

Aktiivtöö. Marguse lugu

Teema: kehtestav käitumine.

Alateema: agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine, enda õiguste eest seismine.

Õpitulemused. Õpilane:

- eristab ning kirjeldab agressiivset, alistuvat ja kehtestavat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele*;
- teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid*;
- oskab õpituatsioonis anda kehtestavaid sõnumeid.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Edukas suhtlemine on tänapäeval elus toimetuleku üks tähtsamaid eeldusi. On oluline suuta oma seisukohti arusaadavalt ning enesekindlalt väljendada, jäädes samal ajal kaaslaste suhtes viisakaks, mõistvaks ning koostöövalmiks. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (nt koos uimasteid tarvitada) ning siis on hea, kui õpilastel on olemas mõned head keeldumise viisid, mis järgivad kehtestava käitumise põhimõtteid.

Tunni sissejuhatus. Näidake õpilastele pilte, mis iseloomustavad agressiivset ja alandlikku käitumist. Pildid võivad olla ka loomadest (nt ründav koer), võite kasutada ka õpetajamaterjalis toodud slaide. Õelge, et loomade ja inimeste käitumises on palju sarnasusi.

Selgitage õpilastele, et inimesed käituvad erinevalt: mõned tahavad alati, et nende sõna jääks peale, ning seetõttu käituvad nad kaaslaste suhtes tihti agressiivselt. Mõni on aga alati valmis teistele alluma ning oma soovid ja tunded tagaplaanile jätma. Mõlemad käitumisviisid teevad halba kas kaaslastele või inimesele endale. On olemas ka kolmas võimalik käitumisviis, mis arvestab nii enda kui kaaslaste õigusi ja vajadusi, nii et kumbki osapool ei jää kannatajaks.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele töölehed nr 1 ning paluge ülesandes 1 kirjeldatud Marguse juhtum läbi lugeda (soovi korral võite lasta mõnel õpilasel teksti ette lugeda).
2. Arutlege, kas loo tegelased Margus ja Karl käitusid erinevalt. Kes käitus alistuvalt, kes agressiivselt? Mis oli nende käitumisviisides erinevat? Järgnevalt soovituslikke küsimusi (K) ja õpilaste võimalikke vastuseid (V) teksti kohta.

K: Kas Karl tahtis tegelikult Marguse sõber olla? Miks?

V: Karl tahtis Margust ära kasutada. Ta tahtis, et Margus teeks tema tahtmist mööda. Sõbrad nii ei käitu.

K: Kas Karli juurde minek ja tema nõudmiste täitmine oleks olnud ainus võimalus endale klassist sõpru leida?

V: Margus oli esimesi päevi koolis ega tundnud veel kedagi lähemalt. Ta ei teadnud ka, milline Karl üldse on ja kas neist võiksid sõbrad saada. Klassis on palju õpilasi, küllap Margus leiab nende hulgast kedagi, kellega sõbruneda.

K: Kuidas oleks Margus saanud käituda, et kumbki poistest poleks end halvasti tundnud?

V: Ta oleks pidanud olema enesekindlam ja ütleva, mida arvab. Ta oleks võinud öelda, et õlut ta ei joo, aga ta võib kaasa tuua näiteks muusikat või mõne põneva mängu ehk välja pakkuma alternatiive. Kui Karl sellega nõus poleks olnud, oleks saanud kutsest viisakalt keelduda ning kutsuda teda omakorda välja, näiteks kinno või rulaga sõitma.

3. Vaadeldge töölehel olevat tabelit ning täitke ühiselt kahe esimese rea tühjad lahtrid (alistuv ja agressiivne): millised tunded kaasnevad valitud käitumisviisiga ning millised on käitumise võimalikud tagajärjed.
4. Jagage õpilased rühmadeks ja paluge neil arutada, kuidas oleksid loo tegelased võinud käituda, et kumbki pool end halvasti ei tunneks. Esitage suunavaid küsimusi. Paluge rühmadel oma ettepanekud ette kanda.
5. Selgitage, et käituda on võimalik ka kolmandal viisil – ennast kehtestavalt. Tutvustage õpilastele kehtestavale käitumisele omaseid tunnuseid. Paluge õpilastel täita töölehel tabeli kolmas rida (kehtestav käitumine).
6. Rääkige õpilastele, et alati ei ole kerge oma arvamusi ja tõekspidamisi kaaslaste grupis väljendada. Alati on grupis inimesi, kes püüavad teiste käitumist mõjutada. Efektive kehtestava käitumise omandamine on kindel kaitse, et saada hakkama ka neis olukordades, kus avaldatakse mõju uimastite tarvitamiseks. Kehtestav käitumine võimaldab inimesel käituda oma tõekspidamiste järgi.
7. Jagage õpilastele töölehed nr 2, kus on esitatud nimekirjad võimalikest kehtestavatest vastustest ning eluliste situatsioonide kirjeldused.
8. Arutlege õpilastega koos, milliseid keeldumisviise veel võiks kasutada.
9. Paluge moodustada neljaliikmelised grupid ning töölehe situatsioonid rollimänguna grupis läbi mängida, harjutades erinevaid keeldumisviise.
10. Tunni lõpus paluge, et järgmistel päevadel kasutaksid õpilased õpitud sobivaid keeldumisviise (kehtestavaid sõnumeid).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kõikidel inimestel on aeg-ajalt vaja käituda kehtestavalt, et oma õigusi, vajadusi ja seisukohti kaitsta. Kehtestav käitumine ei ole ülbus ega egoism (sageli on õpilastel hoiak, et oma seisukohta kaitsev inimene on ülbe), vaid normaalne enese eest seismine. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (näiteks koos uimasteid kasutada) ning siis on hea osata keelduda nii, et see järgib kehtestava käitumise põhimõtteid.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (kehtestava sõnumi koostamine).



Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
2. Unplugged 2011. An effective school-based program for the prevention of substance use among adolescents. Eudap Final Technical report nr 1.

Tööleht nr 1

Ülesanne 1. Loe lugu tähelepanelikult läbi.

Margus kolis suvel uude kohta elama ja vahetas ka kooli. Esimesel nädalal uues koolis on tal raske, kuna ta ei tunne kedagi. Ühel päeval vahetunni ajal tuleb tema juurde klassivend Karl ja ütleb, et korraldab reede õhtul kodus peo, kuna vanemad sõidavad ära ning maja on tema päralt. Karl kutsub Marguse peole. Margus rõõmustab kutse üle ning küsib, mida peaks kaasa võtma. Karl vastab, et kaasa tuleb võtta loomulikult jooke ning kuna Margus on uus poiss, peaks ta tutvuste sobitamise mõttes teistele õlled välja tegema. Marguse nägu muutub murelikuks, kuna ta ei ole õllejooja, ei poolda seda tegevust ega ole tal ka raha, et rohkelt õlut osta. Karl märkab Marguse nõutust ning ütleb üsna üleoleval toonil: „No mis viga, põnnama löid või?! Tahad endale sõpru või mitte? Kõik oleksid väga pettunud, kui uus poiss pehmo on!“ „Ma tahaksin peole tulla küll,“ ütleb Margus, kuid tema näoilme reedab kõhklust.

Kirjutage loole lõpp, kuidas Margus käitub.

.....

.....

.....

Ülesanne 2. Inimesed käituvad erinevalt. Täida tabel.

Käitumisviis	Iseloomustavad tunded	Käitumise võimalikud tagajärjed
Agressiivne		
Alistuv		

Tööleht nr 2

Ülesanne 1. Loe läbi näited kehtestavatest sõnumitest ehk headest ja lahedatest keelduvatest vastustest, mida sobib kasutada olukordades, kui sa ei soovi uimasteid kasutada, kuid kaaslased avaldavad sulle survet.

I Ma ei taha suitsetada, sest...

- ... sigaretis on palju keemiat, mida ma ei taha endale sisse tõmmata.
- ... mulle ei meeldi halb hingeõhk.
- ... suitsetamine paneb mu riided ja juuksed haisema.
- ... suitsetamine rikub tervist.
- ... ma võin sõltuvusse jääda.
- ... suitsetamine muudab hambad ja küüned kollaseks.
- ... mulle ei meeldi suitsetamine.
- ... ma teen sporti ja ma ei suitseta.
- ... ma ei taha olla üks neist inimestest, kelle pealt tubakafirmad kasu lõikavad.
- ... ma tunnen end väga hästi ka ilma suitsuta.
- ... suitsetamisest võib vähi saada.

II Ma ei taha alkoholi juua, sest...

- ... ma ei taha oma aju kahjustada.
- ... alkoholi tarvitamine rikub tervist.
- ... see on keelatud tegevus.
- ... alkoholi peale kulub palju raha.
- ... ma ei taha kaotada kontrolli oma keha ja mõistuse üle.
- ... mulle ei meeldi alkoholi maitse.
- ... mu vanemad ei luba alkoholi tarvitada.
- ... mul pole hea tuju saavutamiseks alkoholi vaja.
- ... mul on homme oluline mäng/tegevus/eksam, ma ei saa täna juua.
- ... ma võtan rohtu/antibiootikume, ma ei tohi alkoholi tarvitada.
- ... aitäh, ma ei soovi alkoholi tarvitada.
- ... alkohol ajab mul südame pahaks.
- ... ma ei taha tobe välja näha.
- ... alkoholi mõjul võin igasugustesse jamadesse ja õnnetustesse sattuda.

III Ma ei taha narkootikumide tarvitada, sest...

- ... ma ei soovi sõltuvusse jääda.
- ... narkootikumide tarvitamine on keelatud.
- ... narkootikumid on tervisele väga ohtlikud.
- ... ma ei taha oma tulevikku ära rikkuda.
- ... ma ei soovi oma käitumise üle kontrolli kaotada.
- ... mulle meeldib olla just selline nagu olen, mitte narkouimas.
- ... ma ei taha olla üks neist inimestest, kelle pealt kriminaalid kasu lõikavad.
- ... ma ei soovi endale probleeme politseiga.
- ... kunagi ei või teada, mis ained seal sees tegelikult on.

Ülesanne 2. Lugege rühmaga läbi näited igapäevastest olukordadest ja otsustage, milline keeldumisviis oleks sobivaim. Võimalusel esitage situatsiooni rollimänguna.

A) Oled nädalases ujumislageris. Oled seal oma sõbraga, ülejäänud kaaslastel on võõrad. Ühel õhtupoolikul pakuvad kaaslastel teile sigarette.

B) Oled üksinda kodus. Su vanemad on teatrisse läinud, kuid nad teavad, et õhtul tulevad sulle mõned sõbrad külla videot vaatama. Sõbrad tulevad, ühel neist kaasas siider, mida ta tahab teistega jagada.

C) Su parim sõber vajab raha, et ära maksta 20eurone võlg klassikaaslasele. Ta palub sinult raha laenuks.

D) Olete klassiekskursioonil suures linnas ning teil on kaks tundi vaba aega. Sul on alles 10 eurot taskuraha. Sõber teeb ettepaneku veeta see aeg internetikohvikus arvutimänge mängides.

