Klassijuhatajale

Kui viha keeb üle

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Viha märkide äratundmine ja auru väljalaskmine enne purset	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane. Klassis on sageli tülisid, uste paugutamist või ärritumist mängude ja võistluste ajal.

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad viha (tunne) ja agressiooni (käitumine), tunnevad ära viha märgid kehas, mõtetes ja käitumises ning valivad kaks võtet, millega auru välja lasta enne, kui viha üle keeb ja agressiooniks muutub.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Vihastamine on normaalne. Täna uurime, mis viha ajal kehas toimub ja kuidas seda märgata enne plahvatust. Keegi ei pea rääkima, millal ta ise vihastas.“
2–5 min	**Viha ja agressioon**	Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Kas karjumine on tunne või käitumine? Aga südamekloppimine?“
5–8 min	**Märgid**	Õpilased märgivad vaikselt oma märgid. Klass nimetab märke, mida inimesed üldiselt tunnevad, ja kirjutad need tahvlile. Keegi ei pea ütlema, mis on tema märgid.
8–13 min	**Oskari vulkaan**	Paarid täidavad Oskari vulkaani tabeli. „Millises faasis oli muuta kõige lihtsam?“
13–15 min	**Ventiilid**	Õpilased märgivad kaks võtet, mida tahavad proovida. „Milliseid neist saab kasutada ka tunnis või vahetunnis?“

Taust õpetajale: viha ja agressioon

Orygen (lk 59–63) eristab viha (tunne) ja agressiooni (käitumine). Agressioon on õpitud ja seda saab muuta. Vulkaani metafoor jagab vihapuhangu kolmeks faasiks: aur koguneb, purse, tagajärjed. Kõige lihtsam on sekkuda esimeses faasis.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe ise, juhised on lehel.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult vulkaan ja võtete valik.
- **Sidumine aineõpetusega:** kehalises kasvatuses pingete maandamine.
- **Kaasamine:** klass valib võtte, mida tunnis kasutada.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi naerab märkide üle: see on tavaline kohmetus, jätka rahulikult.
- Kui hakatakse rääkima klassikaaslase vihapuhangust: suuna tagasi Oskari loole.
- Kui õpilane räägib vägivallast kodus: räägi eraldi ja informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, mis tunne võis olla Oskari viha all (häbi, tõrjutus) (Orygen, lk 62).

Pea meeles

Viha on lubatud, agressioon mitte. Ka vaikselt vihastav õpilane vajab tähelepanu.

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

Allikas: Orygen (2023), lk 59–67.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Millist märki on lihtsaim märgata?

Strateegiad: Mis aitab, kui ära minna ei saa?

Ülekanne igapäevaellu: Kus on kõige raskem?

Koostöö: Kuidas saab sõber aidata, kui teine keeb?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib nädala jooksul kahte valitud võtet ja märgib, kas need aitasid, kas töölehele või Helge äpi päevikusse.

Kui viha keeb üle

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

Viha ja agressioon

Viha on tunne. Seda tunneb iga inimene ja sageli on selleks põhjus: viha annab märku, et midagi on valesti või ebaõiglane.

Agressioon on käitumine: karjumine, ähvardamine, löömine, asjade loopimine. Tunnet ei saa alati valida. Seda, mida tunde ajel teed, saad.

Minu viha märgid

Märgi, mida tunned või teed, kui vihastad. Seda ei pea kellelegi näitama.

Kehas	Mõtetes	Viha all võib olla	Teos
☐ palav, nägu õhetab ☐ süda peksleb ☐ rinnus pitsitab ☐ kõhus keerab ☐ higistan	☐ mõtlen enda kohta halvasti ☐ arvan, et teised kritiseerivad mind ☐ näen silme ees tüli või kaklust	☐ tõrjutus ☐ hirm ☐ süütunne ☐ häbi ☐ armukadedus	☐ surun rusikad või hambad kokku ☐ kõnnin edasi-tagasi ☐ paugutan ust ☐ karjun ☐ viskan asju

Kas sul on mõni märk, mida tabelis pole? Kirjuta see siia:

Viha vulkaan

Oskari lugu

Oskar mängib õhtul sõpradega võrgumängu. Üks tiimikaaslane kirjutab chatti, et kaotus on Oskari süü. Oskari nägu läheb kuumaks ja ta hakkab kiiremini klõpsima.

Kui tiimikaaslane kirjutab teist korda, lööb Oskar rusikaga vastu lauda, karjub mikrofoni ja lahkub mängust. Järgmisel päeval ei kutsu sõbrad teda mängima ja tal on piinlik.

Vihapuhangul on nagu vulkaanil kolm faasi. Kirjuta Oskari loo põhjal, mis igas faasis juhtus ja mida ta oleks saanud teha teisiti.

Faas	Mis Oskariga juhtus?	Mida oleks saanud teha?
1. Aur koguneb		
2. Purse		
3. Pärast purset		

Kuidas auru välja lasta

Märgi kaks võtet, mida tahad proovida. Kõik ei sobi kõigile, seega proovi mitut.

- ☐ **Võta aeg maha.** Mine eemale enne, kui läheb liiga kuumaks.
- ☐ **Loe kümneni.** Saad aega, et vastata rahulikumalt.
- ☐ **Liiguta end.** Jookse, sõida rattaga või kõnni ümber maja.
- ☐ **Hinga aeglaselt.** Sisse neljaga, välja kuuega.
- ☐ **Vaata teise vaatenurgast.** Mis võis teisel inimesel toimuda?
- ☐ **Ütle kehtestavalt.** „Mul on vihane, kui … . Ma tahaksin, et … .“

> 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.

Seda lehte ei pea kellelegi näitama. Kui tahad rääkida: oma kooli tugispetsialist või Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee).