



Selgituseks planeerimise abivahendi kohta, mida võib ka "Heaks plaaniks" nimetada

KÕIGEPEALT: MIKS SEE LEHT SULLE KASULIK ON? MILLEKS SEE KÕIK?

Selleks, et elu oleks mõnus või vähemasti talutav, on väga oluline osata oma päeva ja nädalat kõrvalt vaadata.

Elu ja tegevuste planeerimine on mõnikord küll keeruline, aga see-eest õpitav. Kui kohtad mõnda inimest, kel planeerimine justkui võluväl õnnestub, võid kindel olla, et ta ei ole planeerijaks sündinud, vaid selleks pikkamööda õppinud. Ning huvitaval kombel õpib inimene planeerima kõige paremini just planeerides.

Teadlased on leidnud, et tänase elu kõiki väikeseid ja suuri asju korraga meeles hoida käib inimestele üle jõu. On täiesti okei tõsta need asjad pea seest välja paberi peale. „Hea plaan“ aitab Sul olulistest asjadest järge hoida.

Et olla terve ja õnnelik, on kasulik, kui teed igas päevas erinevaid asju – selle juures on abiks, kui päeva ja nädala **SUUR PILT** on Sul kogu aeg silme ees.

Samamoodi on tähtis mitte ainult oma tegevusi silma ees hoida, vaid ka **mõtelda, mida, miks ja kuidas teha**. Küsimused nagu näiteks „Miks mul nii läks?“ ja „Kuidas saaks teisiti?“ on mõned neist, mis on pikaajalise edu saavutamise abimehed. Kasulikke küsimusi on veelgi.

Kuidas ma toime tulen, kui juhtub midagi sellist, mida ma ei oodanud? Kuidas reageerin, kui mõni ülesanne on keerukam kui arvasin? Mis on igas päevas see, mille üle tänulik olla?



Oluline, et see on just Sinu kujundatud päev ja nädal, mitte kellegi teise!

EESMÄRGID?!

Oma päeva, nädala või kaugemate eesmärkide peale mõtlemine on Sulle vähemalt kolmes mõttes kasulik. **Esiteks** tahab Su aju pidevalt teada, miks ta midagi tegema peab – aju vajab SUURT PILTI, et täiega käima minna. **Teiseks** aitavad selgeks mõteldud ja meeles hoitud eesmärgid Sind ka tüütute ülesannete puhul ja ootamatute sündmuste keerises järje peal püsida ehk siis Sul ei lähe ehk muu möllu sees kõige olulisem meelest. **Kolmandaks**, see aitab Sul hiljem veelgi paremini eesmärke seada, aga ka paremini aru saada, millal mingist eesmärgist on mõistlik lahti lasta.

Seega – hakka harjutama!

Aga mitte igast eesmärgist ei ole alati tolku. Mõtle oma eesmärgid läbi nii, et need oleksid piisavalt **konkreetsed** (näiteks mitte “Olen homsest korralikum”, vaid pigem stiilis “Pesen igal õhtul ära oma tuppa kogunenud nõud”).

Abiks on eesmärgid, mis on ka **realistlikud** ehk mille kohta Sa usud, et saad nendega päriselt hakkama, kui need piisavalt fookusesse tõstad ja pingutad. Ja veel on tähtis see, et Sinu eesmärgid oleksid **tähendusega** – läheksid Sulle ja kellelegi teisele korda.

Võib ka öelda, et **vähem on rohkem**. Pigem võta endale vähem eesmärke ja sea need selliselt, et mõtle välja kõige väiksem samm, mida soovitud suunas astuda. Suured muutused ei sünni korraga, vaid väikeste katsetustega, väikeste harjumuste muutustega sammhaaval, aga järjepidevalt.



Nädala eesmärgid, päeva eesmärgid (ja kui vaja, kasvõi nende alameesmärgid) silma ette!

On teada, et edukamad on need inimesed, kes planeerivad oma elu ja päevi – ju selles mingi iva peab olema. Näiteks on eelmisel õhtul vajalikud riided valmis pannes järgmise hommiku kaoses üks mure vähem.

Samuti on mõistlik hommikul üle vaadata ja läbi mõelda, milline algav päev ligikaudu välja näeb. Sama oluline kui planeerimine, on ka valmisolek oma plaanist lahti lasta või seda muuta, kui olukord muutub.

MIKS ON LEHEL JUST SELLISED TEGEVUSED?

Kõik need tegevused on vajalikud, aga kas tead ka, miks?



Homniku- ja õhturutiinid

Rutiinid on olulised! Esiteks võivad need segases maailmas pakkuda hädavajalikke mõnusaid hetki ja turvatunnet. Teiseks vabastavad sisseharjunud tegevused Su mõtlemisruumi tühjast-tähjast, jättes rohkem ruumi olulisematele asjadele.



