**JOY - RÕÕM
Uuenduslik, meelelahutuslik, stressi leevendamiseks noorte mõjuvõimu suurendamise strateegiad**

**Intellektuaalne väljund 2
Noorte läbipõlemist ennetav ja toimetulekuoskused
Koolitusmaterjalid**

PROJEKTI PARTNERID:

MOODUL 1: PÕLEMINE – ”MITRA”, PRANTSUSMAA
MOODUL 2: LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED- ”PALATUL COPIILOR IAȘI”, RUMEENIA
MOODUL 3: MÄRGID JA SÜMPTOMID – ASOCIAȚIA DEMETRIUS, RUMEENIA
4. MOODUL: NOORTE JUHEND toimetulekuks ja ennetamiseks – "GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE”, NORVEGIA
MOODUL 5: NOORTE JUHEND ELU NAUTIMISEKS – ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIE” IDEJOS, LEEDU
6. MOODUL: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TUGI- "EESTI PEOPLE TO PEOPLE, EESTI

Viitenumber: 2020-1-RO01-KA205-078667. Euroopa Komisjoni toetus tootmisele.
Selle väljaande ei tähenda selle sisu kinnitamist, mis kajastab ainult seisukohti autorid ja komisjon ei vastuta mis tahes võimaliku kasutamise eest selles sisalduvat teavet.

**Sisu:**

Sissejuhatus…………………………………………
1. Läbipõlemine……………………………………………
2. Levinud vead ja parandused……………
3. Märgid ja sümptomid……………………………..
4. Toimetuleku- ja ennetusjuhend noortele…………
5. Noortejuht elu nautimiseks…………………………
6. Noortejuht elu nautimiseks ja kaaslaste toetus…….

**Sissejuhatus**

Projekti IO2 uuenduslikud, meelelahutuslikud, stressi leevendavad noorte võimestamise strateegiad – RÕÕM
see on uus õppematerjal, mille eesmärk on koolitada tervishoiutöötajaid noorte läbipõlemise ennetamise ja toimetuleku alal oskused. See hõlmab veebipõhist ja näost näkku sisu, mis järgib järgmisi teemasid: mõiste mõistmine laste läbipõlemine ja selle põhjused, vanemate ja kasvatajate vead ja vahendid nende parandamiseks,
lapsed noored läbipõlemise tunnused ja sümptomid, suunates noori läbipõlemist ennetama, elust rõõmu tundma, juurde mõista kaasamise rolli.

See materjal on suure sünergia tulemus, mille on loonud partnerid, kes tegid koostööd tervikliku loomiseks
ja kasutusvalmis didaktiline ressurss. Kasutasime mitteformaalseid ja mitteformaalseid koolitusmeetodeid
näost näkku kursuse pakkumisel. Ette on nähtud selged pedagoogilised spetsifikatsioonid ja harjutused
erivajadustega lapsed, et tagada nende läbipõlemine.

Noorte läbipõlemise ennetamise ja toimetuleku oskuste koolitus on esimene selleteemaline kursus ja avaldab olulist mõju noorsootöötajatele, õpetajatele, koolitajatele ja vanematele, kes tegelevad mõjutatud noortega
noorte läbipõlemise tõttu või sooviga osaleda hea vaimse tervise, tasakaalu ja elu säilitamises kvaliteet.

IO2 on funktsionaalne treeningpakett, mis on valmis kasutamiseks nii näost näkku treeninguteks kui ka
veebipõhiseks koolituseks ja hõlmab 21 tundi (3 täiskoolituspäeva) ja selle eesmärk on õppida kas juhendaja või isejuhtiva õppena ja tõeliseks toeks terviseõpetajatele.

**MOODUL 1: PÕLEMINE – MITRA FRANCE**

**1. ONLINE KURSUS JA VÄLISKURSUS**

1. TUND

LÄBI PÕLEMA

ÜLDINE EESMÄRGID

**Eesmärk:** Varustada noortekasvatajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervist spetsialistid, kellel on vajalikud teadmised, oskused ja pädevused hõlbustada ja tõsta teadlikkust noorte läbipõlemise ohust sihtrühmad.
**Meetodid:** Loengud, iseõpe, juhtumiuuringutel põhinevad arutelud, õppefilm, enesehinnang.

OODATAKSE TULEMUSED

TEADMISED
\* Tuletage meelde, mis on läbipõlemine ja kuidas see ilmneb
\* Loetlege, mis võib teie stressi vallandada, mis viib läbipõlemiseni
\* Selgitada, kuidas stress mõjutab õpetamis- ja õppimisvõimet
\* Arutage, kuidas aidata õpilastel stressiga toime tulla ja ennetada läbi põlema

OSKUSED
\* Õpetada õpilastele läbipõlemise põhjuseid
\* Arutlege, kuidas stressiolukordades toime tulla ja ennetada läbi põlema
\* Kasutage stressiga toimetulekul kasulikke meditatsioonitehnikaid
\* Pane paika õige toitumine stressi maandamiseks ja läbipõlemiseks ärahoidmine

PÄDEVUSED
\* Planeeri läbipõlemiseks väärtuslikke ja kasulikke jooga- ja muid harjutusi ärahoidmine ja ennetustöö.
\* Tehke kindlaks riskitegurid ja võimalikud tagajärjed.
\* Avastage lähenemisviise ja tehnikaid, kuidas elust rõõmu tunda.

JUHEND (osalejatele)

See moodul koosneb viie õppetunni sissejuhatusest, teoreetilistest materjalidest lugemiseks, video, praktilised ülesanded, energisaatorite ja mängude kirjeldus. Mooduli ja selle sisu tõhusaks navigeerimiseks on osalejal
kõigepealt läbida moodul algusest lõpuni, seejärel alustage iga õppetunni ja kasulike artiklite lugemisest ja vaatamisest video.
Kui teoreetiliste materjalide osa valmib, siis osalejad saab alustada ülesannetest ja praktilistest materjalidest, mida saab töö käigus kasutada treeningud – energisaatorid ja mängud –, et paremini mõista, kuidas need olla saavad
kasutatud. Iga vormi lõpus on oluline täita enesehinnanguvormid õppetund ja ka hindamisvorm eesmärgiga reflekteerida õpitut protsessi.

STRUKTUUR

1. õppetund – LÄBIMINE
2. õppetund – TUNNISTA PÕLEMINE
3. õppetund – MÄRGID JA SÜMPTOMID
4. tund – TOIME TULEMINE JA ENNETAMINE
5. tund – NOORTE JUHEND ELU NAUTIMISEKS

HINDAMINE

Mooduli lõpus peab osaleja neile küsimustele vastama.

ÕPPEMATERJALID

**1. TUND**

1. 1. Läbipõlemise definitsioon.
2. Millised tegurid võivad vallandada noorte stressi, mis selleni viib läbi põlema.
2.1. Läbipõlemise sündroomi sümptomid
2.2. emotsionaalsed ilmingud
2.3. füüsilised ilmingud
2.4. kognitiivsed ilmingud
2.5. käitumuslikud või inimestevahelised ilmingud
2.6. motiveerivad või hoiakulised ilmingud;
3. Kuidas stress mõjutab õpetamis- ja õppimisvõimet
4. Kuidas aidata õpilastel stressiga toime tulla ja ennetada läbipõlemist
5. Hindamine

EESMÄRGID

Et käsitleda läbipõlemist mitmest vaatenurgast ja tuua esile erinevaid tegurid ja olukorrad, mis võivad vallandada ja põhjustada läbipõlemist.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema sissejuhatust õppetundi ja seejärel avage lingid ja lugege artikleid, et saada lisateavet konkreetne teema. Oluline on teha lõpus enesehinnang õppetund.

ÕPPIMINE MATERJALID

1. LÄBIMINE
1.1. Definitsioon
Läbipõlemine tähendab "füüsilist, emotsionaalset ja vaimset kurnatust", mis tuleneb pikaajalisest investeerimisest emotsionaalsesse nõudlikkusse töö- või õpiolukordi." Maslach ja Leiter kirjeldavad läbipõlemist kui "katkestus selle vahel, kes inimesed on ja mida nad vajavad tegema. Läbipõlemise kontseptsiooni kujundas esimest korda
Ameerika psühhiaater Freudenberger 1975. aastal.

1.2. Millised tegurid võivad noorte stressi esile kutsuda läbi põlema. Ta töötab paljude projektide kallal, tundmata kunagi, et ta on täielikult olnud oma töö teinud (kvaliteet takistatud), ei tunne rahulolu oma tööga ei suuda seatud eesmärki saavutada ja ei saa tema professionaalselt saatjaskonnalt piisav tunnustus, kaotab järk-järgult tema töö tähendus (väärtuskonfliktid).

Läbipõlemine tähendab siis "füüsilist, emotsionaalset ja vaimset kurnatust", mis tuleneb pikaajalisest investeeringust emotsionaalselt nõudlikusse töösse olukorrad". See ületöötanud töötaja sõna otseses mõttes kurnab end nii kõrgele rahuldamiseks kvantitatiivseid eesmärke, et need võivad tunduda talle absurdsed.

Läbipõlemise sündroomi sümptomid:

1.2.1. Emotsionaalsed ilmingud:
Inimese kurnatus, mis põhjustab kaotuse tunnet kontrolli all, võib väljenduda emotsionaalselt järgmistel viisidel halvasti määratletud hirmude ja närvipingetega. Seda iseloomustab ka kurb meeleolu või vaimupuudus. Isik võib olla ärrituv, pinges, ülitundlik, või ei näita mingeid emotsioone.

1.2.2. Füüsilised ilmingud:
Füüsilised ilmingud on kõige sagedasemad. Und on rohkem häired, unest tingitud krooniline väsimus, mis ei ole enam taastav ja lihaspinged koos seljavaluga (selg, kael). Mõnikord on ka äkiline kaalutõus või -kaotus, peavalu, iiveldus, pearinglus täheldatud.

1.2.3. Kognitiivsed ilmingud:
Kognitiivses mõttes mõjutab läbipõlemine infotöötlust inimesele kättesaadavad võimed: vähenenud kontsentratsioon, raskused mitme ülesande üheaegsel täitmisel, nüansseerida, otsustama. Märgitakse ka pisivigu, vigu, möödalaskmisi.

1.2.4. Käitumuslikud või inimestevahelised ilmingud:
Inimestevahelisel tasandil võib inimene endasse tõmbuda, isoleerida end sotsiaalselt või käituda agressiivselt, mõnikord vägivaldselt, näitab tema taluvuse vähenemist pettumuse suhtes, mida ta tunneb professionaalselt. Tundes end lootusetult kontrolli alt väljas, võivad nad tunda pahameelt ja vaenu inimeste suhtes, kellega nad kokku puutuvad oma töö kogukonnas. Sõltuvust tekitav käitumine võib ilmneda pinge nägu: tubakas, alkohol, rahustid, narkootikumid jne.

1.2.5. motiveerivad või hoiakulised ilmingud;
Tundes end tööl alahinnatuna, võib inimene end järk-järgult lahti lasta. Motivatsiooni languse ja moraali langusega kaasneb erosioon tööga seotud väärtustest. Olukorda ei saa muuta mille ta leiab, võib ta tunda end lõksus.

1.3. Kuidas stress mõjutab õpetamis- ja õppimisvõimet
Meie tulemused näitavad, et klassiruumis on stress mõjutab õpilase tõenäosust ilmneda õpiprobleeme (raskusi
tähelepanelikkuse, ülesandepüsivuse ja paindlikkusega), välistamine probleemid (sagedus, millega õpilane vaidleb, kakleb, häirib käimasolevad tegevused ja käitub impulsiivselt).
1.4. Kuidas aidata õpilastel stressiga toime tulla ja ennetada läbipõlemist
1.4.1. Aja juhtimine ja korraldus:
Aja ja tähtaegade efektiivne juhtimine kalendri abil on uskumatult abiks prioriteetide ja tähtaegade jälgimisel, kinnipidamisel vastutustega õiges suunas liikumine ja vältimine edasilükkamine. Õpilased kogevad väiksema tõenäosusega läbipõlemist, kui nad jätkavad oma ülesanded õigeaegselt ja selleks valmistuma eksamid.

1.4.2. Kohustuste jaotamine:
Pikaajaliste eesmärkide või suurte projektide jagamine väiksemateks, enamateks saavutatavad võrdlusnäitajad võivad aidata vältida pinge, mis juhtub viimase hetke projektidega ja püüdes tõmmata kõiki ööbimisi. Läbipõlemine tekib sageli siis, kui inimesed seda endale ei luba seadke endale väiksemad eesmärgid, saavutage need ja tundke oma edu pärast hästi enne projekti järgmisse etappi liikumist.

1.4.3. Seadke mõistlikud eesmärgid ja jätkake nende poole:
Kuigi stress ei ole identne läbipõlemisega, võib stress seda kindlasti põhjustada läbipõlemine, kui seda ei juhita korralikult. Eesmärkide suhtes ebarealistlik olemine ja nende võimet neid rahuldada, kuhjades rohkem kursusi, kui nad hakkama saavad ja seltsielu, mis jätab vähe aega tööle, on retsept katastroofi jaoks. Oluline on mitte ainult vältida liiga palju tunde, vaid ka veendumaks, et nad vajavad kursuste segu. Isegi üliõpilane psühholoogiast kirglikult lummatud võib leida, et võtab ainult psüühika kursused liiga maksustavad. Samamoodi lõpeb sageli saavutamatute eesmärkide seadmine õpilased viskavad visaduse asemel rätiku sisse.

1.4.4. Tervislikkuse säilitamine ja isiklike vajaduste austamine:
See näib olevat loogiline nõuanne ja nii see on. Tervislikult toitudes, treenides, ja piisav magamine on tervislikul teel püsimiseks hädavajalik ja mitte lasta normaalsel stressil läbipõlemist põhjustada. lisaks proovige leidke pidevalt aega stressi vähendavateks tegevusteks, näiteks lõõgastumiseks kõnnib, ujuma või muul viisil trenni minnes, regulaarselt sügavalt hingates, või muu tegevus, mida nad peavad meeldivaks ja mitte stressi tekitavaks. Piirata Pidage meeles, et teleri vaatamine või arvutis aja surnuks löömine tegelikult ei leevenda stress – sageli laseb see lihtsalt uinuda. Kõige tõhusamad stressi vähendavad tegevused on kas rahustavad tegevused, nagu meditatsioon, jooga, kõndimine ja hingamine või treening ja sport- sest need vabastavad positiivsed endorfiinid ja aitavad magada. Nende tegevuste lisamine oma rutiin muudab tohutult hea enesetunde ja saavutab terve elu tasakaal, mis aitab neil vältida läbipõlemist.

1.4.5. "Go Dark" sotsiaalmeedia väljalülitamisega:
Sotsiaalmeedia ja Interneti-uuenduste pidev kohalolek nende elus võib suurendada ülestimulatsiooni viisi, mis neile üle jõu käib. See on oluline nõuda koolielust väljavaadet, mis mitte ainult tähendab raamatute kõrvale jätmist igaks õppetööst kaugel olevaks päevaks. Ühenduse katkestamine sotsiaalmeediast on soovitatav kolledžilastele ja
töölised samasugused. vähemalt üks tund enne külastamist lülitage uni välja mobiilseadmed ja sotsiaalmeedia. Mitte ainult teadmised ei suuda neid juhtida räsitud, kuid päikesepaistelised ekraanid arvutites, nutitelefonides, tahvelarvutites ja teised seadmed võivad häirida nende ööpäevarütme ja neid renderdada ei suuda öö läbi jahtuda, puhata ega magada. Väljalülitamine ja pikaks ajaks välja häälestamine on ka kõige lihtsam tänu läbipõlemise vältimiseks.

LINGID

<https://youtu.be/3FMVECPf5is>

https://travailemploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe\_Burnout\_21-05- 2015\_version\_internet.pdf

The Washington Post, “What burnout really means, and what bosses and employees can do about it” by Angela Haupt, June 15, 2021.

<https://www.audit.vic.gov.au/report/maintainingmental-health-child-protection-practitioners?section>=

<https://www.youtube.com/watch?v=-pRFnLckYc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=1eOcpZXrq-E>

**2. ÕPPETUND**

**TUNNISTA PÕLEMINE**

EESMÄRGID

Too esile erinevad läbipõlemisel esinevad sümptomid ja ilmingud. Seetõttu käsitleme emotsionaalset, füüsilist, kognitiivset, käitumuslikud ja motivatsioonilised ilmingud.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema lühidalt sissejuhatus ja seejärel linkidele, et teemade kohta rohkem teada saada.

ÕPPIMINE MATERJALID

**2. LEVIKUD VEAD JA PARANDUSED**
2.1. Tunnistage nartsissistliku vanema läbipõlemist. Signaalid ja
ennetusi
2.1.1. Kõrge sõltuvuse määr
Nartsissistlike vanemate õpilased tunnevad end sageli omast väga sõltuvana vanemad. tunne, milleta nad ei suudaks elada ega olla õnnelikud nende vanemate abi. selle asemel, et julgustada väikelast teda juhtima oma elu koos sellega kaasnevate tõusude ja mõõnadega, sõltuvus tekib seal, kus valitseb süütunne.
2.1.2. Võistlus väikelapsega
Nartsissistlikud vanemad võistlevad oma lapsega. Isegi tühiste asjade puhul vanem tahab last veenda. (malemäng, jalgpall, jalgrattasõit) vanem tahab olla tähelepanu keskpunktis lapse kulul.
2.1.3. Peab esinema oma lõbuks
Noorte esinemist kasutatakse inimeste ego valgustamiseks lapsevanem. Lapsevanem uhkustab kõigega, mida ta on selle nimel teinud edu võimalik.
2.1.4. Halvustav ja alandav
Pidudel ja koosviibimistel soovib vanem olla tähelepanu keskpunktis. Kui väikelapsena tahaksite seda maitsta
(tunnustus/kuulmine/nähtud olemine) alandatakse sind enda oma tehakse lapsevanemaid või halvustavaid märkusi.
2.1.5. Omama täiuslikku välimust
Mõte, et nartsissistlik vanem on lihtsalt liiga ihaldav, et seda välja kiirata kõik läheb ideaalselt vastuvõtt. Lapsel on tunne, et nii saab olla sageli reaalsus ja muudab selle reaalsuseks. see on alles hilisemas eas avastasin, et tegelikkus on teistsugune, millest midagi jäi puudu vastuvõtt.
2.1.6. Ei mingit empaatiat
Kõik pidi liikuma nii, nagu nartsissistlik vanem seda soovis reisida. Kui sa lapsena ei osanud või ei tahtnud seda, siis sa olid eeldatavasti jätkub. me ei taha midagi omada, et panustada, kuulete. pole õigust oma arvamusele. Väikelapsena nartsissistlik vanem, teil on vaja leppida ja oma vanemale meeldida.
2.1.7. Vanematel on alati õigus
Nartsissistliku vanema lapsena peate alati kohanema. Nartsissistlikul vanemal oli alati õigus ja sina õpilasena pole oluline ja ei paista kuuldavat ega näha olevat. Justkui poleks sul absoluutselt mitte jõudu või oma mõtteid või kõike, mida olete valmis tegema.
2.1.8. Sügavalt juurdunud süütunne
Lapsena tunnete, et veate oma vanemaid alt. Sügavalt juurdunud tunne süütunne on teie kiirusel, juba noorukieas.
2.1.9. Igatsus heakskiidu järele
Sa ikka tahad, et peaksid näitama, mida sa oma vanematega teed olete pikka aega kodust väljas olnud. soov olla
teie vanemate poolt heaks kiidetud on väga hea.
2.1.10. Ei mingit austust vanema poolt
Tunnete, et teie vanem(ad) ei austa teid kui last. See sul ei ole lubatud olla see, kes sa oled. et peate lihtsalt kohanema teie vanema(te) nõuded. Nüanss: Me eeldame alati, et vanem on laste jaoks parimad kavatsused. tõsi on ka see, et iga vanem teeb teeb vigu ja valib vahel liiga palju eest ise. (mis tahes asjaolude tõttu). Fakt jääb faktiks, et vanem on ja on alati külas olema emotsionaalselt vastutav oma või tema laps. Kui nartsissistlik vanem sind läbi põleb, on see hea mõte nõustamist nõudma.
2.1.11. Nartsissistliku vanema mõju õpilastele
Vanema nartsissistlik mõju lapsele ulatub väga kaugele. Siin on nende mitmekesisus. me kahtlemata lühise üldse
tagajärjed, kuid väike küsimus, mille põhjal saate sellest järelduse teha ise.
2.1.12. Kummaline jõudlus
Algselt on sulle öeldud, et sa lihtsalt arvestad ainult siis, kui oled ainus kõigist. Kõik, mida teete, on seega täiuslik
ei piisa. te lõpetate alles siis, kui see on tõesti fantastiline. See on ilmselge et see lõppeb teie enda piiride kaugele väljumisega.
2.1.13. Tunne, et ei ole kohal
Paljudel nartsissistlike vanemate õpilastel on tunne, et nad ei peaks seda tegema ole seal. Nad arvavad, et pooldavad kaugelt alternatiivi (noored õppinud, vana tehtud) ja käituda väga meeldivalt. Antud et alternatiivne inimene on lisaks õnnelik, kas ta on ka õnnelik. Tunne, et sa lihtsalt ei peaks seal olema, on kaugeleulatuv
tagajärjed. peaks olema nii, et lapsed hakkavad hilisemas eas kompenseerima ja tahavad liialdatult kohal olla. Juhtub ka seda, et need lapsed taanduge kaugele ja alustage peaaegu erakuelu.

2.1.14. Ei ole väikelaps
Kui teete mis tahes hetkel vea, külastate teid, et minna "turvaliselt". Aktiveerida turvarežiimis, tehke kõike nii, et see oleks õige ja te ei saa käsitleda või nii vähe kui võimalik. Väikelapsena kõnnite peagi oma varbad ja nii on laps läinud. Lapseks olemine tähenduses: tegemine vigu, üles korjates, selle üle naerdes ja kõigest lõbusast nautimisest.
Kodust tulenev surve jätab lõbu kõrvale.
2.1.15. Ärge hakake oma elu elama
Kõiges, mida laps lõpuks teeb, on tunne, nagu jääks vanem alles "üle õla vaatab". Vanemate arvamus on nii mõjukas, et laps jätkab kohanemist, olenemata sellest, kas ta on vanuse ületanud või mitte
Oma elu juhtimine ei juhtu, mis põhjustab tõsist paaril korral suhteprobleemid. Tihti juhtub, et beebi nartsissist satub lõpuks väga suhte ajal nartsissistiga. Olenemata sellest, kui uskumatult see kõlab, on see nartsissisti lapse jaoks tunneb end turvaliselt ja tuttavalt.
2.1.16. Hirm ebaõnnestumise ja ebakindluse ees
Teame oma treenerivestluste eesmärki "0". Eesmärk, kus see on hästi, kus on lubatud ringi vaadata ja end kokku leppida tegelikkus. Me nimetame seda ka "siin ja praegu". Noored nartsissist ei tea seda vähimalgi määral. nad üritavad seda alati teha ja tee veel paremini. See tähendab ka seda, et vana ei ole piisav. Seal peaks olema tegevus, alati arendus, muidu pole see piisav. ebaõnnestumise hirmu ja ebakindluse tagajärjed on sageli liiga koormavad,
ülepinge ja läbipõlemine.
2.2. Tea, kuidas juhendada õpilasi, kuidas nartsissistiga toime tulla lapsevanem
Et vältida nartsissistliku vanema läbipõlemist, peaksite võtma selle järgmised näpunäited südamele:
2.2.1. Enda suunamine
Sina otsustad, kui lähedale sa oma vanemaga lähed. See võib olla see, et sa lihtsalt eelistavad vähem suhelda vanemaga. Me nimetame seda enesekaitseks.
2.2.2. Oma elu elamine
On ülioluline, et hakkate lihtsalt oma elu elama. Pigem läheb olgu, et mitmed kodust päritud normid ja väärtused väärivad erilist „ümberkalibreerimist”. Parim on, kui sa lihtsalt otsustad enda jaoks, mis on õige või vale. Et sa lihtsalt sõnastad põhiväärtused enda jaoks, mida te just külastate, järgige.

2.2.3. Vasak käsi, parem õlg
Patsuta endale õlale. Sul läheb suurepäraselt. Asjaolu, et sa oled selle teksti lugemine tähendab, et teete seda oma muljete õigustamiseks.
2.3. Tunnistage erinevat tüüpi halvustamist ja alandamist ning arutage seda õpilastega
Alavääristamine võib olla omamoodi verbaalne kuritarvitamine, mis võib ilmneda mitmel juhul erinevad viisid:
2.3.1. Kriitika
Kommentaarid või kriitika, mis tekitavad sinus ebakindla tunde ja on spetsialiseerunud negatiivne ja loodud eneses kahtluse tekitamiseks. Näide: ma ei arva teil on see, mida vajate.
2.3.2. Trivialiseerimine
Märkus, mis trivialiseerib teie tundeid, mõtteid, kogemusi või saavutused, paneb sind tundma ebaolulisena, muudab kehtetuks oma tundeid või saavutuste pisendamist. Näide: See on mitte nii suur saavutus. Igaüks võiks seda teha.
2.3.3. Mahapanekud
Kommentaarid, mille eesmärk on tekitada süütunnet või häbi: see võib olla stiil emotsionaalne väljapressimine, mis paneb sind tundma kohustust. Näide: Pärast kõike, mis ma lõpetasin, olete te nii hindamatu.
2.3.4. Kaastunne
Häbistav, piinlik keel: see on sageli mõeldud selleks, et kujundada teist end rumalana, eneseteadlikuna, segaduses või alandatuna. Näide: Sina tundu naeruväärne seda tehes.
2.3.5. Solvangud
Solvamine või mahategemine: alandavad kommentaarid, mis tekitavad sinus tunde alaväärtuslik või väärtusetu. Näide: sa oled häbi.
2.3.6. Allahindlus
Varasemate vigade või ebaõnnestumiste esiletoomine: see võib teid ummikus hoida ja ei suuda edasi manööverdada ega parandada. see on negatiivne ja jõudu kaotav. Näide: kuna teil eelmisel korral ebaõnnestus, siis mis teid põhjustab nüüd mõelda, kas on midagi teisiti?
2.3.7. Manipuleerimine
Spekulatsioon kaudse olukorra üle: millegi väljamõtlemine, et värvida teist meelitamatut pilti. Näide: asjaolu, et teie klient kui otsustasin teiega koostööd takistada, paneb mind teie suhtes tõsiselt küsima professionaalsus ja kompetentsus.
2.3.8. Kahjustab
Küsimused kellegi otsustusvõime või pädevuse kohta: sageli nii diskrediteerida või rünnata oma võimeid ja tekitada sinus alaväärsustunnet või ebakompetentne. Näide: ma arvan, et te ei tunne ära, kes te olete rääkima.
2.4. Arutage õpilastega, kuidas negatiivne kehakuvand ja täiuslikkus ideed mõjutavad neid
2.4.1. Õpetage õpilastele üldist tervist. see võib hõlmata järgmist:
• Tervislikud eluviisid (tervislik toitumine, aktiivne eluviis, enese aktsepteerimine)
• Meedia hankimine
• Positiivsed eluoskused (kehtestav suhtlemine, positiivne suhted, negatiivsete külgede lahendamine)
• viisid, kuidas seksuaalset, rassilist või erinevat ahistamist maha kanda ja välimus põhineb peamiselt narrimisel
2.4.2. Ennetamine peaks toimuma mitmel tasandil:
• Julgustada õppejõude välja tooma oma suhtumist füüsiline välimus ja oma kehakuju. Varustage inimesi ideedega
kõige lihtsamal viisil pinnapealsuse, kehapildi kohanemiseks probleeme ning nende negatiivset toitumis- ja kaalukäitumist lapsed.
• Kehtestada kogu kooli hõlmav majanduspoliitika narrimine ja kiusamine. kavatsevad austada iga teise eesmärki
lugemine, kuulamine, variatsioonide austamine ja raske stereotüübid.
• Töötada välja kolledži terviseprogramm kõikjal, kus õpilased saavad järjepidevad positiivsed sõnumid tervisliku toitumise hoiakute kohta käitumist ja tervet kehapilti. tagada ülikooli töötajatele kohane suhtuda õpilaste kehasse kogu lugupidamisega ja teha ärge koostage kommentaare õpilaste kehakuju ja suuruse kohta.
• Kaasake oma teaduskonna toitlustusteenused.
2.5. Arutage õpilastega, kuidas empaatiavõime puudumine neid mõjutab elusid. Võite ühiselt õpetada viise, kuidas närvesöövate probleemidega toime tulla asju, näiteks:

• Looge nimekiri asjadest, mida peate tegema, ja asetage need üles seetõttu on see oluline.
• Rakendage rääkimist absoluutselt iseendaga, et julgustada teid läbi tulemuste halb kõne või kurb tulemus: see oli olnud üks juhtum, mitte kogu teie elu.
• Pidage päevikut, mis aitab teil oma tundeid ja mõtteid tajuda.
• Luua uusi viise, kuidas toime tulla ja jagada neid teistega.

