

MÖTLE POSITIIVSELT!

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient

- on teadlik positiivse mõtlemise olemusest;
- oskab määratleda oma ellusuhtumise viisi;
- on harjutanud positiivset mõtlemist ning mõistab, et positiivne mõtlemine on õpitav.

Sihtrühm: õpilased, üliõpilased, täiskasvanud

Vajalikud vahendid: paber igale osalejale, kirjutusvahend, pildid erinevatest inimestest

Meetodid: iseseisev töö, rühmatöö, arutelu

Aeg: 30 minutit

Tegevuse kirjeldus:

I osa

1. Näita klientidele välimuse poolest neutraalse, tavalise inimese pilti (näiteks fotot ajalehest-ajakirjast), mis peaks olema piisavalt suur, et seda saaks kõigile nähtaval kohal eksponeerida.
2. Lase klientidel kirja panna esimeses pähetulevas järjekorras kirja 10 omadust, mille abil nad pildilolijat kirjeldaksid.
3. Palu mõnel vabatahtlikul kirjutatu ette lugeda.
4. Palu klientidel vaadata kirjutatu üle ning tõmmata negatiivsetele ja kriitilistele väljenditele joon alla. Lase osalejatel allajoonitud sõnad kokku lugeda ning pöörata tähelepanu ka nende asukohale (meid huvitab, kas need asuvad loetelu alguses või lõpus).
5. Räägi positiivse mõtlemise olemusest.
6. Vii läbi arutelu.

II osa

1. Töö suures grupis. (Kui osalejaid on üle 15-16, siis mitmes suuremas grupis). Lase igal kliendil kirjutada anonüümselt paar lauset paberilehele ühe isikliku ebameeldiva sündmuse, olukorra, probleemi, episoodi või kogemuse kohta ja seejärel murda leht kokku.
2. Korja lehed kokku ja jaga uuesti laiali nii, et igaüks saaks kellegi teise poolt täidetud lehe.
3. Lase igal osalejalt näha paberilehel kirjeldatud olukorda uue nurga alt (teisest aspektist) ning leida sellest midagi kasulikku, õpetlikku, positiivset. Palu positiivne nägemus panna samale paberile lühidalt kirja.
4. Leia osaleja, kes loeb probleemset olukorrad koos äsjaleitud positiivsete aspektidega grupis ette. Teised grupi liikmed võivad pakkuda oma nägemust ja vaatenurka.
5. Vii läbi arutelu positiivse mõtlemise rollist eesmärkide poole püüdlisel, positiivse mõtlemise omandamine võimalikkusest ja vajalikkusest, hoiakute ja harjumuste seostest positiivse mõtlemisega.

Allikas: P. Jamnes, K. Savisaar. Karjäär – redel või tee? Tallinn, 1998