

Aktiivtöö. Rahu, ainult rahu!

Teema: viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga.

Alateema: oma tunnete märkamine ja juhtimine.

Õpitulemused. Õpilane:

- oskab analüüsida oma tundeid, sh vihareaktsioone;
- teab, millised situatsioonid võivad tal tekitada viha;
- tunneb ja oskab kasutada erinevaid viha talitsemise tehnikaid;
- saavutab hoiaku, et negatiivsed tunded pole head ega halvad, halb on vaid enesekontrolli kaotus.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsionaalsetest seisunditest, mis oma tugevuselt varieerub keskmise tasemega ärritusest tugeva raevuni. Viha ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne, tavaliselt ka tervislik reaktsioon ähvardavas olukorras. Inimesed kogevad erinevates olukordades erineva tugevusega viha. Viha on seotud agressiivsusega, kuid viha tundmine ei tähenda veel agressiivset käitumist. Vihastavad kõik inimesed, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid. Oluline on tunda vihaga toimetuleku strateegiaid.

Tunni tulemusena oskavad õpilased end analüüsida, ära tunda viha tundemärke ning neid kontrolli all hoida. Sealhulgas väheneb vajadus negatiivseid emotsioone uimastite abil maandada.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägite tunnetest, mida inimesed elus kogevad. Kuna materjali, mida läbi võtta, on väga palju, siis ilmselt venib tund pikemaks ning te ei saa vahetundi minna (või jääte söögivaheajale hiljaks, ei saa õigel ajal koju minna vms). Võimalik ka, et peame kõik koos täna peale tunde jääma.

Jälgige mõni minut õpilaste reaktsiooni. Tõenäoliselt ei meeldinud teie sõnum neile – nad ärrituvad või saavad vihaseks ning hakkavad lärmama ja protesteerima. Siis öelge: „Tegelikult tegin ma praegu väikese eksperimendi, sest tahtsin, et te näeksite oma reaktsiooni. Kas te vihastasite või hoopis kurvastasite? Või tundsite mingit muud tunnet?“

Võite valida ka mõne teise situatsiooni, mis tõenäoliselt kutsub õpilastes esile ärritumist või viha. **NB! Kui klassis on emotsionaalsete probleemide või käitumisraskustega õpilasi, siis ei ole soovitatav seda eksperimenti teha.**

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägimegi vihast ja sellega toimetulekust. Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsioonidest. Ta ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne ja tavaliselt ka tervislik reaktsioon. Inimesed kogevad erinevates olukordades erineva tugevusega viha. Viha on seotud agressiivsusega, kuid vihastamine kui tunne ei tähenda veel agressiivset käitumist. Vihastavad kõik inimesed, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid. Ülemäärane vihastamine ja agressiivne käitumine on oma loomult lõhkuvad. Liigne viha ja agressiivne käitumine võivad tuua inimesele kahju – kipuvad tekkima probleemid sõprade või eakaaslastega, halvenevad suhted koolis või tööl, võib tekkida kahju inimese tervisele. Seetõttu on oluline osata oma vihaga toime tulla.

2. Kirjutage tahvlile (või näidake slaide õpetaja lisamaterjalist) järgmised küsimused ja paluge õpilastel nende üle arutleda.
- Mis põhjusel (või olukordades) sa vahel ärritud või vihastad?
 - Mis toimub sinu kehas, kui oled vihane?
 - Mida sa tavaliselt teed, kui oled vihane?
 - Kas teised inimesed saavad vihaseks samadel põhjustel kui sina?
 - Kas teised inimesed käituvad vihasena samamoodi kui sina?
 - Mida sa saaksid teha, et vihaga paremini toime tulla?
 - Kuidas sa saaksid kedagi teist aidata vihaga toime tulla?

Vajadusel täiendage õpilaste vastuseid.

