

EMOTSIONAALSE JUHTIMISE DIDAKTILINE MATERJAL

2018-1-CZ01-KA205-047836

EMOTSIONAALSE JUHTIMISE DIDAKTILINE MATERJAL

2018-1-CZ01-KA205-047836

“Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda väljaandes esitatud sisu kinnitamist. Väljaandes esitatud sisu peegeldab vaid autorite seisukohti. Euroopa Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest”.





eessõna

Käesoleva õppematerjali kirjutamine sai võimalikuks tänu kolme pikaajalise noorsootöö kogemusega organisatsiooni koostööle, milleks on Sokratovské rozhovory z.s. Tšehhi Vabariigist, Permacultura Cantabria Hispaaniast ja Eesti People to People Eestist. 2018. aastal esitasid need organisatsioonid projekti pealkirjaga „Vastastikuse mõistmise suurendamine NOORTE EMOTSIOONIDE JUHTIMISE KÄSIRAAMATU abil“, mille lõppeesmärgiks oli parandada noorsoovaldkonna spetsialistide emotsionaalseid oskusi kahe väljaande koostamise ja levitamise kaudu, milleks olid käsiraamat pealkirjaga "Noorte emotsioonide juhtimise käsiraamat" ja käesolev õppematerjal. Õnneks kiitis projekti heaks ja rahastas seda Erasmus+ programm. Nii said osalevad organisatsioonid jagada oma töötulemusi paljude erinevates valdkondades (muuhulgas haridus-, sotsiaal-, keskkonna- ja kultuurivaldkonnas) noortega töötavate Euroopa spetsialistidega.

Väärrib märkimist, et mõlemad väljaanded (käsiraamat ja õppematerjal) täiendavad üksteist. Emotsioonide juhtimise olulisuse mõistmiseks õppimise, arengu ja inimeste hooldamisega seotud keskkondades ning selleks, et evida täielikku pilti sellest, kuidas noorte ees seisvad olukorrad meid suunavad ja mõjutavad, soovivad autorid lugeda mõlemat.

Spetsialistide jaoks toob käesoleva materjali kasutamine kaasa sellise kasuteguri nagu enesekindluse suurenemine, kui nad seisavad silmitsi emotsionaalsete väljakutsetega, mis takistavad arengut ja õppimist noortel, kellega nad töötavad. Käesolevast õppematerjalist leiavad noorsootöötajad konkreetseid tegevusi rühmas töötamiseks rea emotsionaalsete aspektide osas, näiteks sotsiaalse rõhumise, nende põhjustatud tunnete ja emotsioonide või aktiivse kuulamise osas mitteformaalses kontekstis.

Väljapakutud harjutuste elluviimine parandab ka rühmadünaamikat ja noorte individuaalset heaolu, mõjutades keskpikas perspektiivis positiivselt nende haridusalast ja tööalast edukust, samuti nende kaasatust ühiskonda ja omades positiivset mõju vägivalda ennetamisele.

Nii loodavad Sokratovské rozhovory z.s., Permacultura Cantabria ja Eesti People to People töötajad, et see õppematerjal on ennekõike praktiline tööriist, mida spetsialistid saavad kasutada ja millest inspiratsiooni ammutada, et tulla toime emotsionaalsete väljakutsetega, mis kerkivad esile nende igapäevases töös noortega (tõrjutus, häiriv käitumine, võimu kuritarvitamine, eneseusalduse puudumine). Samuti võivad kõik juhendajad kohandada väljapakutud tegevusi vabalt vastavale konkreetsele sotsiaalsele ja grupikontekstile, milles nad töötavad.



1 diinaamikad rühmistega töötamiseks

1-10

LÕHESTUMINE IDENTITEETIDEKS
RÕHUMISTE KARUSSELL
SIGADE TÕSTMINE



2 diinaamikad emotsioonidest ja tunnetest rääkimiseks

11-13

KAASASÜNDINUD JA LISANDUNUD TUNNETE NIMEKIRI
TUNNETE VALGUSFOOR VS. EMOTSIOONID (VÕI EMOTSIONAALSED VÄLJAPURSKED)



3 diinaamikad internaliseeritud sõnumitega töötamiseks

14-21

SUUR EMOTSIONAALNE TIKK
UHKELDAVAD KANAD
OKSADE MÄNG
BLA BLA BLA BLA (EMOTSIOONIDE NAKATUMINE)



4 diinaamikad üksteise paremaks kuulamiseks

20-24

VIETÄRNILINE KUULAMINE
20 MÕTET ÕPITOJA LÄBIVIIMISEKS



1 diinaamikad rõhumistega töötamiseks

LÕHESTUMINE IDENTITEETIDEKS

EESMÄRK:

Järgneva harjutuse eesmärgiks on aidata rühmal analüüsida ühiskonnas esinevaid rõhumisi.

