

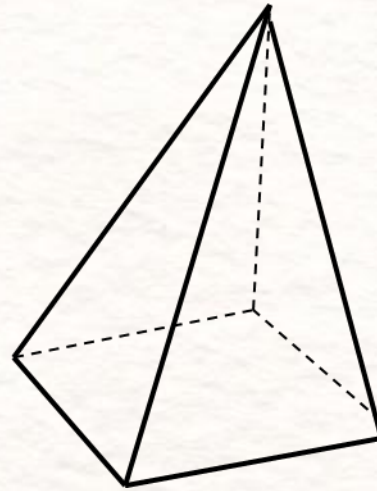
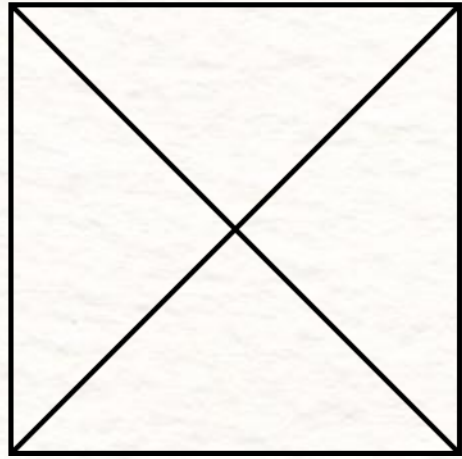
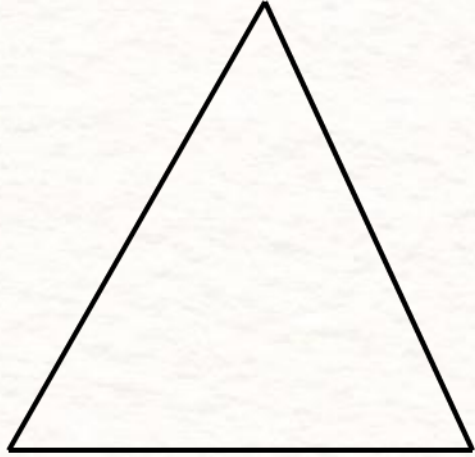
Usalduslikud isiklikud suhted

Lasteaiaõpetajate eesti keele seminar

Narva Jõesuu 19. oktoober 2023

MIS ON PILDIL?





SUHTED ja ELUKVALITEET



Meie elu kvaliteet sõltub meie **suhete** kvaliteedist.

Meie suhete kvaliteet sõltub meie suhtumisest **iseendasse**, teistesse, töösse ja ellu tervikuna.

Mitte miski muu peale **suhete** ei too minu ellu rohkem **rõõmu** ja **rahulolu** või siis vastupidist - **probleeme** ja **kannatusi**.

HEA ISIKLIKU SUHTE TÄHTSUS



Sisulise isikliku suhte ja suhtlemise suur vajakajäämine ning sellest tulenevalt **teiste inimeste tegelike vajaduste, soovide, eesmärkide ja väärtushinnangute mittetundmine** on ühtseks perekonnaks või kogukonnaks kujunemise takistus nr 1.

MUGAVUS-, VÄLJAKUTSE- JA ÜLEKOORMUSE TSOON

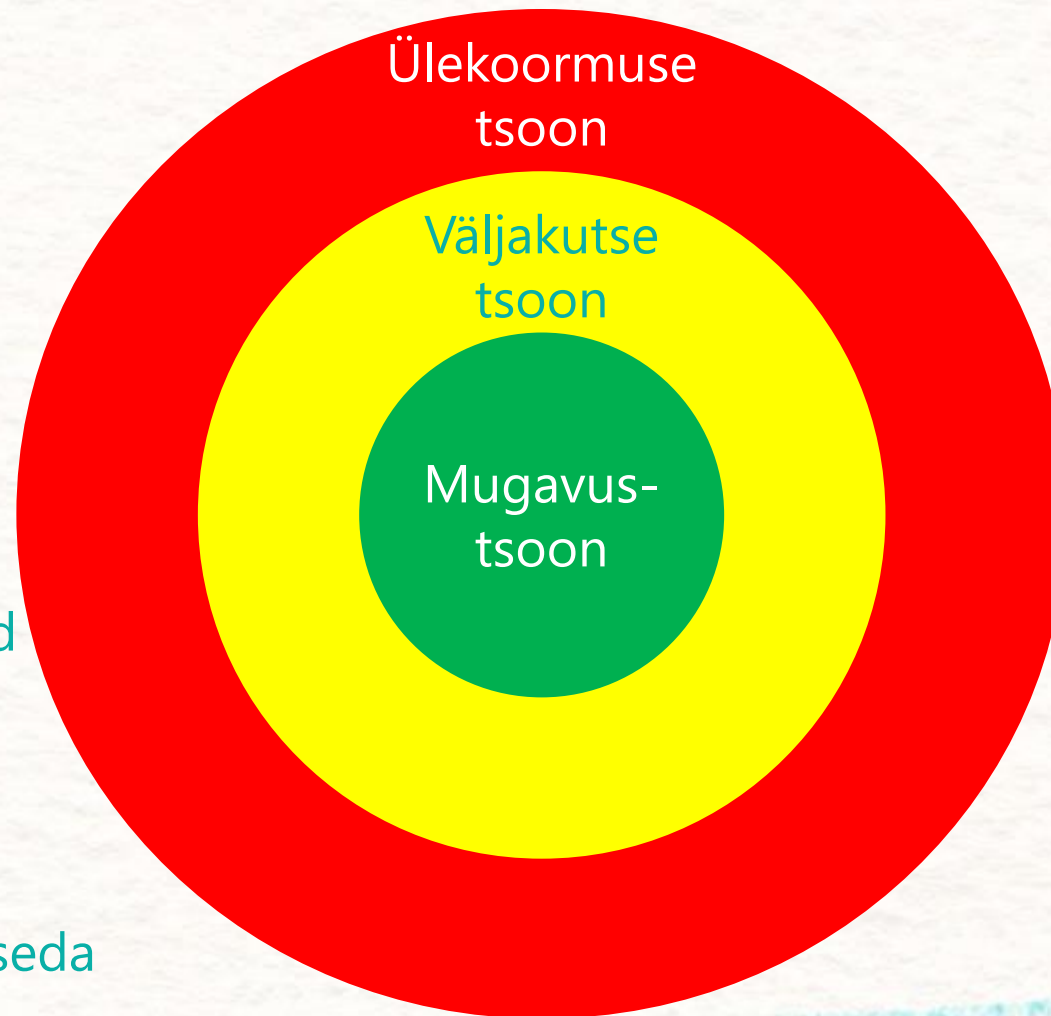


Mugavustsoon

- Turvalisus tagatud
- Vajadused rahuldatud
- Lõdvestunud olek
- Rahulolu

Väljakutse tsoon

- Rahuldamata vajadused
- Pinged
- Positiivne stress
 - enesekindlus
 - enesekontroll
 - motiveeritus tegutseda



Ülekoormuse tsoon

- Negatiivne stress
 - paralüüs – apaatia
 - hirm – põgenemine
 - viha – rünnak
- Enesekontrolli kaotus
- Pisarad, minestamine

Käitumine

Vaikimine
Allaneelamine
Alistumine
Põgenemine

Mõistmatus
Tundetud
Minnalaskmine
Soov surra

Provotseerimine
Võimulangud
Ründamine
Vägivaldsus

Emotsioonid

Vajadused rahuldatud

Aktiivne oma vajaduste eest seismine

Motiveeritus
Energia

Enesekindlus
• Väljakutse vastuvõtt
• Venitustsoon

rahulolu
õnn
lõdvestus

Vajadused rahuldatud

Vajadused rahuldamata

pinge
frustratsioon
ohutunne
ärevus

esmasd tunded

Ärevus

Paralüüs

Raev

jõuetus
ülekoormus
stress

sekundaarsed tunded

Vajadused

Füüsilised:

