

"JÄTAN KODUSED ÜLESANDED
ALATI VIIMASELE MINUTILE JA SIIS
OLEN AJAHÄDAS NENDE
TEGEMISEGA"

MIDA MA TEEN?

A. OLEN ÜLEVAL KAS VÕI KELLA 3NI ÖÖSEL JA TEEN
LÕPUKS IKKA KÕIK KORRALIKULT ÄRA.

B. TEEN ENDALE NÄDALAKS VÄLJAKUTSE, ET TEEN
KODUTÖÖD ÄRA ESIMESEL VÕIMALUSEL PÄRAST
KOOLITUNDIDE LÕPPU, SÖÖMIST JA VÄIKEST
PUHKEPAUSI. VÕTAN SEDA KUI EKSPERIMENTI JA
VAATAN, KUIDAS SEE MÕJUB.

C. TEEN IGA PÄEV VAID TÄHTSAMAD KODUSED TÖÖD
JA ÜTLEN KA ÕPETAJATELE, ET MA ROHKEM EI JAKSA.

D. UURIN KLASSIKAASLASTELT JA
KOOLIPSÜHHOOGILT NIPPE, KUIDAS SAAKSIN
KODUSED TÖÖD ÕIGEAEGSELT TEHTUD.

SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

KATSU ARU SAADA, KAS SUL TULEVADKI EHK ASJAD PAREMINI VÄLJA, KUI OLED NATUKENE SUUREMA PINGE ALL? VÕI ON SINU PÄEVAKAVA LIIGA TIHE JA TEGELIKULT OLEKS MÕISTLIK MIDAGI HOOPIS ÄRA JÄTTA, ET NATUKENE RAHULIKUMAS TEMPOS ELADA? VÕI SIIS OLEKS SUL KASU AJAPLANEERIMISE NIPPIDE UURIMISEST, EHK AITAVAD MÕNED LIHTSAD NIPID SUL ENNAST PAREMINI ORGANISEERIDA.

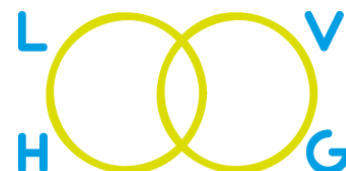
KUI TUNNED, ET KOORMUS ON LIIGA SUUR, ARUTA SEDA KINDLASTI ÕPETAJATE, VANEMATE VÕI TEISTE TÄISKASVANUTEGA.

VAATA NIPPE SIIT.

VAATA GRETE ARRO NIPPE, KUIDAS EFEKTIIVSELT ÕPPIDA



peaasi.ee



"MA EI OSKA VAHET TEHA, MILLISED ON OLULISEMAD KODUSED ÜLESANDED, MILLEST ALUSTADA NING NII KULUB MUL ALUSTAMISELE PALJU AEGA JA SAGELI JÄÄVAD OLULISED ASJAD TEGEMATA"

MIDA MA TEEN?

A.HAKKAN TEGEMA KÕIKE LÄBISEGI KORRAGA JA VAATAN, KUI KAUGELE NII JÕUAN.

B.RÄÄGIN OMA MUREST KOOLIPSÜHHOOGILE/MÕNELE ÕPETAJALE/TÄISKASVANULE (SOTSIAALPEDAGOOG), KEDA USALDAN JA OTSIME KOOS LAHENDUSI.

C.TEEN ENDALE SÜSTEEMI, ET IGA NÄDALA ALGUSES PANEN KIRJA NÄDALA PRIORITEEDID: 1. KÕIGE OLULISEMAD KODUTÖÖD, KUS SEL NÄDALAL ON KONTROLLTÖÖ/VASTAMINE/OLULINE TÄHTAEG. 2. OLULISED KODUTÖÖD, MIS ON OLULINE ÄRA TEHA SELLEKS, ET JÄRJEL OLLA. 3. JOOKSVALT LISAN JUURDE NÄDALA JOOKSUL TEKKIVAD KODUTÖÖD. HAKKAN KODUTÖÖID TEGEMA TÄHTSUSE JÄRJEKORRAS.

D.TEEN HUUPI MINGID KODUSED TÖÖD ÄRA JA LOODAN, ET LÄKS TÄPPI.

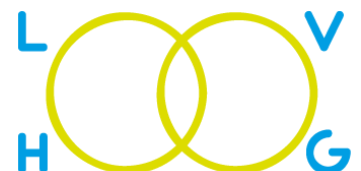
SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

SIIN VÕIKS OLLA KASU SELLEST, KUI VÕTAKSID PRAEGU KÕIGE TÄHTSAMAKS AJAPLANEERIMISOSKUSTE ÕPPIMISE - NEED AITAVAD ARU SAADA, MIS ON KÕIGE KIIREM, MIS KÕIGE OLULISEM JA MILLISEST TEGEVUSEST ALUSTADA.

VAATA NIPPE SIIT



peaasi.ee



"MUL ON TUNDIDES RASKE KESKENDUDA - MÕTTED HÜPPAVAD ÜHELT TEEMALT TEISELE NING SAGELI MA EI MÄRKA, MIDA ÕPETAJA RÄÄGIB JA JÄÄN SIIS TUNNI TEGEVUSTEST MAHA"

MIDA MA TEEN?

A. KATSUN ARU SAADA, KAS RASKE ON KESKENDUDA, SEST MUL ON MÕNI MURE, OLEN VÄHE MAGANUD VÕI ON KÕHT TÜHI VÕI ON MÕNI ÕPETAJA VÄGA UINUTAVA HÄÄLEGA.

B. ÕPIN KESKENDUMISTEHNIKASID, VAATAN, ET MA MAGAKS IGA ÖÖ 8-10 TUNDI.

C. RÄÄGIN KESKENDUMISRASKUSTEST KOOLIPSÜHHOOGIGA JA/VÕI SOTSIAALPEDAGOOGI JA/VÕI VANEMATEGA.

D. KOOL ONGI LIIGA IGAV, MINU MÕTTED ON HOOPIS HUVITAVAMAD.

SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

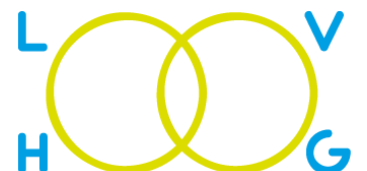
KESKENDUMIST VÕIB SEGADA SEE, KUI NÄITEKS OLEME KORRALIKULT MAGAMATA VÕI ON MÕNI MURE.

KUI SEE KESTAB AGA JUBA NÄDALAID VÕI ISEGI PIKEMALT, OLEKS MÕISTLIK SELLEST MÕNE USALDUSVÄÄRSE TÄISKASVANUGA RÄÄKIDA. KAS SIIS NÄITEKS KOOLIPSÜHHOLOOGI VÕI KA PEAAASI.EE NÕUSTAJATEGA.

KATSETA VAIKUSEMINUTITE TEHNIKAID PÄEVA JOOKSUL



peaasi.ee



"ÕPETAJAD, VANEMAD EGA MITTE
KEEGI EI MÄRKA, KUIDAS MA
PINGUTAN"

MIDA MA TEEN?

A. RÄÄGIN VANEMATE JA ÕPETAJATEGA VÕI SAADAN NEILE KIRJA KAASAEGSETEST ÕPPIMISE TEOORIADEST, MILLE KOHASELT ON JUST PARAS PINGUTAMINE KÕIGE TÄHTSAM, MITTE ISEGI TULEMUSED.

B. TEEN NIMEKIRJA SELLEST, MIS MULLE ENDA JUURES MEELDIB JA MILLE EEST ENNAST KIITA, TÄIENDAN JA LOEN SEDA IGA PÄEV. KUI ENDAL MÕTTED OTSA SAAVAD, KÜSIN SÕPRADELT JUURDE.

C. KUNA PINGUTAMINE MIND MÄRKAMA EI PANE - TEEN MIDAGI MUUD. KATSUN PINGUTADA SELLE NIMEL, ET KORDA SAATA KÕIGE SUUREMAID LOLLUSI, MIDA ETTE VÕIB KUJUTADA.

D. PINGUTAN EDASI, JU SIIS EI OLE MA SEDA VEEL PIISAVALT TEINUD.

SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

TEATUD MÄÄRAL PINGUTAMINE JA EESMÄRKIDE SAAVUTAMISELE KESKENDUMINE ON HEA JA AITAB MEIL ARENEDA.

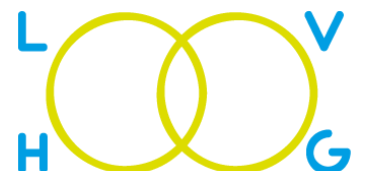
SAAME KASVÕI ISE MÕÕTA SEDA, MIDA SUUTSIN NÄDAL TAGASI JA MIDA SUUDAN VÕI OSKAN TÄNA. JUST MÕÕTMINE JA ISEENDAGA VÖRDLEMINE TEEVAD HEAD ENESETUNNET.

NÄITEKS ÕPPISIN VÕÕRKEELES 10 UUT SÕNA VÕI KIRJUTASIN KIRJANDI AINULT KOLME KIRJAVEAGA.