1. ETAPP: ETTEVALMISTUS

Rühm jagatakse gruppideks sõltuvalt identiteetide arvust, millega soovime töötada. Näiteks võib alustada grupi jagamisest sugude järgi - mehed lähevad ühte ruumi otsa ja naised teise. Soovi ja võimaluse korral võib kasutada ka teisi sugusid, mis omakorda tõstaks esile teiste sooliste identiteetide märkamatuks jäämist ühiskonnas. Samuti võimaldaks see käsitleda nendele gruppidele edastatavaid rõhumise ja sotsiaalse tõrjutuse sõnumeid järgnevatel etappides. Lõpuks peab gruppide arv vastama sugude arvule ruumis.

Seejärel uurige moodustunud gruppidele, mis on need sooga seotud sõnumid, millega nad peavad igapäevaselt silmitsi seisma ning mis on tinginud ja kujundanud nende minapilti lapsepõlvest saati. Selle tegemiseks esitage ühele grupile (näiteks naistele) sellised

küsimused nagu näiteks: millist käitumist oodatakse naistelt meie ühiskonnas? Aga tüdrukutelt? Milline on ühiskonna ettekujutus ideaalsest naisest? jne. Selleks, et osalejad avaldaksid oma arvamust liigse „poliitilise korrektsuseta“ võib neile meelde tuletada, et nad ei avalda mitte oma isiklikku arvamust, vaid peegeldavad ühiskonnas levinud ettekujutusi.

Olles ära kuulanud naistele edastatavad ühiskondlikud sõnumid, tuleks võimaldada ka teisel grupil (või gruppidel) avaldada arvamust naistele suunatud ühiskondlike ootuste kohta. Kuna mehed on traditsiooniliselt olnud domineerivaks (rõhuvaks) ühiskondlikuks grupiks, siis konfliktsete emotsioonide vältimiseks tuleks osalejatele veelkord meelde tuletada, et nad väljendavad vaid ühiskondlike hoiakuid ja ootusi ning tähtis on nähtavale tuua kõik naistele mõju avaldavad tegurid.

Kui rühm on ühiskondlike sõnumite analüüsimise lõpetanud, tuleb protsessi korrata teise grupiga (gruppidega) nt meestega.



1. ETAPI KOKKUVÕTE

Kuigi antud dünaamikal on mitu etappi, siis tähtis on kokkuvõtete tegemine iga etapi lõpus. Esimese etapi juures võib analüüsile pühendada teistest rohkem aega, sest selle näitel hakatakse läbi viima hilisemaid analüüse.

Üheks järelduseks, milleni antud harjutus viib, on ühiskondlike sõnumite varajane tulek meie eludesse. Olles neid kuulnud mitmeid kordi, kaob vajadus nende kordamiseks, sest inimene hakkab ise uskuma, et ta on muutunud taolise tingimise kandjaks. Seda kutsutakse tingimise internaliseerimiseks. Soovi korral võib selle mõtte piltlikustamiseks tuua mõne näite.

Lõpetuseks, enne järgmisesse etappi liikumist, on tähtis rõhutada, et kõik need sõnumid kahjustavad meie inimloomust ja mõjutavad inimeste kaasasündinud võimeid, kahjustades meie elusid ning tekitades lõhesid erinevate identiteetide vahel.

2 ETAPP:

Siinkohal on oluline välja tuua, et juba vähemalt kaheks grupiks (nt mehed ja naised) jagatud osalejaid enam järgnevate etappide käigus kokku ei lubata. Sellisel viisil, vähehaaval, jagatakse inimesed aina rohkematesse gruppidesse, isoleerides nad üksteisest aina suureneva sõnumite arvuga teistelt gruppidele. Selle eesmärgiks on näidata ühiskonna killustatust identiteetide järgi.

