

Aktiivtöö. Tige tikker

Teema: viha ja agressiivsus.

Alateema: toimetulek vihaga.

Õpitulemused. Õpilane

- nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks*;
- toob näiteid olukordadest, mis teda vihastavad;
- kirjeldab viha maandamise tehnikaid.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Viha on põhiemotsioon ja seda tunnevad aeg-ajalt kõik inimesed. Viha tekkimist ei saa kontrollida, küll aga saab kontrollida viha kestvust ja seda, kuidas viha väljendada. Oluline on osata maandada oma viha nii, et see ei kahjustaks ennast ega teisi.

Tund aitab õpilastel ära tunda ja ennetada olukordi, mis neis viha tekitavad. Oma emotsioonide tundmine ja oskus neid juhtida vähendab tõenäosust uimasteid tarvitada.

Sissejuhatus. Kirjeldage õpilastele mõnd olukorda, mis teid ennast on tõeliselt ärritanud. Seejärel küsige lastelt, millised olukorrad neid kõige sagedamini vihastavad. Küsige, kuidas nad end kehaliselt ja vaimselt tunnevad, kui nad vihased on. Vajadusel esitage suunavaid küsimusi (pinge, ärritus, higistamine, tunded, kuidas nägu läheb punaseks, silmade eest läheb mustaks jne). Uurige õpilastelt, mis võib juhtuda siis, kui viha üle kontroll kaotada. Selgitage, et see võib muuta olukorra hullemaks ning tark on õppida oma viha maandama nii, et see oleks turvaline endale ja teistele.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel tuua näiteid rahustavatest tegevustest, mida saaks kasutada viha maandamiseks. Kirjutage need tahvlile. Täiendage õpilaste vastuseid, pakkudes välja erinevaid võimalusi. NB! Arvestage võimalusega, et õpilased ei oska tegevusi nimetada. Siis nimetage neid ise (nt rahustava muusika kuulamine, jalgade trampimine vms).
2. Jagage õpilastele töölehed. Paluge algul iseseisvalt ning seejärel koos pinginaabriga teha ülesanne nr 1. Kui õpilased on lõpetanud, paluge neil nimetada viise rahunemiseks, mis tunduvad neile kõige paremad. Julgustage õpilasi proovima erinevaid viha maandamise viise.
3. Seejärel paluge täita individuaalselt ülesanne nr 2. Selgitage, et kasutada võib eelmises ülesandes esitatud viha maandamise viise, mis olukorrale sobivad. Julgustage õpilasi leidma veel tegevusi, mis neid rahustavad.
4. Koduse ülesandena paluge õpilastel järgmise nädala jooksul kasutada neile sobivaimaid viha maandamise tehnikaid iga kord, kui nad tunnevad, et hakkavad ärrituma või vihaseks muutuma.
5. Järgmises tunnis küsige õpilastelt, kas keegi katsetas mõnd viha maandamise viisi. Paluge jagada kogemusi, kas see meetod toimis. Kiitke õpilasi nende katsete eest viha juhtida.

Põhisõnum. Rõhutage, et erinevaid inimesi ajavad vihale erinevad asjad, aga aeg-ajalt saame me kõik päris vihaseks. On tegevusi, mida saab ette võtta, et oma viha kontrollida ja end paremini tunda.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks muusikaõpetuse (rahustavad rütmid ja muusikapalad) ja kehalise kasvatuses (rahustavad kehalised tegevused).

Tööleht

Ülesanne 1. Loe nimekirja tegevustest, mis aitavad vihaga toime tulla. Märgi **sinise** värviga tegevused, mis sulle kõige rohkem meeldivad. Märgi **punaseks** need, mis sulle üldse ei meeldi. Soovi korral lisa tegevusi.



Hingan sügavalt ja rahulikult sisse-välja... ja nii kümme korda.



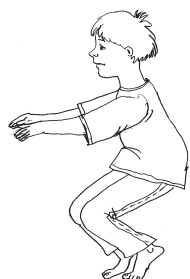
Panen käed sooja voolava vee alla.



Rebin puruks ajalehti.



Silitan lemmiklooma.



Teen kümme kükki.



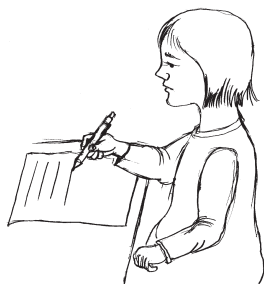
Mõtlen millelegi ilusale.



Söön midagi head.



Põrgatan palli.



Kirjutan endale kirja.



Karjun patja.



Lähen vanni või duši alla.



Surun käsi rusikasse, lasen lahti... ja nii kümme korda järjest.



Räägin mänguasjaga.



Joonistan pildi.



Pigistan stressipalli.



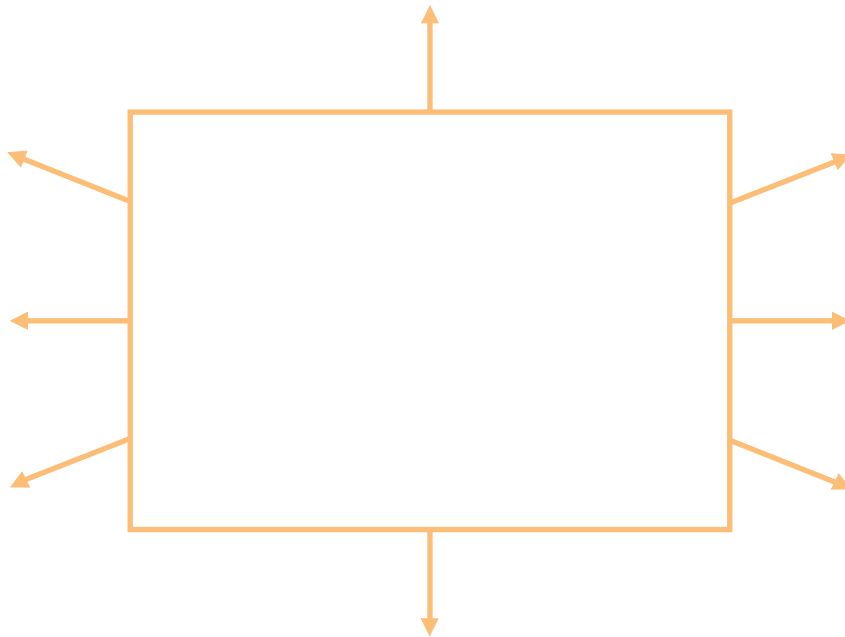
Kujutlen ennast sooja ja rahulikku kohta.



Kuulan muusikat.

Ülesanne 2. Joonista või kirjuta kasti selline olukord, mis teeb sind tõeliselt vihaseks.

Leia võimalikult palju viise, kuidas selles olukorras oma viha maandada või rahuneda. Kirjuta need noolega näidatud suundadesse.



Tee ring ümber sellisele tegevusele, mis aitab sul kõige paremini rahuneda.

Mida eeltoodust järgmise nädala jooksul kasutada proovid? Vali välja kaks.

1) _____

2) _____