Aidake teistel arendada edevust toetavaid omadusi, välja arvatud füüsiline välimus: arutage ja kinnitage omadusi, mis ei ole seotud kellegi kehaga. pidage meeles, et tervislik toitumine hõlmab igaüks sööb sageli täisväärtuslikku toitu ja üldiselt vähem täisväärtuslik, kõrge kalorsusega toit.

LINGID

• [www.joinonelove.org](http://www.joinonelove.org/)

• [www.bodypride.ca](http://www.bodypride.ca/)

• <https://www.stylist.co.uk/health/mental-health/burnoutarchetypes-selina-barker/549224>

• <https://www.psychalive.org/the-problem-with-narcissisticparents/>

• <https://www.insider.com/children-of-narcissistic-parents-areeither-favourite-or-scapegoat-2019-1>

• <https://cbtpsychology.com/narcissisticmother/>

**3. ÕPPETUND**

**MÄRGID JA SÜMPTOMID**

EESMÄRGID

Näha, kuidas stress mõjutab noorte õpetamis- ja õppimisvõimet.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema lühidalt sissejuhatus ja seejärel linkidele, et teemade kohta rohkem teada saada.

ÕPPIMINE MATERJALID

**3. MÄRGID JA SÜMPTOMID**

3.1. Teadke noorte läbipõlemise erinevaid märke ja sümptomeid
• Depressioon: nad ei taha midagi proovida, nad peavad kaotama huvi asjade vastu, mida nad soovivad teha, ja et see on vähenenud tähelepanu või tõhusus asjade tegemisel.
• Ärevus: teie õpilane tunneb teadmata ärevust põhjus või liiga murelik käitumine. Vähene lõõgastuda või mitte
hea magamine (õudusunenäod, rahutus jne) on kõik märgid pingest.
• Unetus: teie õpilane on unetuse all, kui ta seda on ei suuda pimedas magama kutsuda või nad ärkavad ellu ja
ei saa uinuda.
• Söömisharjumused: teie õpilane sööb liiga palju või mitte piisavalt, mis on reaktsioon stressile.
• Emotsionaalne käitumine: teie õpilane annab impulsiivsele käitumisele järele käitumine on üsna normaalne ja näitab emotsionaalseid märke ebastabiilsus (äärmine viha, hirm või kurbus), üsna normaalne.
• Füüsiline valu: teie õpilasel on kaela- või seljavalu.
• Puuduvad menstruatsioonid: paljud tervisehäired võivad teie õpilast põhjustada tüdruk jätab oma menstruaaltsükli vahele; stress on ka üks põhjus.
• Terviseprobleemid: teie õpilane kaebab kõhuvalu, pearinglus, kõri ja suu kuivus.
• Närviline käitumine: teie õpilane on emotsionaalselt hüperaktiivne pinges või oma isiksuse suhtes ebatavaliselt valvsad (sealhulgas kõrge hääl või närviline naer).
• Riskantne käitumine: suurenenud riskikäitumine on läbipõlemise märk. näiteks suitsetamine, alkoholi joomine,
või seksi või narkootikumidega katsetamine viitab mõnikord sellele põhiprobleemid nagu läbipõlemine.
3.2. Teadke läbipõlemise etappe ja kuidas see areneb
Meie juhend on inspireeritud Winona osariigi ülikooli läbipõlemisuuringust, sarnaselt meie enda psühholoogilise uurimistööga.
Läbipõlemine võib juhtuda igaühega igal ajal tema elus. Siiski hiljutine uuring on näidanud, et tüüpiline töökogemus kogeb läbipõlemist.

3.2.1. Mesinädalate faas
Selles läbipõlemise esimeses faasis hakkate kogema ennustatud
rõhutab teie algatust, seega on oluline alustada
positiivsete toimetulekustrateegiate rakendamine, näiteks praktiliste meetmete võtmine
toetada teie heaolu koos oma professionaalsete ettevõtmistega. Töö
rahulolu
• Vastutuse kerge võtmine
• Püsiv energiatase
• ohjeldamatu optimism
• Pühendumine käimasolevale tööle
• Sundus näidata
• Vabalt voolav loovus
• Kõrge tootlikkuse tase

3.2.2. Stressi algus
Läbipõlemise teine etapp algab mõne päeva teadvustamisega olles teistest karmim. leiad oma optimismi vähenemas, ka nagu märkate tavalisi stressisümptomeid, mis mõjutavad teid füüsiliselt, vaimselt või emotsionaalselt.
Tavaliste sümptomite hulka kuuluvad:
• Kõrgsurve

• Võimetus keskenduda
• Ärrituvus
• Tööga rahulolematus
• Unepuudus või unekvaliteedi langus
• Sotsiaalse suhtluse puudumine
• Madalam tootlikkus
• Ebatavalised südamerütmid
• Ärevus
• Kõrgema kognitiivse protsessi vältimine
• Söögiisu või dieedi muutus
• Väsimus
• Unustus
• Üldine tähelepanuta jätmine mitteavalike vajaduste suhtes
• Hammaste krigistamine sumedas öös
• Peavalud
• Südamepekslemine

3.2.3. Krooniline stress
Läbipõlemise kolmas staadium on krooniline stress. see võib olla märkimisväärne muutus teie stressitasemes, liikudes motivatsioonist kuni stressi kogemiseni uskumatult sagedane alus. kogete ka intensiivsemat sümptomid kui teise etapi omad.
Tavaliste sümptomite hulka kuuluvad:
• Hobide puudumine
• Täitmata jäänud töötähtajad ja/või eesmärgid
• Püsiv väsimus hommikuti
• Füüsiline haigus
• Viivitamine tööl ja vastuvõtul
• Korduv tööle hilinemine
• Pahameelsus
• Sotsiaalne eemaldumine sõpradest ja/või perekonnast
• Eskapistlike tegevuste kasutuselevõtt
• Viha või agressiivne käitumine
• Apaatia
• Krooniline kurnatus
• Küüniline suhtumine
• Vähenenud füüsiline külgetõmme
• Tööl või vastuvõtul probleemidest keeldumine
• Ohustatud või paanikatunne
• Surve või kontrolli alt väljumise tunne
• Suurenenud alkoholi/narkootikumide tarbimine
• Suurenenud kofeiini tarbimine

3.2.4. Läbi põlema
Läbipõlemine ise siseneb neljandasse etappi, kus sümptomid muutuvad kriitiline. Tavapäraselt jätkamine on sel ajal tavaliselt mõeldamatu riik, sest sellega toime tulemine muutub järjest raskemaks. Meil kõigil on oma ainulaadsed taluvuspiirid ja see on võti, mida te lihtsalt otsite sekkumine selles etapis (kliiniliste probleemide korral rääkige palun meiega partner Thrive Your Life).
Tavaliste sümptomite hulka kuuluvad:
• Eskapistliku mentaliteedi arendamine
• Sisemiselt tühi tunne
• Kinnisidee probleemide pärast tööl või elus
• Pessimistlik töö- ja eluvaade
• Füüsilised sümptomid intensiivistuvad ja/või suurenevad
• Eneses kahtlemine
• Sotsiaalne isolatsioon

Käitumismuutused
• Kroonilised peavalud
• Kroonilised mao- või sooleprobleemid
• Mitteavalike vajaduste täielik tähelepanuta jätmine
• Eskapistlike tegevuste jätkamine või suurendamine
• Soov ühiskonnast "välja kukkuda".
• Soov manööverdada tööst või sõpradest/perest eemal

3.2.5. Tavaline läbipõlemine
Läbipõlemise viimane etapp on harjumuspärane läbipõlemine. see viitab sellele, et läbipõlemise sümptomid on teie ellu nii juurdunud, et te seda lihtsalt olete tõenäoliselt kogete pidevat vaimset, füüsilist või emotsionaalset häiret
probleem, kui kriitiline aeg-ajalt stressi või läbipõlemist.
Tavaliste sümptomite hulka kuuluvad:
• Krooniline kurbus
• Depressioon
• Läbipõlemise sündroom
• Krooniline vaimne väsimus
• Krooniline füüsiline väsimus

3.3. Teadke läbipõlemise tekke riskitegureid
Töökoha läbipõlemine ei ole lihtsalt väike asi, mida üksikisikud peavad välja mõelda viis, kuidas vastu pidada. see on raske ja mõjuv reaalsus, mis saab kaasa tuua palju negatiivseid tagajärgi teie eluvaldkondades.
Inimesed, kellel on töökohal läbipõlemise sümptomid ja tööstress, on sageli mõjutatud järgmistel viisidel:
3.3.1. Füüsilise tervise probleemid:
• Liigne stress
• Väsimus
• Suurenenud kardiopaatia tõenäosus
• Suurenenud ülemise rõhu tõenäosus
• Suurenenud 2. tüüpi diabeedi tõenäosus
• Hingamisteede probleemide suurem tõenäosus
• Suurenenud tõenäosus surra enne 45. eluaastat
• Vaimse tervise probleemid

3.3.2. Depressioon:
• Viha
• Ärrituvus
• Ärevus
• Suurenenud tõenäosus psühholoogilise seisundi vajadustele nagu ravimeid või haiglaravi
• Isiklikud tagajärjed

3.3.3. Alkoholi või narkootikumide kuritarvitamine:
• Isolatsioon sõpradest ja perekonnast
• Vastutamatus rahaasjades
• Viha pereliikmete vastu
• Suutmatus kohustusi täita
• Tööalased tagajärjed

3.3.4. Tööga rahulolematus:
• Kolleegidest ja sõpradest eemaldumine
• Suutmatus püüda hästi tööd teha
• Tühjendage ettevõtte ressursse
Nagu näete, mõjutab tööstress teie elu kõikidele aspektidele väga tõsine ja seda ei tohi võtta kergelt. probleeme, mis rõhuvad oma töös võib luua teie jaoks pingeline ja vajate tähelepanu, et parandada, enne kui on liiga hilja.

LINGID

<https://youtu.be/gRPBkCW0R5E>

<https://www.linkedin.com/pulse/why-people-burn-out-howrecover-bas/>

<https://www.betterhelp.com/>

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-preventionand-recovery.htm>

<https://youtu.be/5QIkR7f9oSU>

https://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2016/11/08/7- powerful-ways-to-beat-burnout/

**4. TUND**

**TULEMINE JA ENNETAMINE**

EESMÄRGID

Uurida mitmeid tehnikaid, kuidas läbipõlemist ennetada ja sellega toime tulla.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema lühidalt sissejuhatus ja seejärel linkidele, et teemade kohta rohkem teada saada.

ÕPPIMINE MATERJALID

**4. NOORTE TOIMETULEMISE JA ENNETAMISE JUHEND**
4.1. Teadke konkreetseid strateegiaid, mis aitavad noortel stressiga toime tulla töökoormused

4.1.1. Esikohale seada

Olulised ülesanded on inimesed, kes on teile tähenduslikud või olulised, meeldib tunnis hästi läbi saada, koos teiega arvutimänge mängida sõbrad või kitarri harjutamine.
Olulised ülesanded on ülesanded, mida peate teiste heaks tegema, näiteks enda kätte saamine õigeks ajaks tehtud kodutööd või kodutööd.
Kas teie olulised ülesanded muutuvad sageli kiireloomuliseks?

• Uurige, kui kaua kõige olulisemad projektid või ülesanded.
Uurige, kui kaua suuremad projektid või ülesanded aega võtavad.

4.1.2. Hallake oma kohustusi
\* Olulised ülesanded on inimesed, kes on teile tähenduslikud või olulised, meeldib tunnis hästi läbi saada, koos teiega arvutimänge mängida sõbrad või kitarri harjutamine.
\* Olulised ülesanded on ülesanded, mida peate teiste heaks tegema, näiteks enda kätte saamine õigeks ajaks tehtud kodutööd või kodutööd.
\* Kas teie olulised ülesanded muutuvad sageli kiireloomuliseks?

• Uurige, kui kaua kõige olulisemad projektid või ülesanded.
\* Uurige, kui kaua suuremad projektid või ülesanded aega võtavad.

4.2. Kasutage elustiili juhtimist toimetuleku- või ennetusvahendina
4.2.1. Oma aja haldamine
Õppige mõistma iseennast ja seda, kui kaua teil selle lõpuleviimiseks kulub erinevaid ülesandeid ja pane paika oma nädalaplaan vastavalt sellele.

Kõige paberile panemine hõlbustab millalgi teie tellimust, nii et teie suudate olla õigel ajal seal, kus soovite jõuda, ja täita esmatähtsaid ülesandeid enne kergemaid ülesandeid. Kirjutage üles mugav meeldetuletus, kui soovite küsida sõltlaselt või õpetajalt midagi Pane kirja oma tunni- ja tegevuste ajakava, et saaksid mida planeerida
proportsionaalne aeg, mida soovite ühest või teisest kohast esile kutsuda. Isegi kui seate nädala- ja päevaeesmärke, kasutage abistamiseks kalendrit pikemaajaline planeerimine.
1. Kasutage planeerijat.

2. Koostage igapäevaste ülesannete nimekirjad.

3. Kasutage kalendrit.

4. Ärge viivitada.
4.2.2. Tervena püsimine
Oma elu üle kontrolli haaramine tähendab ka äratundmist, mis on sinust väljas kontroll: see võib olla ebaviisakas ja kivine aeg teie elus. Teismelised ei tohi jätkata kaalulangetamise dieeti ega proovida oma olekut söömisega muuta vähem, kui arst seda ei soovita.
Teie teismeea on segane aeg ja kord tuleb ette tunned end stressis ja ülekoormatuna. Tervislike ja produktiivsete viiside õppimine oma emotsioonide leevendamiseks ei aita See aitab teil ainult noorena oma elust haarata
panevad teid täiskasvanuna täitma.
Igapäevane aktiivne olemine võib hõlbustada oma kontrolli saavutamist muuta keha, säilitada positiivne mõtteviis ja see aitab teil hõlpsasti hea aeg.
1- Saage aru füüsilistest ja emotsionaalsetest muutustest

2 - Toituge õigesti.

3 – Õppige stressiga toimetulemiseks ja emotsioonide juhtimiseks.
4.2.3. Püsimine maandatud ja hästi ümardatud
Kui proovite samal ajal kooris käia ja jalgpalli mängida, saate seda teha põletada end läbi või esineda mõlemas halvasti.

Küsige endalt, kas leiate aega mõneks koolijärgseks tegevuseks või tööks kahjustada teie esinemist klassiruumis. Paluge oma vanematel, teistel usaldusväärsetel täiskasvanutel ja sõpradel teid aidata.
Mõnikord on teie vanematel raske lihtsalt leppida sellega, et olete kasvades üles ja avastavad end kaotamas teie tunnet oma elu üle kontrolli saamine.
Proovige oma vanematega kauem väljas viibida, näiteks külastada kaubanduskeskuses või kauplustes koos, väljas söömas ja muudes tegevustes tavaliselt sõpradega
1. Otsustage, millised on teie prioriteedid ja väärtused.

2. Ära koorma ennast üle.

3. Küsi abi.

4. Saage iseseisvaks.

5. Balance on noor täiskasvanu lapseks olemisega.

4.3. Mõista tervikliku lähenemise tähtsust läbipõlemisele ennetamine (Aidake noortel mõista oma tugevaid külgi ja
nõrkused).
Neli temperamenti: toetas meditsiinilist teooriat, mis pärineb aastast Hippokrates:
flegmaatiline, koleerik, melanhoolik, sangviinik

John Trenti aarepuu: lõvi, kuldne retriiver, kobras ja saarmas
4.3.1. Õppestiil:
Kas teie õpilased õpivad nägemise (visuaalsed õppijad), kuulmise (kuulmise) kaudu õppijad), puudutus (taktiilsed õppijad) või kehalised kogemused (kinesteetiline) õppijad)? Jagage seda teavet oma õpilastega ja vaadake, kas
nad arvavad, et see, kuidas nad õpivad, on teiega suhtlemisel väga oluline klass. Küsige neilt, kuidas nende õpitulemused võiksid muutuda keskenduda oma individuaalsetele õppimise tugevustele enesetäiendamise eesmärkide seadmisel. Küsige, kuidas nad võiksid tööst rõõmu tunda teritama õppimisstiili, mis pole nende tugevus. Mida ja kes võiks aidata neil seda püüdes edu saavutada?

4.3.2. Armastuse keeled
Autorid Gary D. Chapman on oma raamatus The 5 Love Languages of kids ja Ross Campbell heidavad põhjaliku pilgu sellele, kuidas lapsed suhelda. Siin on kiire ülevaade viisidest, kuidas seda teha töötab:
- Teenindusaktid. Need on teadlased, kes loovad ühenduse, olles teie abimees. Neile meeldib teenida.
- Kingitused. Need on teadlased, kes edastavad oma armastust kingitustega, nagu teile piltide joonistamine või lillede toomine.
- Kvaliteetaeg. Need õpilased tahavad ja tahavad palju aega ja tähelepanu keskpunktis.
- Kinnitavad sõnad. Nendel õpilastel on hea meel, kui nad kinnitavad teid jutuga sa näed kena välja või kui palju neile meeldib sinuga koos olla.
- Füüsiline puudutus. Need on teadlased, kes armastavad kallistusi, käepigistusi ja viielised. leiad nad ka igal sammul enda kõrvalt, sest füüsiline lähedus on nende jaoks väga oluline.
Kuidas läheb nende armastuskeelte tundmine, mõistmine ja omaks võtmine?
Muuta viisi, kuidas me oma õpilastega suhtleme, kui tõstame esile nende tugevaid külgi? Kuidas on lood sellega, kuidas nad omavahel suhtlevad? Kas õpilased saavad seda sidet oma perele laiendada? Kuidas võiks teadmine
lapse armastuskeel muudab seda, kuidas me temaga suhtleme igapäevaselt? Aga kui on konflikt?

4.3.3. Intressivarud
On palju erinevaid viise, kuidas meie õpilastel teada saada huvi: Kõigepealt küsige neilt. Aga ole valmis, sest
tõenäoliselt reisivad nad edasi ja edasi. Esitage selliseid küsimusi: "Mis tekitab sinus huvi? Mida eelistatakse kõige paremini teha? Mis sind erutab ja paneb sind igatsema rohkem mõistma? Mis teema(d) meeldib parim? Millised teemad võiksid teile rohkem meeldida? Kuidas võiks partnerlus kellegagi, kelle huvid on teie omadega sarnased, hõlbustab teie tegevust kasvu? Kuidas võiks töötada inimestega, kelle huvid ei ühti teie omadega igas mõttes venitada?"
Alternatiivse võimalusena lubage neil sooritada selline paberküsitlus et teada saada, mis neid köidab. Ja selle kõige juures teave on praegu kasulik, võib see aidata ka õpilasi sellisena, nagu nad on valides oma kolledži ja karjääritee.

4.3.4. Füüsiline vastupidavus
Kui me seda teeksime, oleksime tugevate ja nõrkade külgede käsitlemisel hooletu rääkimata füüsilisest vastupidavusest ja jõust. Võib-olla me ei pürgi selle poole olla kuldmedali olümpialased, kuid me kõik teeme midagi, et jääda aktiivseks ja muutuda tugevamaks. Kas õpilased on tugevad jooksjad? Võib-olla on nad head
palli löömisel. Ujumine või vesiaeroobika võib olla nende asi.

Loodetavasti saavad nad igapäevaselt paarikümneks minutiks õue füüsilise jõu saamiseks. Me ei saa kunagi teada valdkondi, mille jooksul oleme võimelised füüsiliselt särama, kui me välja ei seikle, ratsutamisoskusi me juba saavutatud ja vaadake edu saavutamiseks uusi asju erinevad kõrgused.

4.3.5. Karakteri tugevus
Kas teie kool on oma põhiväärtused välja valinud ja korrastanud? Kasutage neid arutelu algataja. Küsige oma õpilastelt, milliseid omadusi nad omaks peavad tugevused. Võib-olla peavad nad end alandlikuks, usaldusväärseks,
lugupidav ja lahke. Julgustage neid näiteid edastama ja oma lugusid. neile öeldakse, kuidas nad arvavad, et ka inimesed neid näevad. Mida nad teeksid tõmbab inimesi nende poole ja tekitab teistes soovi end siduda neid? Kes on nende iseloomu-eeskujud, kelle eeskuju nad vajavad jäljendama? Seejärel kutsuge õpilasi üles ausalt jälgima, mida nad võiksid parandada, küsides, milliseid voorusi nad peavad välja mõtlema peal. Võib-olla pole nad suurepärased vundamentide mängimises, kodutöö õigel ajal ära andmine või lubaduste täitmine.
Julgustage õpilasi otsima vastutustundlikku kaaslast, et nad saaksid Laske keegi aidata, hoidke neid vastutustundlikult, rõõmustage neid sellisena, nagu nad on töötage enda kõrgemaks ja tähistage nendega koos, kui nad seda teevad saavutasid oma enesearengu eesmärgid.

4.4. Teadke positiivse tugivõrgustiku tähtsust noortele läbi põlema
Metaanalüüs 213 koolipõhise ennetusprogrammi edendamise kohta sotsiaalne ja emotsionaalne õpe (SEL) kontrollis tulemusi kuues erinevad valdkonnad: sotsiaalsed ja emotsionaalsed oskused, suhtumine iseendasse jne
al., positiivne sotsiaalne käitumine, käitumisprobleemid, emotsionaalne stress, ja akadeemiline tulemuslikkus.
Kuigi kõik need programmid keskenduvad erinevatele probleemidele ja tulemustele, uuringud näitavad, et noorukitele suunatud algatustes kasutavad paljud seda identsed praktikaelemendid, sh suhtlemisoskused, probleem
lahendamine, arusaamise loomine ja käitumise muutmine.

Konkreetsele keskendumiseks töötatakse välja mitmeid koolipõhiseid programme tulemused, sealhulgas sellised probleemid nagu kiusamine, ainete kasutamine ja antisotsiaalne käitumine.
Koolipõhised ennetusprogrammid on algatused, mida rakendatakse aastal koolikeskkonnas, mille eesmärk on suurendada laste õppeedukust ja vähendada kõrge riskiga probleemset käitumist.
Tulemused näitavad, et SEL-i programmidel on positiivne mõju kõigis kuues valdkondades, mis näitab universaalse koolipõhisuse laialdast mõju ennetusprogrammid.

LINGID

<https://www.wikihow.com/Fight-Burnout-at-Work>

[https://freespiritpublishingblog.com](https://freespiritpublishingblog.com/)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_burnout>

[https://www.healthline.com/health/mentalhealth/burnout-recovery#therapy](https://www.healthline.com/health/mentalhealth/burnout-recovery%22%20%5Cl%20%22therapy)<https://www.guide2research.com/research/studentstress-statistics>

5. TUND

NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS

EESMÄRGID

Käsitleda erinevaid lähenemisviise, kuidas elust rõõmu tunda.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema lühidalt sissejuhatus ja seejärel linkidele, et teemade kohta rohkem teada saada.

ÕPPIMINE MATERJALID

**5. NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS**

5.1 Tea, kuidas positiivne kehapilt aitab sul olla õnnelik

5.1.1. Kehakujutis ja seega ka meedia on omavahel tihedalt seotud. Näiteks Vana-Kreekas oli tüdrukute jaoks ideaalne somatotüüp "täidlane;" Itaalia renessansi ajal oli “ideaalsel” naisel ümar kõht ja palju kõverusi; Ameerika Ühendriikides 1990ndatel, naisi kujutati sageli väga kõhnadena, ilma väljendunud kõverateta, androgüünsemate joontega.
Nad vajavad kõhnat vöökohta ja kumerusi "kõikides õigetes kohtades". Meeste ja daamide välimus meedias loob ebareaalse kuvandi see, mida me ootame, peame alati välja nägema. Meie tähelepanu on tavaliselt keskendunud seostele nende vahel meedia ja kehakuju daamidele, kuid link on olemas meeste jaoks.

5.1.2. Vale, mida meedia räägib Meedia näitab meile pilte, millele me tõenäoliselt ei ela. Modellid, näitlejatel ja näitlejannadel pole mitte ainult juurdepääs professionaalsetele meigikunstnikele, juuksurid, moedisainerid ja eratreenerid, kuid nende esinemised on Photoshopi ja muude digitaalsete manipuleerimisvahenditega tugevasti muudetud.
Nende nahka pintseldatakse, et plekkidest lahti saada, nende keha õheneb, nende rindkere suurenes, lihased suurenesid.
Paljud inimesed ei saa aru, et nad üritavad millegina tunduda mida ei pruugi isegi olemas olla. Meedia valetab meile selle kohta, kuidas tüüpiline inimene välja näeb ja see võib panna meid tahtma, et peame alati kaugele vaatama erinev sellest, mida me teeme. See aitab vaid vaadata ebareaalset ja kehatüüpide ja kuvandi negatiivne tajumine.

5.2.3. Suurenenud enesehinnang ja enesekindlus
Alates vastupidavuse parandamisest kuni kehakaalu langetamise ja lihaste suurendamiseni toonust, pole puudust füüsilistest saavutustest tavaline harjutus. Kõik need saavutused võivad kokku tuua tohutu enesehinnangu tõus – ja sellega kaasnev ülbus. Te ei hakka otsima paremini istuvaid riideid, saledamat kehaehitust ja seetõttu võime ronida mäest ilma tuult minemata. Sageli see juhtub enne kui sa sellest arugi saad. See on vaid üks erinevatest eelistest
füüsiline tegevus, mis turgutab teie keha, vaimu ja vaimu.