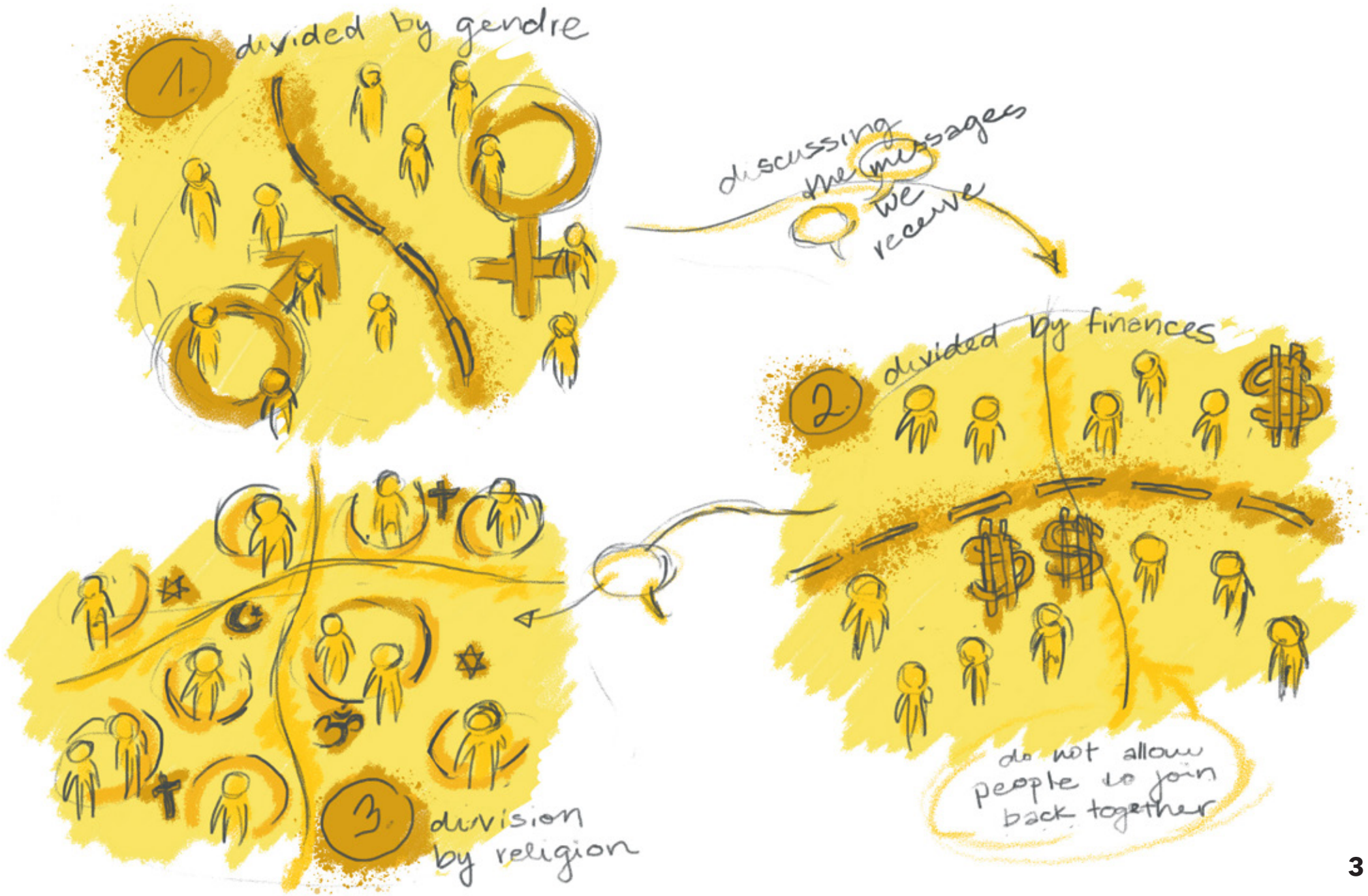
Teise etapi käigus toome ükshaaval nähtavale ka teised identiteedid ning arutame ja analüüsime milliseid sõnumeid saadab taoline killustatus ning kuidas see mõjutab erinevaid inimrühmasid.

Etappide arv käesolevas harjutuses sõltub identiteetide arvust, mida soovime analüüsida. Nagu oleme juba täheldanud, on see harjutus osutunud kasulikuks sooliste erinevuste esiletõstmisel (seksism, ühiskonna patriarhaalsus). Samal ajal võimaldab see arutada ka selliseid teemasid nagu näite-

ks rassism (mida võib omakorda käsitleda erinevatest aspektidest nt religioon, keel, nahavärv või keeleline kuuluvus), ealine või klassiline diskrimineerimine või ka näiteks inimeste füüsilistest iseärasustest tingitud erinevused. Kõik need on arutamist vajavad teemad.