SAMAL AJAL ON TÕESTI TÄHTIS, ET KA TEISED TAGASISIDET ANNAKSID. VAHEL ON HEA NEILE SELLE KOHTA KONKREETSELT KÜSIDA - KAS SA MÄRKAD, ET TÄNA ÕPPISIN MA 10 UUT SÕNA?



peaasi.ee



“KÕIK ARVAVAD, ET MA OLEN NII TUBLI JA SAAN ALATI HÄID HINDEID - SEE TEKITAB MINUS TEGELIKULT VÄGA SUURT PINGET”

MIDA MA TEEN?

A. TEEN MEELEGA VÄIKSEMAID VIGU JA APSAKAID, ET KATSETADA, KUIDAS SEE TUNDUB.

B. VÕTAN KASUTUSSE IGAPÄEVASELT LÕÕGASTUSTEHNİKAD, LIIGUN VÄHEMALT TUND AEGA PÄEVAS, ET PINGETUNNET LEEVENDADA.

C. RÄÄGIN OMA ENESETUNDEST MÕNE USALDUSVÄÄRSE TÄISKASVANUGA, PERELIİKME, KOOLIPSÜHHOLOGI, KLASSIJUHATAJAGA.

D. PROOVIN VEEL TUBLIM OLLA, SIIS EHK HAKKAB MUL PAREM. HAKKAN KÕIGE TUBLIMAKS PINGE ALL TEGUTSEJAKS.

SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

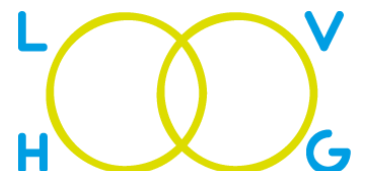
KEEGI EI SAA OLLA LÕPUTULT TUBLI JA EKSIMATU. ARVAKS, ET KA VANEMAD JA ÕPETAJAD TEGELIKULT TEAVAD SEDA.

EHK SAAD KELLEGAGI ON PINGETUNNET JAGADA JA KÜSIDA, MIS SIIS SAAB, KUI SUL MÕNIKORD KA APSAKAID SISSE TULEB VÕI SA EI PINGUTA IGAS ASJAS 100%.

KAS SELLE TAGAJÄRJED OLEKSID AINULT HALVAD VÕI OLEKS SELLES KA MIDAGI HEAD - NÄITEKS TUNNEKSID ENNAST PAREMINI.



peaasi.ee



“TUNNEN, ET ÕPETAJAD OOTAVAD
MINULT LIIGA PALJU – MA
LIHTSALT EI SUUDA SEDA KÕIKE!”

MIDA MA TEEN?

A.MÕTLEN EDASPIDI VÄHEM ÕPETAJATE OOTUSTELE
JA HAKKAN ENDA EEST ERITI HÄSTI HOOLITSEMA,
LIIGUN TUNNI PÄEVAS, MAGAN 8-10 TUNDI ÖÖSEL,
SÖÖN VÄHEMALT KOLM KORDA PÄEVAS TERVISLIKKU
JA MITMEKESIST TOITU JA TEEN IGA PÄEV MIDAGI
ENDA JAOKS MÕNUSAT.

B.RÄÄGIN SELLEST MÕNE USALDUSVÄÄRSE
ÕPETAJAGA JA OMA VANEMATEGA.

C.SELLIST ASJA NAGU LIIGA PALJU EI OLE OLEMAS -
EGA MA MINGI NÕRK EI OLE!

D.KURDAN MURET SÕPRADELE JA VÕTAN NENDE
TOETUSE VASTU.

SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA D

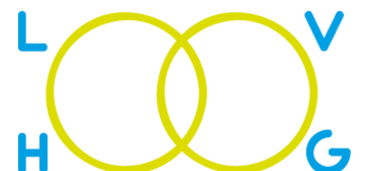
TIHTI ÖELDAKSE, ET ÕPITAKSE IKKA ENDA, MITTE ÕPETAJATE VÕI VANEMATE JAOKS. SEE PEAB PAIKA TEATUD PIIRINI, SEST TEISTE OOTUSED MÕJUTAVAD MEID MINGI MÄÄRAL IKKA.

KUI ON TUNNE, ET TEISTE OOTUSED LIIGA PALJU PINGEID TEEVAD, ON HEA ÕPPIDA ENESEKEHTESTAMISE NIPPE, NEED AITAVAD VIISAKALT JA TULEMUSLIKULT ÖELDA SEDA, MIS TEGELIKULT MÕTTES ON.

VAATA, KUIDAS ENNAST KEHTESTADA SIIT.



peaasi.ee



“HAKKAN ENNE EKSAMIT
PABISTAMA JA TUNNEN, ET MUL EI
OLE ENAM MIDAGI ÕPITUST
MEELES”

MIDA MA TEEN?

A. PÜÜAN VIIMASEL HETKEL VEEL ÕPIKUST/VIHIKUST
VEEL VÕIMALIKULT PALJU FAKTE MEELDE JÄTTA.

B. JAGAN OMA PABINAT SÕPRADEGA JA RÄÄGIME KÕIK
KOOS, KUIDAS MEIL ON KÕIK UNUNENUD JA KUI
KOHUTAV SEE EKSAM SAAB OLEMA.

C. LEIAN VAIKSE KOHA JA LOENDAN AEGLAASELT
NUMBREID NING HINGAN NUMBRITE RÜTMIS
RAHULIKULT SISSE-VÄLJA.

D. KUJUTLEN ENNAST MÕNEKS HETKEKS RAHULIKKU
KOHTA, MIS MINU JAOKS ON OLULINE JA HÄID
EMOTSIOONI TEKITAV (NT SUVISEL PÄRASTLÕUNAL
MURUL PIKUTAMAS, OMA SÕPRADEGA MÕNUSALT AEGA
VEETMAS).

SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

PALJUD INIMESED MUUTUVAD ENNE EKSAMIT VÕI KONTROLLTÖÖD LIIGA ÄREVAKS, PEA PAISTAB LAUSA TÜHJAKS MINEVAT.

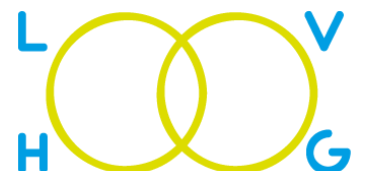
SIISKI, KUI OLED ETTE VALMISTUNUD, EI KAO SINU TEADMISED KUHUGI. SU AJU VÕIB LIHTSALT ARVATA, ET TEGU ON NII HIRMSA OLUKORRAGA, KUS PEAB VALMISTUMA VÕITLEMISEKS VÕI PÕGENEMISEKS, SEE TÄHENDABKI SEDA, ET EI OLE VAJA KASUTADA PEAD, VAID KÄSI-JALGU.

MÕISTLIK ON ÕPPIDA SELGEKS MÕNED LIHTSAD LÕDVESTUSHARJUTUSED, MIS ANNAVAD AJULE VÕIMALUSE TAAS TÖÖLE HAKATA, SEST TEGU EI OLE SIISKI ELUOHTLIKU OLUKORRAGA JA NEED AITAVAD VIIA ÄREVUSE PARAJALE TASEMELE.

VAATA KA ETTEVALMISTUST KONTROLLTÖÖKS/ EKSAMIKS SIIT.



peaasi.ee



“MULEI OLE MINGISUGUST MOTIVATSIOONI KOOLITÖÖS OSALEDA”

MIDA MA TEEN?

A. KATSUN MÕELDA, KAS SEE VÕIB TULLA SELLEST, ET MUL ON ÜLDISELT VÄHEM TAHTMIST ASJU TEHA, OLEN MA VIIMASEL AJAL VÄHE MAGANUD, KAS LIIGUN PIISAVALT? KUI KA TUJU ON HALB OLNUD, SIIS RÄÄGIN SELLEST PEREARSTIGA VÕI KIRJUTAN PEAASI.EE NÕUSTAJALE. VÕI ON KOOLIS EBAMEELDIVUSI, PALJU JÄRELTÖID, KIUSAMIST, MÕNI ÕPPEAINE, MIS ON LIIGA KEERULINE? KUI KOOLIS ON MURED, SIIS RÄÄGIN SELLEST VANEMATE VÕI ÕPETAJATEGA.

B.EI TEGELE ENAM KOOLIGA, AITAB KÜLL SELLEST JAMAST MULLE.

C.RÄÄGIN OMA ENESETUNDEST KELLEGI USALDUSVÄÄRSE TÄISKASVANUGA.

D.MEENUTAN, KAS OLEN VAREM KA ENNAST NII TUNDNUD JA KUI, SIIS KUIDAS SEE TUNNE ON MÖÖDA LÄINUD. VAHEL VÕIB SEE ISE ÜLE MINNA, VAHEL ON HEA MIDAGI VABAL AJAL MÕNUSAT JA HEAD TUJU TEKITAVAT TEHA, SIIS VÕIB SEE KA KOOLIELLU EDASI MINNA.

SOBIVAD VARIANDID ON A, C JA D

VAHEL ON RASKE END MOTIVEERIDA, SEST OLLAKSE VÄSINUD VÕI KURNATUD. MÕNIKORD SEETÕTTU, ET EI OLE VÄGA HARJUMUST ENNAST ISE TEGUTSEMA PANNA, KUI KEEGI TEINE EI ÜTLE MIDA TEHA.