- Viha võivad esile kutsuda näiteks järgmised olukorrad: sind narritakse või solvatakse, sinu hea sõbra või pereliikme kohta öeldakse midagi solvavat, sinu kohta levitatakse kuulujutte, oled armukade, keegi lõhub või võtab luba küsimata sulle olulise asja, pead tüütult kaua kedagi ootama, ei saa oma tahtmist jne.
 - Nagu eelmises tunnis käsitletud ärevus, nii kutsub ka viha esile kehalisi reaktsioone – süda hakkab kiiremini lööma, pähe jõuab rohkem verd, sa muutud näost punaseks, lihased lähevad pingesse jne.
 - Kuna inimesed on erinevad, siis käituvad nad ka vihastades erinevalt. Vihane inimene:
 - ei reageeri üldse, hoiab kõik endale või jalutab lihtsalt minema;
 - reageerib sõnalise rünnakuga, hakkab omaette torisema või karjub kõvasti ja ütleb inetusi;
 - reageerib füüsilise rünnakuga, püüab viha objekti tõugata või lüüa;
 - hakkab asju lõhkuma;
 - jääb lihtsalt vakka, keeldub rääkimast;
 - püüab teatud tehnikate abil oma vihaga toime tulla.
3. Paluge õpilastel täita esimene tööleht. Võite paluda Marko juhtumi mõnel õpilasel ette lugeda. Soovitatav on töölehte täita terve klassiga koos, et õpilased kuuleksid üksteise seisukohti.
4. Selgitage õpilastele, et on olemas palju võimalusi, kuidas viha kontrollida. Nii nagu puhkenud tuli on kergem kustutada siis, kui tuli on veel väike, on ka oma vihaga kergem hakkama saada siis, kui see ei ole veel liiga suureks paisunud.
5. Paluge õpilastel meelde tuletada eelnevates tundides õpitud ärevusega toimetuleku tehnikaid. Näiteks sügav hingamine aitab ka viha kontrollida või selle teket ära hoida. Peale sügava hingamise on rida teisi viha kontrollimise tehnikaid: nn hoiatustuli, arvude loendamine ühest kümneni, enesesisendus, olukorra ümberrahustamine ja sellele uue tõlgenduse andmine (vt õpilase tööleht). Vaadake esitatud tehnikad koos üle. Rõhutage, et erinevatele inimestele sobivad erinevad viha kontrollimise tehnikad.
6. Kodutööks jagage õpilastele teine tööleht, paluge neil end järgmised kolm päeva jälgida, täita tööleht ning see järgmise tundi kaasa võtta. Algate järgmises tunnis arutelu, kas tehnikad töötasid või mitte, ning kui ei töötanud, siis mis võis olla selle põhjuseks (nt igale inimesele ei sobi ühtviisi kõik tehnikaid; tehnikaid peab harjutama; esialgu võib olla raske keskenduda jms).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et negatiivsed tunded nagu viha pole head ega halvad, halb on vaid enesekontrolli kaotus. Ähvardavates olukordades on vihastamine täiesti normaalne reaktsioon. Kui viha ei suudeta kontrollida, võib konflikt suureks paisuda. On aga rida tehnikaid, mis aitavad viha kontrollida. Igale inimesele sobib oma tehnika ning iga tehnikat peab harjutama, et sellest abi oleks.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub lõiminguvõimalusi emakeele (tundeid väljendav sõnavara), võõrkeele (tundeid väljendav sõnavara), kehalise kasvatuse (viha ohjamine meeskonnamängudes) ning muusikaõpetusega (lõõgastava muusika kuulamine).



Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
4. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogia keskuse kodulehekülg <http://www.mppk.ee/>, külastatud 22.10.2013.

Tööleht

Loe läbi Marko kiri ning vasta küsimustele.

Tere!

Minu nimi on Marko ja ma elan Tallinnas. See on päris suur linn fantastiliste kaubanduskeskustega. Mulle meeldib tihti neis shopata või muidu aega veeta.

Koolis käin ma Sikupillis. Kui ma kellelegi ütlen, et on olemas selline kool, siis kõik hakkavad minu üle naerma, kuna selline kooli nimetus tundub neile naljakas. „Kuidas need sikud siis pillivad?“ küsitakse minult.