Üheks võimaluseks ühiskondliku killustatuse nähtavamaks muutmiseks on mõne visuaalse vahendi kasutamine, näiteks kastide joonistamine põrandale. Sellisel viisil saame selgemalt näha, kuidas rõhuvad ühiskondlikud sõnumid mitte ainult ei kahjusta üksikisikut, vaid ka ühiskonda ennast, sest see eraldab inimesi üksteisest piiravate uskumuste ja tingimise kaudu.

Kõigi identiteetide ühiseks jooneks on osade inimrühmade eeliseisund võrreldes teistega (sõltuvalt ühiskonna korraldusest). Need on need inimrühmad, keda me nimetame domineerivateks inimrühmadeks ning kes nautivad rohkemaid privileege võrreldes teistega. Näiteks keskealsed domineerivad laste ja eakate üle; jõukam klass





keskklassi üle, mis omakorda domineerib töölisklassi üle ja nii iga rühmaga.

Tegevuse lõpuks näeme, kuidas ühiskond meid üksteisest eraldab ning kuidas keegi meist ei ole vaba tingimisest ja väärkohtlemisest.

Siinkohal on oluline märkida, et gruppidesse jaotamise eesmärgiks ei ole mitte konfrontatsiooni loomine „heade“ ja „halbade“, domineerivate ja domineeritute, rõhujate ning rõhutute vahel, vaid näha ja mõista, kuidas ühiskondlikud sõnumid ja hoiakud meid üksteisest eraldavad ning panna osalejad selle üle mõtlema.

Aja olemasolul, või kui osalejad kogevad tugevaid emotsioone, on huvitavaks võimaluseks seda ära kasutada ning tuua sisse „minisessioon“, et kõigil oleks võimalik tekkinud tunnetest rääkida. See võimaldab hoida rühma keskendununa harjutuse eesmärgil.

Väga kasulikuks vahendiks taoliste ühiskondlike rõhumiste selgitamiseks on „rõhumise karussell“. See võimaldab panna kogu teema ühte raamistikku, soodustades samal ajal üldist dünaamika voolu. „Rõhumise karusselli“ täpsemad juhiseid leiata järgnevast alapeatükist.





“RÕHUMISE KARUSSELL”

Järgneva harjutuse käigus valmib pilt. See on väga lihtne viis ühiskonnas esinevate rühumiste struktuuri väljatoomiseks. Sisuliselt koosneb karussell kolmest osast.

1. OSA - KARUSSELLI TELG

Teljele joonistame ühiskonna klassilise jaotuse, mille on loonud klassiline diskrimineerimine, sest sellel on keskne roll teistes rühumiste vormides (majanduslik ärakasutamine on ja on alati olnud teiste rühumiste vormide aluseks).

Telg jaotatakse neljaks, vastavalt igale klassile.

Telje alumisse ossa märgime sotsiaalselt tõrjutud ehk need inimesed, kellel on kõige vähem ressursse ja tegutsemisvõimalusi ühiskonnas. Soovi korral võite osalejatel küsida, kes nende hinnangul võiksid antud gruppi kuuluda. Küsimusele järgneva arutelu käigus näeme, kuidas esile tõusevad sellised inimrühmad nagu kodutud, põgenikud, immigrandid, haiged, vanurid, vähe-
musrahvused, erivajadustega inimesed jne.



Telje järgmises osas leiame koha järgnevale klassile, kelleks on töölisklass. Seda inimrühma iseloomustab toodete ja teenuste tootmine ühiskonnas.

Telje kolmandasse ossa paneme keskklassi.

Siinkohal on huvitavaks kogemuseks jälgida, milliseid erinevusi näevad osalejad nende kahe viimase klassi vahel. Meie endi arvamuse kohaselt on kesk- ja töölisklass sama rühma esindajad, sest sisuliselt peavad nad mõlemad hommikuti „tööle tõusma“. Väikseks erinevuseks on see, et keskklassi esindajatel on ligipääs rohkemale informatsioonile ning nad teenivad natuke rohkem raha koordineerides enamuse, ehk töölisklassi, tööd. Sellisel viisil on ühel osal töolistest rohkem võimu võrreldes teiega, kuid mõlemad on siiski töölised.

Viimaks, telje tipus, on ühiskonna kõige jõukamad esindajad ehk rikas klass. Sellel inimrühmal ei ole ilmingimata vaja käia töö enda elatamiseks ning nende kätte koondub enamus ühiskonna jõukusest. Neile kuuluvad suured ettevõtted samal ajal kui nad moodustavad vaid väikse protsendi ühiskonnast.