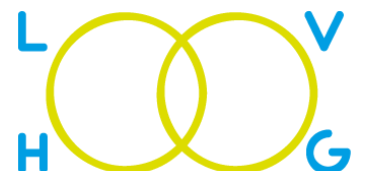
VAHEL TUNDUVAD KOHUSTUSLIKUD TEGEVUSED LIHTSALT MÕTTETUD.

KUI TEGU ON VIIMASE VARIANDIGA, SIIS ON HEA MÕELDA NATUKENE LAIEMALT. KOOLIS KÄIMISE MÕTE VÕIB OLLA KA OMAEALISTEGA SUHTLEMINE, AJU TREENIMINE, SEE, ET SAAME KUNAGI ROHKEM ISE OTSUSTADA, MIDA TEHA, KUI OLEME SAANUD PIISAVALT HEA HARIDUSE.

MOTIVATSIOONI ÜLE VÕIKS ARUTADA NÄITEKS OMA KOOLIPSÜHHOOGIGA.



peaasi.ee



"MUL ON KOGUNENUD NII PALJU
VÕLGU ÕPPIMISES, ET MA OLEN
SELLEST TÄIESTI MUSERDATUD
EGA OSKA MILLESTKI ALUSTADA"

MIDA MA TEEN?

A. ALUSTAN PLAANI TEGEMISEST. PANEN KIRJA KÕIK, MIS TEHA ON VAJA, MILISTE ÕPETAJATEGA MILLISED AJAD SAAB JÄRELTÖÖDEKS KOKKU LEPPIDA. KUI VÕIMALIK, SIIS KUTSUN PLAANI TEGEMA APPI VANEMAD, KOOLIPSÜHHOLOGI VÕI SOTSIAALPEDAGOOGI VÕI MÕNE SÕBRA, ÕE-VENNA. SIIS VÕTAN ESIMESE ASJA ETTE JA KESKENDUN ÜHELE ASJALE KORRAGA.

B. ARUTAN VANEMATE JA KLASSIJUHATAJAGA OLUKORDA, LEIAME KOOS LAHENDUSE.

C. EI MÕTLE SELLE OLUKORRA PEALE JA TEEN MIDAGI MUUD, EHK KAOB SEE JAMA ISEENESEST ÄRA.

D. TEEN SOTSIAALMEEDIAS POLLI, KELLEL TUTTAVATEST ON ÕNNESTUNUD KÕIGE ROHKEM NULLE JA ÜHTESID KOGUDA. HUVITAV, KAS PANEN SELLE VÕISTLUSE KINNI?!

SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

SIIN VÕIKS ABI OLLA NII AJAPLANEERIMISE NIPPIDEST KUI KA VÕIKS RÄÄKIDA KELLEGAGI, KES PLAANI KOOSTAMISE JUURES ABIKS VÕIKS OLLA.

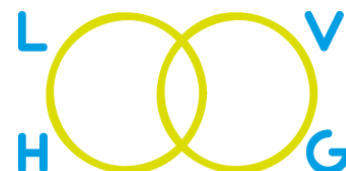
VAHEL ONGI VAJA SUURED ASJAD VÄIKSEMATEKS JUPPIDEKS JAGADA, SIIS SAAB VÄHEMALT PEALE HAKATA JA SAAB MIDAGI TEHTUD.

KUI TUNDUB, ET KÕIKE ON LIIGA PALJU, VÕIB ÄREVUS PÄRIS HALVAVAKS MUUTUDA JA TEKIB KIUSATUS PEITU PUGEDA JA TEGUTSEMIST EDASI LÜKATA.

VAATA KA PEAASJADE NIPPE



peaasi.ee



"KOOLIS ON LIIGA PALJU
TUNNIKONTROLLE. TUNNEN, ET
MA EI SUUDA IIALGI KÕIKE, MIS
VAJA, SELGEKS ÕPPIDA!"

MIDA MA TEEN?

A.MÕTLEN ENDALE IGA TUNNIKONTOLLI TEHTUD SAAMISE EEST MINGI PREEMIA VÄLJA (NÄITEKS MINGI TORE TEGEVUS, MIDAGI MAITSVAT), SEE AITAB END SELLEST RASKEST AJAST LÄBI VEDADA.

B.MEENUTAN, KAS OLEN VAREM KA NII TUNDNUD JA KUIDAS OLUKORD ON LAHENENUD.

C.TEEN ENDALE PLAANI, KUIDAS VÕIMALIKULT MÕISTLIKULT ÕPPIDA. TEEN TUUPIMISES PAUSE, NÄITEKS KASUTAN POMODORO TEHNIKAT, UURIN ÕPPIMISE TEHNIKAID, ET LIHTSAMINI LÄBI SAADA.

D.LÖÖN KÄEGA, NAGUNII EI JÕUA MIDAGI.

SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

KUI TUNDUB, ET LIIGA PALJU ON VAJA ÄRA TEHA LIIGA LÜHIKESE AJA JOOKSUL TEEB SEE PÄRIS PALJU STRESSI.

AIDATA VÕIKS KOHUSTUSTE JUPPIDEKS JAGAMINE: NÄITEKS TÄNA ÕPIN TUND AEGA ÜHTE AINET, SIIS PUHKAN JA SIIS ÕPIN TUND TEIST. VÕI SIIS KASUTADA TEISI AJAPLANEERIMISE TEHNIKAID.

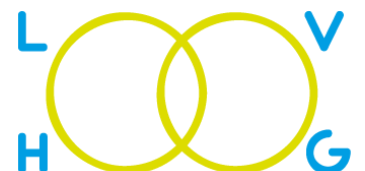
KINDLASTI PEAKS ANDMA VÕIMALUST AJULE PUHATA, SEE AITAB ASJU KERGEMINI MEELDE JÄTTA.

VAHEL VÕIB LIIGA SUUR KOORMUS KA SIISKI ÕPETAJATEGA JUTUKS VÕTTA, EHK ON VÕIMALIK KOORMUST SIISKI PIKEMA AJA PEALE JAOTADA.

VAATA KA PEAAASJADE NIPPE



peaasi.ee



"MUL HAKKAB KOOLIS TUNDIDES SAGELI PEA VALUTAMA JA SIIS EI SUUDA MA ENAM ÕPPETÖÖLE KESKENDUDA"

MIDA MA TEEN?

A.TULETAN MEELDE, KAS OLEN PIISAVALT VETT JOONUD VÕI KAS RUUMIS POLE EHK LIIGA VÄHE ÕHKU. MÕLEMAD ASJAD VÕIVAD VAHEL PEAVALU TEKITADA.

B.KAALUN PEAVALU PÕHJUSENA LIIGSET PINGET VÕI STRESSI. KAS PEAVALU TEKIB MÕNES KINDLAS TUNNIS VÕI MINGIL KINDLAL KELLAJAL, NENDEL PÄEVADEL, KUI OLEN ÖÖSITI VÄHE MAGANUD VÕI KUI KÕHT ON TÜHI? PANEN NÄDALA JOOKSUL KIRJA, MILLEGA PARASJAGU TEGELEN, KUI PEAVALU TEKIB. KUI SAAN ARU, ET MINGI KINDEL ASI PEAVALU TEKITAB, SIIS SAAN TEGELEDA SELLEGA.

C.VÕTAN VALUVAIGISTIT VÕI KANNATAN ÄRA.

D.HAKKAN TEGEMA LÕDVESTUSTEHNIKAID JA VAATAN, KAS PEAVALU SELLEST VÄHEMAKS LÄHEB.

E.RÄÄGIN MÕNE USALDUSVÄÄRSE TÄISKASVANUGA JA PROOVIME KOOS ARU SAADA, MIS PEA VALUTAMA PANEB JA SELLELE LAHENDUSI LEIDA.

SOBIVAD VARIANDID ON A, B, D JA E

PEAVALUD VÕI KA KÕHUVALUD VÕIVAD OLLA VAHEL MÄRGIKS, ET MEIE ELUS ON LIIGA PALJU PINGEID.

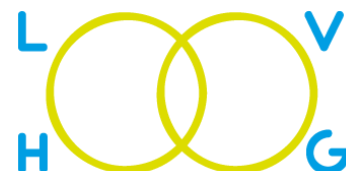
UURI NIPPE, KUIDAS LÕÕGASTUDA JA PINGETEGA PAREMINI TOIME TULLA. SELLEKS ON OLULISED NII TERVISLIK LIIKUMINE, TOITUMINE KUI UNI. KA LIIGA PALJU EKRAANIAEGA VÕIB PEA VALUTAMA PANNA NING PINGEID TEKITADA.

SIISKI VÕIKSID PEAVALUDEST RÄÄKIDA KA OMA PEREARSTIGA, KA TEMAL VÕIB OLLA HÄID SOOVITUSI JA MÕTTEID, KUIDAS SAAKSID PEAVALUD ÄRA AJADA.

UURI PEASJADE VAIMSE TERVISE VITAMIINE



peaasi.ee



"MUL ON KODUS PALJU TÜLISID JA MA EI SAA SEETÕTTU KORRALIKULT ÕPPIDA. AGA KELLELEGI SELLEST RÄÄKIDA MA EI JULGE"

MIDA MA TEEN?

