

"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  
KOOLIPSÜHHOLOGILT NIPPE, KUIDAS SAAKSIN  
KODUSED TÖÖD ÕIGEAEGSELT TEHTUD.

"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 KODUTÖID TEGEMA TÄHTSUSE JÄRJEKORRAS.

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

"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 KESKENDUMISTEHNIKAIK, 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.

"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.

“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, KOOLIPSÜHHOLOOGI, KLASSIJUHATAJAGA.

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

“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.

“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).

# “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.



"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?!

"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.

"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.

"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 LEHELT, 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.

# "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.

"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.

"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.

"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.



"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.**

"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.

"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

"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.**

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

## 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.

"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.

"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.**

"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 MÕLEMALLE 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.**



"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.

“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,  
VANAI SA/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.

“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.

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

## MIDA MA TEEN?

A. JÄLGIN VANEMAIK 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.

"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.

“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.

“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.

“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.



“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.