5.2.4. Parem uni
Kui teil on probleeme ausa une saamisega, võib treening aidata ka sellega. Füüsiline aktiivsus suurendab veresoojust, mis võib olla rahustav mõju vaimule, mille tulemuseks on vähem lammaste loendamine ja palju muud
silmasilm. Treening aitab reguleerida ka teie bioloogilist aega, meie keha sisseehitatud kell, mis juhib seda, kui tunneme end väsinuna ja kui tunneme end erksana. (Kuigi parem uni võib olla psühholoogiliselt kasulik
trenni teha, soovitavad uneeksperdid uneaja lähedal trenni mitte teha.).

5.2.5. Aju turgutamine
Alates intelligentsuse arendamisest kuni mälu tugevdamiseni, treenimine suurendab ajujõudu mitmel viisil. Uuringud hiirte ja inimeste teemadel näitavad, et kardiovaskulaarne treening loob uusi ajurakke – protsess
tuntud kui neurogenees – ja parandab üldist aju jõudlust. See hoiab ära ka kognitiivse languse ja amneesia, tugevdades hipokampus, mälu ja õppimise eest vastutav ajuosa.
Uuringud tõestavad ka, et füüsiline aktiivsus suurendab loovust ja motivatsiooni. Nii et kui vajate inspiratsiooni, võib teie suur idee olla lihtsalt jalutuskäik või jooksma minema.

5.3. Teadke ja praktiseerige lõõgastus- ja meditatsioonitehnikaid
Järgige alaosa kuut lõõgastustehnikat, mis hõlbustavad teid kutsuda esile leevendusreaktsioon ja vähendada stressi.

5.3.1. Hingamisfookus
Selle lihtsa ja võimsa tehnika jooksul kulub teil kaua, aeglaselt, sügavad hingetõmbed (nimetatakse ka kõhu- või kõhuhingamiseks). Kui sa hingake, vabastate oma meele pehmelt segavatest mõtetest ja sensatsioonid. Hingamisel keskendumine on eriti kasulik inimestele, kellel on sissehingamine häired, et aidata neil spetsialiseeruda oma kehale läbi täiendava positiivne meetod. Kuid see tehnika ei kehti nende jaoks terviseprobleemidega, mis muudavad hingamist häirivaks, nagu ainevahetus vaevused või ebaõnnestumised.

5.3.2. Keha skaneerimine
See tehnika ühendab keskendumise hingamisele progressiivsega lihaste lõdvestamine. Kui olete mõne minuti sügavalt hinganud, sihite vaimselt korraga ühte kehapiirkonda või lihaste rühma, emotsionaalne mis tahes füüsiline pinge, mida te seal tunnete. Keha skaneerimine suurendada teie teadlikkust vaimu-keha kooslusest. Kui sa teil on hiljuti olnud operatsioon, mis mõjutab teie kehapilti või muud raskusi kehapildiga, võib see tehnika olla isegi vähem kasulik sina.

5.3.3. Sihtjahi esindusprotsess
Selle tehnika jaoks loote rahustavaid stseene, kohti või kogemusi mõtetes, et aidata teil lõõgastuda ja keskenduda. Saate aru saada tasuta rakendused ja rahustavate stseenide veebisalvestused – see on vaid garantii otsustage esindusprotsessi üle, mida avastate rahustav, millel on isiklik tähtsus. Sihtjahi esindusprotsess võib hõlbustada oma positiivset nägemust endast, kuid see peaks olema olla tülikas neile, kellel on pealetükkivad mõtted või kes sellest aru saavad vaimseid pilte on raske segada.

5.3.4. Tähelepanelikkuse meditatsioon
See kehtib hästi istumise, hingamisele spetsialiseerumise ja viige oma meelte tähelepanu praegusele hetkele, samas mitte triivides minevikku või pikaajalisi kaalutlusi. See mood on meditatsiooni kvaliteet on viimastel aastatel tõusnud. Analüüs viitab sellele, et see peaks olema kasulik inimestele, kellel on ärevus, depressioon ja valu.

5.3.5. Jooga, tai chi ja qigong
Need 3 iidset kunsti segavad komistavat hingamist mitmete kehaasenditega või voolavad liigutused. Nende praktikate füüsilised aspektid pakuvad vaimne keskendumine, mis võib hõlbustada teie tähelepanu kergejõustikumõtetelt eemale juhtida. Need suurendavad koos teie paindlikkust ja tasakaalu. Kui aga te ei ole erakordselt aktiivne, teil on terviseprobleeme või valulik või invaliidistav seisund, võivad need lõõgastustehnikad olla ka raske. Enne nende alustamist pidage nõu oma arstiga.

5.3.6. Korduv palve
Selle tehnika puhul kordate sõnatult kiiret palvet või fraasi palve, samas kui aktiivne hingamine keskendub. See tehnika on lisaks eriti ahvatlev, kui usk või vaimsus on teile tiine. Pigem Selle asemel, et valida vaid üks tehnika, soovitavad spetsialistid võtta proove paljudest otsustage, milline neist sobib teile kõige paremini. Leppige kokku miinimumtaotluse esitamine kakskümmend minutit tavalisel ajal, kuigi isegi vaid mõni minut hõlbustada. Kuid mida kauem ja koos täiendavalt te neid lõõgastustehnikaid tavaliselt rakendate, seda suurem on kasu ja seega
lisaks vähendate stressi.

LINGID

<https://www.youtube.com/watch?v=IgqMqtnTJeE>

<https://www.verywellmind.com/>

<https://youtu.be/NLk3SKmjZ7A>

<https://www.healthline.com/health/womens-health-activelifestyle>

<https://www.themostlysimplelife.com/simple-living/8-tipsliving-active-life>

**MOODUL 2: LEVINUD VEAD JA PARANDUSED – RUMEENIA, LASTE PALACE, IAȘI**

**1. ONLINE KURSUS**

**MOODUL 2**

**PEALKIRI: LEVINUD VEAD JA PARANDUSED**

ÜLDINE EESMÄRK

Et ära tunda vanemlik käitumine kuuluvad nartsissistlikusse spektrisse ja tõhusad toimetulekustrateegiad nähtuse ennetamiseks läbipõlemine, mida soodustab suhe nartsissistliku vanemaga.

OODATAKSE TULEMUSED

Osaleja teaks:

• ära tunda nartsissistide poolt kasutatavaid kahjulikke inimestevahelisi strateegiaid (minimeerimine, süütunne, sõltuvuse kasvatamine, enesekindluse õõnestamine, konkurentsivõime teravnemine, perfektsionism jne);
• eristab nartsissistlikke suhtlus- ja käitumismustreid muud vanemlikud tüpoloogiad (autoritaarne, jäik, murelik, lubav jne);
• teha kindlaks nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele/noortele täiskasvanutele (Kaja sündroom, autonoomia puudumine, lapsekasvatus, perfektsionism, läbipõlemine sündroom);
• kasutada emotsioonikeskseid toimetulekustrateegiaid, tegevuskeskset toimetulekut strateegiad ja vägivallatu suhtluselemendid (DESC mudel) selleks, et vältida kurnatust suhetes nartsissistliku vanemaga.

JUHEND (osalejatele)

Teave moodulis navigeerimise ja selle sisu – osade – kohta et see koosneb 4 tegevusest, mis on mõeldud olema järjestikku käsitletud mõisted on samuti korrelatsioonis üksteist. Tehniline juhend selle kohta, kuidas moodulit tuleks õppida ja lõpetatud: pakutakse rühma- ja frontaalseid tegevusi, kasutades klassikalist ja IT õppevahendid.

STRUKTUUR

1. õppetund – kuidas tunnete ära nartsissistliku vanema
2. õppetund – nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele
3. õppetund – läbipõlemissündroomi ilming noorukieas, põhjustatud nartsissistlike vanemate poolt
4. õppetund – viisid kurnatuse vältimiseks suhetes nartsissistiga lapsevanem

HINDAMINE
<https://my.survio.com/wizard?new=1>

<https://en.actionbound.com/>

<https://www.mentimeter.com/>

ÕPPEMATERJALID IGA TUNNI JUURDE

**1. TUND**

**PEALKIRI: Kuidas tunnete ära nartsissistliku vanema?**

EESMÄRGID

Ära tunda nartsissistide kasutatavad kahjulikud inimestevahelised strateegiad (minimeerimine, süüdistamine, sõltuvuse kasvatamine, enesekindluse õõnestamine, konkurentsivõime teravnemine, perfektsionism jne).

OODATAKSE TULEMUSED

**Teadmised:** osaleja teaks, kuidas ära tunda kahjulikku nartsissistide kasutatavad inimestevahelised strateegiad (minimeerimine, süütunne, sõltuvuse kasvatamine, õõnestab enesekindlust, süveneb konkurentsivõime, perfektsionism jne).

**Oskused:** Osaleja suudab ära tunda nartsissistliku tüpoloogia vanema ja teismelise suhtlemise suhe.

JUHEND

Teave moodulis navigeerimise ja selle sisu – osade – kohta, et see koosneb: Mooduli esimene osa sisaldab 3 tegevust. Tehniline juhendamine õppetunni õppimise viisi kohta ja lõpetatud: pakutakse rühma- ja frontaalseid tegevusi, kasutades klassikalist ja arvutiõppevahendid.

ÕPPIMINE MATERJALID

PDF WORD JAMBORD

ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA

[www.jambord.com](http://www.jambord.com/)

**2. TUND**

**PEALKIRI: Nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele**

EESMÄRGID

Eristada nartsissistlikke suhtlus- ja käitumismustreid muud vanemlikud tüpoloogiad (autoritaarne, jäik, murelik, lubav jne).

OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: osaleja teaks ära tunda ja eristada nartsissistliku suhtlemise ja käitumise mustrid. (Valikuline) Oskused: osaleja suudab mustreid ära tunda ja eristada nartsissistlik suhtlemine ja käitumine.
Osaleja saab analüüsida nartsissistliku vanema käitumist.
JUHEND

Teave moodulis navigeerimise ja selle sisu – osade – kohta, et see koosneb: Teine tund sisaldab 3 tegevust.
Tehniline juhendamine õppetunni õppimise viisi kohta ja lõpetatud: pakutakse rühma- ja frontaalseid tegevusi, kasutades klassikalist ja IT õppevahendid.
ÕPPIMINE MATERJALID
PDF
WORD
PPT

ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
[www.jambord.com](http://www.jambord.com/)

**3. TUND**

**PEALKIRI: Läbipõlemissündroomi ilming noorukieas, põhjustatud nartsissistlikud vanemad**

EESMÄRGID
Selgitada välja nartsissistliku vanemluse mõjud noorukitele/noortele (kaja sündroom, autonoomia puudumine, vanemlikkus, perfektsionism, läbipõlemissündroom).

 TULEMUSED

Teadmised: Osaleja teab, kuidas tuvastada nartsissistliku vanemluse mõjusid. (Valikuline)

Oskused: Osaleja suudab tuvastada, kas see on seotud nartsissistliku vanemaga. Osaleja saab analüüsida nartsissistliku vanema käitumist.

JUHEND

Teave moodulis navigeerimise ja selle sisu kohta – osad, millest see koosneb: Tund sisaldab 3 erinevat tegevust. Tehniline õpetus selle kohta, kuidas õppetund tuleb õppida ja läbida: pakutakse rühma- ja frontaalseid tegevusi, kasutades klassikalisi ja arvutiõppevahendeid.

ÕPPEMATERJALID

PDF

WORD

PPT

ISE-HINDAMISE TÖÖRIIST

www.canva.com

**4. TUND**

**PEALKIRI: Kuidas vältida kurnatust suhetes nartsissistiga lapsevanem**

EESMÄRGID

Kasutada emotsioonikeskseid toimetulekustrateegiaid, tegevusele keskendunud toimetulekut strateegiad ja vägivallatu suhtluselemendid (DESC mudel) kui viisid, kuidas vältida kurnatust suhetes nartsissistliku vanemaga.

OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: nt osaleja oskab kasutada toimetulekustrateegiaid (Valikuline)

Oskused: osaleja oskab kasutada keskendunud toimetulekustrateegiaid emotsioonid, tegevusest, viisid kurnatuse vältimiseks suhetes nartsissistlik vanem.

Osaleja oskab analüüsida toimetulekustrateegiaid.
JUHEND

Teave moodulis navigeerimise ja selle sisu – osade – kohta, et see koosneb: tund sisaldab 3 tegevust.
Tehniline juhendamine õppetunni õppimise viisi kohta ja lõpetatud: pakutakse rühma- ja frontaalseid tegevusi, kasutades klassikalist ja IT õppevahendid.

ÕPPIMINE MATERJALID
PDF
WORD
PPT
ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
www.jambord.com
[www.canva.com](http://www.canva.com/)

**2. KURSUS NÄOSOSA**
MOODUL 2: Levinud vead ja parandused.
SIHT GRUPP:
Õpetajad, koolitajad, juhendajad, noorsootöötajad.
ÜLDINE EESMÄRK(ED):
Tunda ära nartsissistlikusse spektrisse kuuluvat vanemate käitumist ja tõhusad toimetulekustrateegiad läbipõlemise ennetamiseks nähtus, mida eelistavad suhe nartsissistliku vanemaga.
ÕPPIMINE TULEMUSED:
Mooduli lõpuks saavad osalejad:
• tundma ära nartsissistide kasutatavad kahjulikud inimestevahelised strateegiad (minimeerimine, süütunne, sõltuvuse kasvatamine, enesekindluse õõnestamine, konkurentsivõime teravnemine, perfektsionism jne);
• tunda ära nartsissistliku suhtluse ja käitumise mustrid teistest vanemate tüpoloogiatest (autoritaarne, jäik, murelik, lubav, jne.);
\* teha kindlaks nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele/noortele inimesed (kaja sündroom, autonoomia puudumine, lapsekasvatus, perfektsionism, läbipõlemise sündroom).

\* kasutada emotsioonikeskseid toimetulekustrateegiaid, tegevuskeskset toimetulekut strateegiad ja vägivallatu suhtluselemendid (DESC mudel) kui viise, kuidas vältida kurnatust suhetes nartsissistlik vanem.
KESTUS: 3' 50"
VAHENDID VAJA:
pastakad, valge tahvel, pabertahvel, paber, jaotusmaterjalid
TELLIMUS TEGEVUSED:
**1. samm:** 60 MIN **"Kuidas tunnete ära nartsissistliku vanema?"**
Selles tegevuses selgitame välja nartsissisti peamised omadused vanem ja kuidas saate teada, kas teil on/on nartsissistlik vanem. Samuti jäädvustame nartsissistlike vanemate tunnused alates psühholoogiline vaatenurk
Tegevuste planeerimine:
Tegevuse esimeses etapis projitseerib õpetaja pildi koos lühikese anekdootliku tekstiga, mis esindab dialoogi nende vahel isa ja poeg:
(https://drive.google.com/file/d/1lgEmHbzZa38xyBPZeTyNntxrzYwd bWH\_/view?usp=drivesdk vt anexa 1) Isa: - Poeg, kui vana sa oled?
Poeg: Ma olen 8-aastane.
Isa: Ma olin sinu vanuses 9-aastane!
Osalejatel palutakse märkida muud sarnased vanemate avaldused, mis nad on kuulnud või kogenud (nt: kes peab, nende järgi elama. Kes teeb mitte, mitte. Tahan / muna ei õpeta kana / ma sünnitan sind, ma võin tappa sina, / me ei sündinud samal aastal jne).

Õpetaja genereerib vestlus vanemlike sõnumite ja tüpoloogiate teemal neid väljendeid ja tutvustab nartsissistlikku tüpoloogiat, kasutades stiimul John Williami kuulus maal Kaja ja Narcissus Waterhouse
(https://drive.google.com/file/d/1lk5\_aiys41KkC2NmH8mPN0qGtJqrppO-/view?usp=drivesdk see anexa2 )

Osalejad kommenteerivad pealkirja tegevusest, siis ütleb õpetaja: Kuidas tunned ära nartsissistlik vanem?
Tegevuse teises etapis jälgivad osalejad pilti, mis illustreerib erinevaid nartsissistile omaseid vanemlikke mõtisklusi tüpoloogia.
(https://drive.google.com/file/d/1P6CoKD-7Aweh1lBddWGWETjrW u1YoZS/view?usp=sharing vt anexa 3) ja teeb neist lähtudes nartsissismi määratlevate peamiste omaduste kontseptuaalne kaart vanemad, pääsevad juurde sellele redigeeritavale pdf-dokumendile:
https://drive.google.com/file/d/1bzDThlsX2KYZ9q12zUDPIeItY2g\_RH6c/view?usp=sharingsee

Lisa 4

Selles etapis juhendab õpetaja poolt kasutatavate kahjulike inimestevaheliste strateegiate tuvastamisel osalejad nartsissistid ja tutvustab neid konkreetsete psühholoogiliste terminitega (vajadus tedretähnide järele, eneseimetlus, empaatiavõime puudumine, ülbus, suurejoonelisus, perfektsionism, minimeerimine, süütunne, ärakasutamine, kasvatamine sõltuvusest, enesekindluse all).

Kogu selle etapi vältel õpetaja rõhutab erinevust ühise nartsissistliku spektri vahel, igaüks meist on võimeline avaldama oma elu jooksul nartsissistlikke jooni ja nartsissistlik isiksusehäire, psühhiaatriline, raske iseloomuga.
Tegevuse kolmandas etapis kutsutakse osalejaid juurde pääsema individuaalselt, isiklikes mobiilseadmetes, interaktiivne võrgumäng ning neil palutakse tuvastada vanemate nartsissistlik käitumine ja avaldused, käitumist ja avaldusi sisaldavate kirjeldavate üksuste seeriast kuuluvad mitmesugustesse defektsetesse vanemate tüpoloogiatesse: autoritaarne, jäik, murelik, lubav. Aasta lõpus saadud isiklikud hinded testmäng järjestatakse osalejate pingereas. vaata lisa 5.
Tegevuse lõpus palutakse osalejatel tagasisidet anda platvormi kasutades <https://jamboard.google.com/> .

**Samm 2**:50 MIN

**"Nartsissistliku vanemluse mõju teismelistele"**

Selles tegevuses jäädvustame, kuidas noori mõjutab nartsissistliku vanema käitumine ja millised on selle tagajärjed
nooruk tunneb - kaja sündroom.
Tegevuse planeerimine:
Tegevuse esimeses etapis esitatakse osalejatele stiimulimaterjal tegevuse teema sissejuhatuseks:

Mis mõju, mida nartsissistlik vanemlus avaldab teismelistele?
(<https://drive.google.com/file/d/1W3BF6_BKyXrLdQMjuXzEsLmYCHO20ITd/view?usp=sharingvt> Lisa 6).

Selle materjali kaudu, noor inimesi teavitatakse peamistest isiklikest mõtetest, mis tulenevad suhe nartsissistliku vanemaga. Tegevuse teises etapis kutsutakse osalejaid uuesti vaatama Echo ja Narcissuse värvis, autor John William Waterhouse

(<https://drive.google.com/file/d/1lk5_aiys41KkC2NmH8mPN0qGtJqrppO-/view?usp=drivesdk> Lisa 7),

kuid seekord keskendus see naistegelane, nümf Echo. Sel korral osalejad on on tuttav terminiga echoism või Echo sündroom, mis on määratletud aastal Ameerika psühholoogi Craig Malkini kirjandus oma raamatus, "Rethinking Narcissism" aastast 2015, nartsissismi mõjuna ja ka märkmete puudumine. terved nartsissistid, mis on igale inimesele vajalikud tõsta enesehinnangut.
Osalejatel palutakse juurdepääs jambordi rakendusele, kus nad seda teevad saada ülesandeks määratleda peamistest tuletatud võimalikud kajaefektid nartsissistlikud tunnused, mis tuvastati eelmises tegevuses, staadiumis mõistekaardi koostamine: kontrollivajadus, imetlus, empaatiavõime puudumine, ülbus, suurejoonelisus, perfektsionism, minimeerimine, süüdistamine, ärakasutamine, sõltuvuse kasvatamine, enesekindluse õõnestamine.
Selle tegevuse kaudu teevad osalejad peegelportree nartsissistliku vanemluse mõju lastele ja on sellest teadlik
selle vanemliku mudeli mitmekordne mõju nende emotsionaalsele, sotsiaalsele, professionaalne areng. (Jamboard)
Tegevuse kolmandas etapis jagatakse osalejad neljaks meeskonnad ja palutakse teha kunstiliste vahenditega joonistus kujutada Echot, isikut, kellel puudub otsuste tegemise autonoomia, ebakindel, sõltuv, madala enesehinnanguga, emotsioone äratundva inimesega, segane eneseidentiteet, mida iseloomustavad emotsionaalne, füüsiline ja vaimne kurnatus / läbipõlemine.

**Samm 3:**60 MIN
**„Põhjustanud läbipõlemissündroomi noorukieas nartsissistlikud vanemad"**
Selles tegevuses uurime selle tüüpe, etappe ja peamisi allikaid aitavad kaasa läbipõlemissündroomi ilmnemisele noorukieas, nagu samuti nartsissistliku vanemluse määrav roll selle alguses.
Tegevuse planeerimine:
Tegevuse esimeses etapis jagatakse osalejad rühmad, mille ülesandeks on dokumenteerida tüübid, etapid ja vastavalt peamised allikad, mis aitavad kaasa sündroomi tekkele vanuses noorukieas olemasolevate tehnoloogiliste vahendite abil. Iga rühma esindaja tutvustab meeskonnatööd. Järgnevalt lisatud materjali sirvitakse (vt lisa 8)
Tegevuse teises etapis soovitame osalejatel edasi kirjutada kolm pabeririba kolm isiklikku vajadust, mille rahuldamist ta peab nende jaoks oluliseks arenemisprotsess, muutumine. Omakorda kutsutakse neid ette gruppi, et edastada kolm tuvastatud vajadust, ja hoiab kõige olulisem neist, mille nad kinnitavad pabertahvel. Pärast nende
inventuuri, valitakse välja nartsissistliku vanema poolt tähelepanuta jäetud vajadused ja seos nooruki autonoomiavajaduse vahel, nartsissistlik vanem ja läbipõlemise sündroom on esitatud, kasutades tugimaterjal. (Sõit).

Tegevuse selles etapis rõhutatakse, et arusaam lapse autonoomia puudumisest on üks katalüsaatoritest stressi / läbipõlemise sündroomi ilmnemine. Termin Kasvatamise strateegiana tutvustatakse laste PARENTIFITSEERIMIST lapse sõltuvus nartsissistlikust vanemast.
Tegevuse kolmandas etapis on veel üks käivitav tegur arutatakse läbipõlemissündroomi, mida viljeleb nartsissistlik vanem PERFEKTSIONISM. Osalejad jagunevad kahte rühma, igaüks neist neist peavad vaidlema, kas perfektsionism on omadus, vastavalt defekt. Selle tegevusetapi eesmärk on tuua esile mõnede ambivalentsus
kustutatud teguritest või meie elust, et sama olukorda saaks tajuda valdav, aga ka konstruktiivne.

**4. samm:** 60 MIN **Kuidas kurnatust suhetes nartsissistliku vanemaga**
Selles moodulis räägime peamistest, kuidas teismeline saab ära jõudes kurnatuseni ja suudab tasakaalu tasakaalu, kui märkab, et tema vanemal on nartsissistlik käitumine. Tuvastame emotsioonidele keskendunud toimetulekustrateegiad, tegevusele keskendunud toimetulekustrateegiad ja vägivallatu suhtlemise viisid DESC mudelite kaudu.
Tegevuse planeerimine:
Tegevuse esimeses etapis kutsutakse noori looma akrostik, mis kirjeldab nende isikuomadusi, alustades tähtedest
nende eesnimest. hiljem tutvustab ta rühmale tuvastatud omadusi, kasutades fraasi: "Ma ei tahaks kiidelda, aga ma olen ...". Vaata harjutust eesmärk on julgustada osalejaid keskenduma isiklikule ressurssidele, olles emotsioonidele keskendunud toimetulekustrateegia, mida kutsub Lazarus ise, kes tutvustas väljendit "toimetulekustrateegiad" psühholoogiliselt koos minimeerimine, emotsionaalne toetus, dialoog, emotsionaalne toetus jne. Sees seekord kasutusele võetud mõiste TOIME tulemisstrateegia ja see on defineeritud kui "kognitiivsed, kirjeldad ja käitumuslikud väljad, mida me arendada, et määri, kontrolli või taluda sisemist või välist nõudmised, mis ületavad isiklikke ressursse." (Lazarus et al., 1986, tsit. https://medanima.ro/cum-facem-fata-stresului-10-strategii-de coping/psihiatrie-psihologie-iasi).
Tegevuse teises etapis sooritame harjutuse, mis tegevusele suunatud lahtisidumise strateegiat. Kui keskendutakse emotsioonidele strateegiad on passiivsed, keskendudes keskendunud lahendamisele stressor, tegevusele keskendunud strateegiad keskendunud probleemide lahendamisele kognitiivse või käitumusliku vastuse leidmine, mitte afektiivne.

Seetõttu teeme kolme rühma jagatud osalejatele ettepaneku joonistage paberilehele peopesa kontuur ja kirjutage selle sõrmedele 5 eelmistes tegevustes käsitletud nartsissistlikud tunnused ja võib-olla tuvastatud suhetes oma vanematega (kontrolli vajadus, imetlus, empaatiavõime puudumine, ülbus, suurejoonelisus, isekus, perfektsionism, minimeerimine, süü, ärakasutamine, kasvatamine sõltuvus, õõnestades enesekindlust) .Siis iga tuvastatud omadused, palutakse neil leida 2-3 tõhusat lahendust, millele keskendutakse probleemi ja suhete lahendamisel stressi tekitava vanemaga.
Tegevuse kolmandas etapis varustame osalejad vägivallatu suhtlemisoskus, suhtlusmängu tegemine kasutades
DESC mudel: kirjeldage käitumist, mis teile ei meeldi (kui teile…)
Rääkige oma emotsioonidest (ma tunnen, et...) - Täpsustage soovitud muutust (võite… / pakkuda kahe või kolme valiku vahel) - näidake neid millised on tagajärjed (sest vaata, kui tore… / sõnastab eelised mõlemale poolele).
Osalejad on rühmitatud paaridesse ja nad peavad sõnastama sõnumi DESC mudeli järgi, alustades probleemipõhisest nartsissistliku vanema käitumine, võttes näiteks: „Kui sa küsid kui ma võtan hinded 10, siis ma tunnen, et… Sa võiksid…, sest vaata, kui kena... "

HOIDMINE ÕPPIJAD OHUTU:
E.G
\* Tagada, et juurdepääs tegevusele oleks kõigile kättesaadav
\* Tagada, et ruum oleks piisavalt suur, et võimaldada kõigile õppijatele liikumist.

HINDAMINE
Hindamine toimub küsimustega küsimustiku täitmisega mitmete valimistega.

