

VALIKUD JA TAGAJÄRJED

OTSUSTAMINE, DILEMMAD JA RISKID



Sissejuhatus teemasse tegevuse juhendajale

Otsustamine

Otsustamine tähendab ühe tegevussuuna valimist erinevate võimaluste seast. Otsustamine võib olla teadlik ja kaalutletud või kiire ja automaatne. Automaatseid otsuseid mõjutavad sageli emotsioonid, harjumused, intuitsioon ja varasemad kogemused.

- Otsustamisel tasub hinnata valikute võimalikke lühi- ja pikaajalisi tagajärgi ning küsida, milline valik sobib kokku enda väärtustega.
- Emotsioone peaks käsitlema kui informatsiooni allikat, mitte enda vaenlast. Küll aga tasub hoida meeles, et tugeva emotsiooni, väsimuse, valu või ajasurve korral tasub olulist otsust võimaluse korral rahulikumas seisundis uuesti kaaluda.
- Hea otsus ei taga alati head tulemust. Otsuse kvaliteeti saab hinnata selle järgi, milline teave oli otsustamise hetkel olemas ja kui põhjalikult võimalusi kaaluti.

Dilemmad

Dilemmaga on tegemist siis, kui ükski valik ei ole ainult hea: iga võimalus annab midagi, kuid nõuab ka millestki loobumist.

- Raske otsuse puhul ei ole alati võimalik leida valutut lahendust. Abiks on iga valiku plusside, miinuste ja võimalike tagajärgede kaalumine.
- Väärtused aitavad otsustada, millisest kasust või võimalusest ollakse valmis loobuma ja mida peetakse kõige olulisemaks.
- Kahtlused, ebakindlus või emotsioonide olemasolu ei näita tingimata, et valik on vale – need kuuluvad sageli raskete otsuste juurde. Nendest lahti saamine ei peaks olema omaette eesmärk!

Risk

Risk tähendab võimalust, et valiku tulemus erineb soovitud või loodetust. Valikuga võib kaasneda nii võimalik kasu kui ka võimalik kahju ning alati ei ole nende tõenäosust võimalik täpselt hinnata.

- Kaalutletud riski korral mõeldakse läbi võimalikud kasud ja kahjud, hinnatakse nende tõenäosust ning püütakse võimalikke kahjusid vähendada.
- Riski teadlik võtmine tähendab võimalike tagajärgedega arvestamist, kuid mitte vastutamist kõige eest, mida ei olnud võimalik ette näha ega kontrollida.
- Täielikku kindlust ei ole sageli võimalik saavutada. Eesmärk ei ole teha eksimatuid otsuseid, vaid valida olemasoleva teabe põhjal võimalikult teadlikult ja vajaduse korral oma otsust hiljem kohandada.



Arutelu- ja refleksiooniküsimused

- Milliseid suuri otsuseid pidi Magnus filmis nähtu põhjal tegema? Milline neist tundub kõige keerulisem ning miks?
- Mille põhjal vastavad otsused said ikkagi tehtud? Millise teabe pinnalt Magnus otsustas? Mida ta otsustamise hetkel veel teada ei saanud?
- Isa õpetus „alustatu tuleb viia lõpuni“ andis Magnusele jõudu ja inspiratsiooni ka raskematel aegadel. Millal aitab selline põhimõte otsustada ning mis hetkel see võib muutuda koormaks? Kuidas seda ära tunda?
- Mis erinevus on kaalutletud riskil ja mittekaalutletud riskil? Kust läheb piir aruka ja liigse riski vahel? Tooge näiteid kõigepealt filmist ja seejärel enda elust (nt spordis).
- Kas otsuseid saab hinnata ainult tulemuse järgi? Mis on veel otsustamise juures oluline, lisaks lõpptulemusele? Kas hea otsus saab lõppeda halvasti ja halb otsus hästi?
- Millal on eesmärgi muutmine või selle nimel tegutsemise lõpetamine otsus ja millal alla andmine? Mille järgi neid eristada?
- Milline otsus on sinu enda elus praegu lahtine? Mida sa Magnuse loost enda otsustusprotsessi kaasa võtaksid?