- Toit, vesi
- Õhk hingamiseks, soojus
- Uni, taastumine
- Seksuaalsus
- Väljutamine, vabanemine ebavajalikust

Turvalisus:

- Kaitstus füüsiliste ja vaimsete ohtude eest
- Turvatunne, hirmu puudumine, usaldus

Sotsiaalsed:

- Kontaktid, lähedus, intiimsus
- Pühendumine, armastus
- Kuulumine
- Mõistmine
- Heaskiit
- Austus
- Toetus
- Õiglus

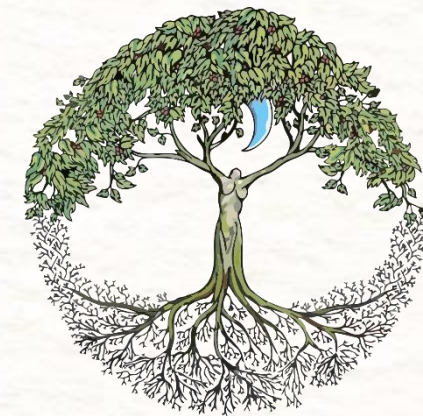
Ego:

- Autonoomsus, eneseteostus
- Endast lugupidamine
- Eraldatus, isiklik ruum
- Sõltumatus, vabadus
- Kompetentsus
- Enesetõhusus
- Identiteet
- Orientatsioon
- Asjatundlikkus

Situatsiooni tajumine

Ümbritsev situatsioon: välised sündmused ja tingimused, teiste inimeste käitumine

ENESEHINNANG



Ainult **kõrgelt arenenud eneseteadvus, oma emotsioonide aktsepteerimine ja isiklike reaktsioonimustrite mõistmine** suudavad meid varustada piisava enesehinnanguga, et öelda "ei" või „jah“ kui see on kohane või meie vaimse tervise ja sotsiaalse heaolu jaoks vajalik.

Jesper Juul

NEWTONI III SEADUS

Kaks keha mõjutavad teineteist jõududega, mis on absoluutväärtuselt võrdsed ja vastassuunalised.

Igale jõule on vastujõud, sama suur ja vastasmärgiline!



INIMESE ARENG



Arengu tõukejõuks on vastupanu kohtamine ja sellega toimetulek. Seda nii kehalises arengus kui ka tulevikuväljavaadete puudumisel, rahulolematuses käesoleva olukorraga ja igasuguste teiste läbielamiste puhul. **See vastupanu on arengu abistaja ning tuleneb heidutavatest sisemistest läbielamistest, mida pole veel mõistetud.**

Bernard Lievegoed "Inimene lävel"

ÜHINE ARENG



Kui senisest üksteisega koos olemisest saab üksteise vastu olemine ja pinged eskaleeruvad, tulevad konfliktides alati nähtavale meie **suurimad väljakutsed arenguks.**

Peaksime endalt küsima: kus ma olen jõudnud oma või teiste **piirideni**?

Milliseid võimeid see konfliktiolukord minult nõuab?

Mida saan selle konflikti abil **endas arendada**?

Mida saame **ainult üheskoos õppida**, kui võtame konflikti esitatava väljakutse vastu?

Perekond, kogukond ja organisatsioon läbivad koostöös alati ühise arengutee, ka siis, kui sellest teadlik ei olda.



MILLEST RÄÄKISIME?

- Erinevad vaatenurgad
- Suhete ja elukvaliteedi seos
- Mugavuse-, väljakutse- ja ülekoormuse tsoonid
- Situatsiooni tajumine, vajadused, emotsioonid ja käitumine
- Piisav enesehinnang
- Vastasseisu tähtsus
- Ühine areng läbi usalduslike suhete

Osa õppematerjalil
tugineb F. Glasli ja
Trigon Academy
(www.trigon.at)
õppematerjalidele.

Kui kasutad midagi siit
oma esitlustes, siis
palun tee viiteid.

Ette tänades

Aivar Haller
5162211
aivar@haller.ee