**MOODUL 3: MÄRGID JA SÜMPTOMID – ROMÂNIA, ASOCIAȚIA "DEMETRIUS"
1. ONLINE KURSUS**

**MOODUL 3**

**PEALKIRI: MÄRGID JA SÜMPTOMID
ÜLDINE EESMÄRGID**Varustage noorte koolitajad, lapsevanemad, õpetajad ja tervishoiutöötajad tuvastamiseks ja tõstmiseks vajalikud teadmised, oskused ja pädevused noorte kurnatuse põhjuste, märkide ja sümptomite teadvustamine. **OODATAKSE TULEMUSED**

**Teadmised:**
Osaleja teaks erinevaid nooruse tunnuseid ja sümptomeid läbi põlema
Osaleja tunneb ära läbipõlemise etapid ja selle, kuidas see areneb
Osaleja oleks teadlik arenemisega seotud riskiteguritest läbi põlema

**Oskused:**Osaleja oskab tuvastada noorte läbipõlemise tunnuseid ja sümptomeid
Osaleja saab arutada ja mõtiskleda läbipõlemise kujunemise üle erinevad etapidOsaleja saab arutleda ja mõtiskleda läbipõlemise esinemise üle erialal vajab noorust
Osaleja saab määrata erinevaid riskitegureid, mis on seotud erinevatega rühmad

JUHEND (osalejatele)
See moodul koosneb viiest õppetunnist, millest igaüks sisaldab teoreetilist ainetundi materjale, videoid, taskuhäälingusaateid kui ka praktilisi rakendusi, näiteid ja refleksiooniküsimused.
Osalejad peaksid läbima tunnid järjekorras ja sooritama lühitunni iga õppetunni jaoks ette nähtud hindamine.
Saadaval on ka lõpphindamise osa teadmiste, oskuste ja pädevuste enesehindamine.

STRUKTUUR1. õppetund – noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid
1.1 Kognitiivsed tunnused ja sümptomid
1.2 Emotsionaalsed märgid ja sümptomid
1.3 Füüsilised nähud ja sümptomid
1.4 Käitumisnähud ja sümptomid
2. õppetund – läbipõlemise tekke riskifaktorid

3. õppetund – läbipõlemise 12 faasi
4. tund – läbipõlemine ja erivajadustega noored
5. tund – Noorte läbipõlemise mõõtmiseks kasulikud instrumendid ja kaalud

HINDAMINE
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1.Millised on noorte läbipõlemise levinumad märgid ja sümptomid?
.......................................................................................
........................................................................................
2.Millised on peamised noorte läbipõlemise riskitegurid?
.........................................................................................
.........................................................................................
3. Loetlege 6 12-st noorte läbipõlemise märgist.
........................................................................................
........................................................................................
**1. ÕPPETUND**

Noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid
1.1 Kognitiivsed tunnused ja sümptomid
1.2 Emotsionaalsed märgid ja sümptomid
1.3 Füüsilised nähud ja sümptomid
1.4 Käitumisnähud ja sümptomid

EESMÄRGID

Mooduli esimene osa tutvustab kasulikku teavet ja näiteid noorte kognitiivsete, emotsionaalsete, füüsiliste, käitumuslike tunnuste ja sümptomid, nii et noorte koolitajad, vanemad, õpetajad ja tervishoid spetsialistid, et nad saaksid neid nooruses tuvastada.

OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised:
Osaleja teaks erinevaid nooruse tunnuseid ja sümptomeid läbi põlema
Oskused:
Osaleja oskab tuvastada noorte läbipõlemise tunnuseid ja sümptomeid

JUHEND

Osalejad on oodatud õppematerjalid läbima järjekorras ja ärge jätke vahele ühtegi tegevust, sealhulgas enesehindamise harjutust iga õppetunni lõpp.

ÕPPIMINE MATERJALID
Noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid Stressi võib iseloomustada kui "reaktsioonide kogumit, mis meil tekib
juhtub midagi, mis meid hirmutab, erutab meid äärmiselt ärritavalt või tee meid õnnelikuks." Võib pidada igaks olukorraks, olgu see hea või halb, mis viib inimese homöostaasi kadumiseni ja võimaldab kohanemist, see
tekitab stressi, kuid see on kahjulik ainult siis, kui see on inimese oma eelsoodumus.
Stress tekib siis, kui nõuded muutuvad kõrgemaks indiviidi võimet neist üle saada, mistõttu on võimatu vastu seista ja luua strateegiaid nendega toimetulemiseks. Mõne autori jaoks on laste stress sarnane täiskasvanuga paljudes aspektides, näiteks suhtlemisraskustes ja sotsialiseerumist ning sellel võivad olla tõsised tagajärjed, kui see on ülemäärane.

Intellektuaalse, emotsionaalse ja afektiivse arengu perioodil lapsed seisavad silmitsi paljude tekitavate stressiolukordadega ja enamik sageli ei oska nad veel selliste olukordadega toime tulla. Kuid, mitte kõik lapsed, kellel on sama stressitase, ei tekita stressi sümptomid ja erinevad sotsiaalse toetuse vormid, mida laps saab
mõjutab otseselt stressitaset lapsepõlves.

Lühi- ja pikaajaline mälu on mõjutatud stressist ja otseselt mõjutab laste kooli. Ägeda stressi olemasolu aktiveerib
kortikotropiini hormooni (CRH) vabanemine, mis mõjutab protsessi mida aju kogub ja salvestab saadud informatsiooni, põhjustades olulised muutused neuroplastilisuse protsessis. Siiski stress suurendab mandelkeha sünaptiline plastilisus ja neuronite funktsioon, mis mõjutab erinevalt hipokampus ja prefrontaalne ajukoor. Need tegurid võivad aidata kaasa hirmu kontrolliva närvisüsteemi üleaktiveerimisele, ärevus ja emotsioon. See võib tekitada ka depressiooni (Pittenger C, Duman RS. (2008).
1.1 Kognitiivsete tunnuste ja sümptomite hulka võivad kuuluda:
\* Mäluprobleemid

\* Võimetus keskenduda
\* Kehv otsustusvõime
\* Ainult negatiivse nägemine
\* Ärevad või tormavad mõtted
\* Pidev muretsemine
1.2 Emotsionaalsed märgid ja sümptomid:
\* Depressioon või üldine ebaõnne
\* Ärevus, mure, erutus
\* Tujutunne, ärrituvus või viha
\* Ei suuda lõõgastuda
\* Uued või korduvad hirmud (hirm pimeduse ees, hirm üksi jääda, hirm võõrastest)
\* Ülekoormatud tunne
\* Üksindus ja eraldatus
\* Muud vaimse või emotsionaalse tervise probleemid
1.3 Füüsilised nähud ja sümptomid võivad hõlmata järgmist:
\* Söögiisu vähenemine, muud toitumisharjumuste muutused
\* Peavalu
\* Uus või korduv voodimärgamine
\* Õudusunenäod
\* Unehäired
\* Maoärritus või ebamäärane kõhuvalu
\* Muud füüsilised sümptomid ilma kehalise haiguseta
1.4 Käitumisnähud ja sümptomid
\* Klammerduv, ei taha sind silmist välja laskma
\* Nutt, vingumine
\* Ei suuda emotsioone kontrollida
\* Agressiivne või kangekaelne käitumine
\* Pöördumine tagasi nooremas eas esineva käitumise juurde
\* Ei taha osaleda pere- ega kooliüritustes
\* Rohkem või vähem söömine
\* Liiga palju või liiga vähe magamine
\* Teistest eemaldumine
\* Kohustustega venitamine või hooletusse jätmine
\* Närvilised harjumused (nt küünte närimine, tempotamine)

Läbipõlemine on üks võimalik põhjus koolis käimiseks või lemmikspordialaks/hobiks läbi põlema. Sellega kaasneb alati kurnatus ja negatiivne suhtumine. Mitmed uuringud näitavad erinevusi sugudevahelises stressitasemes.
Poiste ja tüdrukute vaheliste stressitegurite tundmine on oluline tagada koolides paremad õpitingimused, austades soolist aspekti erinevusi. Samuti on oluline teada neid erinevusi ja mida põhjustab kõrget stressitaset sugude vahel, et oleks võimalik areneda koolides vanemate ja õpetajate juhendamine, et edendada vaimset arengujärgus olevate laste tervis ja psühholoogiline heaolu, austades nende eripära.
Mis puutub sugude võrdlusesse, siis on stressi levimus naistel on sümptomite esinemissagedus suurem, isegi sotsiaalseid ja kultuurilisi aspekte arvestades.
 Vaadake järgmist videot automaatse subtiitriga:
 <https://www.youtube.com/watch?v=Oyf9kEmLg7Y>
 Mõelge sellele, kui sageli olete esitatud märke ära tundnud ja sümptomid noorte seas, keda õpetate.
Allikas:
Pittenger C, Duman RS. (2008). Stress, depressioon ja neuroplastilisus: mehhanismide lähenemine. Neuropsychopharmaco, 33:88-109.
ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1.Millised on noorte läbipõlemise levinumad nähud ja sümptomid kognitiivsel tasandil?
..........................................................................................
2.Millised on noorte läbipõlemise levinumad nähud ja sümptomid emotsionaalsel tasandil?
..................................................................................................
..........................................................................................…

3.Millised on noorte läbipõlemise levinumad nähud ja sümptomid füüsilisel tasandil?
..........................................................................................
.......................................................................................
4. Millised on kõige levinumad noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid käitumise tasemel?
..........................................................................................
.......................................................................................…

**2. ÕPPETUND**

Läbipõlemise tekkega kaasnevad riskitegurid

EESMÄRGID

Mooduli teises osas käsitletakse peamisi riskitegureid kaasatud läbipõlemise arendamisse ning toob üksikasjalikud näited ja juhtumid uuringud, mis aitavad õpetajatel, noorsootöötajatel ja vanematel end tuvastada neid õigeaegselt nooruses, samuti võtta tõsiseid meetmeid ennetamiseks need riskitegurid. Seal on spetsiifiline teave selle kohta, kuidas õppeprotsessis, perekeskkonnas või spordi- ja huvitegevuses võib suurendada läbipõlemise riski.
OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: osaleja oleks teadlik kaasnevatest riskiteguritest läbipõlemise tekkimine
Oskused: osaleja suudab kindlaks teha erinevaid riskitegureid erinevad rühmad

JUHEND

Osalejad on oodatud õppematerjalid läbima järjekorras ja ärge jätke vahele ühtegi tegevust, sealhulgas enesehindamise harjutust iga õppetunni lõpp.
ÕPPIMINE MATERJALID
Stress võib olla vastus negatiivsele muutusele lapse elus. Väikestes summasid, stress võib olla hea, kuid liigne stress võib mõjutada seda, kuidas laps mõtleb, tegutseb ja tunneb.
Lapsed õpivad kasvades ja arenedes stressile reageerima. Palju stressi tekitavad sündmused, millega täiskasvanu hakkama saab, põhjustavad lapses stressi. Selle tulemusena võivad isegi väikesed muudatused mõjutada lapse turvatunnet ja turvalisus.

Valu, vigastused, haigused ja muud muutused on lastele stressitekitajad.
Stressitegurid võivad hõlmata:
\* Muretsemine koolitööde või hinnete pärast
\* Probleemid sõpradega, kiusamine või kaaslaste surve
\* Kohustuste, näiteks kooli ja töö või spordiga tegelemine
\* Kooli vahetus, kolimine või eluasemeprobleemidega tegelemine või kodutus
\* Kehamuutuste läbimine nii poistel kui tüdrukutel
\* Enda kohta negatiivseid mõtteid
\* Vanemate lahutus või lahuselu nägemine
\* Elamine ebaturvalises kodus või naabruskonnas
\* Rahaprobleemid perekonnas
Vaadake järgmist videot automaatse subtiitriga:
<https://www.youtube.com/watch?v=9Dx-fKrN0nU>
 Küsimused pärast videot:
1. Kui sageli on teie õpilaste jaoks probleemiks ülegraafik?
2. Kas olete kunagi rääkinud üleplaneerimisest kui läbipõlemisriskist tegur teiste õpetajatega?
3. Kas olete arutanud üleplaneerimist kui läbipõlemisriski fakti klassi vanematega?
Vaadake järgmist videot automaatse subtiitriga:
<https://www.youtube.com/watch?v=FhG-VoRtkKY>
 Küsimused pärast videot:
 1. Kas teie klassi õpilased seisavad silmitsi probleemidega videos mainitud? Mida sa tegid? Mida sa tulevikus teed
sellises olukorras?
 2. Miks arvate, et lastel on raske oma asjadest rääkida probleeme täiskasvanutega?
 Vaadake järgmist videot automaatse subtiitriga:
 <https://www.youtube.com/watch?v=5DTIzzf6ncg>

Mõelge hea lapse mustri üle oma karjääris.
Lisanäidud:
1. Lapsed ja traumad:
<https://www.apa.org/pi/families/resources/children-trauma-update>
2. Sportlaste läbipõlemine:
[https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-3-662-49411-0\_24-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-662-49411-0_24-1)
ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1. Loetlege 3 olulist muudatust, mis võivad olla läbipõlemise riskifaktoriks lapses.
................................................... ..............................................
................................................... ..............................................
2. Milliseid muid läbipõlemist käivitavaid riskitegureid mainite?
....................................................................................................
....................................................................................................
3. Millistele läbipõlemist vallandavatele riskiteguritele on teie õpilased rohkem paljastatud?
....................................................................................................
..................................................................................................…

**3. ÕPPETUND**

Läbipõlemise 12 faasi
EESMÄRGID

See jaotis kirjeldab läbipõlemise 12 faasi ja annab ülevaate igale faasile iseloomulikud uued nähud ja sümptomid. Näited
Esitletakse läbipõlemise installatsiooni koos harjutustega, mis võib hõlbustada tuvastamist varases faasis.
OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: osaleja tunneks ära läbipõlemise etapid ja kuidas see areneb

Oskused: Osaleja suudab arutleda ja mõtiskleda selle arengu üle läbipõlemine erinevates etappides
JUHEND

Osalejad on oodatud õppematerjalid läbima järjekorras ja ärge jätke vahele ühtegi tegevust, sealhulgas enesehindamise harjutust iga õppetunni lõpp.

ÕPPIMINE MATERJALID

Psühholoogid Herbert Freudenberger ja Gail North on välja toonud 12 läbipõlemise faasid kehtivad ka lastele:
1. Liigne ambitsioon. Tavaline uude kooli alustavatele lastele etapis või uue ülesande võtmisel, võib tekkida liiga suur ambitsioon läbi põlema.
2. Enda pingutamine. Ambitsioonid sunnivad neid rohkem pingutama.
3. Enda vajaduste eiramine. Nad hakkavad ohverdama enesehooldust nagu magamine, treenimine ja korralik söömine.
4. Konflikti nihkumine. Selle asemel, et tunnistada, et nad ajavad end maksimumini, süüdistavad vanemaid
õpetajad, kooli või kolleegide nõudmised mured.
5. Pole aega tööga mitteseotud vajadusteks. Nad hakkavad tagasi tõmbuma perekonnalt ja sõpradelt. Ühiskondlikud kutsed mängima, pidudele, filmid hakkavad tunduma koormavad, mitte nauditavad.
6. Eitamine. Kannatamatus ümbritsevate suhtes kasvab. Selle asemel võttes vastutuse oma käitumise eest, süüdistavad nad teisi, pidades neid ebakompetentseteks, laiskadeks ja üleolevateks.
7. Väljavõtmine. Nad hakkavad perest, koolikaaslastest eemalduma ja sõbrad. Sotsiaalsed kutsed sünnipäevapidudele, etendustele, filmidele, perega veedetud aeg hakkab tunduma koormava, mitte meeldivana.
8. Käitumismuutused. Need, kes on teel läbipõlemiseni, võivad muutuda agressiivsemaks ja nügida lähedaste kallal ilma põhjuseta.
9. Depersonaliseerimine. Tundes end oma elust eraldatuna võime oma elu kontrollida.

10. Sisemine tühjus või ärevus. Tühja või ärevuse tunne. Nad võib muutuda põnevuse otsimiseks käitumisviiside otsimiseks, et selle emotsiooniga toime tulla, nagu ainete tarbimine, hasartmängud või ülesöömine.
11. Depressioon. Elu kaotab oma mõtte ja nad hakkavad tundma lootusetu.
12. Vaimne või füüsiline kollaps. See võib mõjutada nende võimet hakkama saama. Vajalik võib olla vaimne tervis või arstiabi.

R. Smith töötas välja kognitiivse afektiivse stressi mudeli, milles ta tuvastati 4 etappi. Noore inimese mõtted ja tunded mõjutada läbipõlemist:
- Esimeses etapis ületavad olukorra nõuded tootvaid ressursse stress.
- 2. etapis toimub kognitiivne hindamine: olukord on selline tajutakse ohu või väljakutsena ja noor muutub
murelik või põnevil.
-3. etapp vastab füsioloogilistele reaktsioonidele: võitle või põgene hindamise tõttu.
- 4. etapis ilmnevad käitumuslikud reaktsioonid: jõudlus probleemid, ühtekuuluvusprobleemid, tagasitõmbumine
Allikad:
Smith, R. (1986). Kognitiiv-afektiivse sportliku mudeli poole läbipõlemine, Journal of Sport Psychology 8 (1): 40.

https://www.dominionsystems.com/blog/the-12-stages-of burnout

ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1. Loetlege noorte läbipõlemise 12 faasist vähemalt 6.
...............................................................................................
................................................................................................

2. Kui sageli võiksite oma õpilastes ära tunda läbipõlemise tekkimist esimese 3 faasi järgi? Kas teadsite, et õpilane on teel läbi põlema?
................................................................................................
..............................................................................................

3.Kas teiega juhtus õpetama õpilasi läbipõlemise viimastes faasides?
Kas olete läbipõlemise tunnistanud nendega juhtunu põhjuseks?
.............................................................................................…

ÕPPEMATERJALID IGA TUNNI JUURDE

**4. TUND**

Läbipõlenud ja erivajadustega noored
EESMÄRGID

Peatükk keskendub konkreetsetele riskiteguritele ja ilmingutele läbipõlemine erivajadustega noortel ja see on eriti kasulik tähelepanu juhtimine sellele noortekategooriale, kui see on massi integreeritud hariduse või pere- ja spetsiifilise koolihariduse kohandamisel nii, et läbipõlemist kergemini ennetada ja diagnoosida ning meetmeid toimetulekuks juhtumi korral tõhusalt võtta.
OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: osaleja teaks
Oskused: Osaleja suudab arutleda läbipõlemise üle ja selle üle mõtiskleda erivajadustega noortel

JUHEND

Osalejad on oodatud õppematerjalid läbima järjekorras ja ärge jätke vahele ühtegi tegevust, sealhulgas enesehinnangu harjutust lõpus igast õppetunnist.

ÕPPIMINE MATERJALID

**Käitumis- ja õpihäiretega lapsed**

Käitumis- ja õpihäiretele vastuvõtlikud lapsed on rohkem vastuvõtlik depressioonile ja läbipõlemisele. (Marotz, 2000). Spetsiifiline õpihäire viitab õpiraskustele ja nende kasutamisele akadeemilised oskused, mida näitab vähemalt ühe järgmistest tunnustest sümptomid, mis on püsinud vähemalt 6 kuud (kuigi suunatud sekkumised nendesse raskustesse): sõnade ebatäpne või aeglane lugemine ja pingutusega; raskused loetu tähenduse mõistmisel;
raskused ortograafias; kirjaliku väljenduse raskused (nt. teeb lausetes mitu grammatika- või kirjavahemärgivigu,
lõikude ebapiisav korraldus ja ideede kirjalik väljendamine ilma selguseta); raskused arvutaju valdamisel, arvulised faktid või arvutamine ja arutlusraskused.

Sellised õpiraskused tekivad juba kooliaastatel, aga mitte näidata, kuni mõjutatud akadeemiliste oskuste nõuded ületavad üksikisiku piiratud võimeid. Siiski ei saa õpiraskused seletatav intellektipuudega, nägemisteravusega või korrigeerimata kuulmisprobleemid, muud vaimsed või neuroloogilised häired, psühhosotsiaalsed ebaõnne, akadeemilise õppekeele oskuse puudumist või ebapiisav hariduslik juhendamine.

Õppimishäiretega lastel võib olla suur risk haigestuda vaimsed häired, kuna neil on tavaliselt madal enesehinnang ja kõrge lokus väline kontroll, on nad sotsiaalselt vähem aktsepteeritud ja murelikumad kui õpiraskusteta eakaaslased. Lapse stress mõjutab otseselt kogu õpetlase ja kognitiivse arengu protsess. Seda raskendavaks teguriks võib pidada laste stressi raskusi, kuna see mõjutab otseselt lapse käitumist ja suudab seega aitavad kaasa nende kooli ebaõnnestumisele.

**Andekad lapsed**

Türgi teadlaste 2018. aastal tehtud uuring, mis keskendub emotsionaalsele ja andekate laste ja nende perekondade käitumisomadused huvitavad järeldused. Uuringus osales 49 andekat last vanuses 9-18 aastat eluaastat ja 56-aastased ja sooliselt sobivad terved normaalsed lapsed intelligentsus.

Võrreldes normaalse intelligentsiga lastega kirjeldasid andekad lapsed ise kui tähelepanematu ja armsam, sotsiaalne funktsionaalsus oli teatati olevat madalast ja nad tajusid oma füüsilist halvemini tervislik seisund. Andekatel poistel oli kindlameelne depressioon sümptomid kui andekad tüdrukud.

Sünkroonsuse puudumisest tulenevad erinevad sotsiaalsed ja emotsionaalsed vajadused andekate laste kognitiivse ja füüsilise arengu vahel ning probleeme, mis neist võivad tekkida. Võrreldes eakaaslastega, andekad lastel võivad sellega võrreldes olla erinevad emotsionaalsed ja sotsiaalsed vajadused oma eakaaslastega. Uuringud näitavad, et andekad lapsed on sotsiaalselt rohkem isoleeritud, vähem tundlikud oma kaaslaste mõtete suhtes, vähem kohanenud oma kaaslastega keskkond ja ühiskond (Yun K, Chung D, Jang B, Kim JH, Jeong J., 2018).

Andekatel võivad sagedamini esineda käitumis- ja emotsionaalsed probleemid lapsed, mis on põhjustatud vanemate äärmuslikest ja ebareaalsetest ootustest ning õpetajad, nende terav mure, lahknevused lapse võimete vahel ja õpetamine, raskused eakaaslaste suhetes, raskused sisse mõistmine sotsiaalse keskkonna poolt.
Lisaks puutuvad andekad lapsed sagedamini kokku psühholoogiliste probleemidega nagu ebaadekvaatsus õppimises, kõrge testiga seotud ärevus ja üldine ärevus tase, somatiseerumine, enesekindluse puudumine, millega kaasneb depressioon sümptomid, tähelepanupuudulikkus, hüperaktiivsus.

Selle uuringu tulemused näitavad, et andekad lapsed on ohus austus vaimse tervise vastu. Seega, et oleks võimalik saada terveks täiskasvanuks biopsühhosotsiaalses aspektis on see andekate tuleviku jaoks oluline lapsed, et seda staatust saab varakult tuvastada, et nad suudavad saada asjakohast haridust, et osutatakse tuge ja nõustamist
emotsionaalsete vajaduste jaoks ning et vanemad ja õpetajad oleksid täielikult informeeritud.

**Eelsoodumus ärevusele**

Üks levinumaid noorte läbipõlemise märke on ärevus. Ärevus häired on kõige levinum vaimuhaigus näiteks täiskasvanute seas USA-s mõjutavad need 18% elanikkonnast, samas kui ärevushäired mõjutab 1 last 8-st.
Sümptomid ilmnevad umbes 6-aastaselt ja vähesed juhtumid muutuvad vaimseks tervishoid.
Mõned uuringud näitavad, et ADHD sümptomid võivad eelneda ärevusele ja vastupidi, kui seda ei ravita. Näiteks võib ADHD-ga lapsel olla raskusi sotsiaalsete vihjete lugemisel, kehakeele mõistmisel ja raskused seltskondlike ürituste korraldamisel, mis võib viia lapse enesetundeni murelik või närviline sotsiaalsetes olukordades. Kui see tsükkel jätkub, siis võib tekkida ärevushäire.

Õppimispuudega või ADHD-ga lapsel võib olla pidevalt raskusi tähtaegadest kinnipidamisel või töö lõpetamisel, mis jällegi võib tekitada lastes ärevust, kui need mustrid püsivad. Laste temperament on erinev ja ka nende võime stressiga toime tulla ja igapäevased sekeldused. Mõned on loomult kerged ja kohanduvad kergesti sündmuste ja uute olukordadega. Teised löövad tasakaalust välja muutused nende elu.

Kõik lapsed parandavad oma võimet stressiga toime tulla, kui nad:
• varem õnnestunud väljakutsetega toime tulla ja tunda end võimelisena nii;
• omama tugevat enesehinnangutunnet;
• omada emotsionaalset tuge perekonnalt ja sõpradelt.
Allikas:
Marotz, L. (2000), Tervis, ohutus ja toitumine väikesele lapsele, Mass Market Paperback.
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6060660/#ref7](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6060660/%22%20%5Cl%20%22ref7)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21483742/>
https://www.foothillsacademy.org/community-services/parent education/parent-articles/making-sense

ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1.Kui sageli pöörate erilist tähelepanu oma erivajadustega õpilastele?
................................................................................................
................................................................................................

2. Kas kasutate ajakirja erinevate käitumiste ja reaktsioonide märkimiseks õpilased teie klassides?
................................................................................................
................................................................................................

3.Kui sageli arutlete õpilaste ja vanematega läbipõlemise teemal riske, eriti tundlikumate või erivajadustega õpilaste puhul?
................................................................................................
..................................................................................…

**2. KURSUS NÄOSÄHKU**
**MOODUL 1: MÄRGID JA SÜMPTOMID**
SIHT GRUPP:
Noorsootöötajad ja koolitajad
ÜLDINE EESMÄRK(ED):
Varustage noorte koolitajad, lapsevanemad, õpetajad ja tervishoiutöötajad tuvastamiseks ja tõstmiseks vajalikud teadmised, oskused ja pädevused noorte kurnatuse põhjuste, märkide ja sümptomite teadvustamine
ÕPPIMINE TULEMUSED:
Mooduli lõpuks saavad osalejad:
\* Tundke ära noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid
\* Tehke kindlaks läbipõlemise etapid ja kuidas see areneb
\* Osutage läbipõlemise tekke riskifaktoritele
KESTUS: 3 tundi
VAHENDID:
Pliiatsid, valge tahvel, pabertahvel, paber, jaotusmaterjalid, seadmed video näitamiseks.
TELLIMUS:
**1. samm.** Jäämurdja harjutus – 15 MIN
a) Üks sõna jäämurdja
Koolitaja palub osalejatel kirjeldada oma hetkemeeleolu üks sõna. Seejärel võib koolitaja paluda osalejatel oma ühte sõna selgitada meeleolu kirjeldaja.
b) Kauplemiskaardi jäämurdja
Kasutage osalejate isiksuste esindamiseks kauplemiskaarte.
\* Jagage kartoteegikaarte ja markereid.
\* Paluge kõigil joonistada autoportree ja kirjutada oma nimed, nende hüüdnimed (päris või väljamõeldud) ja lõbus fakt.
\* Kõik hüppavad püsti ja vahetavad kaarte. Inimesed saavad kaubelda kui mitu korda, kui nad tahavad, kuid nad peavad iga kaarti lugema nad saavad enne kauplemist.
\* Paluge kõigil mõne minuti pärast nimi välja kuulutada kaart, millega nad lõpetasid. Inimesed võivad isegi küsimusi esitada kaardi omanikult, kui nad seda soovivad.