2. OSA - KARUSELLI HOBUSED

Klassilise diskrimineerimise telje ümber koondame ja tõstame esile ülejäänud rõhumise liigid (v.a viimane - vaimse tervise rõhumine) : seksism, rassism, ealine diskrimineerimine, erivajadustega inimeste rõhumine, mida esindavad karusselli hobused.

Kõik need rõhumised suurendavad sotsiaalseid erinevusi ning nende abil töötab kogu rõhumise mehhanism. Teisisõnu, kõikide rõhumiste eesmärgiks on ühiskonna lõhestamine, selle liikmete üksteisest eraldamine nende identiteetide järgi ning majandusliku ekspluateerimise võimaldamine.

3. OSA - KARUSSELLI KATUS

Karusselli katuseks (ühendab kõik rõhumised joonise ülemises pooles) on vaimse tervise rõhumine, mis võimaldab kõikidel teistel rõhumistel eksisteerida ja laieneda. See hoiab kogu väärkohtlemisel põhineva sotsiaalse süsteemi kokku varisemast. See paneb karusselli keerlema.

Lühidalt kokkuvõttes võib öelda, et vaimse tervise rõhumine edastab meile sõnumeid, mis ei luba meil oma tundeid välja näidata, sundides meid olema „normaalsed“, käituma „hästi“ ja järgima reegleid. Kui me osutame sellele „normaalsusele“ vastupanu, siis rõhutakse meid veel suurema jõuga.

Lapsepõlvest saati saame rõhuvaid sõnumeid, mis kirjutavad meile ette, kuidas peaks kõik olema, mis on hea või halb, millisel viisil tohib oma tundeid väljendada ning mis on „normaalne“ ja „ebanormaalne“. Oma tunnete avalikult välja näitamine ei ole üldjuhul teretulnud. Kui inimesi, eelkõige lapsepõlves, hakkavad häirima ja vigastama neid ümbritsevad rõhuvad sõnumid, siis üritavad nad neile vastu panna. Väga varajast east alates jäävad meile arusaamatuks väärkohtlemise ja ebaõigluse põhjused. Meil on tugev õigluse ja võrdsuse tunnetus ning me keeldume uskumast, et kõik peabki olema nii nagu ühiskond seda ette kirjutab.

Kui tunnete valu, sest oleme sattunud kas väärkohtlemise ohvriteks või oleme sunnitud seda pealt nägema, paneb meie tark

organism käima teatud emotsionaalsed protsessid (nt emotsionaalsed väljapursked), aitamaks meil läbi töödelda ja parandada taolistest segadust ja valu tekitavast informatsioonist. Paraku, ei ole emotsionaalsed väljapursked ühiskonnas lubatud või soositud, välja arvatud äärmuslikel juhtudel nagu näiteks ligimese kaotus.

Kõiki neid emotsioonide näitamise vastu suunatud alla suruvaid sõnumeid ja hoiakuid nimetamegi „vaimse tervise rõhumiseks“.

Satume taolise rõhumise ohvriteks juba oma elude esimestest päevadest alates. Esimene seda kasutatav ja selle kasutamist õpetav institutsioon on pere. Selle eesmärgiks on, et me õpiksime oma tundeid maha suruma ja neid mitte välja näitama. Hilisematel eluperioodidel kinnistavad seda kool ning teised ühiskondlikud nähtused nagu näiteks sport.

On olemas spetsiaalsed asutused või ravivid nendele, kes täiskasvanueas ei suuda oma tunnetega toime tulla sellisel viisil nagu neilt oodatakse. Nende sekkumiste hulka võivad kuuluda erinevad ravimid,





psühholoogilised või psühhiaatrilised ravimeetodid ja -asutused. Mitte kõik viimaste poole pöördunud mõtlejad ja käituvad ühesuguselt, kuid ressursside puudumise tõttu lõpetavad nad ravimeid võttes, sest nad ei tea, kuidas „õigesti“ oma tunnetega toime tulla.

Lisaks ravimitele, teenivad ettevõtted suurt tulu inimeste „tuimestamisega“, takistades neil oma tegelikke tundeid välja näitamast, sest taoline käitumine ei ole ühiskonna poolt ei aktsepteeritud ega ka mõistetud. Näiteks paljud ettevõtted toodavad legaalsete toksilisi aineid nagu näiteks alkohol, tubakas, maiustused jne. Paljud nendest ainetest on meie ühiskonnas lubatud, sest nad ei avalda olulist mõju meie töötootlikkusele. Samal ajal tuimestavad need meid piisavalt, et me ei muudaks seda, mis meile ei meeldi või teeb meile viga.

