

MILLISENA TEISED MIND NÄEVAD?

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient

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

Sobiv sihtrühm: põhikooli- ja gümnaasiumiõpilased

Vajalikud vahendid: tööleht, kirjutusvahend

NB! Tööleht on täidetav on-line vormis Rajaleidja.ee > Noorele > Kes ma olen?

Meetodid: iseseisev töö, paaristöö, rühmatöö

Aeg: ~ 25 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 valida loetelust välja need iseloomumadused, mis teda kõige paremini kirjeldavad. Soovi korral võib lisada veel omadusi, mida antud loetelus ei ole. Tuleta meelde, et vastata tuleb ausalt – ainult sellisel juhul on tulemused tõesed. Julgusta eneseanalüüsile, vajadusel too näiteid. Peale omaduste valikut kliendil joonistada keskmise peegli sisse oma autoportree.
- Suuna paaris- ja rühmatööle. Paarilised vahetavad töölehed ja täidavad kaaslase kahe peegli read positiivsete omaduste ja kommentaaridega teise kohta. Siinkohas on soovitatav meelde tuletada, et kommentaarid olgu ainult positiivsed ja puudutagu üksnes käitumist, mitte näiteks välimust! Seejärel liitub paar mõne teise paariga, vahetavad oma lehed nendega ning igaüks saab omakorda kirjutada kahe peegli sisse pildiomaniku tugevad küljed.
- Lase võrrelda-kommenteerida tulemusi paaris, seejärel neljases grupis. Gruppides arutada: millised olid tulemused? millisena kaaslased mind näevad? kas see erines oluliselt minu enda antud hinnangust? kui tulemused olid erinevad, siis miks see nii on? Seejuures võiksid kliendid üles kirjutada, mis neid kaaslaste kommentaarides üllatas.

Mõtteid edasiseks tegevuseks:

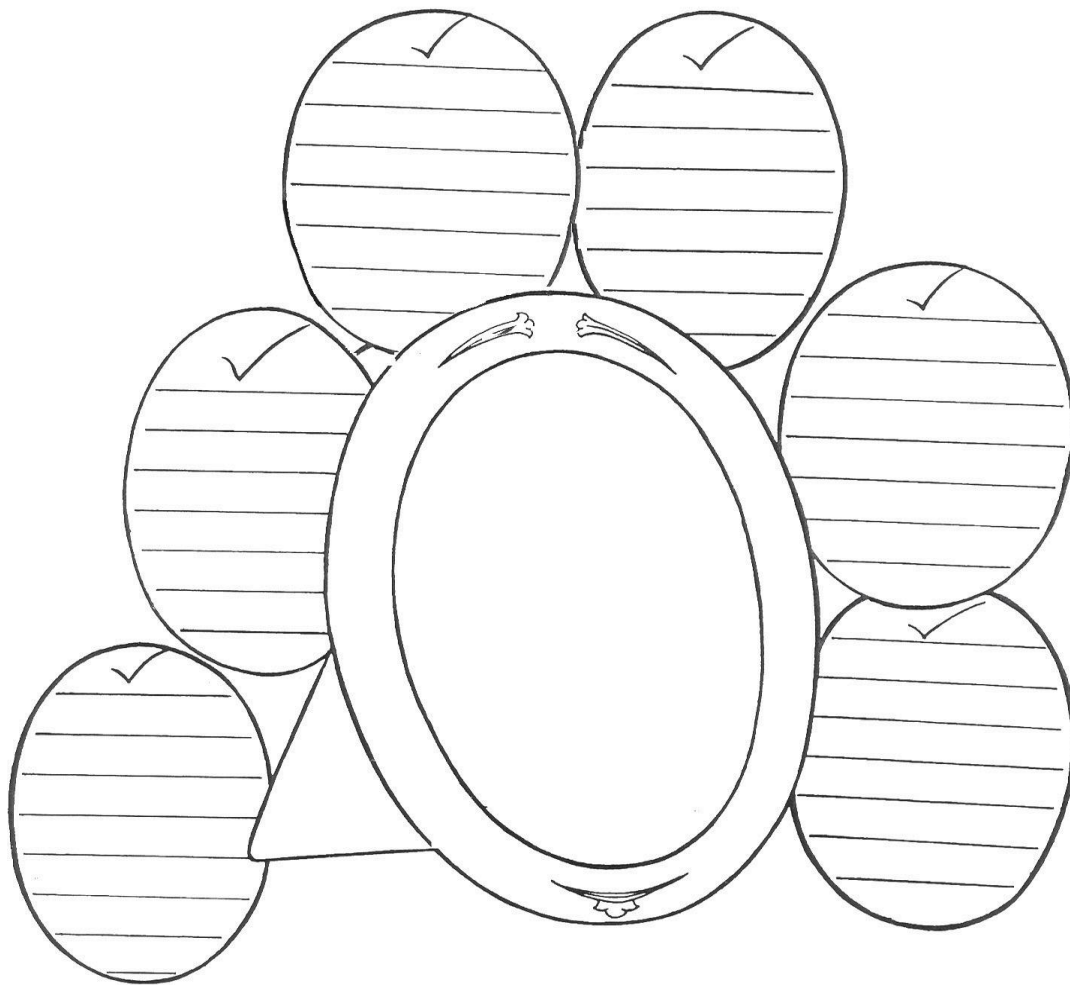
Kliendil kirjutada enda kohta kokkuvõtte, tuginedes kaaslaste poolt koostatud isikuomaduste nimekirjale ja kommentaaridele. Kokkuvõttes võiks kajastada ka seda, milliseid järeldusi ta saab selle põhjal enda jaoks teha. Selle ülesande võib jätta koduseks tööks.

MILLISENA TEISED MIND NÄEVAD?

Tööleht

Kui hästi oled Sa võimeline ise ära tundma kõiki oma häid omadusi? Millised allpool toodud positiivsetest sõnadest kirjeldavad Sind kõige paremini? Tõmba enda kohta käivatele sõnadele joon ümber. Lisa veel selliseid sõnu, mis Sinu arvates Sind kirjeldavad.

Rõõmsameelne, võimekas, aktiivne, enesekindel, ülevoolav, julge, rahulik, töökas, otsusekindel, hooliv, uudishimulik, tugev, rahumeelne, kombekas, meeldiv, positiivne, sihikindel, energiline, entusiastlik, jõuline, sõbralik, abivalmis, sõltumatu, soe



Joonista nüüd raami sisse oma autoportree. Moodustage paarid ja vahetage omavahel pildid.

Palu kaaslasel täita kahe peegli read kõikvõimalike positiivsete omaduste ja kommentaaridega Sinu kohta. Nüüd liituge mõne teise paariga, vahetage oma lehed nendega ning igaüks saab kirjutada kahe peegli sisse pildiomaniku tugevad küljed.

Kuidas kaaslased Sind teisiti näevad, kui Sa ise?