\* Lase vestlustel voolata!
c) Kiirus "kohtingul" jäämurdja
Laske osalejatel istuda inimeste läheduses, kellega nad ei tööta. Ütle kõigile vaadake neist paremale ja teatage, et nad kulutavad järgmised 5 minutit kiirendada võrguühendust nende kõrval oleva inimesega.

Eesmärk: 5 vestlused 5 minutiga. Seadke taimer; iga kord, kui helisignaal kõlab, inimestel on aeg leida uus vestluspartner.
**2. samm:** noorte läbipõlemise tunnused ja sümptomid – Puslemeetod - 45 MIN
\* Koolitaja toob välja käsilehe nelja tüüpi noorte läbipõlemismärgi kohta ja sümptomid.
\* Koolitaja jagab rühma neljaks võrdseks rühmaks, nummerdades 1-st kuni 4. Sama numbriga osalejad moodustavad näiteks rühma.
\* Koolitaja annab jaotusmaterjali, mis sisaldab ühte tüüpi noorte läbipõlemise märki ja sümptomid igale rühmale.
\* Õppijad loevad ise hoolikalt jaotusmaterjale, nt. rühm 1 saab ``Kognitiivsed tunnused ja sümptomid``, rühm 2
``Emotsionaalsed tunnused ja sümptomid``, 3. rühm ``Füüsilised tunnused ja sümptomid``, rühm 4 “Käitumisnähud ja sümptomid”.
\* Samast rühmast õppijad arutlevad noorte tüübi üle läbipõlemise märk ja sümptomid, mille kohta nad loevad ja mida nad püüavad pakkuda näiteid oma töökogemusest.
\* Koolitaja kirjutab pabertahvlile 2 lisaküsimust aruteluks kõikidele gruppidele:
 -``Kui kerge/raske on nad läbipõlemise ära tundnud märgid ja sümptomid?``
 - `` Kas nad on seostanud neid märke ja sümptomeid läbipõlemine?``
\* Õppijatel palutakse koostada lühike aruanne noorte tüübi kohta läbipõlemisnähud ja sümptomid said terviku asjatundjateks klass.
\* Õppijad moodustavad taas ühtse rühma ja igast esindaja väikesel rühmal palutakse esitada oma aruanne võimalikult paljude näidetega kui võimalik.
\* Õppijatel on ülesanne võimalikult palju meelde jätta kolleegide aruanded.

\* Koolitajad hindavad õppijaid hindamisküsimuste abil.

**3. samm:** Läbipõlemise tekke riskifaktorid – 30 MIN.
\* Mõttekaardistamine – 30 min.
\* Koolitaja alustab mõtete kaardistamise seanssi riskitegurite kohta läbipõlemise arendamine pabertahvel ja värviliste pastakate abil. Samuti tasuta mõtete kaardistamise rakendust saab kasutada veebikaartide jaoks, nt. iMindMap, MindMeister, Visio (Microsoft), ja MindNode.
\* Koolitaja asetab põhiprobleemi pabertahvel lehe keskele paberist, kasutades pilti ja märksõna.
\* Õppijad joonistavad põhiharud võtmesõnadega, mis ulatuvad väljast keskne pilt. Oksad esindavad erinevaid läbipõlemise riskitegureid mida õppijad tajuvad õppe sisu jaoks olulisena mõttekaardi põhikontseptsioon. Nendest põhiharudest luuakse alamharud.
\* Koolitaja palub, et kõik harud ja allharud peaksid seda tegema sisaldama pilte, mis aitavad teavet meelde tuletada. Neid võtmesõnade või piltide alamharusid saab omavahel siduda, mille tulemuseks on mõttekaardi erinevate osade lõimimine.
\* Koolitaja loeb mõttekaardi läbi ja teeb sellest kokkuvõtte, tuues juurde esitlusest infot noorte läbipõlemise riskitegurite kohta.
Video vaatamine ja grupivestlus – 30 min.
\* Treener esitab lühikest videot (5,06 MIN), kasutades automaatset subtiitrit:
Kuldlapse sündroom,
<https://www.youtube.com/watch?v=JkSGP3Sk14U>
\* Õppijatel palutakse hoolikalt jälgida ja teha selle kohta lühikesi märkmeid sarnaseid kogemusi oma elus.
\* Koolitaja esitab 20-minutilisele rühmale järgmised küsimused arutelu:
\* Kui sageli on nad oma seas kohanud kuldse lapse sündroomi õpilased?
\* Millised on läbipõlemise kuldlapse sündroomi riskitegurid?
\* Kuidas saab kuldlapse sündroomi riskitegureid ennetada?
\* Koolitaja teeb järeldused.

**4. samm:** läbipõlemise 12 faasi – 35 MIN.
\* Koolitaja tutvustab läbipõlemise faase.
\* Koolitaja palub õppijatel selgituste saamiseks küsimusi esitada.
\* Koolitaja jagab õppijad 3-4-liikmelisteks rühmadeks ja palub neil joonistada plakat oma õpilaste ja vanemate teadlikkuse tõstmiseks läbipõlemisoht, milles olla ka läbipõlemise 12 faasi mainitud. Tegevus kestab 15 minutit. Õppijaid pakutakse pabertahvel, värvilised pastakad, markerid, muud materjalid.
\* Iga rühm valib endale esindaja, kes esitleb ees oma plakati klassist, kleebib seejärel plakati seinale.
\* Lõpuks annab treener osalejatele paar minutit aega ringi jalutamiseks tuba ja imetleb plakatinäitust.
\* Koolitaja teeb koos osalejatega järeldused.
5. samm: läbipõlemine ja erivajadustega noor – 40 MIN.
\* Koolitaja jagab klassi 2 rühma.
\* Koolitaja teeb ettekande.
\* Õppijatel palutakse vajadusel esitada täpsustavaid küsimusi.
\* Koolitaja annab jaotusmaterjali selle kohta, kuidas läbipõlemine mõjutab käitumist ja õpihäired lapsed ühte rühma, palub meeskonnal lugeda materjali ja esitage loetud teabe põhjal juhtumianalüüs.
\* Koolitaja annab jaotusmaterjali selle kohta, kuidas läbipõlemine andekaid lapsi mõjutab teisele rühmale, palub meeskonnal materjal läbi lugeda ja pakkuda loetud teabel põhinev juhtumiuuring.

\* Koolitaja palub iga rühma õppijatel mängida rollimängu: õpetaja – koolinõustaja, kui juhtum - õpilane-lapsevanem, juhtumist lähtuvalt eelnevalt välja töötatud, et tuvastada läbipõlemise märke ja sümptomeid
ja riskitegurid.
\* Lühike rühmaarutelu pärast kahte dialoogi.
\* Koolitaja teeb järeldused.
HOIDMINE ÕPPIJAD OHUTU:
\* Tagada, et juurdepääs tegevusele oleks kõigile kättesaadav.
\* Tagada, et ruum oleks piisavalt suur, et võimaldada kõigile õppijatele liikumist.
\* Pakkuda kõikideks tegevusteks vajalikud materjalid ja logistika.

\* Pidage meeles rühmadünaamikat ja korraldage kohvipause, kui see on vajalik.
HINDAMINE
Juhendaja palub osalejatel küsimustiku kirjalikult täita vorm -15`
\* Kas see tegevus oli teie jaoks huvitav täiesti nõus nõus ei nõustu täielikult ei nõustu?
Kommentaarid:
\* Kas õpetamismeetodid on teie eesmärgiga treenimisel kasulikud rühmad täiesti nõus nõus ei nõustu täielikult ei nõustu?
Kommentaarid:
\* Kuidas rakendada läbipõlemise märke ja sümptomeid oma igapäevatöös noortega?
\* Millised teemad olid teile kasulikumad ja miks?
\* Millised teoreetilised ja praktilised materjalid ning millistel teemadel oleks sulle meeldib tulevikus?

**MOODUL 4: NOORTE TEGEVUSE JA ENNETAMISE JUHEND – NORVEGIA,
"GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE"**
1. ONLINE KURSUS
4. MOODUL NOORTE TEGEMISE JA ENNETAMISE JUHEND
ÜLDINE EESMÄRGID
Varustada noorte koolitajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid vajalike teadmiste, oskuste ja pädevustega, mille juurde noori suunata naudi elu: lõdvestus ja motivatsioon igapäevaseid tehnikaid, õpetada positiivset käitumist.

OODATAKSE TULEMUSED
See moodul sisaldab kahte osa. Saa teadlikuks omaenda tunnetest ja teha häid valikuid.
Pärast seda moodulit on teil järgmised oskused ja pädevused;
- Teadke konkreetseid strateegiaid, mis aitavad noortel stressiga toime tulla töökoormused
- Teadma erinevaid stressiga toimetulemise viise
- Teadke positiivse tugivõrgustiku tähtsust noortele läbipõlemisega
- Teadke, kuidas mõjuvõimu suurendamine ennetusvahendina toimib
- Olema võimeline looma individuaalse positiivse tugivõrgustiku läbipõlemisega noored
- Oskama kasutada võimestamist kui spetsiifilist toimetulekuvahendit ja ärahoidmine
- Oskama koostada individuaalset plaani stressiga toimetulekuks ja läbi põlema
- Oskab kasutada elustiili juhtimist toimetuleku- või ennetusvahendina

JUHEND

See moodul on eelkõige praktiline ega vaja palju lugemist, kuid koolitajad peaksid enne seansse katsetama meetodeid.
STRUKTUUR
Moodul koosneb kahest osast:
Saage teadlikuks oma tunnetest ja tehke häid valikuid.
Nende esitamiseks kulub 2 tundi.

HINDAMINE
Osalejad täidavad veebipõhise hindamise
Võite kasutada [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)
[www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com/)

ÕPPEMATERJALID IGA TUNNI JUURDE

**1. ÕPPETUNNI PEALKIRI: Saage teadlikuks oma tunnetest**

EESMÄRGID

Laske osalejatel teadvustada oma tundeid ja kuidas nendega toime tulla neid

OODATAKSE TULEMUSED
Pärast seda moodulit on teil järgmised oskused ja pädevused;
- Teadke konkreetseid strateegiaid, mis aitavad noortel stressiga toime tulla töökoormused
- Teadma erinevaid stressiga toimetulemise viise
- Teadke positiivse tugivõrgustiku tähtsust noortele läbipõlemisega
- Teadke, kuidas mõjuvõimu suurendamine ennetusvahendina toimib

JUHEND

Selles moodulis õpid ennast paremini tundma. Sulle antakse tööriistu, mida saate kasutada oma mõtete ja tunnete mõistmiseks ning kuidas saate aru saada oskab teha häid valikuid. Siin on enamik harjutusi eneserefleksioonipõhised.
ÕPPIMINE MATERJALID
PDF
JOONISTAMINE
ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
Teie valitud veebitööriistas seadistatud küsimused

**2. ÕPPETUNNI PEALKIRI: Tehke häid valikuid**

EESMÄRGID

Heade valikute tegemise õppimine.

OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: osaleja oleks teadlik negatiivsete riskiteguritest valikuid.
Oskused: osalejad saavad teha enda jaoks häid valikuid
JUHEND

See tund on eelkõige praktiline ega sisalda palju teoreetilist taustal. Õppetunde tuleks enne teistele andmist testida.
ÕPPIMINE MATERJALID
PDF
JOONISTAMINE

ISE–HINDAMINE TÖÖRIISTA
Enesehindamise küsimused sisestatakse teie valitud veebitööriistadesse.

2. KURSUS NÄOSÄHKU
1. ÕPPETUND Saage teadlikuks oma tunnetest
SIHT GRUPP
Õpetajad, koolitajad, juhendajad, noorsootöötajad.
ÜLDINE EESMÄRGID
Laske osalejatel teadvustada oma tundeid ja kuidas nendega toime tulla nendega
ÕPPIMINE TULEMUSED
Pärast seda moodulit on teil järgmised oskused ja pädevused;
- Teadke konkreetseid strateegiaid, mis aitavad noortel stressiga toime tulla töökoormused
- Teadma erinevaid stressiga toimetulemise viise
- Teadke positiivse tugivõrgustiku tähtsust noortele läbipõlemisega
- Teadke, kuidas mõjuvõimu suurendamine ennetusvahendina toimib
KESTUS 4 TUNDI
VAHENDID
Pastakad, valge tahvel, pabertahvel, paber, jaotusmaterjalid
TELLIMUS TEGEVUSED
1. OSA- 120 MIN
Saa teadlikuks omaenda tunnetest
Sektsiooni sissejuhatus

Mõte, tunne ja tegevus kuuluvad kokku ja mõjutavad üksteist. Kui meil on strateegiaid oma mõistuse tugevdamiseks ja oma kontrolli alla võtmiseks emotsioone, muutub eluga toime tulemine lihtsamaks.
Eluga toimetulek on seotud enesekindlusega. Et end ühena piisavalt hästi tunda olenemata sellest, kui hästi keegi toimib. See tähendab; tutvumine ja suhestuda iseendaga ja õppida oma emotsioonidega toime tulema ja neid reguleerima ja reaktsioonid.
Samal ajal on see ka teistega suhtlemine ja kaasatud tunne.
Sellel seansil alustame lühifilmiga emotsioonidest:
1. tegevus: Lühifilm
Vaata lühifilmi “Sa ei ole sinu mõtted”
<https://www.youtube.com/watch?v=0QXmmP4psbA>
Seejärel mõelge, kuidas saate selles filmis nähtuga suhestuda.
Kirjutage enda jaoks mõned märkmed
2. tegevus: neli nurka
Sissejuhatus:
Harjutuse eesmärk on näidata, et erinevad inimesed on mõjutatud erinevate asjade järgi. Lugege läbi allolevad väited ja laske igas nurgas ruumist esindavad ühte vastust.
Tegevus:
Need, kes ise oma ettepaneku valivad, saavad kirja panna, mis ettepanek on umbes.
1. Ma saan stressi:
- Ülesanded, mida pean tegema koolis või kodus.
- Suhted
- Negatiivsed mõtted
- Muu (palun kirjutage üles)
2. Kui mul on sageli peavalu või kõhuvalu, teen tavaliselt järgmist:
- Peatuge ja proovige tunda, mida keha mulle öelda tahab.
- Võtke mõned valuvaigistid
- Otsige abi (näiteks koolis õe käest)
- Muu (palun kirjutage üles)

3. Teen enesetunde parandamiseks järgmist:
- Ma treenin
- Ma luban endale midagi lõbusat teha
- Ma arvan positiivselt
- Muu (palun kirjutage üles)
4. Kui ma olen liiga stressis, et sellega ise toime tulla, eelistan abi otsima:
- Üks perekonnas
- Sõber
- Professionaal
- Muu (palun kirjutage üles)
Peegeldus:
Kuidas kogesite selle ülesande täitmist?
Kas teie vastustes üllatas teid midagi?
3. tegevus: Mõttelõksud ja emotsioonid

**Sissejuhatus:**
Mõnikord jääme mõttelõksudesse. See juhtub siis, kui meie mõtted põhinevad valedel arusaamadel, vanadel harjumustel või et oleme saanud vale teave ja see kõik võib viia meid valede otsusteni. See on midagi, mida me kõik aeg-ajalt välja tuleme, kuid me võime õppida tuvastada need mõttevead ja seega leida alternatiivseid viise
mõtlemine.
Selle saavutamiseks peame harjutama.
Kas oskate nimetada 8 mõttelõksu, millesse teie arvates inimesed kinni jäävad?
Kirjuta need üles.
Näide:
Märgistamine – see hõlmab endale sildi kinnitamist, mõeldes: "Ma olen lootusetu" või "Ma olen idioot". Mida võiksite selle asemel mõelda, et vältida mõttelõksud?

**1. Vaadake üle erinevad mõttelõksud,** mille olete üles kirjutanud, ja tuvastage vigu, mida nad algatavad. Proovige leida alternatiivseid viise mõtlemine, mis on igaühe jaoks konstruktiivsem.

Emotsionaalne mõtlemine: segada emotsioone ja tõdesid. Ma tunnen end väärtusetuna, nii et ma olen väärtusetu.
Liigne üldistamine: ühest sündmusest tehakse muster. Ta ei tahan minuga koos olla, nii et mul pole kunagi poiss-sõpra.
Must-valge mõtlemine: sõnade kasutamine nagu mitte kunagi või alati. Ma ei ole kunagi lubatud liituda.
Isikupärastamine: enda süüdistamine selles, mida teised teevad. Ta ei teretanud mina – ma ei meeldi talle!
Katastroofi mõtlemine: mõelda välja liialdatud õudusstsenaariume. Mina küll ei lähe kontserdile isegi siis, kui ma tahan, sest seal võib olla terrorist rünnak.

Mõtete lugemine: uskumine, et võib lugeda teiste inimeste mõtteid. Ta vaatab mind, sest ma olen kole!
Suurendus: viiele kanale sule tegemiseks. Ma tegin testi valesti, nii et nüüd ma kukun läbi!
Diskvalifitseerimine: positiivsete juhtumite selgitamiseks. See oli lihtsalt õnn et lõin täna kohtumises värava.
Peab ja peaks: esitama ebamõistlikke nõudmisi. Ma pean tegema kõik õnnelikud, muidu pole keegi minuga.

**2. Peegeldus.**

Mõtlemise lõksust välja pääsemiseks võib näiteks esitage järgmised küsimused:
- Kui õige see mõte on – millised tõendid on poolt ja vastu? Mida kas teised räägivad selle kohta?
- Mis on halvim, mis võib juhtuda – ja kui tõsine see on?
- Mis on parim, mis juhtuda saab?
- Mis kõige tõenäolisemalt juhtub?
- Milliseid muid vaatenurki mul võib olla - kuidas ma seda vaatan aasta, kuidas see on võrreldes asjadega, mis on teisi mõjutanud?

**3. Pärast püüniste läbimist**
Kirjutage enda ees olevale paberile rõõm, viha, hirm ja kurbus. Töö ühe tundega korraga ja mõtle selle tunde jaoks välja teisi sõnu, ja sõnad, mis kirjeldavad, kuidas see tunne on ja mis kehas toimub.

Näiteks:

- Rõõm: energiline, positiivne, lahke, rõõmus.
Viha: ärritunud, neetud, vihane, agressiivne.
Hirm: rahutus, ebamugavustunne, värisemine.
- Lein: kurbus, depressioon, lootusetus, nutt.
See harjutus annab veel ühe võimaluse sõnadesse panna ja jõuda tunda erinevaid emotsioone. Samuti võib see näidata, et emotsioonid võivad olla erinevad kogenud üsna sarnaselt ja seetõttu on neid raske lahus hoida.

**4. Psühholoogilised vitamiinid.**
Kõiki mõttelõkse saab ravida ja ravi on üsna lihtne: Sina esmalt võta psühholoogiline vitamiin A ja siis D-vitamiin. Ja peaks vajate rohkem, seal on lisaks kahele K-vitamiin ja E-vitamiin lisavitamiinid A. Erinevalt kehas leiduvatest vitamiinidest psühholoogilised vitamiinid ei ole apelsinimaitselised pillid. Need tulevad sõnade kujul.
Siin on psühholoogilised vitamiinid:
A-vitamiin ehk paljastav vitamiin: aitab sul oma mõtteid paljastada ei saa usaldada. Mõttelõksu paljastamiseks on kolm võimalust:

1. Nad hoiavad teid eemal olevikust.

2. Tekitab teie kehas stressi.

3. Pakub oma minapildi jaoks.
D - vitamiin või aruteluvitamiin: igast olukorrast võib aru saada vähemalt kolmel viisil: positiivsena, negatiivsena või neutraalsena. Mõttelõks püüab sind alati panna uskuma, et selleks on ainult üks viis mõista olukorda - negatiivsena. See tähendab, et peate tegema lisapingutust neutraalsete ja positiivsete arusaamade leidmiseks
sama olukord, peate seda arutama.
A2 - vitamiin või aktsepteeritav vitamiin: vastupidine mõte on mõtte vastuvõtmine. Vastuvõtmise vitamiin on umbes öelda endale, et elu sisaldab mõtteviirusi, et need tulevad ja lähevad, et neid on vahel palju ja teinekord vähe, aga et nad on kahjutu igatahes.
A3 - vitamiin või aktiivsusvitamiin: see on teie tähelepanu eemaldamine pea ja praktiliste töödega. Seda vitamiini on mõistlik kasutada olukordades kus vaatamata ilmutusele, arutelule ja aktsepteerimisele reageerite sellele, mida mõttelõks ütleb. Tegevus võib mõttelõksu summutada ja seega sa ei reageeri sellele. Kahjuks töötab see vaid lühikest aega aega.
K - vitamiin või kontrollvitamiin: see on tähelepanu suunamine sellele sinu pea. See tähendab tähelepanu suunamist mõttelt mõttelõksuga mõttele ilma mõttelõksuta. Ja jälle tagasi. Teete seda murdmiseks muster. Alustage mõtte leidmisega, mis teile meeldib. Järgmine samm on tuua see mõte üles mõttelõksuga olukorras. Raske on alustada, kuid lõpuks loote uue mustri.
E - vitamiin või kokkupuute vitamiin: mõnikord peate seda tegema midagi, mida sa teha ei taha. Särituse järgi näete, kui viltu on mõttemaailma lõksud on. Lõksud sõltuvad teist argpüksid kõnealustes olukordades. Aga ära anna alla. Mõte püünised ei kesta kauem kui 15 minutit.
5. Pärast psühholoogiliste vitamiinide läbimist saate vastata mõnele refleksiooni küsimused.
Vaadake teksti psühholoogiliste vitamiinide kohta. Selles harjutuses kasutatakse "abikäsi" kui puhastussüsteem.

Tegevus:
Kuidas abikäsi saab kasutada:
1. Lae pilt abistava käega alla.
Alustage pöidlaga, valige olukord ja kirjeldage seda, mida saate liikuge nimetissõrme juurde ja nii edasi.
Jätkake samamoodi, kuni olete kõik oma punktid üles kirjutanud käsi.
Punased mõtted on negatiivsed automaatsed mõtted, mis muudavad tervise heaks valikud rasked.
Rohelised mõtted on kasulikud/alternatiivsed mõtted, mis soodustavad tervist edendamine.
a) Valige olukord ja proovige seda neutraalselt kirjeldada. Vali julgelt olukord konkreetse aja ja kohaga (pöial)
b) Tuvastage emotsioon (nimetissõrm)
c) Tuvastage punased mõtted, st negatiivsed automaatsed mõtted (keskmine sõrm)
d) Tuvastage rohelised mõtted, st alternatiivsed mõtted (sõrmusõrm)
e) Proovige tegutseda roheliste mõtete alusel (väike sõrm)
f) Kas teie võrgustikus on keegi, kes saaks olla toeks (käes sees)?

Näiteks:
1. Mis toimub – mul pole praegu ühtegi sõpra
2. Tunded – tunnen end üksikuna, haigettuna, ebakindlana, väikesena jne
3. Negatiivsed mõtted- ma ei saa kunagi sõpra
4. Positiivsed mõtted- Võib-olla kui hakkaksin midagi uut tegema ja tutvusin uute inimestega…
5. Mida ma saan teha? - Käige karatetundides ja tutvuge uute inimestega
6. Kes saab mind aidata? - Võib-olla mu õpetaja
2. OSA -120 MIN

Tehke häid valikuid
Sektsiooni sissejuhatus:
Kui oleme stressis, hingame selle tagamiseks kiiremini ja pealiskaudsemalt et verre satub rohkem hapnikku. Süda lööb kiiremini ja pinge suureneb kogu kehas.

Muidugi ei saa keha nii kaua sellises seisundis olla, vaid peab saama tasakaalu tagasi.
Pikaajalise stressi korral võib mälukeskus ajus puruneda kortisooli toimel. Stressi leevendamine toimib kõige paremini siis, kui me magame. Harjutus on ka tõhus viis stressi maandamiseks. Loodusesse minek võib aidata
keha rahunema.
Sellel seansil alustame sellest, millistes eluvaldkondades te aega veedate peal. Lisaks lubatakse teil harjutada sellise tööriista kasutamist, mis on prioriteetide seadmise kohta. Seejärel vaatame, mis aitab meil taastuda
stress. Lõpetame seansi iseendasse sisenedes ja oma keha tunnetades ja meie emotsioonid.
Eesmärk:
Õppige tegema häid valikuid, et teil oleks elustiil, mis annab enesekindlust, et tulla toime erinevatele väljakutsetele elus.
**1. tegevus: Minu eluratas.**
Sissejuhatus ja tegevus:
1. Laadi alla Eluratta pilt või joonista selle põhjal enda oma pilt võrgus. Nüüd saad täita kõik eluratta valdkonnad
kui hästi iga ala teie jaoks töötab.
Keskele kõige lähemal tähendab "ei tööta üldse", samas kui välimine serv ringist tähendab "toimib ideaalselt". Selgitage, et kõik alad on omavahel ühendatud, nii et mida rohkem valdkondi hästi toimivad, seda parem. Me saame täiendada ja muuta meie eluratast kogu elu jooksul.
2. Kui oled ratta täis saanud, koostad tegevusplaani koos konkreetsed eesmärgid, et parandada valdkondi, mis töötavad kõige halvemini ja mida soovite prioritiseerima.
Rõhutage, kui oluline on aeglaselt kiirustada – valige üks ala aega ja keskenduge selle aeglaselt, kuid kindlalt suurema sisuga täitmisele.

**2. tegevus: mis on minu jaoks oluline? Prioriteedid.**
Sissejuhatus:
Ülesannete sortimise vorm on suurepärane tööriist, mis aitab teil õigesti prioriseerida.
Oluline on osata öelda ei ja seada mõned asjad esikohale ülesannete loend, et teil oleks rohkem aega selleks, mida soovite teha, mida vajate teha ja mis paneb sind end hästi tundma.
Vorm koosneb neljast väljast. Asjad, mis teil praegu on ülesannete loend, täidate erinevad lahtrid, et saada ülevaade sellest, mida te peaks kõigepealt tegema.
Looge alloleva põhjal oma loenditüüp ja olge valmis täitma.
Me oskame sageli hästi tegeleda sellega, mis on "olulises ja kiireloomulises" tee. Kui olete seal kirjutatu teinud, on sageli "kiireloomuline, kuid mitte oluline" marsruut, millele keskendume. Aga see on vale. Pigem peaksime
keskenduge "olulisele, kuid mitte kiireloomulisele" marsruudile, sest siis on meil võimalus saada olulised ülesanded stressivabalt tehtud. Mida rohkem saame keskenduge sellele, mis on oluline, kuid mitte kiireloomuline, seda vähem on meil tulekahju kustutamist hiljem teha. Kui "olulistes" ja "kiireloomulistes" on palju asju marsruudil, on eriti oluline meeles pidada, et saate abi küsida.

Tegevus:
Joonistage see vorm paberile või looge Exceli leht. Nüüd sina hakkate harjutama sellise vormi täitmist oma ideedega.