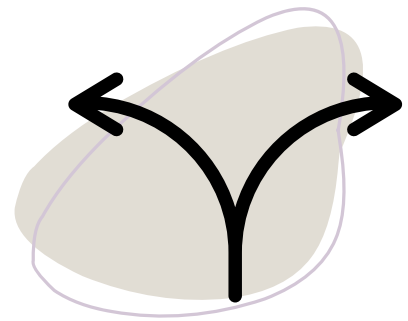
Praktilised ülesanded ja töölehed

Tegevus „Otsustamise kaalukoda“

(paaris- või rühmatöö)

Eesmärk: harjutada dilemma lahtivõtmist – milliseid variante on, mida kumbki variant annab ja võtab ning millise teabe puudumine otsustamist raskendab.

Kestus: 25–35 minutit.



Noored jagatakse rühmadesse või paardesse. Iga rühm saab ühe dilemmakaardi (ka mitu rühma võivad saada sama kaardi, et vastuseid omavahel võrrelda). Rühm töötab kaardiga läbi neli sammu ja paneb vastused kirja:

- 1. Variandid** – Millised valikud on tegelikult olemas? Otsige üles ka vähemalt kolmas (või ka isegi neljas) variant lisaks kahele ilmsele.
- 2. Kaalukauss** – Mida iga variant annab ja mida see ära võtab? Mis on selle juures pöördumatu? Mida tuleks kindlasti arvesse võtta?
- 3. Puuduv informatsioon** – Mida oleks vaja teada, et paremini otsustada? Kellelt seda küsida? Kust seda saaks?
- 4. Otsus ja piir** – Milline on rühma valik ning mis on tingimus, mille korral otsust muudetakse?

Seejärel tutvustab iga rühm oma kaarti ja otsust teistele. Kuulajad esitavad ühe küsimuse ja pakuvad ühe kaalutluse, mis võis jääda märkamata. Kui aega on vähem, võib sama kaardi anda kahele rühmale ja lasta neil lahendusi võrrelda.

Variatsioon: rühmadele antakse rollid (sportlane, treener, arst, lähedane). Igaüks kaitseb oma vaatenurka ning rühm otsib lahendust, millega kõik saavad edasi minna. See aitab märgata, et sama teabe põhjal võivad inimesed jõuda erinevate järeldusteni.

Arutelu lõpetuseks küsib tegevuse juhendaja:

- Mis tegi otsustamise kõige raskemaks: teadmiste puudumine, ajasurve, tunded või teiste ootused?
- Kas rühmas oldi eri meelt? Mille poolest argumendid erinesid?
- Kuidas muutus otsus siis, kui lisandus uus teave või uus vaatenurk?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et raskel otsusel ei ole tavaliselt ühte õiget vastust. Oluline on, et valik oleks teadlik: otsustaja teab, mida ta valib, millest loobub ja mille korral ta otsust uuesti kaalub.

„DILEMMAKAARDID“

Lõika kaardid lahti ja anna igale rühmale üks kaart. Kaarte võib kohandada vastavalt rühma vanusele, alale ja kogemusele. Iga kaardi juures vastab rühm neljale juhises etteantud küsimusele.

VIGASTUS ENNE VÕISTLUST

Karl (19) on kolm päeva enne aasta tähtsaimat võistlust saanud vigastuse. Arsti hinnangul on võistlemine võimalik, kuid sellega kaasneb arvestatav oht vigastust süvendada ja taastumist mitme kuu võrra pikendada. Samas ei ole võimalik kindlalt ennustada, kas vigastus võisteldes süveneb. Karl on selleks võistluseks valmistunud kaks aastat ning sarnast võimalust ei pruugi niipea uuesti tulla. Treener kinnitab, et toetab Karli sõltumata tema otsusest. Karl peab otsustama, kas võistelda või võistlusest loobuda.

KLUBIVAHETUS

Mia (16) on treeninud sama treeneri juures lapsest saati. Suurem klubi pakub talle paremaid tingimusi ja tugevamat konkurentsi. Samas ei tea Mia, kas ta uues keskkonnas kohaneb ja ennast hästi tunneb. Praegune treener on tema jaoks tähtis inimene ning ta kardab treenerit klubivahetuse otsusega haavata. Ta peab otsustama, kas võtta uus võimalus vastu või jätkata senise treeneri juures.

GRUPITÖÖ

Kadri on neljaliikmelises rühmatöös, mis saab ühise hinde. Üks rühmakaaslane ei ole nädalate jooksul midagi teinud ega vasta sõnumitele. Esitamiseni on kaks päeva. Kadri võib teha tema osa ise ära enda vaba aja arvelt, rääkida õpetajale ja seega kahjustada suhteid või lasta töö minna sellisena, nagu see on, mis võib kõikide rühmakaaslaste hinnet mõjutada. Kadri peab otsustama, kuidas toimida.