Koolis on asjad halvasti, ilmselt minu liiga ägeda iseloomu pärast. Ma lihtsalt ei suuda kõike endas hoida ja plahvatan kõik välja. Ilmselt oleks mul abi vaja.

Tavaliselt juhtub koolis nii, et kui keegi minu kohta mõne solvava märkuse teeb, lähen ma kohe näost punaseks, mul hakkab palav, hakkab higistama, mu käed tõmbuvad rusikasse ja ma olen üleni vihane. Olen sama vihane kui härg, kellele näidatakse punast rätikut. Tihti ma siis löön seda, kes ette jääb. Enne juhtus seda harva, kuid nüüd peaaegu iga päev. Selles on süüdi teised lapsed, sest nad just seda ootavad, et ma vihastaks ja läheks näost punaseks nagu peet. See teeb neile nalja. Nad naeravad minu üle, kuid see muudab mind veelgi vihasemaks.

Mida ma peaksin tegema?

Marko

1. Milles seisneb Marko probleem?

.....

2. Milliseid kehalisi reaktsioone see olukord Markole tekitab? Tõmba tekstis neile joon alla.

3. Kes ja millisel viisil saaks Markot aidata?

.....

.....

4. Milliseid viha maandamise võtteid peaks Marko kasutama?

a) esimene valik

.....

b) teine valik

.....

c) kolmas valik

.....

Neist kõige parem valik on, sest

.....

Tööleht

Kodune töö. Täida järgneval kolmel päeval tabelit. Kui tuli ette, et vihastasid, siis kirjuta, miks, milliseid vihaga toimetuleku tehnikaid kasutasid ning hinda, palju neist abi oli (0 punkti – polnud üldse abi, 10 punkti – aitas suurepäraselt).

Vihaga toimetuleku tehnikate kirjeldused leiad altpoolt.

Nädalapäev (nt 1. kolmapäev)	Ma vihastasin, sest...	Tehnika, mida kasutasin	Kuidas tehnika mind aitas (0–10 punkti)
1.			
2.			
3.			

Tehnika nr 1: „hoiatustuli“

- Lõõgastu ning kujuta ette, et sinu peas on hoiatustuli. See tuli hoiatab sind ebamugavates olukordades. Vilkuv tuli ütleb sulle: „Rahune maha ja mõtle järele, enne kui midagi ütled või teed.“
- Õpi seda tuld jälgima alati, kui satud vihale ajavatesse olukordadesse.

Tehnika nr 2: loenda kümneni

- Ei ole võimalik olla üheaegselt vihane ja samal ajal loendada numbreid.
- Hinga sügavalt sisse-välja ja hakka aeglaselt omaette loendama numbreid ühest kümneni.
- Ära näita välja, et loendad.
- Kuula teise inimese (kes sind vihastas) juttu edasi ja vaata talle silma.

Tehnika nr 3: enesesisendus

Iseendaga kõnelemine muudab sind rahulikuks. Kui tunned, et hakkad muutuma vihaseks, korda endamisi lauseid või sõnu, mis aitavad rahulikuks jääda. Näiteks:

- ma ei lase sel ennast mõjutada;
- ma ei pea sellepärast võitlema hakkama;
- ma saan sellega hakkama;
- ma suudan jääda rahulikuks;
- ma naudin seda, et olen rahulik ja kõik on minu kontrolli all.

Tehnika nr 4: olukorra ümberraamistamine

See, kuidas sa olukorda tõlgendad, aitab sul säilitada kontrolli toimuva üle. On võimalik ebameeldivale olukorrale n-õ uus raam ümber panna ja seeläbi näha seda olukorda teises valguses. Küsi endalt järgmist:

- Kas asi on seda väärt, et vihastada?
- Kas ma olen kindel, et see inimene tõesti tahtis mulle haiget teha?
- Mida positiivset on selles olukorras?

Tehnika nr 5: tähelepanu kõrvalejuhtimine

- Lemmikmuusika kuulamine