**3. tegevus: Kuidas me taastume?**
Sissejuhatus:
Treening, uni ja toit on olulised koostisosad hea füüsilise ja vaimne tervis. Seetõttu ei tohiks stressi juhtimine sisaldada elemendid, mis vähendavad treeningut, und või toidutarbimist. Nõuanne, mis tuleb vahele jätta
koolitust, sest teil on liiga palju kodutööd või mitte kohtuge sõpradega, sest olete stressis, toimib seega oma eesmärgi vastu.

Tegevus:
1. Rääkige koos hea sõbra või vanemaga oma kogemustest kuidas toit, uni ja trenn tervist mõjutavad. Näpunäiteid, kuidas paremaks saada neid saab ka omavahel jagada.
2. Kirjutage saadud ideed paberile
4. tegevus: keha skaneerimine
Eesmärk on aidata teil saada kontakti oma keha ja tundma signaale, mida keha saadab. Lisaks selle eesmärk
harjutuse eesmärk on hajutada tähelepanu kogu kehale ja lõõgastuda.
Istuge mugavalt toolil, jalad põrandal. Märgi oma tuharad vastu tooli. Mida sa seal tunned? Printida? Kaal? Kuumus?
Rahutused? Sa tead, mida sa tead, ja see on tore, nagu see on.
Liigutage oma tähelepanu jalgadele. Tundke oma jalgade kontakti põrand. Millised jalalaba osad on põrandal? Märkige varbad.
Painutage ja venitage neid veidi. Kuidas jalg praegu tunneb?
Märkige oma käed. Kas need on kuumad või külmad? Raske või kerge? Voldi oma aeglaselt kokku käed ja sirutage sõrmed uuesti välja. Kuidas teie käed praegu tunnevad? Saab kas tunned nahka oma käte ümber? Kas tunnete neid seestpoolt?

Käi sel viisil läbi kogu keha, ülalt alla või alt alt üles. Hiljem võivad peegeldused olla seotud sellega, milliste osadega keha, mida nad võisid tunda ja mida nad tundsid.
Allikad: Solfird Raknes- Psühholoogiline esmaabi
Allikad Solfrid Raknes – Psühholoogiline esmaabi firmalt Gyldendal Academic.

HOIDMINE ÕPPIJAD OHUTU

1. Saadaval desinfektsioonivahend
2. Õigete vahedega ruum
3. Juurdepääs kõigile

HINDAMINE
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1. Mis juhtub meiega, kui psühholoogiline immuunsüsteem on nõrgenenud?
...........................................................................................
2. Kuidas kasutad toimetulekuks psühholoogilisi vitamiine?
...................................................................................................
3.Kuidas saada välja negatiivse mõtlemise lõksust?
..........................................................................................
..........................................................................................
4. Kas oskate nimetada 8 mõttelõksu, millesse teie arvates inimesed takerduvad?
...........................................................................................
..........................................................................................
HINDAMINE
Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:
1. Selgitage "minu eluratta" kasutamist
................................................................................................
................................................................................................
................................................................................................
2.Selgitage, kuidas me kasutame harjutust „Keha skaneerimine”?
......................................................................................................
.....................................................................................................
.....................................................................................................
3. Millal mõjub stressi leevendamine kõige paremini?
......................................................................................................
...................................................................................................…

**MOODUL 5: NOORTE JUHEND ELU NAUTIMISEKS – LEEDU, ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIE” IDEJOS**

 **1. ONLINE KURSUS**

**MOODUL 5**

**PEALKIRI: NOORTEJUHT ELU NAUTIMISEKS**

**ÜLDINE EESMÄRGID**

Varustada noortekasvatajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid vajalike teadmiste, oskuste ja pädevustega, mille juurde noori suunata naudi elu: lõdvestus ja motivatsioon igapäevatehnikad, õpetada positiivset käitumist.

**OODATAKSE TULEMUSED**

Teadmised: Osaleja teaks: Kuidas positiivne kehapilt aitab noortel õnnelikuks saada Teadke ja praktiseerige lõõgastus- ja meditatsioonitehnikaid Ajajuhtimise aspekt ja kuidas see aitab noortel kontrolli haarata Kuidas aktiivne elustiil mõjutab meeleolu ja enesehinnangut.

Oskused: Osaleja suudab mõtiskleda meedia mõjude üle kehale kuvand ja enesehinnang Arutage ja mõelge koos noortega, millised sõbrad ja pere need on hea neile Juhendage noori, kuidas oma elu kontrollida Osaleja saab õpetada noortele liialdamise negatiivseid tagajärgi keskenduda kehapildile Aidake noortel koostada ajaplaneerimise plaan, mis aitab neil elust rõõmu tunda Koostage noortele nädalaplaan, mis aitab neil elust rõõmu tunda ja ikka veel nautida majapidamistööd.

JUHEND (eest osalejad)

See moodul koosneb kolme õppetüki sissejuhatusest, teoreetilisest materjalist lugemine, video, praktilised ülesanded, energisaatorite ja mängude kirjeldus. Mooduli ja selle sisu tõhusaks navigeerimiseks on osalejal kõigepealt läbida moodul algusest lõpuni, siis alustage iga õppetunni ja kasulike artiklite lugemisest ning video vaatamisest.

Kui osa teoreetilistest materjalidest on valmis, saavad osalejad alustage ülesannetest ja praktilistest materjalidest, mida saate töö käigus kasutada treeningud – energisaatorid ja mängud –, et paremini mõista, kuidas need olla saavad kasutatud. Iga õppetunni lõpus on oluline täita enesehinnanguvormid ja ka hindamisvormi õppeprotsessi reflekteerimiseks.

**STRUKTUUR SELLE MOODUL**

**1. õppetund – Sissejuhatus heaolusse**

1.1.Läbipõlemise korrigeerimise meetodid

1.2. Heaolu alused (meele, emotsioonide, käitumise muutmine)

**2. õppetund – Lõõgastus- ja motiveerimisvõtted igapäevaelus**

2.1.Lõõgastustehnikad

2.2.Meditatsioonitehnikad

2.3.Aja juhtimine

2.4. Probleemi lahendamine

2.5.Kuidas saada üle hirmust eksamite ja kontrolltööde ees

**3. õppetund – Positiivne käitumine**

3.1.Positiivse käitumise tugi http://det.wa.edu.au/studentsupport/behaviourandwellbeing/detcms/navigation/positive-classrooms/positive behaviour-support/

3.2. Positiivse käitumise tugiplaan

3.3. Positiivne käitumine klassiruumides.

**HINDAMINE SELLE MOODUL**

Enesehindamise küsimustik:

1. Minu teadmised heaolust on:

\* 1 ma ei suuda kindlaks teha

\* 2 piiratud

\* 3 keskmine

\* 4 hea

\* 5 suurepärane

2. Minu kogemused igapäevaste lõõgastus- ja motivatsioonitehnikate kasutamisest:

\* 1 ma ei suuda kindlaks teha

\* 2 piiratud

\* 3 keskmine

\* 4 hea

\* 5 suurepärane

3. Minu teadmised positiivsest käitumisest on järgmised:

\* 1 ma ei suuda kindlaks teha

\* 2 piiratud

\* 3 keskmine

\* 4 hea

\* 5 suurepärane

**ÕPPEMATERJALID IGA TUNNI JUURDE**

1. TUND

PEALKIRI: Sissejuhatus heaolusse

EESMÄRGID

Varustada noortekasvatajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid vajalike teadmistega heaolust, läbipõlemise korrigeerimisest meetodid, põhilised ja valdkonnad noorte heaolu kohta.

OODATAKSE TULEMUSED

Teadmised: osaleja teaks: Heaolu ja õnne seos Läbipõlemise korrigeerimise meetodid Noorte heaolu põhitõed ja valdkonnad Oskused: Osaleja oskab pakkuda noortele läbipõlemise korrigeerimise meetodeid, sobib konkreetsele inimesele

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema sissejuhatust õppetundi ja seejärel avage lingid ja lugege artikleid, et saada lisateavet konkreetne teema. Oluline on teha lõpus enesehinnang õppetund.

 ÕPPIMINE MATERJALID

Sissejuhatus heaolusse "Õnn on elu mõte ja eesmärk, kogu eesmärk ja eesmärk inimeksistentsi lõpp." Vana-Kreeka filosoof Aristoteles ütles need sõnad enam kui 2000 aastat tagasi ja kehtivad tänapäevalgi. Õnn on lai mõiste, mis kirjeldab positiivset kogemust emotsioonid, nagu rõõm, rahulolu ja rahulolu. Õnnelik olemine edendab mitmesuguseid elustiiliharjumusi, mis on olulised üldine tervis. Õnnelikud inimesed kalduvad sööma tervislikumat toitumist, kõrgemal puuviljade, köögiviljade ja täisteratoodete tarbimine. Regulaarne füüsiline aktiivsus aitab luua tugevaid luid, suurendada energiat taset, vähendada keharasva ja alandada vererõhku.

Veelgi enam, õnnelikum olemine võib parandada ka uneharjumusi ja -tavasid, mis on oluline keskendumise, produktiivsuse, treeningu sooritamise jaoks ja tervisliku kehakaalu säilitamine. Läbipõlemise korrigeerimise meetodid: 1. Puhkus, keskkond ja inimeste suhtlus Rekreatsiooni mõiste on väga lai. Tüüpe on sama palju puhkus, sest igaühel on erinevad miinused, erinevad psühhofüüsiline seisund. Draama, tants, kunstilooming, sport, mängud, reisimine, meele- ja keeletegevus on elemendid, millest igaüks inimene saab modelleerida oma meelelahutust. Puhkus pakub rahulolu ja naudingut. Igaüks mõistab seda erinevalt ja püüdleb selle poole ka erinevalt. Puhkust tajutakse ja väärtustatakse inimtegevuse võimalusena, energiasäästu, tuues välja, et vaba aeg ei ole seotud ainult sellega inimese füüsilise jõu taastumine, tervise taastamine, rekreatsioon ja meelelahutus.

Ka vaba aeg peab olema diskreetne ja meeldiv keskkond inimese individuaalsetele, meeldivatele tunnetele ja kogemustele. See on keeruline protsess, millesse inimene on otseselt kaasatud taastada füüsiline jõud, psühholoogiline tasakaal, vaimne, emotsionaalne seisund, tunda rahulolu sobivas, kohandatud puhkekeskkonnas, loodud või spetsiaalselt selleks otstarbeks valitud. Lõõgastumise protsess on inimese ja keskkonna vahelise interaktsiooni protsess, mida mõjutavad nii isikuomadused kui ka individuaalsed omadused ning keskkonda iseloomustavad sisemised ja välised tegurid inimese ümber. Rekreatsioon on inimese ja a puhkekeskkond, mille käigus puhkekeskkond mõjutab inimest, taastades tema jõudu, andes energiat, taastades meeldivaid aistinguid ja elamusi.

2. Meelelahutuslikud tegevused ja seda mõjutavad tegurid

Meelelahutuslikku tegevust kirjeldatakse kui teadlikku inimtegevust taastada füüsiline ja vaimne jõud. Seda vajab igas vanuses inimene: vastsündinust vanurini. Saame valida iga meelelahutuse tegutseda vabalt vastavalt meie vajadustele ja võimalustele. Meelelahutuslik tegevused mitte ainult ei taasta kaotatud jõudu, vaid äratavad inimeses selle soovi paraneda isiksusena.

3. Ravimid läbipõlemise korrigeerimiseks

\* Hormoonravi

\* Psühhostimulandid

\* Dopamiini agonistid

\* Serotonergilised: agonistid ja antagonistid

\* Mikroelemendid

\* Aminohapped

\* Taimne ravi

\* Erütropoetiinid

\* Energiaga varustamine

\* Vitamiinid

4. Väsimuse korrigeerimise mittemeditsiinilised meetodid

\* Meelelahutuslikud meetodid.

\* Mõõdukas füüsiline aktiivsus

\* Kohandage igapäevaelu oma rütmiga

\* Puhkus, energiasääst, puhkus

\* Psühhoteraapia

\* Eneseabi, tegevuspäevik

\* Perekonna ja õe kaasamine

\* Treening parandab teie mõtlemisvõimet

\* Vaimne väsimus versus füüsiline ja vastupidi

\* Pöörake tähelepanu ventilatsiooni ja vaimse seosele tööd

\* Tähelepanuvõime taastamine

\* Uni kui taastumisvahend

\* Reguleerige dieeti ja toitumist

\* Stressi juhtimine

\* Sotsiaalne toetus

\* Probleemi mõistmine

**Heaolu alused**

Heaolu on positiivne tulemus, mis on inimestele ja nende jaoks tähendusrikas paljudes ühiskonnasektorites, sest see näitab, et inimesed tajuvad, et nende elu läheb hästi. Head elamistingimused (nt eluase, töökoht) on heaolu aluseks. Siiski on palju näitajaid, mis mõõdavad elutingimused ei suuda mõõta seda, mida inimesed enda kohta arvavad ja tunnevad elusid, nagu nende suhete kvaliteet, positiivsed emotsioonid ja vastupidavus, oma potentsiaali realiseerimine või üldine rahulolu eluga, st nende "heaoluga".

Heaolu hõlmab üldiselt globaalset hinnangud eluga rahulolu ja tunnete kohta alates depressioonist kuni rõõmu. Ei ole üksmeelt heaolu ühe määratluse osas, kuid see on olemas on üldine kokkulepe, et heaolu hõlmab vähemalt kohalolekut positiivsetest emotsioonidest ja meeleoludest (nt rahulolu, õnn), negatiivsete emotsioonide puudumine (nt depressioon, ärevus), rahulolu elu, eneseteostuse ja positiivse toimimisega (nt väga tervena tundes ja täis energiat). Lihtsamalt öeldes võib heaolu kirjeldada kui hinnata elu positiivselt ja tunda end hästi. Järgmised valdkonnad on olnud uuritakse erinevate teadusharude poolt ja hõlmavad kuut dimensiooni heaolu kategooriad:

\* Füüsiline heaolu

\* Majanduslik heaolu

\* Sotsiaalne heaolu

\* Areng ja tegevus

\* Emotsionaalne heaolu

\* Psühholoogiline heaolu

\* Rahulolu eluga

\* Domeenispetsiifiline rahulolu

\* Kaasahaaravad tegevused ja töö

**Heaolu valdkonnad**

**Füüsiline heaolu**

• Ma hoolin õigest toitumisest ja regulaarsest toidukorrast

• Ma hoolin tervisliku kehakaalu säilitamisest

• Mul on piisavalt und, et taastuda

**Psühholoogiline (vaimne, emotsionaalne) heaolu**

• Ma hoolin oma igapäevasest meeleolust

• Püüan elust positiivselt mõelda

• Püüan mitte üle pingutada

**Sotsiaalne heaolu**

• Otsin võimalust inimestega suhelda

• Ma hoolin sõprusest ja suhetest

• Väldin konflikte oma naabruskonna inimestega

**Vaimne heaolu**

• Rasketel hetkedel mõtlen oma elu mõttele ja eesmärgile

• See aitab mul mõelda, et reaalsus on väljaspool meie mõistust

• Mina juhindun elus eetilistest väärtustest

**ISE – HINDAMINE TÖÖRIISTA**

1. Mis on iseloomulik õnnelikele inimestele?

A. Õnnelikud inimesed söövad tervislikumalt.

B. Õnnelikel inimestel pole unehäirete üle kaebusi.

C. Õnnelike inimeste tervislik seisund on parem

D. Õnnelikud inimesed suudavad keskenduda ja olla produktiivsemad tööl.

2. Millises vanuses on meelelahutuslik tegevus oluline?

A. Imikueas (0-2 aastat).

B. Varases lapsepõlves (2-6 aastat).

C.Keskmises lapsepõlves (7-11 aastat).

D. Noorukieas (11-16 aasta alguses, 16-19 aasta lõpus).

E. Noore täiskasvanu vanuses (umbes 20-40 aastat).

F. Keskealine täiskasvanu (umbes 40-65 aastat).

G. Vanemas eas (alates 65 eluaastast).

3. 3. Kas vastab tõele, et harrastustegevused ei taasta ainult kadunud jõudu, vaid äratada ka inimeses soovi areneda a iseloom?

A. Jah

B. Ei

4. Mis on hea füüsilise heaolu jaoks oluline?

A. Õige toitumine.

B. Regulaarne söömine.

C. Pidev kehakaalu säilitamine.

D. Kvaliteetne uni.

E. Positiivne mõtlemine.

F. Pidev suhtlemine teiste inimestega

G. Konfliktide vältimine

H. Eetiliste väärtuste järgimine.

**2. ÕPPETUND**

PEALKIRI: Igapäevased lõdvestus- ja motivatsioonitehnikad

EESMÄRGID

Tutvustada ja harjutada lõõgastus- ja motivatsioonitehnikaid, mis suudavad pidada kasulikuks vahendiks läbipõlemise ennetamisel.

OODATAKSE TULEMUSED

Teadmised: osaleja teaks hoolitsemise tähtsusest psühhofüüsilisest seisundist - korrelatsioon elukvaliteedi ja vajadus selle eest hoolitseda

Oskused: Osaleja oskab tunda ja praktiseerida lõõgastustehnikaid

JUHEND

Treener selgitab lõdvestus- ja motivatsioonitehnikate tähendust ja seejärel tutvustab osalejatele tehnikaid

ÕPPIMINE MATERJALID

Meditatsioonil on palju eeliseid. See vähendab stressi, suurendab rahulikkust ja keskendumisvõimet, ja soodustab paremat füüsilist ja emotsionaalset heaolu. Igaüks võib teha seda ja hüved võivad tulla kiiresti. Need juhitud meditatsioonid aitavad alustad. Lõõgastustehnika (tuntud ka kui lõõgastustreening) on mis tahes meetod, protsess, protseduur või tegevus, mis aitab inimesel lõõgastuda; seisundi saavutamiseks suurenenud rahulikkus; või muul viisil vähendada valu, ärevuse, stressi või viha taset. Lõõgastus tehnikad on sageli kasutatakse laiema stressijuhtimisprogrammi ühe elemendina ja saab vähendada lihaseid pingeid, alandada vererõhku ning aeglast südame- ja hingamissagedust, sealhulgas muud tervisega seotud eelised.

Allikas: <https://en.wikipedia.org/wiki/Relaxation_technique>

**Hingamistehnikad**

Need on ideaalne lahendus närvide kiireks rahustamiseks, meele koondamiseks ja aitab sul selgemalt mõelda. Neid saab teha igal ajal ja igal pool. Kui sa istuvad ja võite silmad sulgeda, muidu on hea seistes ja lahtiste silmadega on ka hea. Need on lihtsad ja väga võimas.

**Teadlik hingamine**

Teadvusta ennast oma kehas seistes või istudes

\* Märka oma hingeõhku, kui see kehasse siseneb ja väljub, järgides seda kogu tee sisse ja välja

\* Hingake aeglaselt nina kaudu sisse ja välja surutud huulte kaudu

\* Laske sellel veidi sügavamaks ja aeglasemaks minna, et see sujuks keha rohkem.

\* Tundke, kuidas teie kõht ja rindkere tõusevad ja langevad

\* Keskenduge hingamisele vähemalt 4 või 5 täielikku hingetõmmet.

Bensoni lõõgastusreaktsioon on variatsioon, mis kasutab numbreid.

\* Korrake samme teadliku hingamise jaoks

\* Sulgege silmad

\* Igal väljahingamisel öelge mõttes mõni number. nr 1 näiteks.

\* Saate numbrit ka visualiseerida

\* Teine variant on kasutada numbrit nii sisse- kui ka väljapoole hingetõmme

\* Öeldes ei 1 sissehingamisel ja 2 väljahingamisel

\* Visualiseerige numbreid, andke neile värv ja huvitav kuju.

Allikas: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04102969>

**Progressiivne lihaste lõõgastus**

Progressiivne lihaste lõdvestamine on laialdaselt kasutatav tehnika, mis kasutab pinges lihaseid, et vähendada stressi. See tehnika nõuab iga päev harjutama vähemalt 6 kuud, et vähendada aega, mida vajate lõõgastuma. See kestab 30' kuni 45', vajab vaikset kohta ja teil on vaja laduda voodile, diivanile või põrandale. Oluline on mitte enne magama jääda tehnikat alustades, seega on parem enne harjutamist vältida voodi.

\* Veenduge, et ruumis on hea temperatuur ja teie mitte külma või sooja tunne

\* Võtke jalanõud välja ja kandke mugavaid riideid

\* Heitke käega pikali voodile või diivanile, vaibale või jõusaali maatriksile peopesad avanevad küljega põrandale \* Keskenduge oma hingamisele, võtke aega lõõgastumiseks, sissehingamiseks ja välja.

\* Kui olete valmis, pöörake tähelepanu oma kätele ja kätele. Võtke hetk, et keskenduda sellele, kuidas nad end tunnevad. Pingutage aeglaselt mõlema käe lihaseid, pigistades nii tugevalt kui võimalik, rusikate tegemine ja veidi põrandast tõstmine hoidke 6 sek ja siis lõdvestu. Korda harjutust.

\* Tee sama harjutust jalgadega. Tõstke mõlemad jalad põrandalt üles, varbad osutavad teile, hoidke kinni ja lõdvestage. Korda harjutust.

\* Nüüd tõstke jalad põrandalt üles nii, et varbad on suunatud nagu balletis, hoidke ja lõdvestage. Korda harjutust. \* Jätkake kaela ja õlgadega, pinges kaelalihased ja õlad ja viige õlad kõrvade poole, hoidke ja lõdvestage. Korda harjutust.

Nüüd põrandale pikali heites proovige oma selga õrnalt tõsta nagu nool. Teie puusad ja pea jäävad põrandale. Hoidke ja lõdvestu ja siis korda.

\* Viimane lihasrühm on näolihased. Nende lõdvestamiseks proovige teha inetut nägu, tuues silmad ja suu võimalikult lähedale, hoidke ja lõdvestage. Korda harjutust.

\* Lõpuks kontrollige, milliste rühmade lihased pole lõdvestunud, ja andke veidi aeg korrata harjutust nagu varem. Kui teil on probleeme iseseisva lõõgastumisega, proovige kasutada heli lint, mis aitab teil keskenduda häälele või külastada spetsialisti. see on Oluline on anda aega iga lihasrühma lõdvestamiseks, ärge kiirustage lõpetamisega harjutust.

Allikas: <http://www.innovage-project.eu/innovage-publications>

**Maandus- ja teadlikkuse tõstmise tehnika**

\* Seisa kindlal alusel, jalad veidi eemal ja põlved kergelt painutatud.

\* Hingake paar korda aeglaselt ja sügavalt ning järgige hingamist allapoole oma kehasse.

\* Lihtsalt jälgige hingamist.

\* Liigutage oma tähelepanu jalgadele ja säärtele ning kujutage ette saatmist neisse langeb rohkem raskust, nii et need muutuvad raskemaks.

\* Ütle endale: „Ma seisan praegu siin. Olen kohal oma keha"

\* Vaadake läbi silmade otse silmade taga olevast punktist.

\* Kuulake helisid kõrva taha jäävast punktist.

\* Lase oma tähelepanul läbi keha joosta ja pane tähele, kas see nii on mugav.

\* Pane tähele, kas seal on pingealasid. Kui jah, hingake piirkonda sisse ja keskenduge sellele mõneks sekundiks ning teil on kavatsus lasta pinge kaob.

\* Märka piiri oma keha ja ümbritseva õhu vahel.

\* Pane tähele, kas puhkad võrdselt mõlemal jalal ja kujuta ette juuri väljudes su jalge alt maasse sinu alla.

\* Öelge endale: "Siin ma seisan kindlalt juurdunud ja turvaliselt"

\* Lase oma tähelepanul minna endasse ja märka mõtteid ja tundeid.

\* Kujutage ette, et tõmbate rasked mõtted ja tunded oma jalgadesse ja jalgu ning voolates need läbi juurte maasse.

\* Seiske nii kaua, kui soovite. Hinga sügavalt.

**Positiivne mõte**

\* Kasutage teadlikku hingamist

\* Hingamiste vahel tehke pause

\* Öelge endale näiteks positiivne kinnitus – „Ma olen rahus hingamine ja pinge väljapuhumine’ või ‘olen rahulik ja tugev" või "Olen kaitstud ja toetatud"

\* Iga kord väljahingamisel lõdvestage nägu, lõualuu, õlad ja käed.

**Teadlik söömine (mindfulness)**

\* Võtke väike tükk toitu, see võib olla näiteks puuviljatükk, leib rosinatega

\* Kasutage teadlikku hingamist

\* Vaata toitu nii, nagu näeksid seda esimest korda, anna endast täis tähelepanu teie ees olevale toidutükile. Jälgige seda. Ära tee hinnata seda või mõelda sellele või uurida seda intellektuaalselt. Lihtsalt jälgi see selleks, mis see on.

\* Puudutage toitu, uurige mõni hetk selle tekstuuri, andke oma pöörake kogu tähelepanu aistingutele teie sõrmeotstes sellisena, nagu te olete toitu puudutades.

\* Nuusutage toitu

\* Hammustage seda aeglaselt ja nautige selle maitset. Seda saab teha suletud silmadega Võite olla üllatunud, kui erinevad toidud sisse süües maitsevad nii! Samamoodi saate kasutada teadlikku lõhna, teadlik puudutamine, teadlik nägemine ja teadlik kuulamine.

**Visualiseerimine**

Kujutised on sageli meie vaimsete protsesside normaalne ja loomulik element teadvuseta ja kujutab sageli negatiivseid tulemusi või isegi kõige hullemat juhtumistsenaariumid ja stressireaktsiooni käivitamine. Seda on väga kasulik kasutada väljamõeldud leidlikul viisil kas soovitud tulemuse ankurdamiseks (kui kujutame ette tulevase sündmuse soovitud stsenaariumi) või lihtsalt tutvustamiseks lõõgastusreaktsioon.

**Positiivse käitumise tugi**

Positive Behavior Support (PBS) on lähenemine, mida kasutatakse toetamiseks õpiraskustega lapse või täiskasvanu käitumise muutus. Erinevalt kasutatakse traditsioonilisi meetodeid, ei keskenduta inimese „fikseerimisele” ega inimesele esitab käitumisele väljakutse ega kasuta kunagi karistust strateegiana väljakutseid esitava käitumisega tegelemine. PBS põhineb sellel põhimõttel kui saate õpetada kellelegi tõhusamat ja vastuvõetavamat käitumine kui väljakutseid esitav käitumine, siis väljakutseid pakkuv käitumine vähendada. PBS soovitab, et väljakutseid pakkuv käitumine on õpitud ja nii on ka avatud muutumisele.

**Kuidas saada üle hirmust eksamite ja testide ees:**

1. Alustage ülevaatamist varakult

2. Koostage oma ajakava

3. Koostage plaan

4. Sega aineid

5. Eraldage aega vaheaegadeks

6. Maga hästi

7. Tee märkmeid

8. Kirjutage loetavalt

9. Highlighterite kasutamine

10. Pealkirjad ja alapealkirjad

**ISE – HINDAMINE TÖÖRIISTA**

1. Kas vastab tõele hingamisharjutused kiireks rahustamiseks, meele keskendumist saab teha igal ajal ja igal pool?

A. Jah.

B. Ei.

2. Miks on oluline hingamisharjutusi tehes silmad sulgeda?

...................................