TÖÖ VÕI KOOL

Sandrile (18) pakutakse regulaarset õhtust tööd. Palk on hea ja ta saaks lõpuks ise oma rahaasjade üle otsustada. Vahetused langevad aga arvestuste ja eksamite perioodile, mil õppimiskoormus õhtuti on suurem. Ülemus ütleb, et graafikut muuta ei saa. Ta kardab, et sellist tööpakkumist uuesti ei tule. Sander peab otsustama, kas võtta töö vastu või keskenduda õpingutele.

KOOLIVAHETUS

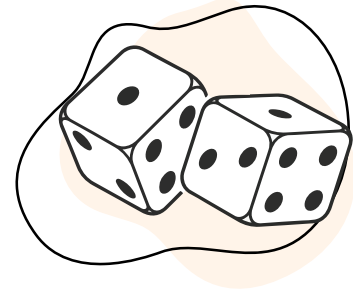
Rasmus on üheksandas klassis ja saab võimaluse minna gümnaasiumisse teise kooli, kus on tugevam tase ja valiksuund, mis teda huvitab. Koolis ei ole tal aga ühtegi tuttavat ning edasi-tagasi söitmiseks kuluks iga päev kokku poolteist tundi. Oma koolis jääksid alles sõbrad, tuttavad õpetajad ja kindel aeg trenni ja hobide jaoks. Rasmus peab otsustama, kummas koolis õpinguid jätkata.

JÄTKATA VÕI LÕPETADA

Kaarel (20) on taastunud kahest vigastusest, kuid valu tuleb iga raskema nädalaga tagasi. Uue hooaja leping tuleb allkirjastada kuu aja pärast. Jätkates saaks ta veel kord proovida, kui kaugele tal on võimalik spordis jõuda, kuid võtaks teadliku terviseriski. Lõpetades saaks ta suunata rohkem aega taastumisele ja õpingutele, kuid loobuks võimalusest oma sportlikku potentsiaali proovile panna. Kaarel peab otsustama, kas jätkata sportlaskarjääri või valida uus suund.

Tegevus „Veel üks samm“

(kogemuslik tegevus ruumis)



Eesmärk: kogeda, kuidas risk, õnnestumissoov ja teiste käitumine isiklike otsuseid mõjutavad, ning märgata, mis paneb inimese jätkama ka siis, kui peatumine oleks mõistlik.

Kestus: 20–30 minutit.

Vahendid: üks täring (või täringurakendus), teip või nööri stardijoone jaoks, paber punktide märkimiseks.

Ruumi ühte otsa tehakse stardijoon ja teise otsa märgitakse „tipp“. Kõik osalejad seisavad stardijoonel ja hakkavad tegema samme tipu suunas. Igas voorus koguvad osalejad punkte samm-sammult. Iga vooru alguses küsib juhendaja: „Kes astub veel ühe sammu?“ Kes astub sammu edasi, saab ühe punkti juurde. Kes jääb seisma ja istub maha, lukustab oma punktid ning on selleks vooruks kaitstud. Iga kord peavad nad enne täringuviset otsustama: kas võtta veel 1 punkt ja jääda riski alla või lõpetada ning senised punktid lukustada. Kui nad jätkavad ja täring näitab 6, kaotavad nad selles voorus kogutud lukustamata punktid ja naasevad stardijoonele. Kui tuleb 1–5, midagi halba ei juhtu ja neilt küsitakse uuesti, kas nad tahavad veel ühe sammu teha. Eesmärk on koguda võimalikult palju punkte. Uues voorus võivad kõik uuesti alustada. Voore mängitakse 6–8 tükki. Lõpuks loetakse kokku voorudest saadud lukustatud punktid.

Näiteks:

- teen 1. sammu → mul on 1 punkt → täring 3 → kõik korras;
- teen 2. sammu → mul on 2 punkti → täring 5 → kõik korras;
- nüüd otsustan istuda → 2 punkti lähevad lukku ja ma selles voorus enam ei osale;
- teine inimene jätkab 3., 4. ja 5. sammuni, aga siis tuleb 6 → tema saab sellest voorust 0 punkti.

Soovitus: Selleks, et kogeda rohkem riski, võib pärast esimest kolme sammu suurendada riski. Näiteks esimesed 3 vooru – 6 nullib punktid ära; alates 4. voorust 6 ja 3 nullivad tulemuse ära.

Teine ring: mängu korratakse, kuid nüüd otsustavad osalejad paarides ja peavad jõudma ühisele otsusele. Kolmandas ringis võib punktid kahekordistada või lisada muid täringu variatsioone.

Arutelu pärast mängu:

- Mis hetkel sa peatusid ja mille põhjal sa otsustasid? Kas sa lähtusid tõenäosusest või tundeist?
- Kuidas mõjutas sinu otsust see, mida teised tegid? Kas keegi jätkas ainult seetõttu, et teised jätkasid?
- Kas keegi jätkas sellepärast, et oli juba palju kogunud? Mida see varem kogutu otsustamisel tegelikult tähendas?
- Kuidas muutus sinu otsustamine pärast esimest kaotust? Kas sa muutusid ettevaatlikumaks või julgemaks?
- Paarides otsustamine: mis oli teistsugune, kui otsus tuli teha koos?
- Mille poolest sarnaneb see mäng olukorraga, kus sportlane kaalub, kas teha veel üks katse või lõpetada?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et mängu tulemus ei näita, kes otsustas hästi. Ettevaatlik osaleja võis kaotada ja riskija võita. Selle kogemusega võiks juhendaja rõhutada seda, et otsuse tulemus ei ole hea indikaator sellest, kas otsustamise protsess oli hea/kvaliteetne või mitte.

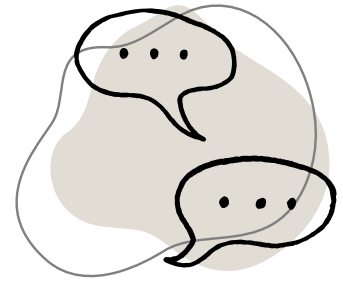
Tegevus „Kaks häält meie peas“

(paaristöö, seejärel individuaalne töö)

Eesmärk: märgata, kuidas kohene rahulolu ja pikaajaline kasu otsustamisel omavahel võistlevad ning võtta üks enda jaoks lahtine otsus struktureeritult lahti.

Kestus: 45 minutit.

Vahendid: tööleht igale noorele



Kujundlik häälestus (10 min) – õpetaja räägib eelloo

Paljud inimesed tunnevad, et otsustamise hetkel räägib nendega korraga kaks häält. Üks juhib tähelepanu sellele, mida me praegu vajame või soovime ning mis annaks kiirema rahulolutunde. Teine tuletab meelde meie pikaajalisi eesmärke ja võimalikke tulevasi kasulikke tagajärgi.

Näide: Mõtled, kas minna trenni. Üks hääl ütleb, et oled väsinud ja vajad taastumist. Teine meenutab sinu sportlikke eesmärke ja seda, et järjepidevus on sulle oluline. Otsustamiseks tuleb hinnata, kas tegemist on tegeliku taastumisvajadusega või lühiajalise ebamugavuse kõrvale suunamisega. Juhendaja küsib: kas see olukord on tuttav? Keda sa tavaliselt kuulad? Mille põhjal otsuse teed?

Oluline täpsustus õpilastele: üks hääl ei ole hea ja teine halb. Hetkeliste vajaduste täitmisest saadav kohene rahulolu on mõnikord just õige valik, sest räägib sellest, mida sa hetkel vajad, nt puhkus, taastumine ja rõõm. Küsimus on selles, kumb hääl parasjagu otsustab ja kas otsustaja on seda ise märganud.

Grupitöö „Kaks leeri“ (15 min) – Rühm jagatakse kaheks. Üks pool esindab hetkelise vajaduse häält („teen seda, mida praegu sooviksin“), teine pool pikaajalise kasu häält („teen seda, mis on pikas plaanis kasulike tagajärgedega“). Juhendaja loeb ette olukorra ja mõlemad pooled ütlevad, mida nad selles olukorras teeksid ja miks:

- Oled pärast mitut rasket treeningut väsinud: kas järgid plaani või võtad puhkepäeva?
- Sul on järgmisel päeval oluline võistlus, kuid samal õhtul toimub hea sõbra sünnipäev.
- Sul on vaja pikkadel treeningutel osaleda, kuid samal ajal vajab lähedane inimene sinu tuge.
- Sa tahad võistelda, kuid tunned valu, mille põhjuses sa ei ole kindel.
- Sul on järgmisel päeval kontrolltöö: kas õpid hilisõhtuni või lähed magama?

