

Tugevuste peegeldus

Meetodi eesmärk

Toetada noorte enesetundmist:

- aidata neil märgata ja sõnastada oma tugevusi, oskusi ning positiivseid isikuomadusi,
- toetada teadlikkust sellest, kuidas teised neid näevad ja milliseid tugevusi kaaslased nende juures väärtustavad.

Oodatav tulemus

- Noor oskab nimetada oma tugevusi ja oskusi;
- Märkab, et teistel võib olla tema kohta positiivseid tähelepanekuid, mida ta ise ei ole teadvustanud;
- Suureneb enesehinnang ja enesekindlus;
- Klassis areneb positiivne suhtlemiskultuur ning kaaslaste tunnustamise oskus;
- Tekib arutelu enesehinnangu ja teiste tajutud kuvandi sarnasuste ning erinevuste üle.

Sihtgrupp, osalejate arv

III kooliaste (sobib eriti hästi 7.–9. klassi õpilastele). Võimalik kasutada ka gümnaasiumis või noortegruppides.

Soovituslik osalejate arv: 10–30 noort

Vajalikud vahendid

- A4 või A3 paberid
- Pliiatsid, värvipliatsid või markerid
- Soovi korral eelnevalt ette valmistatud tööleht käe kujutisega

Protsessi kirjeldus

1. Juhendaja avab lühidalt tugevuste olulisust ning seda, kuidas inimesed näevad ennast ja kuidas neid tajuvad teised.
2. Juhendaja jagab paberid või käega töölehed.
3. Iga osaleja kirjutab paberile oma nime ning joonistab käe või kasutab ettevalmistatud töölehte.

4. Osaleja kirjutab sõrmede juurde 5 tugevust ja 5 oskust või kuni 10 tugevust ja omadust.
5. Osalejad vahetavad töölehed pinginaabri või juhuslikult valitud paarilisega.
6. Paariline joonistab paberi teisele poole päikese ning kirjutab päikesekiirte juurde omadused, tugevused või positiivsed tähelepanekud, mida ta selle inimese juures märkab.
7. Paberid antakse tagasi omanikele.
8. Noored võrdlevad:
 - Millised tugevused kattuvad?
 - Millised tugevused nimetasin ise?
 - Milliseid tugevusi näevad minus teised?
 - Kas tuli välja midagi uut või üllatavat?
9. Juhendaja viib klassis läbi arutelu, mida on võimalik suunata näiteks järgmistele küsimustega:
 - Kas tugevusi on lihtsam kirjutada enda kohta või kaaslase kohta? Miks?
 - Milliseid tugevusi oli kõige raskem nimetada?
 - Kas kaaslase kirjutatud tugevused üllatasid sind?
 - Milliseid uusi omadusi avastasid enda kohta?
 - Kui oluline on kuulda teistelt positiivset tagasisidet?
 - Kuidas võivad meie tugevused toetada tulevasi õpingu- ja karjäärivalikuid?
10. Juhendaja seob arutelu enesetundmise ja karjääriarengu teemaga, rõhutades, et tugevuste teadvustamine aitab teha teadlikumaid õpi- ja karjäärivalikuid.

Meetodit jagas inspireerituna Rootsi õpirändest

Kerli Valgma

kerli.valgma@gmail.com või kerli.valgma@tootukassa.ee