A.HELISTAN VÕI KIRJUTAN LASTEABI.EE VÕI PEAASI.EE NÕUSTAJALE, SEAL ON INIMESED, KES SAAVAD SELLISTEST MUREDEST ARU JA SAAVAD AIDATA.

B.UURIN PEAASI.EE LEHOLT, KUIDAS TÜLISID LAHENDADA NII, ET SELLEST PÄRAST HALB TUNNE EI JÄÄKS, SAADAN SELLE INFO KA TEISTELE PERELIIKMETELE.

C.KUNI KOGUN JÕUDU JA JULGUST, ET OMA MUREST KELLELEGI RÄÄKIDA, PÖÖRAN SUUREMAT TÄHELEPANU ENDA HOIDMISELE, MAGAN 8-10 TUNDI ÖÖSEL, LIIGUN VÄHEMALT TUNNI PÄEVAS, SÖÖN TERVISLIKULT, TEEN IGA PÄEV MIDAGI MÕNUSAT.

D.KIRJUTAN ÜLES, MIDA TAHAKSIN ÖELDA, JA TEEN NIMEKIRJA INIMESTEST KELLELE VÕIKS SELLE EDASI SAATA - LOEN KOLMENI JA SAADANGI SELLELE, KES KÕIGE ÕIGEM TUNDUB.

KÕIK ON SOBIVAD VARIANDID

KUI SUL ON KODUS KEERULISED AJAD, ON OLULINE, ET SA EI JÄÄKS OMA RASKUSTES ÜKSI.

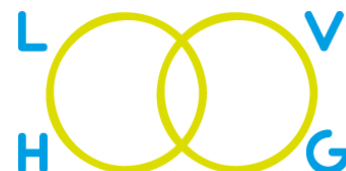
VAHEL ON VANEMAD NII HÕIVATUD OMA MUREDEST JA TUNNETEST, ET NAD EI SAA PIISAVALT ABIKS OLLA.

KINDLASTI TASUKS MÕELDA, KAS SUL ON MÕNI ONU-TÄDI, VANAVANEMAD, KEEGI KELLEGA SAAB OMA RASKUSI JAGADA.

TUGE SAAB KA LASTEABI.EE-ST, PEAASI.EE NÕUSTAJATELT.



peaasi.ee



"MURETSEN, MIDA KLASSIKAASLASED MINUST ARVAVAD"

MIDA MA TEEN?

A. LOEN PEAASI.EE LEHELT MURETSEMISE KOHTA JA VÖTAN ÜHENDUST E-NÕUSTAJAGA, ET TALLE TÄPSEMALT OMA MUREST RÄÄKIDA.

B. PROOVIN JÄÄDA NII MÄRKAMATUKS KUI VÕIMALIK, ET NAD MINUST MIDAGI EI ARVAKS.

C. MÖTLEN ENDA JAOKS LÄBI NING ARUTAN LÄHEDASTE INIMESTEGA, KEDA USALDAN (SÕBRAD, PERELIIKMED, HEAD TUTTAVAD), MIS ON MINU TUGEVUSED JA HEAD OMADUSED JA KUI MUL TULEVAD MUREMÕTTED, SIIS MÖTLEN OMA TUGEVATELE KÜLGEGELE JA SAAN SELLEST JÕUDU.

D. TEGELEN VÕIMALIKULT PALJU ASJADEGA, MIDA NAUDIN JA SUHTLEN INIMESTEGA, KELLEGA TUNNEN END HÄSTI JA TURVALISELT. TULETAN ENDALE MEELDE, ET SEE ON KÕIGE OLULISEM JA MA EI PEA KÕIGILE MEELDIMA.

SOBIVAD VARIANDID ON A, C JA D

MEILE KÕIGILE ON OLULINE OLLA OMAKS
VÕETUD JA PAISTA TEISTELE OKEI. SELLE
PEALE MÕTLEMINE ON KA OKEI.

SAMAS EI OLE KASULIK SELLEST KOGU AEG
MÕELDA JA KA OMA KÄITUMIST TEISTELE
MEELDIVAKS SÄTTIDA, KUI PEAD SELLEKS
ENDAGA VASTUOLLU MINEMA.

ABI VÕIKS OLLA ÕPPIDA MURETSEMIST
VÄHENDAMA VÕI NÄITEKS
ENESEKEHTESTAMISE TEHNIKAID.

VAATA SIIT ÄREVUSE VÄHENDAMISE
TEHNIKAID.

"MU KLASSIKAASLASED SAADAVAD
MULLE SOTSIAALMEEDIAS ROPPUSI
JA ÜTLEVAD MINU KOHTA INETUSI.
MA EI TEA, MIDA TEHA"

MIDA MA TEEN?

A.TEEN NIMEKIRJA TÄISKASVANUTEST, KELLEGA
VÕIKSIN SELLEST RÄÄKIDA. RÄÄGIN ESIMESELE JA KUI
TEMA MINUST ARU EI SAA JA SAMME ETTE EI VÕTA, SIIS
RÄÄGIN NIMEKIRJAST JÄRGMISEGA. ÜHE
VÕIMALUSENA SAAN KIRJUTADA PEAASI.EE
NÕUSTAJALE. KUI KOMMENTAARID ON RÜNDAVAD,
ANNAN SELLEST TEADA VEEBIKONSTAABLILE.

B.KUSTUTAN OMA KONTOD ÄRA.

C.UURIN VÄLJA, KUS NAD ELAVAD JA SAADAN NEILE
TAVALISE KIRJAGA VASTU SOOVITUSI SELLE KOHTA,
KUIDAS OLLA NORMAALNE INIMENE.

D.ANNAN SELLEST TEADA VEEBIKONSTAABLILE.

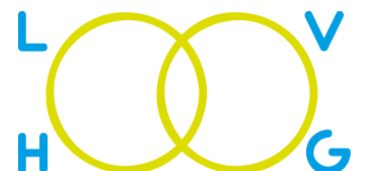
SOBIVAD VARIANDID ON A JA D

TEGEMIST ON KÜBERKIUSAMISEGA, MILLE VASTU PEAKS VÕITLEMA KÕIK, KES SELLEST TEAVAD.

KUIGI SEE VÕIB OLLA PIINLIK, SIIS TASUB KINDLASTI RÄÄKIDA MÕNE TÄISKASVANUGA, KELLEGA KOOS TEHA PLAAN, MIDA ETTE VÕTTA JA VAJADUSEL TEATADA KA VEEBIKONSTAABLILE.



peaasi.ee



"MA TUNNEN, ET MUL EI OLE KOOLIS ÜHTEGI SÕPRA JA MA EI TEA, MIDA TEHA. TUNNEN, ET EI OSKA TEISTEGA SUHELDA"

MIDA MA TEEN?

A.UURIN SUHTLEMISNIPPE PEAASI.EE LEHELT, MIS TOIMUB KOHALIKUS NOORTEKESKUSES, KAS KUSKIL SAAB TEHA VABATAHTLIKKU TÖÖD.

B.RÄÄGIN KOOLIPSÜHHOLOGI/
SOTSIAALPEDAGOOG/ VANEMATEGA OMA MUREST, VÕTAN ÜHENDUST PEAASI.EE VÕI LASTABI.EE-GA JA ARUTAN, MIDA ETTE SAAKS VÕTTA.

C.SISENDAN ENDALE, ET NEED EI OLEGI MINU INIMESED JA KUI KOHTUN "ÕIGETE" INIMESTEGA, KÜLLAP SIIS OSKAN SUHELDA.

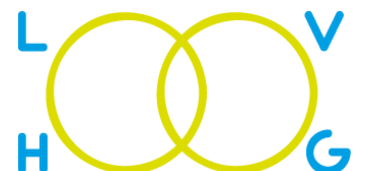
SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

KINDLASTI SAAB SUHTLEMIST
HARJUTADA JA LEIDA INIMESI,
KELLEGA SÕBRUSTADA.

UURI SELLEKS NIPPE JA KASUTA NEID.



peaasi.ee



"MA TEEN VAHEL KOOLIS SÕPRADE SELTSIS ASJU, MIDA MA TEGELIKULT TEHA EI TAHAKS, AGA MA EI JULGE KA "EI" ÖELDA, KUNA MA KARDAN, ET NAD EI OLE SIIS ENAM MINU SÕBRAD"

MIDA MA TEEN?

A.ÕPIN KUIDAS ENNAST KEHTESTADA NII, ET SEE SUHTEID EI RIKUKS, NÄITEKS PROOVIN KEHTESTAVAT MINA SÕNUMIT.

B.KÜSIN SÕPRADELT, KAS NAD EI TAHAKS MINUGA ENAM SUHELDA, KUI MÕNED TEGEVUSED, MIS MULLE EI MEELDI, VAHELE JÄTAKSIN.

C.TEEN KÕIKE KAASA, AGA TUNNEN END SELLE PÄRAST ÜHA HALVEMINI.

D.OTSIN UUED SÕBRAD.

SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

ENDA KEHTESTAMINE JA ENDA PÕHIMÕTETE JUURDE JÄÄMINE EI OLE ALATI KERGED. ERITI KUI MEILE ON OLULINE TEISTEGA HÄSTI LÄBI SAADA JA NEILE MEELDIDA.

