

Minu mõtted ei ole alati faktid

Õpin oma mõtteid uurima, mitte neid kohe uskuma.



⌚ Võtab aega umbes 2–3 minutit

Mõtted on nagu pilved: need tulevad ja lähevad. Mõni mõte tundub väga tõene, aga ei pruugi seda tegelikkuses olla. Uuri oma mõtet nagu detektiiv. Õigeid ja valesid vastuseid siin ei ole.

NÄIDE

Mõte	„Keegi ei taha minuga olla.“
Uurin	Täna mängisid teised omavahel, aga eile kutsus Mia mind kaasa.
Uus mõte	„Mõnikord olen teistega, mõnikord mitte. Homme võin ise kedagi kutsuda.“

1 Mis mind täna muretsema pani?

2 Mida ma endale selles olukorras ütlesin?

Kirjuta oma mõte üles nii, nagu see peas kõlas.

3 Kas see on kindlasti tõsi või lihtsalt minu oletus?

☐ kindlasti tõsi ☐ võib-olla ☐ pigem oletus

4 Milline mõte aitaks mul olukorda realistlikumalt näha?

Ehk nii, nagu see päriselt on.



Kõik, mida ma mõtlen, ei pruugi olla tõsi.

Kui tunne läheb suureks

Õpin oma emotsioone märkama ja nendega toime tulema.



⌚ Võtab aega umbes 2–3 minutit

Kõik tunded on lubatud: rõõm, viha, kurbus ja hirm. Mõnikord läheb tunne nii suureks, et seda on raske kanda. Siis aitab, kui peatud hetkeks ja vaatad, mis sinuga toimub.

NÄIDE

Tunne	Pettumus ja viha, sest trenn jäi ära.
Tugevus	7
Vajan	Liikumist. Lähen õue palli mängima.

1 Mida ma praegu tunnen?

Näiteks rõõm, viha, kurbus, hirm või mure.

2 Kui tugev see tunne on?

Tee ring ümber numbri.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

0 = väga väike

10 = väga suur

3 Mida ma praegu vajan?

- ☐ Rahu
 ☐ Liikumist
 ☐ Puhkust
 ☐ Rääkimist
 ☐ Muud: _____

4 Mida saan enda aitamiseks teha?

Näiteks hingam rahulikult, joon vett, kallistan kedagi või lähen õue.



Tunded tulevad ja lähevad. Ma saan õppida nendega toime tulema.

Väike samm edasi

Õpin probleeme lahendama ja raskustega toime tulema.



🕒 Võtab aega umbes 2–3 minutit

Suur mure võib tunduda nagu kõrge mägi. Mäe otsa ei pea jõudma ühe hüppega. Piisab, kui teed ühe sammu korraga.

NÄIDE

Keeruline	Homme on kontrolltöö ja ma ei saa teemast aru.
Saan mõjutada	Kui palju ma täna harjutan.
Väike samm	Küsin õpetajalt ühe ülesande üle.

1 Mis tundub mulle praegu keeruline?

2 Mida saan selles olukorras ise mõjutada?

3 Mis on üks väike samm, mida saan teha?

4 Kellelt saan vajadusel abi küsida?

Näiteks pereliige, sõber, õpetaja või kolleeg.



Ma ei pea kõike korraga lahendama. Piisab ühest väikesest sammust.

Olen enda vastu lahke

Õpin ennast toetama ka siis, kui eksin.



🕒 Võtab aega umbes 2–3 minutit

Kõik eksivad, nii lapsed kui ka täiskasvanud. Sageli oleme iseenda vastu rangemad kui teiste vastu. Proovi endaga rääkida nii, nagu räägiksid hea sõbraga.