Religioon on teine institutsioon, mida tuleks käesolevas peatükis puudutada, sest suur osa selle tegevusest puudutab hea ja halva, patu ja karistuse tõlgendamist. See juurutab mõtteviisi, et kui mingi asi ei lähe hästi, siis on see ainult inimese enda süü ja ta peab selle eest vastutama. Sellisel viisil

hoitakse inimesi teatud „hea ja halva“ käitumiste ja uskumuste raamis.

Lõpuks võib tegevuse käbiviija rääkida sellest, mis juhtub, kui inimene ei sobitu süsteemi või lõpuks konformeerub sellega. Kui see juhtub, siis osa inimestest hakkavad käituma antisotsiaalselt, mille tõttu nad isoleeritakse vanglates. Teised, kellele on taoline käitumine vastumeelt või kes ei soovi kasutada aineid oma meelte tuimestamiseks, võivad tunda, et elu on talumatu ning sellel puudub mõte, valides viimase lahendusena enesetapu.

Aeg-ajalt on kasulik meelde tuletada, et kuigi dünaamika vältel räägime sellistest abstraktsetest mõistetest nagu ühiskond ja sotsiaalsed struktuurid, siis tegelikkuses räägime inimestest, sh ruumis viibijatest. Ühiskond on kõigi selles elavate inimeste summa ning seega on oluline, et oleksime teadlikud enda aktiivsest rollist selles. Kõik inimesed on osa „sotsiaalsest käigukastist“ ning oleme kõik kogenud mingit sotsiaalse rõhumise vormi (või olnud vähemalt selle tunnistajateks lapsepõlves). Samal ajal olema ka ise rõhuvate väärtuste kandjateks.

See on teema, mis võib esile kutsuda kaitsvaid hoiakuid paljudes osalejates, kes proovivad õigustada enda rõhuvaid hoiakuid või kes ei ole teadlikud nende internaliseerimisest ja enda rõhuvast käitumisest ning selleks tuleb valmis olla.

Keegi meist ei ole sündinud rõhujaks või nende rõhuvate sõnumite kandjaks. Keegi ei ole valinud olla rõhuja ning see seisund ei ole meie kaasasündinud inimloomuse osaks, vaid on sisendatud ühiskonna poolt.

Kuigi keegi meist ei ole vabatahtlikult valinud aktsepteerida neid sõnumeid, mis ajendavad meid rõhuvalt käituma, oleme just meie need, kes peavad võtma vastutuse tehtava kahju eest.

Nagu olete võinud märgata, siis oleme pealiskaudselt käsitlenud paljusid vastuolulisi teemasid. Karusselli eesmärgiks ei ole mitte panna kedagi arvama, et ühiskond on üles ehitatud mingil teatud viisil või et need asjad on muutumatud. Meie poolt kasutatavate üldistuste eesmärgiks on arutelu tekitamine ning oma arvamuse avaldamise soodustamine.



SIGADE TÕSTMINE

EESMÄRK:

Sigade tõstmine on füüsiliselt intensiivne harjutus. See on kasulik selliste kontseptsioonide esiletõstmiseks nagu näiteks kuidas saavad rõhututest rõhujad või tugevate liitude loomise kasulikkus.

Dünaamika läbiviimiseks oleks vajalik vähemalt 10 inimest, kuid vajadusel võib osalejate arv olla ka väiksem.

ETTEVALMISTUS:

Antud tegevus viiakse läbi järgnevalt:

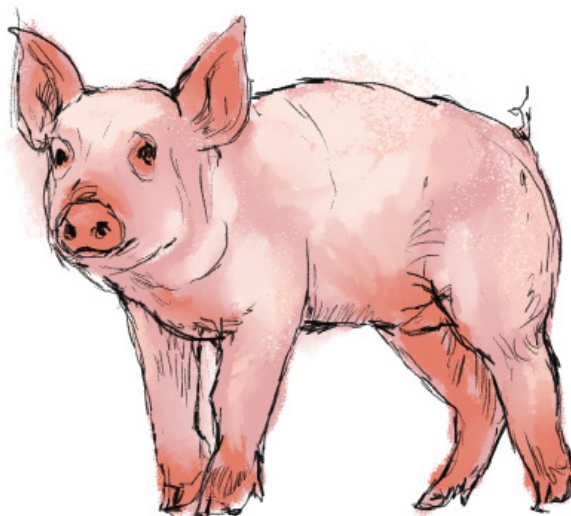
Esimene etapp: valige 2-3 osalejat, kes võtavad endale taluniku rolli. Nad peaksid olema füüsiliselt tugevad. Olge tähelepanelikud, et tegevuse käigus ei saaks keegi vigi.