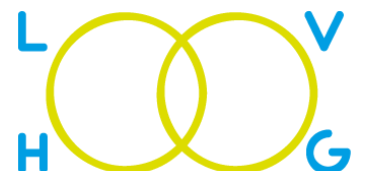
SAMAS ON MÕNED PIIRID, MILLEST MINGIL JUHUL ÜLE EI SAA MINNA ILMA ENDAS MIDAGI ÄRA LÕHKUMATA.

NENDE PIIRIDE KEHTESTAMISE JAOKS ON VAJA OSKUSI ENDA KEHTESTAMISEKS. SEDA SAAB TEHA, NII, ET SEE SUHTEID EI RIKU, PIGEM PANEB ROHKEM LUGU PIDAMA.

VAATA KUIDAS SIIT



peaasi.ee



"NÄEN, ET KEDAGI KIUSATAKSE SOTSIAALMEEDIAS, TEMA KOHTA KIRJUTATAKSE HALVUSTAVAIK KOMMENTAARE. KUI MA KAASA EI LÄHE, SIIS ÄKKI OLEN ISE JÄRGMINE"

MIDA MA TEEN?

A.LISAN IGAKS JUHUKS MÕNED EMOTIKONID.

B.UURIN KIUSAMISVABA.EE LEHET, KUIDAS KIUSAMISELE LÕPP TEHA. POSTITAN SELLE INFO KOMMENTAARIDESSE.

C.ANNAN KIUSATAVALE MÄRKU, ET PEAN KIUSAMIST VALEKS JA KÜSIN, KUIDAS TE END TUNNEB.

D.RÄÄGIN OMA VANEMATE JA/VÕI SOTSIAALPEDAGOOGI VÕI USALDUSVÄÄRSE ÕPETAJAGA TOIMUVAST.

SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

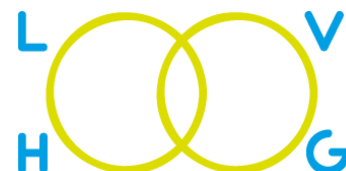
KIUSAMINE ON NÄHTUS, MIS EI OLE HEA KELLELEGI, EI SELLEL, KES KIUSAB, ARUSAADAVALT SELLELE, KEDA KIUSATAKSE EGA KA TEISTELE, KES SELLEST TEAVAD.

SELLE PÄRAST ON OLULINE, ET KUI MÄRKAD KIUSAMIST, VÕTAKSID SELLE SUHTES MIDAGI ETTE.

UURI VÕIMALIKKE LAHEDUSI KIUSAMISVABA.EE LEHELT. TEGEMIST ON KÜBERKIUSAMISEGA JA TASUB KINDLASTI RÄÄKIDA MÕNE TÄISKASVANUGA, KELLEGA KOOS TEHA PLAAN, MIDA ETTE VÕTTA JA VAJADUSEL TEATADA KA VEEBIKONSTAABLILE.



peaasi.ee



"MA TAHAKSIN JULGEDA TUNNIS ROHKEM OMA ARVAMUST VÄLJA ÖELDA, AGA KARDAN, ET TEISED VAATAVAD MIND IMELIKULT JA ÜTLEN MIDAGI RUMALAT"

MIDA MA TEEN?

A.UURIN OMA KARTUST, NAGU PÕNEVIL TEADLANE - KAS ON VAREM JUHTUNUD, ET MINU ÜLE NAERDAKSE VÕI VAADATAKSE IMELIKULT? KAS ARVAN, ET MILLEGI MITTE 100% GENIAALSE VÄLJAÜTLEMINE ON VÄGA SUUR PATT?

B.HAKKAN TEADLIKULT PROOVIMA VÄLJA MÕELDA JA KA ÖELDA KÕIGE RUMALAMAID VÕIMALIKKE ARVAMUSI JA KOMMENTAARE, SAAN NENDE POOLEST TUNTUKS JA KUI MIDAGI PÄRISILT TARKA KUNAGI ÜTLEN, SIIS LAS NAD ALLES IMESTAVAD!

C.HARJUTAN OMA ARVAMUSE VÄLJAÜTLEMIST VÄIKSEMAS, KINDLAS JA TURVALISES SELTSKONNAS.

D.PROOVIN OLLA TÄIESTI VAIKSELT JA LOODAN, ET SEE MIND TEISTELE IMELIKUNA PAISTA EI LASE.

SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

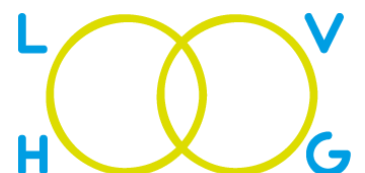
ENDA ARVAMUSE JA MÕTETE
KUULDAVAKS TEGEMINE ON OLULISED
NII MELE ENDALE KUI KA TEISTELE,
KELLEGA KOKKU PUUTUME.

SELLE PÄRAST VÕIKS HARJUTADA
NÄITEKS VÄIKSEMAS SELTSKONNAS VÕI
KA NENDE INIMESTEGA, KELLE KOHTA
TEAD, ET NAD SIND TOETAVAD.

ÜTLEMISE JA ARVAMISE JULGUS KASVAB
KUI SEDA HARJUTADA.



peaasi.ee



"MUL ON SELLINE TUNNE, ET
MITTE MISKI EI OLE ENAM
TORE"

MIDA MA TEEN?

A.RÄÄGIN OMA TUNDEST USALDUSVÄÄRSELE TÄISKASVANULE
VÕI KIRJUTAN PEASI.EE NÕUSTAJALE, ET SAADA ABI.

B.KATSUN MEELDE TULETADA SEDA, MIS VAREM ON TORE
TUNDUNUD JA TEEN SEDA ASJA JUBA TÄNA. HOOLIMATA
SELLEST, KAS SEE TUNDUB HETKEL HEA MÕTE VÕI MITTE.

C.VAATAN NALJAKAID VIDEOSID VÕI SARJU. KUULAN OMA
LEMMIKMUUSIKAT.

D.LIIGUN JÄRGMISTEL PÄEVADEL NATUKENE ROHKEM KUI
TAVALISELT. HEA, KUI SAAN SEDA TEHA ÕUES.

E.OLEN KOOS ENDALE OLULISTE INIMESTEGA VÕI LOOMA-
DEGA JA KALLISTAN NEID.

F.TEEN LÄBI VAIMSE TERVISE VITAMIINKUURI

KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

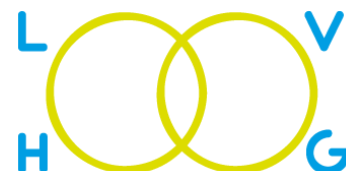
VAHEL VÕIB TUJU JA RÕÕMU TUNDMINE ÄRA KADUDA NÄITEKS VÄSIMUSEST VÕI SELLEST, ET OLLAKSE MILLEGI PÄRAST MURES, AGA SEE LÄHEB ISE ÜLE.

KUI AGA SELLINE TUNNE KESTAB JUBA ÜLE KAHE NÄDALA, PEAKS SELLEST RÄÄKIMA NÄITEKS OMA LÄHEDASTE, KOOLIPSÜHHOLOGIGA VÕI PÖÖRDUMA PEAAASI.EE NÕUSTAJA POOLE.

RÕÕMU KOGEMISE VÕIME EI KAO PÄRISILT KUSKILE ÄRA, AGA SELLE ÜLES LEIDMISEKS ON VAHEL KELLEGI ABI VAJA.



peaasi.ee



"MA TUNNEN, ET MA ÜLDSE EI SOBI
OMA KLASSIKAASLASTEGA - ELAKSIME
NAGU ERALDI MAAILMAS JA SEE
PANEB MIND TUNDMA ÜKSILDASENA"

MIDA MA TEEN?

**A. SÜÜDISTAN OMA VANEMOID, ET NAD MU
JUST SELLESSE KOOLI PANID**

**B. PROOVIN KLASSIKAASLASTEGA KOOS
AEGA VEETA JA MÕISTA, MIS NEILE TÄHTIS
ON, MIDAGI MEIL IKKA ÜHIST LEIDUB.**

**C. SUHTLEN TEISTE INIMESTEGA VÄLJASPOOL
KOOLI, POLEGI VAJA KÕIGIGA SÕBER OLLA.**

SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

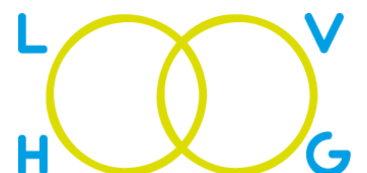
ELUS VÕIB SATTUDA KESKKONDA, MIS MEILE JUST KÕIGE PAREMINI EI SOBI. SELLES VÕIB PROOVIDA LEIDA HÄID KÜLGI JA NENDE NIMEL VASTU PIDADA.

VÕIB PROOVIDA LEIDA KESKKONDA, SÕPRUSKONDA, KELLEGA OLEKS ÜHIST, KASVÕI VEEBIST LEIAB IKKAGI MÕNE INIMESE, KELLEGA MIDAGI ÜHIST ON.

KÕIGIGA EI SAAGI SUPERHÄSTI KLAPPIDA, OLEME INIMESTENA ERINEVAD.



peaasi.ee



"ME KLASS ON VÄGA VÕISTLUSLIK – KÕIK PINGUTAVAD JA VÕISTLEVAD OMAVAHEL. SELLINE SUHTUMINE EI OLE MULLE MEELT-MÖÖDA, ERITI JUHUL, KUI MÕNESSE VÄHEMVÕIMEKASSE SUHTUTAKSE ÜLEOLEVALT"

MIDA MA TEEN?

