



## KUIDAS SAADA SÕBRAKS ISEENDAGA?

Kas see lahendaks laste käitumisprobleeme ja suurendaks õpetajas heaolutunnet?

Helena Väljaste  
28.08.2020



Tunneme, et me pole piisavad, et oleme  
väärtusetud, läbikukkunud või süüdi



VÕITLE!

PÕGENE!

TARDU!

## Sisemine kriitik



Me ei saa valida paljusid asju enda  
juures...

... aga saame valida, kuidas endasse  
suhtume.

- Kas olla iseenda karmim kriitik või suurim sõber? **24/7**
- Kas olla korraka nii kritiseerija kui kritiseeritav või **lohutaja ja lohutust vajav?**



„Ja Jumal ütles:  
„Armasta oma  
vaenlast!” Ja ma  
kuuletusin talle ning  
armastasin  
iseennast.”

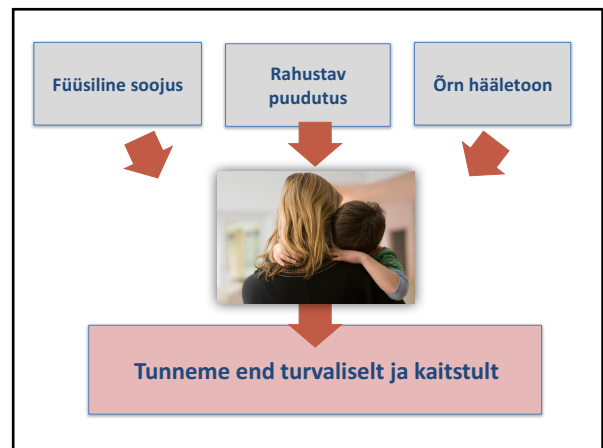
Khalil Gibran

## Sisemine sõber



## Enesesõbralikkus

Kuidas ma  
kohtleksin  
praegusel  
hetkel oma  
head  
sõpra?



## Enesesõbralikel ja -kaastundlikel inimestel on:

- Depressioon
- Ärevus
- Stress
- Häbi
- Enesekriitika
- Perfektsionism
- Ebaõnnestumise hirm
- Suitsidaalsed mõtted
- Negatiivne kehakuvand
- Õnnelikkus
- Eluga rahulolu
- Enesekindlus
- Tervis
- Sotsiaalne seotus
- Kaastundlikkus
- Õppimiseesmärgid
- Ettevõtlikkus
- EQ

\* Ca 2500 teadusartiklit

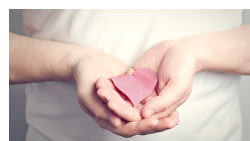
## ENESEKAASTUNNE



Teadvelolek  
Vs automaatreaktsioon



Jagatud inimlikkus  
Vs eraldatus



Enesesõbralikkus  
Vs kriitilisus

## Enesekaastunde paus

- Dr. Kristin Neff

- 1) **Teadvelolek.** Teadvusta - see on kannatamise hetk. See ongi kannatus. Ma kannatan.
- 2) **Jagatud inimlikkus.** Tunnista - kannatused on elu osa, need kuuluvad inimkogemuse juurde. Ühtekuuluvus - ma pole selles ükski.
- 3) **Enesesõbralikkus.** Ole enda vastu lahke. Füüsiline žest (nt. käsi südamele) + endale hea soovimine (nt. kogegu ma rahu). Mida ma vajan praegu? Soovi endale just seda.

<https://meelerahu.ee/enesesobralikkus/>



„Arvestades läbipõlemise ohtu, millega õpetajad silmitsi seisavad, on töö- ja eraelu tasakaalu hoidmine küll oluline, aga see pole piisav. Õpetajad peavad andma endale loa olla enda suhtes kaastundlikud, et nad nii palju stressi kogevad.“

Dr. Kristin Neff

## Mida see võiks anda õpetajale?

### VÄHEM

- Enesekriitikat
- Perfeksionismi
- Negatiivseid emotsioone
- Stressi
- Läbipõlemise sümptomeid

### ROHKEM

- Emotsionaalset stabiilsust
- Toimivaid kognitiivseid toimetulekustrateegiaid
- Kompetentsuse tunnet
- Positiivset klassikliimat ja suhtumist õpilastesse



Tandier, N., Kirkcaldy, B., Petersen, L.-E., & Athanasou, J. (2019). Is there a role for mindfulness and self-compassion in reducing stress in the teaching profession? *Minerva Psychiatrica*, 60(1), 51-59.

## Mida see võiks anda õpilasele?

### VÄHEM

- Läbikukkumise hirmu
- Ärevust
- Stressi
- Vältivaid toimetulekustrateegiaid

### ROHKEM

- Heaolu
- Positiivseid emotsioone
- Sisemist motivatsiooni
- Kompetentsuse tunnet
- Toimivaid toimetulekustrateegiaid



Tandier, N., Kirkcaldy, B., Petersen, L.-E., & Athanasou, J. (2019). Is there a role for mindfulness and self-compassion in reducing stress in the teaching profession? *Minerva Psychiatrica*, 60(1), 51-59.

## Kultiveerides endas enesesõbralikkust, mõjutame teisi enda ümber

- Suhtlemise käigus **palu väikest pausi**, et kstitada ennast enesekaastunde pausiga
- Konfliktsses olukorras on väga kasulik **kaastunde saamise ja andmise harjutus**
  - hinga sügavalt sisse, pakkudes kaastunnet endale
  - hinga sügavalt välja, pakkudes kaastunnet teisele
  - **sisse – endale, välja - teisele**



## Kaastundlik kiri iseendale



- a) Kirjuta endale **sõbra perspektiivist** – mida ütleks tema Sulle?
- b) Kirjuta nii, **nagu kirjutaksid oma sõbrale**, kes on sarnases olukorras – mida ütleksid talle?

**Austa kriitikut ja kasvata sisemist sõpra!**



**Aitäh!**

[meelerahu.ee/enesesobralikkus](http://meelerahu.ee/enesesobralikkus)

[Meelerahu.ee/heaolupakett](http://Meelerahu.ee/heaolupakett)

[soundcloud.com/meelerahu](https://soundcloud.com/meelerahu)

„Enesekaastunne“ Kristin Neff