Klassijuhatajale

Ütle, mida vajad, ja leia kompromiss

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Suhted	10.–12. klass	20 min	Harjutus ja arutelu, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Kehtestav lause ja kompromissi pakkumine	tööleht (1 igale õpilasele), väikesed sedelid, tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Suhted kollane, oranž või punane. Klassis on pingeid, solvumisi või konflikte grupivestlustes. Õpilased reageerivad tülides kas vaikides või ründavalt.

Tegevuse eesmärk

Õpilased tunnevad ära mõtted, mis takistavad end kehtestamast, ja harjutavad neljaosalist kehtestavat lauset, mis kirjeldab käitumist, väldib süüdistamist ja pakub kompromissi.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna harjutame, kuidas öelda selgelt, mida vajad, nii et teine ei läheks kaitsesse. Töötame väljamõeldud olukordadega. Oma kogemust ei pea keegi jagama.“
2–6 min	**Takistavad mõtted**	Õpilased märgivad töölehel vaikselt tuttavad mõtted. Igaüks kirjutab sedelile ühe takistava mõtte ja annab sedeli ära, vajadusel tühjana. Sega ja loe 3–4 ette. Klass leiab õiguse, mis mõttele vastu räägib.
6–10 min	**Neli osa**	Selgita töölehe tabeli abil nelja osa. Kirjuta tahvlile kõrvuti „Ära räägi minuga nii!“ ja „Kui sa nimetad mind lolliks, tunnen end alandatuna“. Küsi, kumb ajab teise vähem kaitsesse.
10–16 min	**Kaks vaatenurka**	Paarid loevad Markuse ja Rasmuse lugu. Pool paare kirjutab Markuse, pool Rasmuse kehtestava lause ja kompromissi.
16–20 min	**Arutelu**	Paarid loevad soovi korral ette. „Mis muutus, kui mõlema vajadus sai nimetatud?“ Tutvusta kindluse redelit kodus täitmiseks.

Taust õpetajale: miks end kehtestada on raske

Kehtestamist takistavad sageli mõtted, mis keskenduvad halvimale tagajärjele („olen koormaks“, „mind peetakse nõrgaks“). Mõistus püüab vältida ebamugavust, mitte lahendada probleemi, ja noor reageerib passiivselt või agressiivselt. Vastukaaluks kasutab Orygen (lk 47–48) kehtestamise õigusi (Smith 1975). Harjutades jäävad need mõtted nõrgemaks.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab töölehe ja kindluse redeli iseseisvalt või tugispetsialistiga.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult nelja osa tabel ja üks lihtne olukord (rühmatöö).
- **Sidumine aineõpetusega:** ühiskonnaõpetuses läbirääkimised.
- **Kaasamine:** klass sõnastab laused koolis sagedastele olukordadele.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi räägib oma kogemusest: ära küsi klassi ees täpsustusi, paku vestlust pärast tundi.
- Kui arutelu muutub isiklikuks: suuna tagasi väljamõeldud tegelastele.
- Kui selgub kiusamine, ähvardamine või vägivald suhtes: räägi eraldi ja informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased valivad ühe takistava mõtte ja otsivad tõendeid, et see ei pea alati paika (Orygen, lk 55).

Pea meeles

Kehtestav lause ei taga, et teine nõustub. Ohtlikust olukorrast on õige lahkuda.

Tõendus: Mõõdukas. Kehtestamise treening vähendas kontrollitud uuringus õpilaste ärevust ja stressi (Eslami jt 2016).

Allikas: Orygen (2023), lk 46–55.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kumma tegelase lause oli raskem kirjutada? Miks?

Strateegiad: Kuidas rahuneda enne, kui hakkad ennast kehtestama?

Ülekanne igapäevaellu: Kus sobib neljaosaline lause: rühmatöös, tööl, peres või grupivestluses?

Koostöö: Mida saame klassis teha, et „ei“ ütlemine oleks lihtsam?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane valib oma kindluse redelilt kõige kindlama olukorra ja proovib seal neljaosalist lauset. Hiljem hindab, kas kindlus muutus. Seda ei pea kellelegi näitama.

Ütle, mida vajad, ja leia kompromiss

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Kõik olukorrad on väljamõeldud. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Mis takistab ennast kehtestamast?

Märgi mõtted, mis tunduvad tuttavad. Seda ei pea kellelegi näitama.

- ☐ Kui ütlen, mida tunnen, olen teistele koormaks.
- ☐ Kui ütlen, mida tunnen, tehakse minu üle nalja.
- ☐ Mind kuulatakse ainult siis, kui karjun.
- ☐ Kui räägin tunnetest, peetakse mind nõrgaks.
- ☐ Kui midagi ütlen, läheb asi ainult hullemaks.

Need mõtted püüavad sind kaitsta ebamugava olukorra eest ja näitavad halvimat, mis võib juhtuda. Mis tegelikult juhtub, selgub alles siis, kui proovid.

Sinu õigused suhtlemisel

Sul on õigus muuta meelt, olla eri meelt, öelda „ei“, eksida ja oma vea eest vastutada, öelda „ma ei tea“ ja „ma ei saa aru“ ning jätta oma otsus põhjendamata.

Neli osa kehtestavas lauses

Osa	Näide
Kui sa … kirjelda käitumist, mitte inimest	„Kui sa grupivestluses minu ideed naeruvääristad, …“
ma tunnen … ütle oma tunne, ära süüdista	„… tunnen end alandatuna.“ (mitte: „Sa ajad mind marru.“)
Kui sa … ütle, mida vajad	„Kui sa ütleksid oma kriitika otse mulle, …“
siis mina … paku kompromissi	„… siis olen valmis seda kuulama ja ideed koos parandama.“

Kaks vaatenurka

Markuse ja Rasmuse lugu (väljamõeldud)

Markus on peol ja näeb endist tüdruksõpra Rasmusega. Tüdruk lõpetas Markusega hiljuti suhte. Rasmus kiusas Markust algkoolis. Markus tunneb, ta saaks nüüd Rasmusest jagu ja ütleb talle: „Sa oled täpselt sama mõttetu nagu algkoolis!"

Mõtle läbi mõlema vaatenurk. Kirjuta kummagi jaoks kehtestav lause ja kompromiss, mis arvestaks mõlema vajadust.

	Markus	Rasmus
Tunded	haiget saanud, vihane, tõrjutud	vihane, ohustatud, solvatud
Vajadused	väljendada viha, kätte maksta, peita kurbust katkenud suhte pärast	väljendada viha, kaitsta ennast, mitte paista nõrk
Kehtestav lause		
Kompromiss		

Minu enesekindluse redel

Kirjuta olukorrad, kus tahaksid end kindlamalt kehtestada (nt öelda: „ei", küsida õpetajalt abi). Hinda kindlust 0–5. Harjuta alates kõige kindlamast, liigu edasi, kui kindlus on 4 või 5.

Olukord	Kindlus 0–5

> Kui keegi sind korduvalt solvab, ähvardab või kiusab, ei pea sa sellega üksi hakkama saama. Räägi täiskasvanuga, keda usaldad, või kooli tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.