- A. LÄHTUN ÕPPIMISEL OMA VÕIMETEST JA SUUTLIKKUSEST NING ANNAN ENDAST PARIMA. VÕIDU NIMEL MA PINGUTAMA EI HAKKA.
- B. KUI KEDAGI TEMA VÕIMETE PÄRAST HALVUSTATAKSE, SIIS VÄLJENDAN SELGELT OMA VASTUMEELSUST SELLE SUHTES
- C. KORRALDAN KOOLIS VÕISTLUSE - MILLINE KLASS ON KÕIGE VÕISTLUSLIKUM JA TEEN KÕIK SELLEKS, ET ME KAOTAKSIME. PROOVIN IGAS ASJAS OLLA TAGANTPOOLT ESIMENE.
- D. TEEN ETTEPANEKU HEADE MÕTETE KOGUMISEKS, ET ARENDADA MEESKONNAVAIMU JA KOOSTÖÖD MEIE KLASSIS, ARVATAVASTI POLE MA AINUS, KELLE PIDEV VÕISTLEMINE ÄRA VÄSITAB.

KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

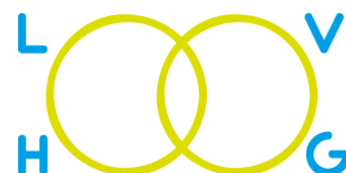
NATUKENE VÕISTLEMIST JA ENDA PROOVILE PANEKUT VÕIB OLLA NAUDITAV JA PÕNEV.

KUI AGA KÕIK ON VÕISTLUS HAKKAB SEE VAIKSELT VÕIMEID ALLAPOOLE TIRIMA, SEST PIDEV PINGUTAMINE EI VII TEGELIKULT HEADE TULEMUSTENI, SEDA TEAVAD NII TIPPSPORTLASED KUI TEADLASED.

KOOSTÖÖ JA ÜKSTEISE JULGUSTAMINE ON NEED, MIS TEKITAVAD NII MÕNUSAT TUNNET KUI KOKKUVÕTTES VIIVAD KAUGEMALE.



peaasi.ee



"MA EI OLE HOMMIKUINIMENE JA KOOLIS ESIMESTES TUNDIDES NÄHVAN INIMESTE LE JA OLEN KURI. SEE MÕJUTAB MU KLASSI-KAASLASI JA VAHEL KOGUNI ÕPETAJAID. AGA MA TEGELIKULT EI OLE PAHA INIMENE"

MIDA MA TEEN?

A. PANEN ENNAST TEISTE OLUKORDA JA MÕTLEN, KUIDAS MULLE ENDALE SELLINE KÄITUMINE MEELDIKS.

B. ÜTLEN KLASSIKAASLASTELE, ET ELAGU SEE HOMMIK ÜLE, KÜLL LÕUNAL ON JUBA KÕIK MÖÖDAS.

C. VAATAN PEAASI.EE VEEBILEHELT, KUIDAS OMA EMOTSIOONE OHJELDADA.

D. PÜÜAN TEHA NII, ET EI PEAKS ESIMESTESSE TUNDIDESSE MINEMA.

SOBIVAD VARIANDID ON A JA C

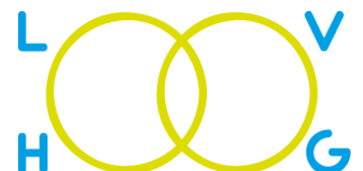
ÖÖPÄEVRÜTMID VÕIVAD MEIE EMOTSIOONE JA NÄITEKS KA KESKENDUMISVÕIMET MÕJUTADA.

HEA, KUI SEDA ENDALE TEADVUSTAME JA KA TEISTELE TEADA ANNAME.

KUI OLEME TEISTE VASTU EBAVIISAKAD VÕI KURJAD, SAAB ALATI VABANDADA JA OMA KÄITUMIST SELGITADA.



peaasi.ee



"MINU KLASSIKAASLANE ÜTLES
MULLE, ET MA OLEN PAKS JA INETU,
SEE TEGI MULLE VÄGA HAIGET. KAS
VIGA ON TEMAS VÕI MINUS"

MIDA MA TEEN?

**A. OLEN VASTUVÕETAV JA KENA MULLE
AINUOMASEL VIISIL. KUI KEEGI ARVAB TEISITI,
SIIS ON SEE TEMA PROBLEEM.**

**B. OLEN TORE INIMENE JA KÕLBAN SELLISENA
NAGU OLEN.**

**C. ÜTLEN KLASSIKAASLASELE, ET MIND EI
HUVITA TEMA ARVAMUS.**

**D. ARUTAN MÕNE USALDUSVÄÄRSE
TÄISKASVANUGA, MILLISTEL VIISIDEL TASUKS
KLASSIKAASLASELE VASTATA.**

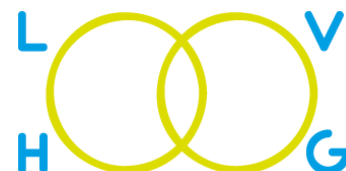
KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

INIMESED ÜTLEVAD VAHEL ASJU, MIS EI VASTA TÕELE JA VÕIVAD OLLA SOLVAVAD.

KUI KEEGI TEIST SOLVAB, NÄITAB SEE REEGLINE SEDA, ET SEE INIMENE ON ISE KURB VÕI TUNNEB ENNAST VILETSANA JA TAHAB TEISTE ARVELT ENNAST PAREMINI TUNDA.



peaasi.ee



"MU PARIMAL SÕBRAL ON
DEPRESSIOON JA MUL ON TEMAGA
KEERULINE SUHELDA, TAHAKSIN TEDA
AIDATA JA TOEKS OLLA, AGA EI TEA,
KUIDAS"

MIDA MA TEEN?

**A.VEEDAN TEMAGA KOOS AEGA, TEHES
ASJU, MIS ON TAVALISELT MÕLEMALE
MEELDINUD.**

**B.AITAN TAL ABI OTSIDA, NÄITEKS
KIRJUTAME KOOS PEAASI.EE NÕUSTAJALE.**

**C.HOIAN OMA SÕBRAGA REGULAARSET
ÜHENDUST.**

**D.OLEN SÕBRAGA KANNATLIK, KUNA TEAN,
ET DEPRESSIOON EI KAO ÜLEÖÖ.**

KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

KUI OLED SÕBRA JAOKS OLEMAS, KASVÕI
VAIKIDES TEMAGA KOOS VÕI JULGUSTAD
TEDA NATUKENE TEGUTSEMA PAREMA
ENESETUNDE NIMEL, ON TAL SELLEST
PALJU ABI.

LOE PEAASI.EE LEHELT, KUIDAS TOETADA
DEPRESSIOONIS SÕPRA. OLULINE ON KA
SEE, ET SA ISE TEMAGA MUSTA AUKU EI
KUKUKS JA HOOLITSEKSID JÄTKUVALT
ENDA HEAOLU EEST, SEALHULGAS
LUBAKSID ENDALE KA HEAS TUJUS OLLA.

VAATA KUIDAS DEPRESSIOONI ÄRA TUNDA
SIIT



peaasi.ee



"KÄIN ÄREVUSE VÕI DEPRESSIOONIGA PSÜHHOLOOGI JUURES JA KARDAN, ET KLASSIKAASLASED VÕI ÕPETAJAD SELLEST TEADA SAAVAD JA MINUSSE TEISITI SUHTUMA HAKKAVAD"

MIDA MA TEEN?

A. PROOVIN MÕELDA SELLEST NII, ET ABI OTSIMINE EI OLE HÄBIASI, MA VÄÄRTUSTAN OMA TERVIST JA SUUDAN OMA MURED SELJATADA. RASKUSTEGA TEGELEMINE ON TUGEVUSE MÄRK.

B. PALUN KOOLIPSÜHHOLOOGIL TULLA KLASSI RÄÄKIMA NOORTE VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDEST. LOODAN, ET SIIS MÕISTVAD KÕIK, KUI KEERULINE ON NOOREL SELLISTE TEEMADEGA TEGELEDA.

C. OTSIN VÄLJA RUMALAD NALJAD PSÜHHOLOOGIDE JA VAIMSE TERVISE RASKUSTEGA INIMESTE KOHTA JA POSTITAN OMA SOTSIAALMEEDIASSE JA RÄÄGIN VÕIMALUSEL KLASSIKAASLASTEGA. NII SAAN ARU, KAS NAD NAERAVAD KAASA VÕI MÕNI SAAB KA TEEMAST ARU.

D. ARUTAN OMA PSÜHHOLOOGIGA, KUIDAS VÕIKS SELLE MUREGA TEGELEDA.

KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

VAIMSE TERVISE RASKUSED ON JUST NOORTE INIMESTE SEAS VÄGA LEVINUD, LAUSA IGAL VIIENDAL VÕIB OLLA SARNASEID MURESID.

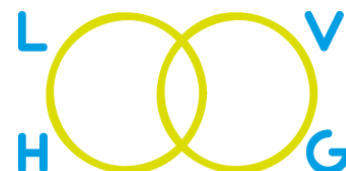
TÕENÄOSUS ON PÄRIS SUUR, ET NII SINU KLASSIS KUI ÕPETAJATE HULGAS ON SAMUTI INIMESI, KES PSÜHHOLOOGI JUURES KÄIVAD.