Tervislik toitumine, liikumine ja värsk õhk ning korralik 8-tunni-uni

Nendeta ei saa me keegi, ehkki neid võib olla kiusatus teiste "oluliste" asjade arvelt edasi lükata. Ilma korraliku toidu, väljas liikumise ja uneta hakkab lõpuks ikkagi paha ja pea ka ei tööta. See on üks kõige olulisemaid punkte siin loetelus üldse.



Koolitööd ja -tegemised

Kuigi see ei pruugi ehk alati nii tunduda, aitavad koolitööd Sul lisaks elementaarsete teadmiste-oskuste omandamisele komistada otsa valdkondadele ja küsimustele, mis Sind tõeliselt sütitada võivad ja millega ka edaspidi oma elus tegeleda soovid.



Suhtlemine sõprade ja perega

Soojad suhted ja lähedus on igas mõttes tervislikud. Kasulik on suhelda nii nendega, kellega mõtled sarnaselt, kui ka nendega, kelle mõistmine nõuab pingutust. Nii õpime järk-järgult maailma enamate nurkade alt vaatama ning iseend ja teisi paremini mõistma.



Igapäevatoimingutesse panustamine

Jah, elamine saab korda, seda küll. Lisaks on teadlased leidnud, et teiste aitamine, neile kasulik olemine ja oma panuse andmine teeb head ka aitajale endale ning muudab meid enesekindlamaks, õnnelikumaks ja tõhusamaks.



Enda lemmikasjaga tegelemine

On tähtis, et saaksid iga päev teha midagi, mida tõeliselt naudid ja mille sisse saad end mõneks ajaks täielikult ja rõõmuga unustada. See pole ajaraisk, vaid annab energiat, et ka muude tegevustega paremini toime tulla. Rahulolevam Sina on tõhusam Sina.



Segamatu aeg iseenda mõtetega..

Või umbes see, mida Fred Jüssi on nimetanud molutamiseks – ära arva, et puid, pilvi või lage vahtides mõtetel rännata laskmine või unistamine on kasutu – vastupidi. Muide, teadlased on leidnud, et **parimad ideed** ei tule inimestel pahatihti mitte intensiivselt õppides, vaid siis, kui **tõhusa tegutsemise vahepeal** hoopis molutame ja näiliselt mitte millelegi ei mõtle. Sellisel jõudehetkel võib Sulle näiteks täiesti ootamatult pähe karata mõte, millest kirjutada järgmiseks nädalaks kirjand, ehkki just enne oli pea justkui täiesti tühi, või võib Sul tekkida geniaalne idee, kuidas oma toas mööbel mõnusamalt ümber tõsta või algatada mõni uus äge projekt.

..või üldse ilma mõteteta. Pane tähele oma emotsioone ja muud endas toimuvat ning tunneta ümbritsevat. Nii arendad oma **märkamis- ja keskendumisvõimet** ning oskust end ka ärevates olukordades **rahustada**.

MIDA TEHA, KUI MISKI EI PAISTA SUJUVAT JA VÄLJENDAD PIDEVALT NEGATIIVSEID EMOTSIOONE?



Keeruliste asjade tegemine ja mitte alla andmine

Teadlased on korduvalt tõestanud, et kuigi keerukate ülesannetega pusimine, millega kaasnevad vead, tundub raske ja vahel isegi hirmutav, pole Su **intelligentsuse ja mõtlemisvõime arendamiseks** paremaid tingimusi olemas. Seega – otsi iga päev võimalusi mõne vastupunniva ülesandega maadelda. Lihtsad ülesanded ei õpeta Sulle midagi uut, sest neid Sa juba oskad. Ülesanded, mis osutavad vastupanu, või materjal, mis ei anna ennast kergesti kätte, on õppimise mõttes ainsad asjad, mis päriselt edasi viivad.

Ootamatustega toimetulek

Elu sekkub meie plaanidesse nende läbimõeldusest hoolimata või lausa nende kiuste. Ootamatustega hakkamasaamine on aga omaette oskus, mida saabki arendada just ootamatustega kokku puutudes. See on suurepärane **trenn meie paindlikkusele ja pinnaleujumisvõimele**. Nii on hea iga päev hetkeks mõelda, mida ootamatut täna juhtus, kuidas ma toime tulín ning mida sellest uut õppisin. Mida aeg edasi, seda enam õpid, kuidas ka ettearvamatutes olukordades rahulikuks jääda ning mitte kõhuli kukkuda. Või kui kukudki, siis mitte kauemaks kui hädapärast vajalik.

Abi ja nõu küsimine

Omasse mulli või probleemikrampi kinnijäämine ei ole kasulik, abi ja toe küsimine seevastu on. Nõu küsides õpid Sa eelkõige oma probleemi või muret täpselt ära tundma ja sõnastama. Nii paraneb Sinu oskus mõista, kust king pigistab – see on iga probleemilahenduse esimene samm. Teisalt on teised inimesed meie ümber muuhulgas selleks, et aidata näha lahendusi, mida me ise ei märka. Pealegi – inimesed armastavad aidata, paku neile seda võimalust!

