harjutusest kõige enam kasu olla?



## **Harjutuse järgne refleksioon:**

**1. Milline tegevus oli sinu jaoks kõige kasulik? Miks?**

**2. Millised küsimused jäid veel vastusetta?**

**3. Milliseid tähelepanekuid või kommentaare sul on Tarkuste Tarekete tegevuste kohta?**