KUNA VAIMSEST TERVISEST VEEL LIIGA VÄHE TEATAKSE, ON SELLEGA SEOSES IKKAGI EELARVAMUSI. NEED SUNNIVAD OMA RASKUSI VARJAMA JA SEE VALMISTAB LISASTRESSI.

HEA OLEKS SIISKI NÄITEKS OMA PSÜHHOLOOGIGA ARUTADA, KUIDAS SELLELE TEEMALE LÄHENEDA.



peaasi.ee



“MUL ON KOOLIGA SEOSES ÜKS MURE, MIDA MA TAHAKSIN JAGADA, AGA MA EI TEA, KELLEGA”

MIDA MA TEEN?

A.OOTAN VEEL, EHK LÄHEB MURE ISE ÜLE.

B.PANEN MURE KIRJA JA KUJUTAN ETTE, MIS SOOVITUSE ANNAKSIN SÕBRALE, KEL SELLINE MURE JA JÄRGIN SEDA SOOVITUST.

C.TEEN NIMEKIRJA VÕIMALIKEST INIMESTEST, KELLEGA VÕIKSIN RÄÄKIDA, NT SÕBER, ÕPETAJA, KOOLIPSÜHHOLOOG, HUVIJUHT, EMA, ISA, ÕDE, VEND, VANAISA/EMA, TREENER...? PROOVIN ETTE KUJUTADA, KELLELE OLEKS KÕIGE MÕNUSAM RÄÄKIDA JA LEPIN ENDAGA KOKKU AJA, MILLAL SEDA TEHA.

D.KIRJUTAN OMA MUREST LASTEABISSE VÕI PEAASJA NÕUSTAJALE.

SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

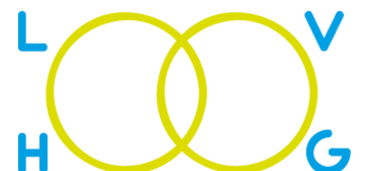
VANASÕNAS, ET JAGATUD MURE ON POOL MURET, ON IVA SEES. SAMA PALJU KEHTIB SEE, ET MURED, MIDA AINULT ISE OMA PEAS RINGI VEERETAME, VÕIVAD VÄGA PALJU TUJU RIKKUDA.

KUI KELLELEGI SELLEST RÄÄKIDA, EI PEAGI TEINE ALATI MURET ÄRA LAHENDAMA, VAHEL ON ABIKS JUBA SEE, ET KUULED, KUIDAS SA RÄÄGID JA SUL TULEB ENDAL MÕTE, MIDA TEHA.

KUI INIMEST KELLEGA RÄÄKIDA, EI OLE SINU ÜMBRUSKONNAS, ON TÄIESTI OLEMAS NII PEASJA KUI LASTEABI NÕUSTAJAD, KES HEA MEELEGA KAASA MÕTLEVAD.



peaasi.ee



“MU KLASSIKAASLASEL ON
ILMSELGELT NUTISÕLTUVUS, AGA MA
EI JULGE SEDA TEEMAT TEMAGA
JUTUKS VÕTTA, KARTES, ET TA
PAHANDAB”

MIDA MA TEEN?

A. UURIN VÄLJA, MIS MÄNGE TA MÄNGIB, TEEN
MÄNGU TEISE NIME ALL KASUTAJA JA ÜTLEN
TALLE SEALTKAUDU.

B. ARUTAN OMA VANEMATE, KOOLIPSÜHHOLOGI
VÕI PEAASIEE NÕUSTAJAGA, KUIDAS SÕPRA
TOETADA.

C. TEEN KÕIK, ET KA ISE SÕLTUVSSE JÄÄDA, SIIS
SAAME KOOS RAVILE MINNA.

D. ÜTLEN TALLE KÕIGI EES JA KÕVA HÄÄLEGA
VÄLJA, ET TA ON TÄITSA HAIGE.

SOBIVAD VARIANDID ON B

VAHEL EI TAJU INIMENE ISE, ET TAL ON MÕNI PROBLEEM, NAGU NÄITEKS NUTISÕLTUVUS. VAHEL TA TEAB, AGA HÄBENE EB SEDA VÕI TUNNEB, ET EI OSKA SELLE VASTU ISE VÕIDELDA.

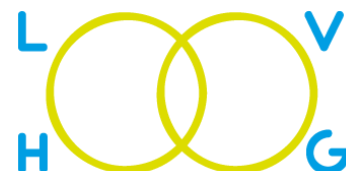
KÕIGIL NEIL JUHTUDEL ON HEA TUNDLIKULT, VIISAKALT JA TOETAVALT SELLEST SOBILIKUL HETKEL JUTTU TEHA. UURI, KUIDAS RÄÄKIDA VAIMSEST TERVISEST VÕI PALU TEMAGA RÄÄKIDA MÕNEL TÄISKASVANUL, KES ENNAST SELLES KINDLAMINI TUNNEB.

NUTISÕLTUVUSE KOHTA SAAD LUGEDA SIIT.

UURI KA KUIDAS KUULATA.



peaasi.ee



“MUL ON VAHEL MITU ASJA KORRAGA KÄSIL – TEEN KAHT KODUST TÖÖD, MÄNGIN ARVUTIGA, VAHEL SÖÖN VÕI RÄÄGIN JUTTU. MU VANEMAIID ÄRRITAB SEE, AGA ENDA MEELEST SAAN MA KÕIGEKA HÄSTI HAKKAMA. AGA VÕIB-OLLA MUL ON SIISKI PROBLEEM?”

MIDA MA TEEN?

A. JÄLGIN VANEMAIID PINGSALT JA KUI NAD KA MITUT ASJA KORRAGA TEEVAD, JUHIN SELLELE NENDE TÄHELEPANU.

B. SOOVITAN VANEMATEL HARJUTADA EMOTSIOONIDE JUHTIMIST, PIDEV ÄRRITUMINE MÕJUB NENDE TERVISELE HALVASTI.

C. TEEN ENDALE VÄLJAKUTSE - KAS MA SUUDAN VIIT ASJA KORRAGA TEHA? AGA KUUT? PÕNEV JU!

D. KATSETAN KAHE NÄDALA JOOKSUL ÜHE ASJA KORRAGA TEGEMIST. MÕÕDAN OMA ENESETUNNET ENNE JA KAHE NÄDALA PÄRAST. TEOREETILISELT PEAKSIN TUNDMA ENNAST RAHULIKUMA JA KESKENDUNUNA.

SOBIV VARIANT ON D

MEIE AJU ON ÜLES E HITATUD NII, ET KÕIGE PAREMINI SAAME HAKKAMA SIIS, KUI KESKENDUME ÜHELE ASJALE KORRAGA.

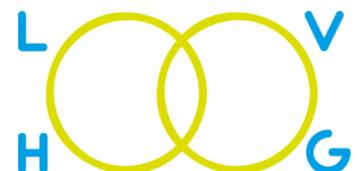
VAHEL TUNDUB, ET KUI TEEME MITUT ASJA KORRAGA, SAAME ROHKEM TEHTUD. TEGELIKULT VÄSITAB SEE AJU JA TEEB MEID NÄRVILISEMAKS.

JUBA ÜHELT ÜLESANDELT TEISELE ÜMBER LÜLITUMINE VÕTAB AJUL NII 10-15 MINUTIT AEGA.

KESKENDUMISEKS ON VÕIMALIK TEHA ERINEVAID HARJUTUSI, ET OMA AJU SÄÄSTLIKUMALT JA EDUKAMALT KASUTAMA ÕPPIDA.



peaasi.ee



"VIIMASEL AJAL RÄÄGITAKSE PALJU KLIIMASOOJENEMISEST JA SELLEST, ET MAAILMAS TOIMUVAD VARSTI SUURED JA KOHUTAVAD MUUTUSED. MUL ON NII HALB NEID JUTTE KUULDA JA KOGU AEG TULEVAD PÄHE MÕTTED, ET MIS SIIS PÄRISILT VÕIB SAADA."

MIDA MA TEEN?

A. OTSIN VÕIMALIKULT PALJU JA SAGELI UUT INFOT SELLE KOHTA, MIS MAAILMAS KLIIMASOOJENEMISE TÕTTU JUHTUB.

B. MÕTLEN LÄBI, MIDA SAAN MINA TEHA SÄÄSTLIKUMALT ELAMISEKS JA OLEN SELLEGA TEISTELE EESKUJUKS. LIITUN MÕNE VABAÜHENDUSEGA, KES NENDE TEEMADEGA TEGELEB.

C. KESKENDUN ROHKEM ENDA IGAPÄEVAELULE JA ASJADELE, MIS MIND RÕÕMUSTAVAD.

D. ÜTLEN TEISTELE VÕIMALIKULT SAGELI, ET NAD TEEVAD MIDAGI VALESTI JA PLANEET ON OHUS.

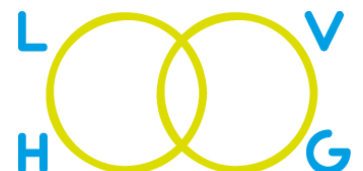
SOBIV VARIANT ON B JA C

SUURED PROTSESSID, MIS MAAILMAS TOIMUVAD, AGA MILLE ÜLE MEIL PAISTAB VÄHE KONTROLLI OLEVAT, NAGU KLIIMAMUUTUSED VÕI KA VIIRUSTE LEVIK, VÕIVAD IGAPÄEVASELT ÄREVUST TEKITADA VÕI TUJU ÄRA VÕTTA.