3. TUNNI PEALKIRI:

Positiivne käitumine

EESMÄRGID

Tutvustada osalejatele positiivset käitumist, tervislikku eluviisi

OODATAKSE TULEMUSED

Teadmised: osaleja teaks positiivsest käitumisest kui lähenemine, mida saab kasutada lapse käitumise muutmise toetamiseks (Valikuline)

Oskused: Osaleja suudab noori toetada ja neid aidata hakata elama tasakaalustatud õnnelikku elu

JUHEND

Teave moodulis navigeerimise ja selle sisu kohta – osad, mis koosneb positiivse käitumise sissejuhatusest, selgitus, kuidas luua positiivse käitumise muutmise plaan. Tehniline juhendamine õppetunni õppimise viisi kohta ja lõpetatud.

ÕPPIMINE MATERJALID

**Positiivse käitumise tugi**

Positiivse käitumise tugi (PBS) on lähenemine, millega on harjunud toetada lapse käitumise muutumist. Erinevalt traditsioonilistest kasutatud meetoditest, fookus ei ole inimese "parandamisel" ega väljakutsuval käitumisel ise ega kasuta kunagi karistust toimetulekustrateegiana väljakutsuv käitumine. PBS põhineb põhimõttel, et kui saate õpetada kellelegi tõhusamat ja vastuvõetavamat käitumist kui väljakutseid pakkuv käitumine väheneb. PBS näitab, et väljakutseid pakkuv käitumine on õpitud ja seega on nad avatud olemisele muutunud. Positiivse käitumise tugiplaan on abistamiseks loodud dokument mõista ja juhtida laste käitumist ning näidata käitumist mida teised peavad väljakutseks.

Käitumise tugiplaani tuleks kasutada seadetes, kuhu inimene läheb koju, kooli, päevateenistusele, lühikesed vaheajad/puhkus, perekond liikmete/sõbra kodudes, kogukonnas või puhkusel. Kõik, kes inimest toetavad, peaksid käitumist järgima toetuskava. Kui kõik isikut toetavad inimesed kasutavad sama lähenemist aitab välja töötada sotsiaalselt vastuvõetavamaid viise vajaduste edastamine. See on kasulik kõigile, kes hoolitsevad lapse eest või täiskasvanud näha, mis töötab ja mis ei tööta, ning võimaldab hooldajatel kohaneda või muuta strateegiaid vastavalt vajadusele.

Positiivse käitumise tugiplaan:

Minu raske olukord Käitumine, mida võin näidata Mida saate selle vältimiseks teha raske olukord? Mida saate teha, kui ma kuvan väljakutsuv käitumine

**5 SAMMUT TASAKAALUSTATUD ÕNNELIKKU ELUN**

Kõik tahavad elada tasakaalustatud õnnelikku elu, eks? Miks siis seda kõike tundub nii raske? Paljud meist tahavad praegu tasakaalu, tervist ja õnne. Kuid tõde on see, et peate astuma beebisammud. Alustage oma uut tasakaalukat ja õnnelikku elu, seades mõned väikesed, kuid saavutatavad eesmärgid. Kõrval Järgmiste oluliste näpunäidete ja näpunäidete abil saate terveks teel parema tervise ja õnne poole.

1. Nautige igapäevast treeningut Igapäevane treening teeb teie tervisega absoluutseid imet. Uuringud on näitas, et vaid 15 minutit mõõduka intensiivsusega treeningut iga päev võib parandada und, alandada vererõhku, tõsta ainevahetust ja suurendada endorfiinide tootmist. Proovige minna hoogsalt jalutage või sörkige, mängige oma lastega õues või nautige joogat või venitamine.

2. Keskendu positiivsetele külgedele Peatage kõik negatiivsed tunded nende jälgedes, keskendudes alati sellele positiivne. Eemaldage kogu negatiivsus, eemaldudes negatiivsest inimeste ja negatiivsete käitumiste muutumine. Praktiseerides positiivsust ja jagades oma suhtumist teistega, on teil lihtsam jääda positiivne teie enda elus.

3. Vähenda lisatud suhkrute hulka Teie dieeti lisatud suhkrud võivad teie tervist negatiivselt mõjutada ja õnne. Lisatud suhkrud võivad suurendada teie elustiili riski haigused, nagu diabeet, südamehaigused ja mõned vähid. Kuigi lisatud suhkrute kõrvaldamine võib olla tohutu väljakutse, seda tehes võib positiivselt mõjutada kogu teie tervist ja heaolu. Kui sa vähendage lisatud suhkrute sisaldust, märkate kontsentratsioonitaseme tõusu peavalude vähenemine, tunnete end vähem ärritatuna, teil tekib puhtam nahk ja lihtsalt suurepärane välimus ja tunne!

4. Enneta Õnne Õnn on valik, mille saate teha ainult teie. Seadke igapäevased õnneeesmärgid. Loetlege iga päev kolm õnne põhjust ja mõelge nende üle, millal tunnete end masenduses või masenduses. Loo õnne, tehes head asju teistele ja otsides alati head enda ümber. Püüdke muuta iga päev õnnelikuks ja rõõmsaks kogemuseks. Ja tagada jagad alati oma õnne teistega.

5. Võtke aeg maha Võtke iga päev vaid 10 minutit, et lihtsalt "oleda". Võttes mõne aja maha iga päev enda jaoks alandate oma ärevuse taset ja vähendate stress. Looge igapäevane rituaal, kaasates meditatsiooni või joogapraktika. Looge loodusega ühenduse loomine, kõndides paljajalu rohus või rannas. Kui olete ümbritsetud rohelusest, värskest õhust ja linnulaulust, teie stressitase langeb loomulikult.

ISE – HINDAMINE TÖÖRIISTA

1. Kui kaua peaks mõõduka intensiivsusega treening iga päev kestma parandada une kvaliteeti, alandada vererõhku, tõsta ainevahetus?

A. 10 min.

B. 15 min.

C. 20 min.

D. 30 min.

E. 45 min.

F. 60 min.

2. Millised on lisatud suhkru vähendamise mõjud toidus?

A. Suureneb keskendumine käimasolevatele tegevustele.

B. Peavalud vähenevad.

C. Ärrituvus väheneb.

D. Naha seisund paraneb.

E. Heaolu paraneb.

3. Miks on oluline pingutada selle nimel, et olla iga päev õnnelik?

......................................

4. Mis aitab inimese stressitaset vähendada?

A. Eraldage aega enda jaoks.

B. Igapäevased rituaalid.

C. Meditatsioon.

D. Jooga.

E. Jalutab looduses.

F. Värske õhk.

G. Suhtlemine teiste inimestega.

H. Pidev töötamine.

I. Kiire ostlemine.

F. Meedia edastatud teabe aktsepteerimine.

**2.NÄOSOSA KURSUS**

5. MOODUL: NOORTE JUHEND ELU

NAUTIMISEKS SIHT GRUPP: Noorsootöötajad ja koolitajad

ÜLDINE EESMÄRK(ED): Varustada noortekasvatajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervishoiutöötajaid vajalike teadmiste, oskuste ja pädevustega, mille juurde noori suunata naudi elu: lõdvestus ja motivatsioon igapäevatehnikad, õpetada positiivset käitumist.

ÕPPIMINE TULEMUSED: Mooduli lõpuks saavad osalejad: /näidis allpool/

\* Osutage eesmärkide seadmise tähtsusele.

\* Selgitage seost eesmärkide seadmise ja tõhususe vahel mentorite ja juhendatavate töö

KESTUS: 2 tundi

VAHENDID VAJA: pastakad, valge tahvel, pabertahvel, paber

TELLIMUS TEGEVUSED:

1. samm: 15 MIN – soojendusharjutus Kolm tõde ja vale Harjutuse eesmärk: aidata inimestel üksteist tundma õppida Varud ja vahendid: paberileht, pliiatsid Igaüks kirjutab oma nime ja neli teavet selle kohta ennast suurele paberilehele. Näiteks "Alfonse'ile meeldib laulab, armastab jalgpalli, tal on viis naist ja ta armastab PRA-d. Osalejad siis oma paberilehtedega ringlema. Nad kohtuvad paarikaupa, näitavad oma paberit üksteisele ja proovige ära arvata, milline "faktidest" on vale.

2. samm (30 min): Heaolu alused

\* Koolitaja/juhendaja alustab seanssi ajurünnakuga, mis on heaolu. Koolitajana saate kõik osalejate arvamused lehele kirjutada pabertahvel ja neist kokkuvõte või osalejad saavad need sinna kirjutada väikesed paberid ja kleepige need pabertahvele ning loed ja võta need kokku.

\* Seejärel teevad osalejad ettekande heaolust

3. samm: 60 MIN – igapäevased lõõgastus- ja motivatsioonitehnikad tegevus toimub vaikses ruumis (suure ruumiga).

Iga osaleja saab madratsi. On oluline, et iga praktikant seda teeks kanda spordiriietust. nique osalejatega - Kuidas osalejad end tehnikaid harjutades tundsid?

- Mis oli nende jaoks kõige lihtsam?

- Mis oli kõige raskem, miks?

Koolitaja annab kõigile osalejatele positiivset tagasisidet ja julgustab neid harjutama. Kasu nägemiseks kulub alati veidi aega

Kodutöö: Osalejad saavad “Lõõgastustehnika aruande – kus nad kirjutavad oma tähelepanekutest tehnikate praktiseerimisel. (lisa 3).

Tuleb selgitada, et nad peavad valima sobiva aja, tuba – kuhu neid ei segaks ja kuhu ei kiirustaks. Nad peavad viige tähelepanekud viimaseks Näited tehnikatest:

1. Sügava hingamise meditatsioon

Kui hakkate tundma end ülekoormatuna, võib see sügav hingamisharjutus aitab teil stressi kiiresti ohjeldada ja tunda end rahulikumalt.

<https://www.helpguide.org/meditations/deep-breathing-meditation.htm>

2. Lõõgastustehnikad: https://www.youtube.com/watch?v=r20GqfO8v2c

<https://www.youtube.com/watch?v=Yq328JCcHAY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVHOKq91Uh4>

3. Rohkem meditatsioone: https://www.helpguide.org/home-pages/audio-meditations.htm

3. samm: (kestus 1 tund 15 minutit)

\* Koolitaja alustab lühikest arutelu heaolu tähtsusest ja positiivne käitumine

\* Maailmakohviku meetod: koolitaja jagab osalejad 5 rühma.

Seanss algab esimese kümneminutilise vestlusringiga väikestele neljast (maksimaalselt viiest) inimesest koosnevatele gruppidele, mis istuvad umbes a laud. Kümne minuti lõpus liigub iga rühma liige teisele uuele lauale. Nad võivad või ei pruugi otsustada, kas jätta üks isik järgmise vooru "lauaperemehena", kes tervitab järgmist rühma ja täidab need lühidalt eelmises juhtunu kohta ümmargune. Küsimused iga tabeli kohta:

Mis on iseloomulik õnnelikele inimestele

Miks on hea füüsiline enesetunne nii oluline

Mis aitab inimese stressitaset vähendada

Kuidas õpetajad saavad aidata lastel oma käitumist muuta

Kuidas kasutada positiivset käitumist ja meditatsioonitehnikat oma igapäevane töö?

Pärast väikeseid gruppe (ja/või vastavalt vajadusele voorude vahel) inimesi kutsutakse üles jagama oma teadmisi või muid tulemusi vestlused ülejäänud suure rühmaga.

HOIDMINE ÕPPIJAD OHUTU:

\* Tagada, et juurdepääs tegevusele oleks kõigile kättesaadav

\* Tagada, et ruum oleks piisavalt suur, et võimaldada liikumist kõigile õppijatele.

\* Pidage meeles rühmadünaamikat ja korraldage kohvipause, kui see on vajalik.

HINDAMINE SELLE MOODUL:

Juhendaja palub osalejatel küsimustiku kirjalikult täita vorm:

\* Kas see tegevus oli teie jaoks huvitav? Täiesti nõus nõus ei nõustu täielikult ei nõustu

Kommentaarid:

\* Kas meditatsioonimeetodid on teie eesmärgiga treenimisel kasulikud rühmad? Täiesti nõus nõus ei nõustu täielikult ei nõustu

Kommentaarid:

\* Kuidas saate meditatsioonitehnikaid oma igapäevatöös rakendada noored inimesed?

\* Millised meditatsioonitehnikad on sulle sobivamad ja miks?

\* Millised teoreetilised ja praktilised materjalid ning millistel teemadel oleks sulle meeldib tulevikus?

**MOODUL 6: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TUGI- EESTI, "EESTI PEOPLE TO PEOPLE”**

**1. ONLINE KURSUS**

6. MOODUL NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TOETUS

ÜLDINE EESMÄRGID

Varustada noorsootöötajaid, kasvatajaid, lapsevanemaid, õpetajaid ja tervist spetsialistid, kellel on vajalikud teadmised ja oskused hõlbustada ja tõsta teadlikkust noorte läbipõlemise ennetamisest ja korraldada kaaslaste toetust.

OODATAKSE TULEMUSED

Teadmised:
\* osaleja teab, mis on kaaslaste tugi;
\* mis on eakaaslaste vaimne tervis ja vaimne hügieen;
\* tunneb potentsiaalsete kaaslaste toetajate võtmeoskusi;
\* mõista tugevaid ja nõrku külgi;
\* mõista ennetus- ja sekkumispõhimõtteid.

Oskused:
\* osaleja oskab rakendada tõenduspõhist lähenemist;
\* selgitada välja noored, kellest võivad saada eakaaslased;
\* mõtisklema kaasamisstrateegiate üle noorterühmades;
\* arutlege selle üle, kuidas noorte eakaaslaste toetus võib noortele jõudu anda.

Osaleja oskab luua kasutusvalmis materjale või meetodeid olukordade parandamiseks koostage klassi kaasamisstrateegia plaan/ kooli/noorte rühma ja kasutada strateegilist jutuvestmist kaaslaste toetuses
noorsootöö läbipõlemise ennetamiseks.

JUHEND (osalejatele)

See moodul koosneb kolme õppetunni sissejuhatusest, teoreetilistest materjalidest lugemiseks, video, praktilised ülesanded, energisaatorite ja mängude kirjeldus. Mooduli ja selle sisu tõhusaks navigeerimiseks on osalejal
kõigepealt läbida moodul algusest lõpuni, siis alustage iga õppetunni ja kasulike artiklite lugemisest ning video vaatamisest.

Kui teoreetiliste materjalide osa valmib, siis osalejad saab alustada ülesannetest ja praktilistest materjalidest, mida saab töö käigus kasutada treeningud – energisaatorid ja mängud –, et paremini mõista, kuidas need olla saavad kasutatud.

Iga vormi lõpus on oluline täita enesehinnanguvormid õppetund ja ka hindamisvorm eesmärgiga reflekteerida õpitut protsessi.

SELLE MOODUL STRUKTUUR

1. õppetund – kaaslaste toe sissejuhatus.
2. tund – Emotsionaalne juhtimine ja vaimne tervis.
3. õppetund – Lugude jutustamine läbipõlemise ennetamiseks.
Hindamine

HINDAMINE SELLE MOODUL

Mooduli lõpus peab osaleja vastama järgmistele küsimustele:

1. Kas kaaslaste tugimeetodid on teie sihtrühmadele kasulikud?

\*täiesti nõus \* nõus \* ei nõustu \* täielikult ei nõustu

Kommentaarid:

2. Kuidas rakendada kaaslaste tuge oma igapäevatöös inimesed?

3. Millised eakaaslaste tugitegevused on sobivamad ja miks?

ÕPPEMATERJALID IGA TUNNI JUURDE

1. TUND 1. Sissejuhatus kaaslaste toetamisse.
1.1 Mis on kaaslaste tugi?
1.2 Mentorlus.
1.3 Juhendajad ja juhendajad.
1.4 Tagasiside

EESMÄRGID

Sissejuhatuses tutvustatakse eakaaslaste hariduslikke kontseptsioone ja tavasid toetus. Nende põhjal noortekasvatajad, lapsevanemad, õpetajad ja tervis hooldusspetsialistid saavad teada, milliseid meetodeid ja vahendeid saab korraldamiseks kasutada kaaslaste tugi, mis on stressi konfidentsiaalsus ja kuidas leida tugevaid külgi ja nõrkusi ja vältida läbipõlemist.

OODATAKSE TULEMUSED

Teadmised: osaleja teaks, mis on kaaslaste tugi. Nad hakkavad mõista suhteid mentorite ja juhendatavate, juhendajate ja juhendatavate vahel ja kuidas tagasisidet saada.

Oskused: Osaleja oskab töös kasutada kaaslaste toetamise meetodeid oma sihtrühmadega – noortega.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema sissejuhatust õppetundi ja seejärel avage lingid ja lugege artikleid, et saada lisateavet konkreetne teema. Oluline on teha lõpus enesehinnang õppetund.

ÕPPIMINE MATERJALID

Sissejuhatus kaaslaste toetamisse

1.1 Mis on kaaslaste tugi?

Kolleegide tugi on õppeprotsessi jaoks väga oluline. "Kaaslastelt õppimine on õppepraktika, mille käigus õpilased suhtlevad teiste õpilastega saavutada hariduslikud eesmärgid." (O'Donnell, A. M.; A. King, 1999. Kognitiivne kaaslaste õppimise perspektiivid. Lawrence Erlbaum).

Eakaaslastest õppimises aitavad kaaslased üksteist, jagades nõuandeid, tagasisidet ja läbimõeldud küsimused. Eakaaslaste õppimise vorme on palju, näiteks debatid, dialoogid, arutelu- ja võrgustike loomise rühmad, kolleegide juhendamine ja mentorlus, tugi- ja õpperühmad jne Vastastikune õppimine võib olla korraldavad õpetajad/koolitajad/juhendajad või õpilased/õppijad ise võrguühenduseta või võrgus. Seda tüüpi jagamine võib õppimist oluliselt rikastada ja võtta meetmeid õppeprotsessis.

Eakaaslaste tugi on aga oluline mitte ainult õppimisel, vaid ka õppimisel eraelu noorte mõjuvõimu suurendamiseks. Eakaaslased aitavad üksteist erinevaid väljakutseid ja õppida, kuidas elu nautida.

Kasulik video:

https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg
https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY
https://www.youtube.com/watch?v=DX0rT53yuWk

Loetelu lugemiseks:
\* Boud, D., Cohen, R. ja Sampson, J. (2014). Eakaaslaste õppimine kõrgkoolis haridus: üksteiselt ja üksteisega õppimine. London: Routledge.

\* Keenan, C. (2014). Ühendkuningriigis õpilaste juhitud vastastikuse õppimise kaardistamine. York: Kõrgkooli Akadeemia.

\* O’donnell, A. M. ja King, A. (2014). Kognitiivsed vaated kaaslastele õppimine. London: Routledge.

1.2 Mentorlus

Mentorlus on kaitstud suhe, mis toetab õppimist ja eksperimenteerida ja aidata inimestel oma potentsiaali arendada. Mentorlussuhe on selline, mille tunnevad ära nii mentor kui ka mentii isikliku arengu vajadus. Edukas mentorlus põhineb sellel usaldust ja konfidentsiaalsust.

Hariduse mentorlus hõlmab enamasti noorte paaritamist teise või vanema eakaaslase või vabatahtlikuga, kes täidab positiivset rolli mudel. Mentorid loovad noortega suhteid kohtudes kas neid üks kuni üks umbes tund nädalas pikema perioodi jooksul kooli ajal, koolipäeva lõpus või nädalavahetustel.

Loetelu lugemiseks:
https://www.southampton.ac.uk/chep/mentoring/what-is mentoring.page
https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence summaries/teaching-learning-toolkit/mentoring/
https://academy.schooleducationgateway.eu/web/mentoring-in-schools

https://www.nap.edu/read/5789/chapter/2
https://www.femalefactor.global/post/the-difference-between mentoring-and coaching?gclid=Cj0KCQjw0oCDBhCPARIsAII3C\_H\_seP9JkcbfeaK
AKeKGPaq30PbIvlA5qWRdWn23QuBL98WCEL0-
JEaAh0VEALw\_wcB

1.3 Juhendajad ja juhendajad

Juhendamine on suur samm abivajajate julgustamiseks. See aitab noortel inimesi, et parandada oma haridust, parandada oma oskusi ja saavutada rohkem edusamme oma elus.

Mentorid ja juhendajad aitavad saavutada positiivseid hoiakuid. Kuigi juhendaja aitab noor oma õpingutega, mentor on eeskujuks, keegi kes kuulab, tunneb huvi ja saab aidata kõigega väljaspool õppekava. Juhendamine keskendub akadeemilisele kasvamisele, mentorlusele ulatub palju kaugemale, parandades õnne ja üldist heaolu.

Loetelu lugemiseks:

https://escholarship.org/content/qt3g30r749/qt3g30r749\_noSplash\_35e
88586356ff666b6961cec13b1ad76.pdf
file:///C:/Users/user/Downloads/education-08-00112.pdf
https://www.goodschoolsguide.co.uk/tutors/tutoring-vs-mentoring

1.4 Tagasiside

Tagasiside on õppe- ja hindamisprotsessi võtmeelement. See võib suurendada enesekindlust, eneseteadvust ja entusiasmi. Tõhus tagasiside aitab mõtiskleda õppimisstrateegiate üle ja oskustes paremini edeneda
arengut, et kavandada järgmisi samme uute eesmärkide saavutamiseks.

Vastastikune tagasiside on oluline mitte ainult formaalhariduses, vaid ka selles eraelu, sport, muusika ja muud loomingulised tegevused. Positiivne eakaaslane tagasiside võib ennetada läbipõlemist, anda noortele jõudu ja aidata nautida elu.

Loetelu lugemiseks:
http://www.ascd.org/publications/educational leadership/sept12/vol70/num01/Seven-Keys-to-Effective Feedback.aspx
https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot com/us/en/pearson-ed/downloads/Feedback.pdf
https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/pr
actice/Pages/insight-feedback.aspx

ISE – HINDAMINE TÖÖRIISTA

1. Partneri tugi on kasulik järgmistel juhtudel:
\* laulmise \* õppimine \*elu nautida

2. Mis on vastastikuse õppimise vormid?
\* väitlused \* loengud \* mentor \* meditatsioon

3. Kes saab olla mentoriks?
\* sõber \* õpetaja \* ema \* kiusaja

2. TUND

2. Emotsionaalne juhtimine ja vaimne tervis
2.1 Eakaaslaste vaimne tervis ja vaimne hügieen.
2.2 Kaastoetaja oskused.
2.3 Tugevad ja nõrgad küljed.
2.4 Ennetamine ja sekkumine.
2.5 Kaasamise strateegia plaan.

**EESMÄRGID**

**Mooduli 6**

2. õppetund keskendub emotsionaalsele juhtimisele ja eakaaslaste vaimne tervis ja arutelu kaaslaste võtmeoskuste üle toetajad. Õppijad arutavad, kuidas leida tugevaid ja nõrku külgi ja korrigeerida läbipõlemise sümptomeid. Esitatavad materjalid on noortele toeks ennetus- ja sekkumisprogrammidega seotud tegevustes
ja noorte mõjuvõimu suurendamine.

OODATAKSE TULEMUSED
Teadmised: osaleja teaks, kuidas omavahel kogemusi jagada eakaaslased, jagades oma elu ja liikudes lootusetusest lootuse poole. Nad leiavad õppematerjalidest tööriistad, mis pakuvad strateegiaid enesejõustamine ja enesemääratud elu saavutamine. Osalejad õpivad, kuidas luua ühendust oma sisemise jõu, motivatsiooni ja
soov elus edasi liikuda, isegi kui kogete väljakutseid. Nad mõistab, et eakaaslased saavad üksteist volitada, ja mõistavad seda nad väärivad õnnelikud olemist.

Oskused: osaleja omandab kaaslaste toetamise oskused. Nad saavad juhtumit analüüsida uurida ja koostada oma kaasamisstrateegia kava.

JUHEND

Moodulis ja selle sisus navigeerimiseks peavad osalejad lugema lühidalt sissejuhatus ja seejärel linkidele, et teemade kohta rohkem teada saada.

**ÕPPIMINE MATERJALID**

**2. Emotsionaalne juhtimine ja vaimne tervis**

 **2.1 Eakaaslaste vaimne tervis ja vaimne hügieen**

Selle tunni õppematerjalid pakuvad erinevat tüüpi tuge, sealhulgas emotsionaalne, informatiivne, mis toetab tervist ja heaolu. Seal on materjale eakaaslaste vaimse tervise ja vaimse hügieeni kohta. „Kaaslaste toetus hõlmab mitmesuguseid tegevusi ja suhtlusi inimeste vahel, kes on jaganud sarnaseid diagnoosimiskogemusi
vaimse tervise seisunditega. Kolleegide tugi pakub aktsepteerimise taset, mõistmist ja valideerimist ei leidu paljudel teistel spetsialistidel suhted" (Mead ja McNeil, 2006).

Vaimse tervise edendamise eesmärk on tugevdada inimese võimet reguleerida emotsioone, tõhustada alternatiive riskikäitumisele, ehitada vastupanuvõimet keerulistes olukordades ja toetada kaasamist ühiskonnas
võrgud. Oma kogemusi jagades aitavad kaaslased eesmärke arendada, luua enesejõustamise strateegiaid ja astuda selle suunas konkreetseid samme enesemääratud elude ehitamine.

Osaleja leiab materjale globaalse vaimse tervise ja koroonaviirushaigus ja tutvuge UPSIDES-i – vastastikuse toe kasutamisega vaimse tervise võimestavate teenuste arendamine.

 **Loetelu lugemiseks:**

https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs\_campaigns/brss\_t
acs/peers-supporting-recovery-mental-health-conditions-2017.pdf
https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/general psychiatry/exploring-the-value-of-peer-support-for-mental-health/
https://www.researchgate.net/publication/333669113\_A\_systematic\_re
view\_of\_influences\_on\_implementation\_of\_peer\_support\_work\_for\_a vaimsete\_terviseprobleemidega
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental health
https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-019-01739-1
https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00622-y
https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/peer-support

**2.2 Kaastoetaja oskused**

Eakaaslaste toetaja jaoks on olulisi erinevaid oskusi, nt kuulamine, küsitlemine, reflekteerimine jne. Soovitame keskenduda:
 \* suhtlemisoskus,
 \* propageerimisoskus,
 \* taastumis- ja vastupidavusoskused,
 \* võimestamise oskused,
 \* otsustusoskus.

Samuti on olemas spetsiifilised oskused, mis nõuavad koduteadmisi vägivald, teadlikkus alkoholist ja narkootikumidest jne. Noored leiavad selle sageli raske saada õiget teavet, mis puudutab sugu, paljunemist
tervis, HIV/AIDS jne. Kaaslane saab arutleda ja õppida konkreetse kohta teema koos. Noored tunnevad, et küsivad küsimusi tabuteemadel.

Oluline on, et eakaaslane toetaja oleks üks viiest rollist. Ta peab olema sõber, koolitaja, aktivist, eeskuju ja meeskonnaliige.

