

## **KAS TEISED NÄEVAD MIND SAMASUGUSENA NAGU NÄEN MINA ISE?**

*Juhend*

### **Oodatav tulemus:**

Klient

- oskab hinnata enda ja oma kaaslaste iseloomumadusi;
- saab teada, kas tema enesehinnang sarnaneb kaaslaste arvamusega temast;
- oskab teha järeldusi, kas hindab oma isikuomadusi tõeselt.

**Sobiv sihtrühm:** 9.klassi, gümnaasiumi- ja kutsekooliõpilased ning noored täiskasvanud

**Vajalikud vahendid:** tööleht, kirjutusvahend

**Meetodid:** iseseisev töö, paaristöö; töölehe võib anda täitmiseks ka kodutööna

**Aeg:** ~ 30 min

### **Tegevuse kirjeldus:**

- Selgita ülesande eesmärki. Minapilt on ettekujutus sellest, kuidas inimene iseennast näeb ja mõistab. Minapilt kujuneb nende teadmiste, oskuste ja kogemuste põhjal, mis inimesel on. Noorus on minapildi kiire kujunemise aeg, milles on oluline osa ka teiste inimeste hinnangutel. Adekvaatne minapilt toetab isiksuse arengut ja eneseteostust. Seega on oluline tunda ennast ja olla teadlik sellest, kuidas teised meid tajuvad.
- Juhenda töölehe täitmist. Kliendil hinnata ennast tabelis toodud iga omadusepaari puhul 5-pallisel skaalal (nt: 1- suletud, 2- pigem suletud, 3- keskmine, 4- pigem avatud, 5- avatud). Tuleta meelde, et vastata tuleb ausalt – ainult sellisel juhul on tulemused tõesed. Julgusta eneseanalüüsile, vajadusel too näiteid.
- Peale töölehe täitmist lase osalejatel jaguneda paaridesse (nt pinginaabrid, sõbrad või kaaslasted, kes üksteist paremini tunnevad). Paarilistel hinnata nüüd teineteist sama omadustelehe põhjal. Juhi tähelepanu, et kaaslane ei näeks kliendi enda hinnangut (nt hinnang kinni katta ja lasta kaaslasel sobiv number omadusepaari kõrvale kirjutada). Seejärel võrrelda enda tulemusi sõbra/ kaaslaste tehtuga – kas teine tajus mind samamoodi nagu mina ise? Paarilisega koos arutada:
  - Kui tulemused olid erinevad, siis miks see nii on.
  - Milliseid järeldusi saab sellest enda jaoks teha?
- Kui grupiliikmed üksteist piisavalt ei tunne või klient on individuaalsel nõustamisel, võib sõbra/pereliikme arvamuse saamise ja arutelu teha koduse ülesandena.

### **Mõtteid edasiseks aruteluks:**

Kuidas adekvaatne minapilt aitab edasises töö- ja igapäevaelus?

## KAS TEISED NÄEVAD MIND SAMASUGUSENA NAGU NÄEN MINA ISE?

### Tööleht

Enda paremaks tundmaõppimiseks on kasulik teada, kuidas teised Sind tajuvad.

- Hinda ennast iga omadusepaari puhul 5-pallisel skaalal (näiteks: **1- suletud, 2- pigem suletud, 3- keskmine, 4- pigem avatud, 5- avatud**).
- Seejärel anna omadusteleht (hea, kui seal ei oleks näha Sinu enda hinnanguid) oma tuttavale, sõbrale või pereliikmele ja palu tal sama skaalat kasutades hinnata, millisena tema Sind näeb.

Suletud	1	2	3	4	5	Avatud
Vähene eneseusaldus	1	2	3	4	5	Kõrge eneseusaldus
Sageli passiivne	1	2	3	4	5	Sageli aktiivne
Negatiivne	1	2	3	4	5	Positiivne
Annab kergesti alla	1	2	3	4	5	Ei anna kunagi alla
Ebasõbralik	1	2	3	4	5	Alati sõbralik
Kõhklev, ebakindel	1	2	3	4	5	Resoluutne, otsusekindel
Kärsitu, kannatamatu	1	2	3	4	5	Kannatlik
Temperamentne	1	2	3	4	5	Vaikne ja vaoshoitud
Teistest sõltuv	1	2	3	4	5	Sõltumatu
Räägib vahele, katkestab	1	2	3	4	5	Kuulab teisi
Korratu, ebametoodiline	1	2	3	4	5	Metoodiline
Naeratab harva	1	2	3	4	5	Naeratab sageli
Harva entusiastlik	1	2	3	4	5	Sageli entusiastlik
Ei käitu läbimõeldult	1	2	3	4	5	Käitub kaalutletult

### Kas teised tajusid Sind samamoodi nagu Sina ise?

.....

.....

### Milliseid järeldusi saad sellest enda jaoks teha?

.....

.....

.....