Klassijuhatajale

Mis juhtus enne viha, viha ajal ja pärast?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	10.–12. klass	20 min	Analüüs ja arutelu, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Vihapuhangu analüüs ja olukorra nägemine teise vaatenurgast	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane. Klassis on olnud konflikte, mis on kiiresti teravaks läinud, või õpilased kurdavad ärrituvuse üle.

Tegevuse eesmärk

Õpilased analüüsivad vihapuhangut kolmes etapis, eristavad lühi- ja pikaajalisi tagajärgi ning harjutavad olukorda nägema teise inimese vaatenurgast.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Viha on tavaline ja õigustatud tunne. Täna vaatame, mis juhtub enne vihapuhangut, selle ajal ja pärast seda. Töötame väljamõeldud looga, oma kogemust ei pea keegi jagama.“
2–5 min	**Viha ja agressioon**	Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Millal on viha kasulik?“ (ebaõigluse märkamine, oma piiride kaitsmine)
5–11 min	**Karli lugu**	Paarid täidavad Karli loo põhjal tabeli. Arutage, mis vahe on lühiajalisel ja pikaajalisel tagajärjel.
11–17 min	**Teine vaatenurk**	Õpilased loevad tabeli esimest veergu ja mõtlevad vaikselt, mida teeksid. Seejärel loevad keskmist veergu ja kirjutavad uue vastuse. Küsi: „Mis muutus?“ Vastamine on vabatahtlik.
17–20 min	**Maandumine**	Proovige koos harjutust 5-4-3-2-1 mõttes või sosinal. Kõik teevad seda korraga, kedagi ei vaadata.

Taust õpetajale: enne viha, vihastamise ajal ja pärast vihapuhangut

Orygen (lk 57, 64–65) soovitab noorel olla „iseenda uurija" ja vaadata päästikuid enne vihapuhangut, käitumist selle ajal ning lühi- ja pikaajalisi tagajärgi. Empaatiaharjutus (lk 69) näitab, et kui teame teise muresid, oletame vähem ja tülitseme vähem.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab tabeli Karli või enda olukorra kohta.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult "enne-ajal-pärast" tabel.
- **Sidumine aineõpetusega:** kirjanduses tegelase konflikti analüüs.
- **Kaasamine:** klass sõnastab reeglid tüli järel rääkimiseks.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane räägib oma hiljutisest vihapuhangust: paku vestlust pärast tundi.
- Kui selgub vägivald kodus või suhtes: räägi eraldi, informeeri tugispetsialisti.
- Kui keegi räägib endale haiget tegemisest: räägi eraldi, suuna tugispetsialistile.

Keerukam versioon

Klass sõnastab reeglid tüli järel rääkimiseks: rahulik aeg, valmisolek kompromissiks, kokkuleppest kinnipidamine (Orygen, lk 67).

Pea meeles

Kui tugev viha segab igapäevaelu, on vaja tugispetsialisti abi.

Tõendus: Tugev. Koolipõhiste programmide metaanalüüs: väike kuni mõõdukas mõju vihale ja agressioonile (Candelaria jt 2012).

Allikas: Orygen (2023), lk 59, 64–69.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas Karli lühiajaline kergendus oli tagajärgi väärt?

Strateegiad: Millises etapis on kõige lihtsam sekkuda?

Ülekanne igapäevaellu: Millal on oletus kellegi kohta osutunud valeks?

Koostöö: Kuidas küsida teiselt, mis tal toimub, nii et ta ei läheks kaitsesse?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab enne-ajal-pärast tabeli järgmise korra kohta, kui ta vihastab, ja proovib harjutust 5-4-3-2-1. Seda ei pea kellelegi näitama.

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

Mis juhtus enne viha, viha ajal ja pärast viha?

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

Viha on tunne, agressioon on käitumine

Viha on tavaline ja tihti õigustatud tunne. See aitab märgata ebaõiglust ja kaitsta oma piire. Agressioon on käitumine (karjumine, ähvardamine, tõukamine), mis võib lühikeseks ajaks anda võimutunde, kuid rikub sageli suhteid.

Viha võib olla ka allasurutud. Kui viha pidevalt endasse suruda, jäävad sinu vajadused samuti täitmata.

Karli lugu

Karl on terve nädala vähe maganud, sest töötab õhtuti poes. Esmaspäeval saab ta kontrolltöö eest oodatust halvema hinde. Vahetunnis ütleb klassivend: „Noh, jälle läbi kukkunud?“

Karl lükkab ta vastu kappi ja karjub. Klassijuhataja kutsub Karli vanemad kooli ja klassivend ei räägi temaga enam.

Täida tabel Karli loo põhjal. Sama tabelit saad hiljem kasutada ka enda olukorra kohta.

	Mis juhtus?	Mida oleks saanud teha teisiti?
Enne vihastamist: päästikud ja märgid		
Vihahoo ajal: mida ta tegi ja tundis		
Pärast vihastamist: kohe		
Pärast vihastamist: pikemas plaanis		

Mis muutub, kui tead rohkem?

Loe esmalt vasakut veergu ja mõtle, mida teeksid. Seejärel loe keskmist veergu. Kirjuta, mida teeksid nüüd.

Mida sa näed	Mida sa ei teadnud	Mida teeksid nüüd?
Vanem karjub sinu peale köögis oleva segaduse pärast, mille tegi sinu õde või vend.	Vanem sai täna teada, et tema töökohal tulevad koondamised, ja on terve päeva muretsenud.	
Sõidad rattaga ja auto keerab otse sinu ette. Pidurdad viimasel hetkel.	Juhile helistati, et tema laps viidi haiglasse, ja ta kiirustab sinna.	
Ütled koolis tuttavale tere, aga ta vaatab sind vihaselt.	Tema vanem viidi öösel haiglasse ja ta pole üldse maganud.	
Poes liigub eakas mees aeglaselt ega lase sind mööda, kuigi palud mitu korda.	Mees kuuleb halvasti ega kuulnud sind. Kõndimine teeb talle valu.	

Me ei tea alati, miks teised käituvad nii, nagu nad käituvad. Kui küsid ja saad rohkem teada, ei pea sa oletama ja tüli jääb sageli ära.

Maandu: 5-4-3-2-1

Kui viha keeb ja mõtted kihutavad, too tähelepanu ümbrusele. Ütle sosinal või mõttes:

5 asja, mida näed, **5** häält, mida kuuled, **5** asja, mida tunned kehaga (nt tooli, riideid).

Siis **4** igast, siis **3**, **2** ja **1**. Pole hullu, kui järjekord läheb sassi või lugemine ununeb.

> Kui viha on nii tugev, et teed endale või teistele haiget, või kui keegi sinu ümber on vägivaldne, räägi täiskasvanuga, keda usaldad, või kooli tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee. Hädaolukorras helista 112.