SIIN TASUKS MÕELDA, MIDA SAAME MEIE TEHA, ET OLUKORDA PAREMAKS MUUTA JA SIIS SEDA TEHA. SEE, MIDA MUUTA EI SAA, TULEKS VÕIMALIKULT PALJU OMA MÕTETEST EEMAL HOIDA - AHASTUS JA MEELEHEIDE EI MUUDA MAAILMA KA PALJU PAREMAKS KOHAKS.



peaasi.ee



"KARDAN, ET EI LEIA ENDALE KUNAGI SELLIST TÖÖD, MIS MULLE PÄRISELT MEELDIKS JA MILLES MA HEA OLEKSIN"

MIDA MA TEEN?

A. OLULINE ON TEADA OMA TUGEVUSI JA NÕRKU KOHTI NING VÕIMEID. SIIS SAAN VALIDA JUST SELLISE TÖÖ, MIS MULLE MEELDIB JA MILLES MA KOGEN ÕNNESTUMIST.

B. UURIN, KAS SAAKSIN PROOVIDA MÕNDA VABATAHTLIKKU TÖÖD VÕI MINNA TÖÖVARJUKS, SIIS SAAN PAREMA PILDI SELLEST, MIS TÖID ON ÜLDSE OLEMAS JA KAS NEED MULLE SOBIKSID.

C. LÄHEN KARJÄÄRINÕUSTAJA KONSULTATSIOONILE, KAS TÖÖTUKASSASSE VÕI OMA KOOLIPSÜHHOOLGI JUURDE.

D. LEIAN ENDALE HOBI, MIDA SAAN TEHA PIKKI AASTAID, EGA TÖÖ EI OLE VEEL KOGU ELU.

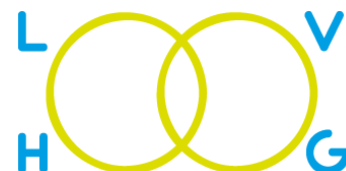
SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

TEADLASED ÜTLEVAD, ET INIMESED EI OLE TULEVIKU ENNUSTAMISES KUIGI TÄPSED. SEEGA VÕIB JUST SINULE SOBIV TÖÖ VEEL OLLA VÄLJA MÕTLEMATA VÕI VÕIB OLLA NII, ET SATUD JUHUSLIKULT SELLISELE TÖÖLE, MIS JUST SIND SEL HETKEL KÕNETAB.

ET MEELEPÄRAST TULEVIKKU NATUKENE TÕENÄOLISEMAKS MUUTA, VÕIKS SIISKI ENDA VÕIMEID JA HUVISID TUNDMA ÕPPIDA JA KATSETADA ERINEVAID TÖID NÄITEKS VABATAHTLIKU TÖÖ VÕTMES.



peaasi.ee



“OLEN ENDALE VALINUD EDASI
ÕPPIMISEKS KINDLA ERIALA. KUI
MA SINNA SISSE EI SAA, SIIS ON
MAAILMA LÕPP”

MIDA MA TEEN?

A.KATSUN ENNAST RAHUSTADA. SARNASEID
ERIALASID ON VÕIMALIK ÕPPIDA MITMES KOHAS JA
KUI EI ÕNNESTU ÜHTE KOOLI SISSE SAADA, SIIS TEISE
KINDLASTI ÕNNESTUB. KUI EI ÕNNESTU ESIMESEL
KORRAL, SIIS PROOVIN JÄRGMISEL AASTAL UUESTI.

B.VEEDEAN AEGA SELLEGA, ET KUJUTAN VÄGA
DETAILSELT ETTE, MILLINE NÄEB MAAILMA LÕPP.

C.TEEN ENDALE PLAANI B JA PLAANI C, MIDA VÕIKS
TEHA, KUI ASJAD EI LÄHE NII, NAGU PLAANIN.

D.VALMISTAN END ETTE NII HÄSTI KUI SAAN, SEE ON
KÕIK, MIDA SAAN PRAEGU TEHA.

SOBIVAD VARIANDID ON A, C JA D

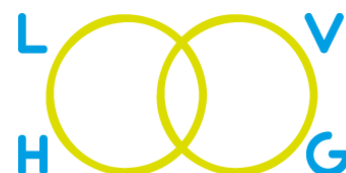
KÕIK-VÕI-MITTE-MIDAGI MÕTTEVIIS
TEKITAB MEIS ÜLEMÄÄRAST PINGET.

UURI, MILLISEID MÕTTEVIGU INIMESED
VEEL TEEVAD JA PROOVI NEID ÄRA
TUNDA JA VAIDLUSTADA.

VAATA KUIDAS SIIT



peaasi.ee



“VANEMAD EELDAVAD, ET MA OLEN POPULAARNE JA KÕIGIS AINETES TUGEV. MA ENAMVÄHEM OLEN, AGA MUL ON MÕNED MURED KA, KUID MA EI SAA NENDEST VANEMATELE RÄÄKIDA”

MIDA MA TEEN?

A.KESKENDUN ENDAST TÄIUSLIKU MULJE JÄTMISELE, KUI PIISAVALT KAUA TEESKLEN, MUUTUB SEE LÕPUKS TÕEKS. VANEMAD ON OMADEGA ISE NII SASSIS, ET MA KUIDAGI EI SAA NENDE ELU VEEL KEERULISEMAKS TEHA.

B.KÜSIN VANEMATELT, KAS NEIL ON KA MÕNIKORD MIDAGI HALVASTI LÄINUD VÕI MURELIKUKS TEINUD. KUI NAD MIDAGI OMA ELUS LEIAVAD, SIIS SAAB EHK SUJUVALT ÖELDA, MUL ON SAMA MOODI TEGELIKULT MURESID.

C.MÕTLEN, KAS ON EHK MÕNI TEINE SUGULANE VÕI PERETUTTAV, KELLELE VÕIKSIN OMA MÕTETEST RÄÄKIDA, EHK JÕUAB INFO TEMA KAUDU KA VANEMATENI.

D.TOON KOJU SÕPRU, KEL ON VÄGA PALJU JAMASID, NENDE KÕRVAL PAISTANGI TÄIUSLIK.

SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

ÜLDISELT SOOVIVAD VANEMAD OMA LAPSI AIDATA JA NEILE TOEKS OLLA.

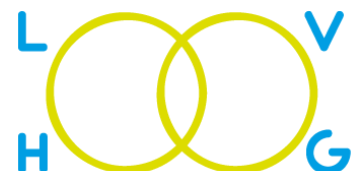
SEDA SAAVAD NAD TEHA SIIS, KUI ON VÕIMALIKEST RASKUSTEST TEADLIKUD.

RÄÄKIDA VÕIKS SIIS, KUI NEIL ON VABA AEG JA NAD ISE HETKEL LIIGA STRESSIS EI OLE.

INIMESEKS OLEMISE JUURDE KÄIB KA OSKUS OMA MURESID JAGADA JA VAJADUSEL ABI KÜSIDA.



peaasi.ee



“KOOLIS ON ÜKS ÕPETAJA, KELLE ÕPETUSTEST ON MUL VÕIMATU ARU SAADA. ISEGI KUI PROOVIN TEHA ERI MOODI, EI OLE TA RAHUL”

MIDA MA TEEN?

A.OTSUSTAN, ET KÕIGILE EI SAAGI MEELDIDA JA TEEN KÕIK ENDAST OLENEVA, ET AINES RAHULDAV TULEMUS SAAVUTADA.

B.KUI TA ÕPETADA EI OSKA, SIIS ON SEE TEMA PROBLEEM.

C.ALGATAN PROTESTIAKTSIOONI SELLE ÕPETAJA VASTU

D.ARUTAN SELLE ÕPETAJA, KLASSIKAASLASTE, VANEMATE, TEISTE ÕPETAJATE VÕI KOOLIPSÜHHOLOGIGA, MIDA SAAKS ETTE VÕTTA - MITME PEALE TULEB KINDLASTI LAHENDUSI, MIDA ÜKSI VÄLJA EI MÕTLE.

SOBIV VARIANT ON D

SARNASES OLUKORRAS VÕIKS HEAL JUHUL NII SELLE ÕPETAJAGA ARUTADA, MILLISED ON TÄPSELT TEMA OOTUSED JA KASUTADA KA KEHTESTAVAT MINASÕNUMIT, ANDES TEADA, KUI RASKE ON TEMA OOTUSTELE VASTATA.

ÕPETAJATEL VÕIB KA OLLA TÄHTIS SAADA TAGASISIDET OMA TÖÖLE. SEDA NII TUNNUSTUSE NÄOL KUI KA SIIS, KUI ON VAJA MIDAGI PAREMAKS MUUTA.

KUI SEE LAHENDUS EI TÖÖTA, ON HEA OMA MURET JA SEGADUST TEISTEGA ARUTADA.



peaasi.ee