NÄIDE

Läks teisiti	Unustasin sõbra sünnipäeva.
Ütlesin endale	„Ma olen halb sõber.“
Sõbrale ütleksin	„Juhtub. Saad talle ikka õnne soovida.“

1 Mis läks täna teisiti, kui lootsin?

2 Mida ma endale selle kohta ütlesin?

3 Mida ütleksin heale sõbrale samas olukorras?

4 Kuidas saan ka iseendaga lahkem olla?



Viga ei tee mind läbikukkujaks. Ma saan sellest õppida.

Mis on minu kontrolli all?

Õpin eristama seda, mida saan muuta, sellest, mida ei saa.



🕒 Võtab aega umbes 2–3 minutit

Mõnda asja saame muuta, mõnda mitte. Kui tead, kumb on kumb, jääb sul rohkem jõudu sellele, mis on sinu kätes.

SAAN MÕJUTADA

oma teod ja sõnad, kuidas ma teistega käitun, millal ma puhkan, kellelt abi küsin

EI SAA MÕJUTADA

ilm, teiste inimeste mõtted ja otsused, see, mis on juba juhtunud

1 Mis mind praegu häirib või muretsema paneb?

2 Kas saan seda muuta või mõjutada?

☐ Jah ☐ Osaliselt ☐ Ei

3 Millele saan ise keskenduda?

4 Millise väikese sammu saan teha?



Ma ei pea kontrollima kõike. Saan keskenduda sellele, mida saan mõjutada.

Kui hakkan end teistega võrdlema

Õpin märkama enda tugevusi ja arengut.



🕒 Võtab aega umbes 2–3 minutit

Teistega võrdlemine on inimlik, eriti sotsiaalmeedias. Teistest näeme aga tavaliselt ainult seda, mida nad tahavad näidata. Kõige õiglasem on võrrelda ennast iseendaga eile või eelmisel aastal.

NÄIDE

Võrdlesin	Klassivend joonistab minust paremini.
Tundsin	Kadedust ja kurbust.
Olen arenenud	Eelmisel aastal ei osanud ma rattaga sõita, nüüd oskan.

1 Kellega või millega ma end täna võrdlesin?

2 Millise tunde see minus tekitas?

3 Mida head märkan enda juures?

4 Milles olen võrreldes varasemaga arenenud?



Minu väärtus ei sõltu sellest, kas olen teistest parem.

Minu vaimse tervise märguanded

Õpin märkama, millal vajan puhkust või tuge.



🕒 Võtab aega umbes 2–3 minutit

Keha ja meel annavad märku, kui jõud hakkab otsa saama, nagu telefoni aku. Kui märkad märguandeid varakult, saad ennast aidata enne, kui väsimus läheb suureks.

Minu aku praegu:

☐☐☐☐☐

Värvi nii mitu kasti, kui palju sul praegu jõudu on.

1 Kuidas annab mu keha märku, et olen väsinud või pinges?

Näiteks peavalu, kõhuvalu, pinges õlad, halb uni või kiire südamelöök.

2 Mida olen viimasel ajal enda juures märganud?

3 Mida ma praegu kõige rohkem vajan?

4 Mida saan täna enda heaks teha?



Kui märkan oma vajadusi õigel ajal, saan end paremini toetada.

Ma ei pea üksi hakkama saama

Õpin abi küsima ja oma vajadusi väljendama.



🕒 Võtab aega umbes 2–3 minutit

Kõik vajavad mõnikord abi, nii lapsed kui ka täiskasvanud. Kui jagad oma muret kellegagi, läheb koorem kergemaks.

1 Mis on üks asi, mis mind praegu koormab?

2 Kas olen proovinud sellest kellegagi rääkida?

☐ Jah ☐ Veel mitte

3 Kes on inimene, kelle poole saan pöörduda?

Näiteks pereliige, sõber, õpetaja, treener, kolleeg või perearst.

4 Kuidas saan talle oma murest rääkida?

Võid alustada nii: „Mul on üks mure. Kas sul on hetk aega?“



Abi küsimine on tugevuse, mitte nõrkuse märk.