Ülejäänud osalejad võtavad endale sigade rolli. Sead on neljakäpukil ning teevad sigade häälotsusi. Võite osalejatele öelda, et nad on õnnelikud sead, kellele meeldib üksteisega mängida.

Talunike ülesandeks on sigade maast tõstmine. Siga loetakse tõstetuks, kui ükski tema jäsemetest ei puuduta enam maad. Tõstetud siga muutub talunikuks. Harjutuse käigus peavad sead osutama talunikele vastupanu.

Kui rollid on jaotatud ja ära selgitatud, siis algab mäng.

Mängu lõppedes (lõppemise üle otsustab läbiviija) arutage mängu eesmärki grupiga.



Üldjuhul arvavad osalejad, et kui nad on muutnud talunikeks, siis on nende ülesandeks teha sama, mis ka teised talunikud ehk ülejäänud sigade maast tõstmine.

Kui keegi on taolise mõtte avaldanud, siis uurige, miks nad hakkasid tegema midagi, mille vastu nagu algselt kogu jõuga vastu seisid? Kuidas võis juhtuda, et talunike poolt rõhutatud sigadest muutusid nad teiste sigade rõhujateks?

On ka teisi huvitavaid aspekte, mida arutelu käigus võiks käsitleda:

Näiteks kes olid kõige haavatavamad sead? Üldjuhul on kõige haavatamateks sigadeks need, kes teistest eralduvad ning üritavad iseseisvalt hakkama saada. Seda mõtet on oluline esile tõsta, sest see kinnistab sõnumit, et rõhumised eraldavad meid üksteisest, muutes meid nende suhtes haavatamateks.



JÄRELDUSED:

Millised sead suutsid kõige paremini osutada vastupanu?

Mõnikord, kui sigade seas leidub keegi juhiomadustega, suudab ta sigu organiseerida muutes nad liitlasteks ja tehes sellega talunike ülesande keerulisemaks. Sellisel juhul võime rääkida tugevate, lähedaste ja organiseeritud suhete olulisusest. Sellisel moel saame paremini rõhumistele vastu seista.

Kui mäng sai liiga kiiresti läbi, sest talunikud tegid omavahel koostööd, võite mängida uuesti. Läbiviija võib sigadele soovitada teha koostööd (kui nad pole seda juba teinud) või ise osaleda mängus.

Kui mängu mängitakse mitu korda, siis võib läbiviija võtta endale revolutsioonäärilise sea rolli, hoides kinni talunike jalgadest ning tirides neid alla, muutes sellega nende ülesande võimatuks ning võites sellega lahingu.

Kogu mängu eesmärgiks on välja tuua rõhutud inirühmade tegeliku jõu, kui nad teavad, kuidas rõhuvad sõnumid töötavad ja meid mõjutavad. Nad suudavad väärkohtlemist takistada.

Kui mängule järgnev arutelu on hästi korraldatud, toovad osalejad välja palju huvitavaid rolle, tähelepanekuid ja paralleele meie ühiskonnaga.

Käesolev dünaamika, lisaks arutelu soodustamisele, mõjub väga värskendavalt. Kogenud läbiviijad kasutada tihti seda harjutust, kui nad märkavad, et grupi energia on madal, osalejad on väsinud või muutunud passiivseteks. Antud mäng tõstab osalejate tuju soodustades samal ajal osalejatevahelist kontakti. Nende tegurite kombinatsioon muudab tegevuse väga kasulikuks.



2 diinaamika emotsioonidest ja tunnetest rääkimiseks

KÄESOLEVA DÜNAAMIKA TEGEVUSTE EESMÄRK:

Dünaamika ja selles sisalduvad tegevused annavad osalejatele selgema ettekujutuse teoreetilisest raamistikust.

Järgnevate ülesannete põhiideeks on selgitada kaasahaaraval viisil erinevaid tundeid ja analüüsida tunnete ning emotsioonide vahelisi erinevusi. Selle tegemiseks jagame protsessi mitmeks etapiks, et osalejatel oleks võimalik näha ja mõelda seda teemat ümbritseva segaduse üle.

KAASASÜNDINUD JA LISANDUNUD TUNNETE NIMEKIRI

Selleks dünaamikaks vajame rohelisi ja roosasid märkmepabereid. Nende puudumisel võib kasutada ka tava- või viltpliiatseid, kuid tuleb arvestada, et märkmepaberite kasutamine võimaldab kergemini lugeda osalejate poolt kirja pandut.