Iga olukorra järel võiks pärast argumenteerimist kogu rühmal olla võimalus kaasa rääkida: Mida see valik annab praegu juurde? Milline on selle valiku hetkeline „hind“? Milline võib olla selle mõju pikemas plaanis? Millist lisateavet oleks hea enne otsustamist saada? Milliste väärtustega võiks kumbki valik seotud olla? **Seejärel seotakse see filmiga: Milliseid iga päev korduvaid väikesi otsuseid tegi Magnus ajal, mil koheseid otsuse tagajärgi ei olnud näha?**

Individuaalne töö „Minu otsuse kaart“ (15 min) – Iga noor valib ühe otsuse, mis on tema jaoks praegu lahtine – see võib olla seotud spordi, õppimise, suhete, tervise, raha või vaba ajaga. Otsus ei pea olema suur ega lõplik. Seejärel täidab ta töölehe. Kui noor ei leia enda otsust, võib ta töölehe täita mõne filmi tegelase kohta. Lõpus võib iga noor jagada paarilisega enda taipamisi ja märkamisi.

Arutelu lõpetuseks küsib tegevuse juhendaja:

- Kas otsus muutus töölehe täitmise käigus selgemaks või keerulisemaks? Miks?
- Mille puudumine sind kõige rohkem takistab: teave, aeg, tugi või hoopis midagi muud? Kuidas seda saaks?
- Kas sinu valik on kooskõlas sellega, mis on sinu jaoks oluline? Milliste väärtustega on tehtud valik seotud?
- Milline on kõige väiksem samm, mille saad teha juba sel nädalal?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et otsustamine on oskus, mida saab harjutada. Teadlik otsus arvestab mõlemat ajaperspektiivi, võimalikke tagajärgi, tegelikke olusid ja inimese väärtuseid.

Kui otsustamiseks on vaja rohkem teavet või tuge, võib teadlik otsus olla ka: „Räägin sel nädalal treeneriga ja kaalun küsimust uuesti kahe nädala pärast.“

TÖÖLEHT „MINU OTSUSE KAART“

OTSUS, MIS ON MINU JAOKS PRAEGU LAHTINE:

Kirjelda enda kahte võimalikku valikut:

VARIANT A:

VARIANT B:

Mida ütlevad sinu sees olevad kaks häält? Miks see otsus on tekkinud?

HÄÄL, MIS RÄÄGIB LÜHIAJALISEST KASUST:

HÄÄL, MIS RÄÄGIB PIKAAJALISEST KASUST:

Täida tabel mõlemate variantide kohta:

	Variant A – kasu	Variant A – kahju	Variant B – kasu	Variant B – kahju
LÜHIAJALINE – päevad, nädalad				
PIKAAJALINE – kuud, aastad				

Mõttele järgmistele küsimustele (kui vaja, aruta paarilisega):

1. Mis on selle otsuse juures minu jaoks kõige olulisem? (Väärtus või põhimõte, mis annab suuna)
2. Mida ma veel ei tea? Kas mul on võimalik infot juurde hankida? Kellelt või kust ma seda saaksin?
3. Mis on siin pöördumatu ja kas oleks vaja kuidagi riske maandada? Kuidas?

Minu otsus praegu ja mille korral ma seda muudan:

Minu järgmine väike samm ja aeg, millal ma selle teen:

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Sa ei saa ette teada, kuidas otsus lõpeb. Otsustamise hetkel on sinu käes ainult see, millist teavet sa kogud, kuidas sa variante kaalud, kelle poole sa nõu saamiseks pöördud ja mis on sinu jaoks oluline. Just neid asju saab harjutada ja nende järgi saab oma otsust hinnata ka siis, kui tulemus ei tule selline, nagu lootsid. Raske otsuse juures ei pruugi olemas olla valutut varianti. Kui iga valik midagi ära võtab, ei ole küsimus selles, kuidas kaotust vältida, vaid selles, kas see otsus oli tolleaegsete parimate teadmiste põhjal tehtud. Ja kui mõni valik on pöördumatu, on mõistlik anda endale rohkem aega ning küsida veel ühte arvamust.