Koolitusel käsitletakse igale sellisele rollile omaseid oskusi moodul: https://oregontechsfcdn.azureedge.net/oregontech/integrated student-health-center-documents/the-5-roles-of-a-peer educator.pdf?sfvrsn=505fb960\_2

**Loetelu lugemiseks:**

<https://mypeer.org.au/design-implementation/humansources/training/peer-support-skills/>
http://peersforprogress.org/pfp\_blog/fundamentals-of-good-peer support-strengthening-communication-skills/
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tacs/core-competencies.pdf>
<https://www.zippia.com/peer-educator-jobs/skills/>

**2.3 Tugevad ja nõrgad küljed**

Sagedase ja pideva tagasiside andmine, mis toob välja tugevused ja nõrkused on oluline vahend õpiedukuse parandamiseks protsessis ja ka eraelus. See hõlmab teavet aspektide kohta mõistmisest ja tulemuslikkusest ning kaaslased võivad seda anda, kui nad on sõbralikud tee. Hea on selline tagasiside kirjalikult saada, et kaaslased saaksid tulla selle juurde tagasi ja analüüsida koos või iseseisvalt Siin on link juhtumiga blogile, soovitame seda eakaaslastega arutada ning tuua välja tugevad ja nõrgad küljed. Siis palun kirjutage üles oma lugu, jaga oma eakaaslastega ja uuri välja tugevused ja selle loo nõrkused.
https://blogs.lt.vt.edu/caseysblogs/2013/05/01/my-strengths-and nõrkus-according-to-my-peers-extra-credit-blog/

**Loetelu lugemiseks:**

C:\Users\user\Downloads\Sloan\_grad.msu\_0128D\_15334.pdf
[file:///C:/Users/user/Downloads/Sloan\_grad.msu\_0128D\_15334.pdf](file:///C%3A/Users/user/Downloads/Sloan_grad.msu_0128D_15334.pdf)https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap\_peers\_01.pdf

**2.4 Ennetamine ja sekkumine**

Ennetus aitab vältida läbipõlemist ja organiseerida varajase sekkumise poolt kaaslaste leidmine ja kaaslaste töö korraldamine. Ennetamine püüab tuvastada üksikisikud ja rühmad, kellel on teatud probleemide oht.

 **Loetelu lugemiseks:**

https://www.facs.nsw.gov.au/providers/children-families/interagency Guidelines/prevention-and-early-intervention/chapters/about
<https://www.ojp.gov/pdffiles1/ojjdp/book1.pdf>
<https://hdfs.uconn.edu/prevention-and-early-intervention/>

**2.5 Kaasamise strateegia plaan**

Kaasamisstrateegia plaan on üksikisiku jaoks kohandatud dokument olusid ja vajadusi ning see aitab luua tõhusaid tegevusi toetada kaaslaste haridust. See plaan võib sisaldada õppetegevusi ja ka erinevaid tegevusi, mis annavad noortele jõudu ja aitavad neil nautida elu. Väga oluline on kaasata muusika, sport, hobi ja erinevad
loomingulised tegevused sellesse plaani. Üks peamisi punkte on võrgustumine, suhtlemine ja vaba aja veetmine, nii et kaasatakse ka noor rühmades või teistes noortes.

**Loetelu lugemiseks:**

https://blog.trginternational.com/steps-develop-diversity-inclusion-plan
https://citl.indiana.edu/programs/ai-support/resources/diversity statements.html

Looge kaasamisstrateegia plaan, pidades silmas oma kolleegi, näidake seda teda ja arutada tugevaid ja nõrku külgi, muuta ja omaks võtta.

ISE – HINDAMINE TÖÖRIISTA

1. Vaimse tervise edendamise eesmärgid:
\* tugevdada emotsioonide reguleerimise võimet
\* toetada kaasamist sotsiaalvõrgustikesse
\* tagasisidet ignoreerida

2. Kaastoetaja oskused on:
\* suhtlemisoskused
\* linnuvaatlusoskused
\* otsustusoskused

**3. TUND**

**3. Jutuvestmine läbipõlemise ennetamiseks.**

3.1 Võrguühenduseta ja võrguühenduseta meetodid.
3.2 Eakaaslaste mängud.
3.3 Jooga elu nautimiseks.

**EESMÄRGID**

Mooduli kolmas tund on praktilisem. See on pühendatud erinevad jutuvestmismeetodid, jooga, energisaatorid ja rühmadünaamika tegevused. Osalejad saavad tutvuda kaardimängudega “Räägi oma lugu”, “Rohkem kui
lugu” ja otsige linke teistele läbipõlemisele keskendunud mängudele ärahoidmine.

Osaleja õpib joogaharjutusi, mida saab kasutada individuaalselt ja ka eakaaslastel füüsilise ja vaimse tervise nimel.

 **OODATAKSE TULEMUSED**

Teadmised: osaleja teaks, millised kaardimängud kohapeal on hetk ja kuidas neid kaaslaste toes kasutada. Osalejad saavad vaadake jooga videotunde ja valige, milline neist sobib eakaaslastele toetus.

Oskused: Osaleja oskab kaaslaste õppimise protsessis kasutada kaardimänge. Osaleja saab koostada kaardimängude jaoks ise küsimusi, keskendudes sellele läbipõlemise ennetamine. Osaleja jälgib joogatunde ja loeb erinevate energisaatorite kohta ja otsustada, millist neist kaaslaste toe ajal kasutada.

 **JUHEND**

Osaleja peab lugema linkidelt artikleid ja läbima kaardi mängu küsimused. Hiljem mängib ta neid mänge kaaslastega ja jagab oma kogemused üksteisega. Osaleja saab ise küsimusi koostada kaartidel oleva põhjal.
Osaleja peab vaatama videot joogatundidega ja püüdma kõike järgida liigutused. Hiljem teeb ta koos eakaaslastega koos joogat ja aitab kumbagi neid liialdusi teha. Nad saavad seda teha ka individuaalselt kodus
ja siis oma kogemusi jagada.

**ÕPPIMINE MATERJALID**

Lingid kaardimängude kohta:

http://www.tellyourstorycards.com/home/
https://amitycic.com/shop

Kasulikud lingid energisaatorite ja rühmadünaamiliste tegevuste jaoks:
[https://confluence.dimagi.com/display/commcarepublic/Icebreaker%2C+Energizer+ja+kokkuvõte+tegevused](https://confluence.dimagi.com/display/commcarepublic/Icebreaker%2C%2BEnergizer%2Bja%2Bkokkuv%C3%B5te%2Btegevused)

Virtuaalne jooga elu nautimiseks:
https://www.youtube.com/watch?v=Td6zFtZPkJ4&list=PLui6Eyny Uzx8YZ3Pw0r6jq6UuwYW61Rj&index=5 <https://www.youtube.com/watch?v=v7AYKMP6rOE>

https://www.youtube.com/watch?v=ZK2XBduF84I&list=PLui6Eyny Uzx8YZ3Pw0r6jq6UuwYW61Rj

**ISE – HINDAMINE TÖÖRIISTA**

1. Kas kaardimängud on teie sihtrühmadele kasulikud?
\* täiesti nõus \* nõus \* ei nõustu \* täielikult ei nõustu

Kommentaarid:

2. Kas jooga on kasulik teie sihtrühmadele?
\* täiesti nõus \* nõus \* ei nõustu \* täielikult ei nõustu
Kommentaarid:

3. Kas energisaatorid ja rühmadünaamilised tegevused on teie jaoks kasulikud?
\* täiesti nõus \* nõus \* ei nõustu \* täielikult ei nõustu
Kommentaarid:

**2.NÄOSOSA KURSUS**

 **6. MOODUL: NOORTEJUHEND ELU NAUTIMISEKS JA KAASLASTE TOETUS**

SIHT GRUPP:
Õpetajad, koolitajad, juhendajad, noorsootöötajad.

ÜLDINE EESMÄRK(ED):
Tegevuse üldeesmärk on mõista, kuidas kaaslaste toetus saab suunata noored elu nautima.

ÕPPIMINE TULEMUSED:
Mooduli lõpuks saavad osalejad:
\* mõista, mis on kaaslastelt õppimine;
\* Milliseid meetodeid saab kaaslaste toetamiseks kasutada.

KESTUS: 3,5 h

VAHENDID VAJALIK:
Pliiatsid, valge tahvel, pabertahvel, paber, jaotusmaterjalid, seadmed video näitamiseks.

TELLIMUS TEGEVUSED:

**1. samm.** Soojendusharjutus (10 osaleja korral 15 min).

a). Karussell: osalejad jäävad paarides ringi näost näkku, küsige nimed ja vastus koolitaja/juhendaja küsimusele, seejärel liikuge juurde järgmine osaleja, küsi nime ja vasta muule küsimusele. Ainult sisemine ring liigub. Seejärel kohtuvad osalejad, kes olid samas ringis ja ei kohtunud üksteisega, tutvustavad end ja vastavad küsimused.

Küsimused võivad olla: Kust sa pärit oled? Mis on sinu lemmikvärv? Mis on sinu lemmiklaul? Mida sulle nädalavahetusel teha meeldib?

b). Peeglid: paarikaupa osalejad peegeldavad üksteist: jalutuskäigu näitamine erinevaid žeste ja liigutusi, seejärel vaheta juhte. Osalejatel on olla uuendusmeelne ning luua uusi žeste ja liigutusi.

**2. samm:** Sissejuhatus vastastikusesse õppimisse (20 min) – esitlus alates koolitaja/juhendaja

\* Koolitaja/juhendaja saab alustada võrguühenduseta seanssi ajurünnakuga, mis on kaaslastega õppimine. Sina kui koolitaja saad kirjutada kõik arvamused osalejad pabertahvel ja teeb neist või osalejatest kokkuvõtte
oskab neid väikestele paberitele kirjutada ja pabertahvele kleepida ja sa loed need läbi ja teed kokkuvõtteid.
\* Seejärel teete kaaslaste õppimise kohta esitluse (sh lühikese video).

„Kaaslastest õppimine on hariduspraktika, mille käigus õpilased suhtlevad teisi õpilasi hariduslike eesmärkide saavutamiseks." (O'Donnell, A. M.; A. King (1999). Kognitiivsed vaated kaaslaste õppimisele. Lawrence Erlbaum).

Kas see toimub formaalses, mitteformaalses või informaalses õppes kontekstis, väikestes rühmades võrguühenduseta või võrgus, avaldub kaaslaste õppimine iseorganiseerumise aspekte, mis enamasti puuduvad
õpetamise ja õppimise pedagoogilistest mudelitest.

Eakaaslaste õppimisel aitavad kaaslased üksteist õppida näiteks läbi nõu, tagasiside ja läbimõeldud küsimuste jagamine. Siiski täiendavad jagamise tüübid võivad õppimist oluliselt rikastada, näiteks jagamise kaudu toetavad väljakutsed ja kohustused tegutsemiseks ja õppimiseks.

On palju kaaslaste õppimise vorme, nagu väitlused, dialoogid, arutelu- ja võrgustike loomise rühmad, kolleegide juhendamine ja mentorlus, tugi- ja õpperühmad jne. Vastastikust õppimist võivad korraldada
õpetajad/koolitajad/juhendajad või õpilased/õppijad ise võrguühenduseta või võrgus.

Video peer-to-peer õppe eeliste kohta (1,5 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg>

Vastastikune õppimine toimub siis, kui osalejad osalevad koostöös õppimises.
Eakaaslased saavad:
\* Õppige üksteisega.
\* Õppige üksteiselt.
\* Üks õpib teiselt.

Õpetamine, õppimine ja eakaaslastega suhtlemine on uskumatult kasulik strateegia. Mõnikord oskavad lapsed ja noored palju paremini seletada idee teistele kui õpetajatele, koolitajatele või juhendajatele. Neil on lihtsalt võime üksteisega samal tasemel rääkida ja see on potentsiaalne kasutage läbipõlemise ennetamiseks kaaslastelt õppimist. Rõhk on sellel õppeprotsessi, sealhulgas emotsionaalset tuge, mida õppijad pakuvad üksteist, sama palju kui õppeülesannet ennast.

Oluline on mõista, et kaaslastelt õppimine ei ole üksainus praktika. See hõlmab laia valikut erinevaid tegevusi, millest igaüks võib olla kombineerida teistega erineval viisil, et see vastaks erinevate vajadustele tegevused.

Oluline on mõelda, kes on vastastikuse õppimise „eakaaslased”. Üldiselt on eakaaslased teised inimesed, kes on üksteisega sarnases olukorras kellel ei ole selles olukorras õpetaja, koolitaja või juhendaja rolli. Nad võib neil olla märkimisväärne kogemus ja teadmised suhteliselt vähe. Nad jagavad kaasõppijate staatust ja seda nad on
sellisena vastu võetud. Mis kõige tähtsam, neil pole võimu igaühe üle muud oma ametikoha või kohustuste tõttu. Vastastikune õppimine on palju instrumentaalsem strateegia, milles arenenud lapsed/õpilased/noored võtavad enda kanda piiratud juhendajarolli.

Vastastikuse õppimise harjutuste tutvustamine võib arendada rakendatavaid oskusi, hõlbustades noored koolitaja ja juhendaja rollidesse. Harjutused peaksid alati võimaldama aktiivseks õppimiseks. Lõppude lõpuks tugineb kaaslastelt õppimine oma olemuselt noorte omavaheline suhtlus ja koostöö. See tähendab, et
tegevused peaksid loomulikult andma noortele võimaluse end tuvastada küsimusi, esitada küsimusi ja selgitada oma ideid.

Mõned populaarsed valikud on järgmised:
\* rollimängud.
\* Juhtumiuuringud.
\* Sõbratundide lugemine.

Koostöös kaaslastelt õppimine kaasab noori koostööd tegema probleem, mille on neile esitanud õpetaja, koolitaja või juhendaja.

Selline lähenemine nagu probleemipõhine õpe ja probleemi püstitamine on XXI sajandil väga populaarne.

Õpetaja/koolitaja peaks tegutsema ainult abistajana ja julgustajana noortel leida oma hääl ja tagada võimalikud lahendused tekkivad probleemid on vastuvõetavad lahendused.

Õpilased/noored peaksid ühiselt probleeme lahendama, toetudes sellele oma kogemusi, õppimist ja mõistmist, et paremini luua tulemusi.

**3. samm:** rõhutage konfidentsiaalsust (40 min).

\* Koolitaja/juhendaja selgitab kaaslastelt õppimist, selgitab, miks konfidentsiaalsus on oluline.
\* Osalejad/õppijad arutavad probleemi kaaslastega.
\* Osalejad esitavad oma ideid ja koguvad neid kasutades ajurünnakut või mõttekaardistamise meetodid.

Konfidentsiaalsuse rõhutamiseks kaaluge arutelu selle üle, kuidas:
\* Igaüks õpib erineva kiirusega.
\* Tagasisidega kohanemine ei ole alati lihtne.
\* Harjutused on õppimiskogemused nii juhendajatele kui ka juhendatavatele.
\* Juhendaja või juhendatava soorituse arutamine väljaspool harjutust, v.a koos õpetaja/treeneriga võivad nende tundeid riivata.

Konfidentsiaalsus mängib kaaslastelt õppimise jätkuva edu saavutamisel võtmerolli. Kui noor inimesed häbenevad üksteist probleemsete kohtade ja teadmiste lünkade pärast, nad panevad osalemisele vastu.

Tagasiside on vastastikuse õppimise põhiaspekt, mis tähendab, et õpetaja/koolitaja peaks seda tegema
juhendada noori, kuidas seda anda. Nad annavad paratamatult kahte tüüpi tagasiside kaaslaste õppimise ajal:
Positiivne tagasiside mõjub julgustavalt. Mõnikord nimetatakse seda kiitmiseks peaks olema aus ja loomulik.

Paluge noortel mõelda tähendusrikkale komplimente, mida nad on saanud. Kasutades neid inspiratsioonina, saavad nad kirjutada positiivse tagasiside ridade loend. Õpetage neid kasutama õppides joont ületada tõkkeid või lahendada raskeid küsimusi.

Paranduslik tagasiside aitab õpilastel oma vastuseid üle vaadata. Kui nad teevad objektiivsete vigade korral saavad juhendajad selgitada, mis valesti läks, ja näidata kuidas jõuda õigete lahendusteni. Mõelge tagasisidele kui õlile mootorile, mis õpib kolleegidelt. Ilma selleta, tegevused ei saa sujuvalt kulgeda.

**4. samm:** kaaslaste õppimise rühmade loomine (20 min).

\* Koolitaja/juhendaja alustab lühikest arutelu kaaslaste tähtsusest tugi ja kuidas paarid luua.
\* Osalejad vaatavad videot Protégé Effect: Three Ways to Peer-to-peer õppimise maksimeerimine (1,5 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY>\* Osalejad jagavad oma kogemusi ja arutavad, kuidas nad saavad korraldada noortele kaaslaste toetust. Need tulevad betooniga soovituste loetelu. Seda seansi osa saab teha kõike koos või väikestes rühmades, olenevalt rühma suurusest.

**5. samm:** emotsionaalne juhtimine ja vaimne tervis (30 min)

\* Emotsionaalse juhtimise ja vaimse tervise seanss võib olla korraldatud aruteluna ringis, mida modereerib koolitaja koos teoreetiline osa ja praktilised kogemused osalejatelt.
\* Seejärel loovad väikestes töörühmades osalejad kaasamise strateegiaplaanid, tutvustada neid kogu grupile ning saada tagasisidet koolitajalt ja osalejatelt. Kuulamine on meie kui õpetajate/koolitajate/juhendajate üks olulisi meetodeid emotsioonide juhtimisel, et vältida läbipõlemist, eriti kuulab hästi ja huviga. Peame meenutama õilsaid hoiakuid, mis võimaldama teistel tunda end mugavalt, lähedal ja turvaliselt. Nagu me
oskusi parandada, näeme, kuidas noored end kergemini avavad. Mõned neist hoiakutest kuulajana on järgmised:
\* Lähedus, austav füüsiline kontakt, silmadesse vaatamine lõdvestunud viisil ning kiindumuse, tunnustuse ja heameelega teises inimeses.
\* Olles huvitatud ajaloo ja selle üksikasjade tundmisest kaasnevad oluliste sündmustega (nii heade kui halbade ja eriti kõige varasemad meie elus).
\* Olles lõdvestunud, omades aega, ilma segajateta ja seifis koht (kus saab vabalt mürada). Tasakaalu leidmine
vahel on lõdvestunud ja huvitatud on väga oluline ja teeb suure vahe.
\* Pidage meeles, et olete nõustunud konfidentsiaalsusega ja mitte käsitleda teemasid väljaspool seanssi. Mõned hoiakud osalejana:
\* Võtke aega, et uurida oma keskkonda, kellega koos olete, ja kommenteerige esimesi asju, mis meelde tulevad, mälestusi, aistingud, uudishimud jne. See aitab teil lõõgastuda ja märgata et aeg, mille võtate, on teie jaoks.
\* Räägi oma kuulajale midagi head, mis sinuga on juhtunud hiljuti. See väärtustab ka midagi enda kohta.
\* Vaata, millised aistingud või olukorrad on sind viimasel ajal mõjutanud ja jaga mõnda neist.
\* Tavaliselt pärinevad aistingud, mida me olevikus tunneme minevik. Võtke veidi aega ja kui teil on mälestus
pea (mis iganes see ka poleks) otsusta oma kuulajale öelda. Seansil on teie peamiseks tööks ja otsusteks lugude jutustamine oma elust kõikvõimalike detailidega, olenemata sinu soovimatusest tehke seda või kui vähe arvate, et sellel on mõtet. Lugude rääkimine toob tavaliselt palju leevendust ja aitab meil vana ümber paigutada kinni jäänud info.

**6. samm:** jutuvestmine kaaslastest õppimise meetodina (40 min).

\* Koolitaja/juhendaja esitab osalejatele kaks kaardimängu näidisena kaaslaste tegevus.
\* Eakaaslastes osalejad mängivad seda kaardimängu.
\* Väikestes rühmades osalejad arutavad, milliseid küsimusi nad saavad ise esitada looge uued kaardid, mida fookusega läbipõlemise ennetamiseks kasutada noortejuhist, et nautida elu.
\* Rühmade esindajad esitavad uusi küsimusi. Koolitaja/juhendaja koguge need edaspidiseks kasutamiseks ja jagage osalejatega.

Kaardimängu "Räägi oma lugu" eesmärk on aidata inimestel alustada endast rääkides. Nende kogemusest. Et tutvuda ennast ja teisi. Ja kuulata. Rääkige oma lugude kaarte mitte ainult julgustada inimeste elulugusid jagama, aga ka areneda suhtlemis-, esinemis- ja argumenteerimisoskus, et rakendada neid edukalt igapäevaelus.

Meetod põhineb jutuvestmistehnikal, mis on välja töötatud läbi erinevate küsimuste ning soodustab aktiivset ja selget väljendust arvamusi. Kaardid "Räägi oma lugu" on meetod, mis koosneb 75-st küsimuste kaardid ja vähesed informatiivsed kaardid. Iga peal on üks lause kaart, mis algab sõnadega "Räägi...".
Lisateavet leiate aadressilt <http://www.tellyourstorycards.com/home/>

**Mitteformaalne haridus**

Kaarte saab kasutada vahendina tutvustuseks, meeskonnatööks ja sallivuse edendamine erinevate kultuuride, väärtuste, religioonide jne suhtes näide "Räägi, mis on teie huvid!". Ingliskeelsed kaardid võivad tõesti olla
abiks rahvusvahelistes projektides stereotüüpide vähendamiseks, sarnasuste leidmiseks inimeste vahel ja saage sõpradeks!

Õppeasutused Kaarte saab koolides, ülikoolides ja täiskasvanutel erinevalt kasutada hariduse pakkujad. Neid saab integreerida konkreetsetesse õppeainetesse, keeleõpe, kõnekunst, aga ka individuaalsed konsultatsioonid õpilastega, näiteks "Räägi inimesest, kes teid inspireerib!".

Kaarte saab kasutada ka meelelahutusliku mänguna vaba aja veetmiseks – „Räägi naljakalt lugu ajast, mil sa kooli läksid!"
Kaardimäng "Rohkem kui lugu".
More Than One Story on kaardimäng, mis loodi koos õpilased ja teised Rootsi Simrishamni kogukonna liikmed,
ehitada sildu igas vanuses, tausta ja kultuuriga inimeste vahel. Need kaardid on suurepärane viis inimesi kokku tuua, äratada empaatia, kaastunne, mõistmine ja tunnustus ainulaadse suhtes iga inimese kogemused. Iga mängukaart soovitab lugu, mis mängijad saavad endast rääkida. Nendest on erinevaid väljaandeid kaardid ja igal kaardil olevad soovitused on inglise keeles, araabia, vene, hispaania ja muud keeled. Kaks või enam mängijat istuvad ringis ja valivad kordamööda kaarte ja räägivad lugusid iseendast ja kuulates, kuidas teised räägivad oma lugusid. Hoolikalt kavandatud ja testitud soovitused, mis on kirjutatud kolmes erinevas keeles keeled, töö õppimise ja mõistmise toetamiseks. See mäng avab südamed ja meeled kõikjal, kus on hirmud ja eelarvamused kipuvad hoidma inimesi eraldatuna neist, kes näivad teistsugused. Rohkem kui üks lugu edendab integratsiooni ja kaasamist.

Mängu mängimine:

 suurendab inimestevahelist mõistmist võõraid toetades üksteist tundma õppida või sõpru ja kolleege avastada
uusi asju inimeste kohta, keda nad arvasid hästi tundvat;
 arendab eneseteadvust läbi refleksiooni lugude jagamisel;
 tugevdab suhtlemisoskusi, julgustades aktiivset kuulamine;
 tekitab usaldust, luues ruumi, kus igaüks saab rääkida ja olla kuulnud;
 avab ühised kogemused, kui inimesed samastuvad teistega lugusid.

Lisateavet selle mängu kohta leiate aadressilt <https://amitycic.com/shop>

**7. samm:** kokkuvõte (15 min).
 Koolitaja/juhendaja teeb kokkuvõtte offline tegevustest ja annab oma tagasisidet.
 Koolitaja/juhendaja jagamisnimekiri iseõppimiseks ja edaspidiseks lugemiseks ning ka lingid kasuliku videoga:
Boud, D., Cohen, R. ja Sampson, J. (2014). Eakaaslaste õppimine kõrgkoolis haridus: üksteiselt ja üksteisega õppimine. London: Routledge.
Keenan, C. (2014). Ühendkuningriigis õpilaste juhitud vastastikuse õppimise kaardistamine. York: Kõrgkooli Akadeemia.
O’donnell, A. M. ja King, A. (2014). Kognitiivsed vaated kaaslastele õppimine. London: Routledge.
Riese, H., Samara, A. ja Lillejord, S. (2012). Eakaaslaste suhted kaaslastes õppimine. International Journal of Qualitative Studies aastal Haridus, 25 (5), 601-624.
O'Donnell, A. M.; A. King (1999). Kognitiivsed vaated kaaslastele õppimine. Lawrence Erlbaum.
https://www.youtube.com/watch?v=EFVHWQ5mpmg
https://www.youtube.com/watch?v=SaLgg8QrBCY
https://www.youtube.com/watch?v=DX0rT53yuWk

HOIDMINE ÕPPIJAD OHUTU:

Koolitaja/juhendaja peab:
 Tagada, et rühmas oleks turvaline ja usalduslik keskkond osalejad.
 Veenduge, et ruum oleks piisavalt suur, et võimaldada liikumist kõigile õppijatele.
 Pidage meeles rühmadünaamikat ja korraldage kohvipause, kui see on vajalik.

HINDAMINE KOHTA MOODUL:
Hindamist saab korraldada meili teel, mis saadetakse individuaalselt igale osalejale või osalejatele saab kutsuda täitma veebis Google'i vormis loodud küsimustik.
Mooduli hindamist saab korraldada ka suuliselt ja kirjalikult vormi. Soovitame kasutada mõlemat vormi – suulist ja kirjalikku.
\* Valik 1:
Osalejad töötavad paarides, et mõelda järgmistele küsimustele ja n pöörduge tagasi suure rühma juurde, et vastuseid jagada. Näide küsimused: Mis oli täna eriti kasulik? Miks? Mis on ebaselge?
(5 min paaris + 15 min vastuste jagamiseks).
\* Valik 2:
Koolitaja/juhendaja korraldab ringis hindamissessiooni ja küsib osalejad kuidas nad õppematerjalidest aru saavad, kui kasulikud need on materjalid on ja kuidas neid igapäevatöös ja elus kasutada (20 min).

\* Valik 3:
Kirjaliku hinnangu saab kursuse lõpus levitada paberkandjal, saadetakse e-posti teel kõigile osalejatele või osalejad võivad olla kutsuti täitma Google'i vormis loodud veebiküsimustikku.

Juhendaja palub osalejatel küsimustiku kirjalikult täita vorm:
1. Kas see tegevus oli teie jaoks huvitav?
\* täiesti nõus \* nõus \*ei nõustu \* täielikult ei nõustu
Kommentaarid:
2. Kas kaaslastelt õppimise meetodid on teie koolitusel kasulikud sihtrühmad?
\* täiesti nõus \* nõus \* ei nõustu \* täielikult ei nõustu
Kommentaarid:
3. Kuidas saate oma igapäevatöös kaaslaste tuge rakendada noored inimesed?
4. Millised eakaaslaste tugitegevused on Sulle sobivamad ja miks?
5. Milliseid teoreetilised ja praktilised materjalid ning millistel teemadel kas sa tahaksid tulevikus?