**TÖÖLEHT:**  **Mustad augud“** (ajaraiskajad)

Tabelis on loetelu probleemidest, millega me igapäevaselt tegutsedes kokku puutume. Märgi ära need, mis on sinu jaoks probleemiks ja lisa märge, kas see on tegevus, mille üle sul on kontroll (kontrollitav) või kontroll puudub (kontrollimatu, asjade käik ei olene sinust).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
|  **Minu jaoks suur probleem**  |

 |

|  |
| --- |
|  **Tihti probleemiks**  |

 | **Harva probleemiks**  | **Kontrollitav või kontrollimatu?**  |
| Segavad telefonikõned |  |  |  |  |
| Ootamatud külalised |  |  |  |  |
| Segavad e-mailid, MSN, Skype jne |  |  |  |  |
| Huvialad |  |  |  |  |
| Eksimused |  |  |  |  |
| Võimetus öelda „ei“ |  |  |  |  |
| Sõpradega suhtlemine |  |  |  |  |
| Poodides käimine |  |  |  |  |
| Söömine, snäkid |  |  |  |  |
| Lapsed segavad |  |  |  |  |
| Perfektsionism |  |  |  |  |
| Perekondlikud kokkusaamised |  |  |  |  |
| Kadunud asjade otsimine |  |  |  |  |
| Korduv vigade tegemine |  |  |  |  |
| Ülesandelt ülesandele hüppamine |  |  |  |  |
| Internetis surfamine |  |  |  |  |
| Ajalehtede, ajakirjade ja „jutukate“ lugemine |  |  |  |  |
| Arvutist filmide vaatamine, teleri vaatamine |  |  |  |  |
| Probleemid autoga |  |  |  |  |
| ........... |  |  |  |  |
| ........... |  |  |  |  |
| ........... |  |  |  |  |

**Rühmatöö:** Uurige, milliste probleemidega teie rühmakaaslased kokku puutuvad ning arutlege järgmistel teemadel:

Kas ajakasutuse probleemide puhul on võimalik märgata mingeid mustreid?

Kas loetelus on probleeme, mis esmalt tunduvad kontrollitamatud, kuid mida tegelikult on võimalik kontrollida?

Milliseid strateegiaid oled varem kasutanud selliste probleemidega toime tulekuks?