Klassijuhatajale

Neli viisi öelda, mida tahad

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Suhted	6.–9. klass	15 min	Arutelu, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Suhtlemisviiside eristamine ja kehtestav vastus	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Suhted kollane, oranž või punane. Klassis on palju torkeid, solvumist või vaikset pahameelt. Õpilased ei julge öelda „ei“ või ütlevad seda karjudes.

Helge küsimused: [KONTROLLI: lisa suhete valdkonna küsimuste täpne sõnastus Helge küsimustikust]

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad nelja suhtlemisviisi (agressiivne, passiivne, varjatult agressiivne ja kehtestav) ning harjutavad väljamõeldud olukordade peal kehtestavat vastust, mis arvestab nii enda kui ka teise vajadust.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Me kõik tahame, et meid kuulataks. See, kuidas me midagi ütleme, mõjutab, kas meid ka kuulatakse. Täna räägime ainult väljamõeldud tegelastest. Keegi ei pea oma kogemust jagama.“
2–5 min	**Neli viisi**	Selgita töölehe kasti abil nelja suhtlemisviisi. Joonista tahvlile tabel „Kelle vajadus saab täidetud?“ ja täitke see koos.
5–10 min	**Ära tunne**	Õpilased märgivad üksi töölehe kaheksale olukorrale suhtlemisviisi ja võrdlevad siis paarilisega. Arutage olukordi, kus paarid olid eri meelt.
10–14 min	**Kehtestav vastus**	Paarid kirjutavad Mia ja Kevini olukorrale kehtestava vastuse. Kaks-kolm paari loevad soovi korral ette. Küsi: „Kuidas teine võiks sellele reageerida?“
14–15 min	**Kokkuvõte**	„Kehtestav vastus ütleb selgelt ja viisakalt, mida sa vajad, ja jätab ruumi ka teise soovile. Alati see ei õnnestu, aga kokkuleppe võimalus on suurem.“

Taust õpetajale: neli suhtlemisviisi

Orygeni tööriistakomplekt (lk 42, 44) eristab suhtlemisviise selle järgi, kelle vajadus saab täidetud. Agressiivne suhtleja saab oma tahtmise hirmutades, passiivne annab järele ja jääb kergemini kiusamise sihtmärgiks. Varjatult agressiivne suhtleja väldib otsest konflikti, kuid tasub kaudselt (sarkasm, kuulujutud, vihjega postitused). Kehtestav suhtleja ütleb oma vajaduse ausalt ja arvestab samal ajal ka teise omaga.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab töölehe iseseisvalt, juhised on lehel.
- **Lihtsustatud versioon:** kehtestav ja mittekehtestav, neli olukorda.
- **Sidumine aineõpetusega:** kirjanduses tegelase suhtlemisviis.
- **Kaasamine:** klass kogub kehtestavaid lauseid seinale.

Kui tund läheb teisiti

- Kui olukordi hakatakse siduma klassikaaslastega: suuna tagasi väljamõeldud tegelastele.
- Kui selgub kiusamine: ära arutage klassi ees, järgi kooli kiusamisvastast korda (KiVa).
- Kui õpilane on häiritud: räägi eraldi ja informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased kirjutavad ühele olukorrale kõik neli vastust ja arutavad, kuidas teine igale reageeriks (Orygen, lk 45).

Pea meeles

Kui keegi muutub agressiivseks, otsi võimalus tasakaalustada.

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

Allikas: Orygen (2023), lk 42–45.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Millist viisi oli kõige lihtsam ära tunda? Millist kõige raskem?

Strateegiad: Mida teha, kui oled nii vihane, et kehtestav vastus ei tule?

Ülekanne igapäevaellu: Kus on kehtestav vastus kõige raskem: sõbraga, täiskasvanuga või netis?

Koostöö: Kuidas klassis reageerida, kui keegi ütleb kehtestavalt „ei"?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane märkab nädala jooksul ühte olukorda, kus kasutas kehtestavat vastust või oleks võinud seda teha, ja kirjutab selle töölehe lõppu või Helge äpi päevikusse. Seda ei pea kellelegi näitama.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) · Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Neli viisi öelda, mida tahad

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

Kuidas me suhtleme?

Kui midagi häirib, saab reageerida mitmel moel. Uurijad eristavad nelja suhtlemisviisi:

Agressiivne: karjun, ähvardan, süüdistan. Minu vajadus on täidetud, aga enamasti lühikest aega. Minu vajadus tuleb teise arvel.

Passiivne: vaikin ja annan järele. Täidetud on teiste vajadus, minu soov jääb täitmata.

Varjatult agressiivne: otse ei ütle, aga torkan kaudselt: ignoreerin, olen sarkastiline, räägin selja taga. Tavaliselt ei saa keegi seda, mida vajab.

Kehtestav: ütlen ausalt ja rahulikult, mida tunnen ja vajan ja kuulan ka teist. Suurim võimalus, et mõlema vajadused saavad täidetud.

Mis viis see on?

Kirjuta iga olukorra juurde täht: **A** (agressiivne), **P** (passiivne), **V** (varjatult agressiivne) või **K** (kehtestav). Mõnele olukorrale võib sobida kaks tähte.

Olukord	Viis
Oled sõbra peale pahane ega vasta tema sõnumitele mitu päeva.	
Pärast tüli sõbraga postitad: „Mõned inimesed on ikka uskumatult rumalad.“	
Hüüad vahetunnis klassikaaslasele solvavat hüüdnime.	
Tüli ajal lähed lihtsalt minema ega ütle midagi.	
Ütled sõbrale: „Mul oli kurb, kui sa ei tulnud, kuigi lubasid.“	
Räägid kodus, et õpetaja on kohutav, aga koolis ei ütle kellelegi midagi.	
Kui keegi sind koridoris tõukab, tõukad teda kõvasti vastu.	
Räägid tiimikaaslastega treeneri selja taga, et ta tuleks minema saata.	

Kas mõni olukord sobis mitme viisi alla? Mida see tegelane tegelikult vajas: et teda kuulataks, et tal oleks õigus või et tüli ära jääks?

Proovi kehtestavat vastust

Mia lugu

Mia kuuleb, et klassikaaslased räägib temast tema selja taga. Ta tunneb viha ja on solvunud. Mia võib reageerida mitmel moel:

Agressiivne: karjub: „Pange suu kinni!“

Passiivne: läheb eemale ja nutab tualetis.

Varjatult agressiivne: ütleb sarkastiliselt: „Tore lugu! Muud teha pole kui taga rääkida?“

Kirjuta kehtestav vastus. Abiks: **„Mul on … (tunne), kui … (mis juhtus). Ma tahaksin, et … .“**

Olukord	Kehtestav vastus	Kuidas teine võib reageerida?
Mia kuuleb, et temast räägitakse selja taga.		
Kevin on sünnipäeval. Üks poiss teeb tema sõbra kohta halvustava märkuse.		

Kehtestav vastus ei garanteeri, et teine kohe nõustub. Küll aga on siis suurem võimalus, et sind kuulatakse ja tüli vaibub. Kui olukord on ohtlik, on õige minna ära ja kutsuda täiskasvanu.

Minu nädal

Üks olukord, kus kasutasin kehtestavat vastust või oleks võinud seda teha:

> 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.