Kas ma ikka mõistan, mida teised tunnevad või läbi elavad?

Usu või ära usu, aga ka head suhted vajavad harjutamist. Kõige enam aitab häid suhteid säilitada oskus püüda tõeliselt aru saada, mida inimesed Sinu ümber mõtleavad ja tunnevad, ja mis on nende Sinu vahel veidrana näivate reaktsioonide ja käitumiste põhjused. Võib juhtuda, et kui tõeliselt üritad kedagi kuulata ja uurida, kuidas teised maailma näevad, avastad, et aegajalt tekkiv soov kellegi käitumist naeruvääristada või hukka mõista asendub vaikselt sooviga mõista või isegi appi minna. Ja ongi juba toredam olla, nii Sul kui teistel Sinu ümber.

Rõõmu valmistavate asjade märkamine ja tänulikkus

Kas teadsid, et just see on õnnelikkuse keskne tugistruktuur? Ja et – huvitav küll! – ka tänulikkust saab **harjutada**. Miks mitte igal õhtul meenutada asju, mille eest Sa tänulik oled (ja kui soovid end eriti õnnelikuna tunda ning ka samal ajal teisi rõõmustada, võid oma tänulikkust ka avalikult väljendada).

Säilita enesesõbralikkus

Kui märkad vahel, et oled iseenda suhtes ülikriitiline või annad endale palju negatiivseid hinnanguid, siis peatu korraks ja pane tähele, mida Sa iseendale ütled – kas Su parim sõber ütleks Sinu sedasama? On teada, et **“pole hullu”** on üks päris kasulik asi, mida vahel iseendale öelda. Endale hea sõber olemine ja viletsana tunduva olukorra **teise nurga alt vaatamine** on hea Sinu meeleolule ja vaimsele tervisele. Pealegi – kui oled sattunud jamasse, on enese mahategemise asemel palju kasulikum mõelda, mida sarnases olukorras **järgmisel korral teha**.

Lühidalt: endast halvasti mõeldes küsi

- ➔ Kas see on minust minu suhtes kena?
- ➔ Kas nii mõtelda on mulle kasulik?
- ➔ Kas see, mida ma mõtlen, on päriselt ka nii?
- ➔ Kas sellest olukorrast võiks äkki ka teistmoodi mõtelda?



“HEA PLAANI” KASUTUSJUHEND

Keegi meist ei ole täiuslik planeerija. Oluline on hakata kuskilt pihta ning jätkata katsetamist, mis iganes ka vahele ei tuleks. See kõik ongi üks paras väljakutse ja vajalikud oskused arenevad tasapisi. Samm-sammult saad märgata enda arengut – planeerijana ja muidu.

- ➔ Aitab kaasa, kui hoiad planeerimislehte laual, öökapi või muul, kus see ikka ja jälle Su pilgu alla satub.
- ➔ Planeerimislehega toimetamiseks tasub võtta kindel aeg päevas – soovitame õhtust aega, kui on hea päevale tagasi vaadata, aga ka järgmisele päevale mõelda.
- ➔ Kui tunned vajadust oma mõtteid pikemalt lahti kirjutada, võta julgesti paberit juurde või kombineeri “Hea plaani” lehed oma tavapärase päevikuga, kui seda pead.
- ➔ Soovitame hoida “Hea plaani” lehed alles ja võimalusel koondada ühte kausta. Nii on Sul hiljem huvitav näha, mis osas oled muutunud ja mis osas samaks jäänud ning milliseid põnevaid perioode oled läbi elanud.

Juba varsti võid avastada, et planeerimine õnnestub järjest hõlpsamini, saad iseendast paremini aru ning ka olulised asjad saavad järjest suurema tõenäosusega tehtud.

KES SELLE LEHE TEGI?

Triin Noorkõiv, Grete Arro, Kati Aus ja Kriste Talving. Grete, Kati ja Kriste töötavad **Tallinna Ülikoolis**, Kriste lisaks veel õpetajana **Pärnu Vanalinna Põhikoolis**. Triin toimetab mitmete haridusvaldkonna algatustega ja tegutseb **Clanbeatis**, kus Grete ja Kati ka tihti abiks on. Kõik me puutume kokku õpetajate ja koolijuhtide õpetamise ja õppimisega ning mõtleme sellele, kuidas saaksime koos noorte õppimist paremini toetada. Meil endil oleks siis, kui ise koolis käisime, siinses materjalis toodud teadmistest ja oskustest palju abi olnud. Oleksime end ja oma arengut märksa nooremana tõhusamalt juhtima õppinud.

Kui Sul on meile mõtteid, tagasisidet või ettepanekuid, kirjuta meile kindlasti!

hello@clanbeat.com