Läbiviija jagab kõigile ühe viltpliiatsi ning kaks märkmepaberit (ühe rohelise ja ühe roosa). Seejärel tuleb paluda osalejatel kirjutada rohelisele märkmepaberile nende jaoks positiivsed tunded ja roosale sellele vastanduvad (negatiivsed) tunded. Kui grupp ei ole suur, siis võib alguses jagada ka rohkem märkmepabereid.





Näiteks, kui keegi kirjutab rohelisele paberile „rõõm“, siis teisele paberile tuleb kirjutada kurbus. Tähtis on osalejatele selgitada, et dünaamika lõpuks peab valmima pikk tunnete nimekiri. Seega ei tohiks oma naabri pealt maha kirjutada või kasutada läbiviija poolt toodud näiteid.

Kui kõik on kirjutamise lõpetanud, siis tuleb paluda osalejatel kleepida rohelised märkmepaberid vasakule seina poolele ning roosad paremale, lugedes samal ajal valju häälega kirjas olevad tunded.

Ülesande lõpuks peaks rohelistest paberitest moodustuma nimekiri tunnetest, mida me nimetama „kaasasündinud tunneteks“ ning roosadest meie elu käigus lisandunud tunnetest (näiteks mingi sündmuse tulemusena).

Näiteks: ma olin rõõmus ning siis keegi rääkis mulle enda kaotusest, mille tõttu muutusin kurvaks.

Eesmärgiks on esile tõsta tunnete omavahelist vastandlikkust, nt kui sul on kindlus-

tunne, siis sa ei karda; kui sa oled rahulik, siis sa ei ole stressis; kui sa usaldata ennast, siis sa ei karda jne.

Selle all me ei pea silmas, et oleme pidevalt ühes või teises seisundis, vaid et meie tunded on kui pendel, mis liigub ühest asendist teise ning mille kahe äärmise punkti vahel võime kogeda erinevaid seisundeid, näiteks võime kogeda rõõmu, kuid samal ajal ka natuke kurbust.

Hispaania keeles sõna „kaasasündinud“ (hisp inherente) tuleneb sõnapaarist „in“, mis tähendab „sees“ ja „herente“, mis tähendab „päritud“. Seega eeldame, et inimesed on sündinud teatud omadustega (kaasasündinud tunded või hoiakud). Oleme oma loomult rõõmsad, lõõgastunud, enesekindlad, uudishimulikud ja paljude teiste positiivsete omadustega (mida saab lugeda rohelistelt märkmepaberitelt).

Seda on kerge näha lastes. Need eelmainitud omadused on meie elu selgrooks, kuni seda aja möödudes kahjustab ja tingib vaimse tervise jaa muu väärkohtlemine

(emotsionaalse väljapurske ja taastumise takistamine). Kõik see paneb meid käsitlema maailma mitte kaasasündinud, vaid elu käigus lisandunud tunnete kaudu.

Lisandunud tunded tekivad meis peale mingit tugevat mõju avaldavat sündmust. Nad jäävad meiega, sest meie kaasasündinud tunded on saanud viga või kannatada.

Soovi korral võite küsida osalejate arvamust, kuid ülesande eesmärgiks on, et grupp lihtsalt jagab need tunded kaheks rühmaks.



TUNNETE VALGUSFOOR VS. EMOTSIOONID (VÕI EMOTSIONAALSED VÄLJAPURSKED)



Antud tegevus on sisuliselt eelmise jätk.

Kui me räägime erinevatest tunnetest (kas kaasasündinud või liisandud), siis käsitleme ainult tundeid, mitte emotsioone.

See on paljudele segadusttekitav ning on suurimaks erinevuseks võrreldes seniste emotsioonide käsitlemise viisidega. Selle tõttu on oluline neid põhiseisukohti koos grupiga arutada ja läbi töötada. Üheks taoliseks põhiseisukohaks on tunnete ja emotsioonide erisus.

Kui eelneva ülesande käigus jagasime tunded kaheks, siis praeguses harjutuses arutame osalejatega mida emotsioonid on ja mida nad ei ole.

Harjutus on iseenesest väga lihtne. Põhitegevusena peabki grupp välja selgitama mis on emotsioon, sest seni oleme käsitlenud ainult tundeid.

Arutelu huvitavamaks muutmiseks ning rohkemate ideede väljakäimiseks võib grupilt paluda selgitada, milliseid kriteeriume kasutavad inimesed tunnete eristamiseks emotsioonidest.

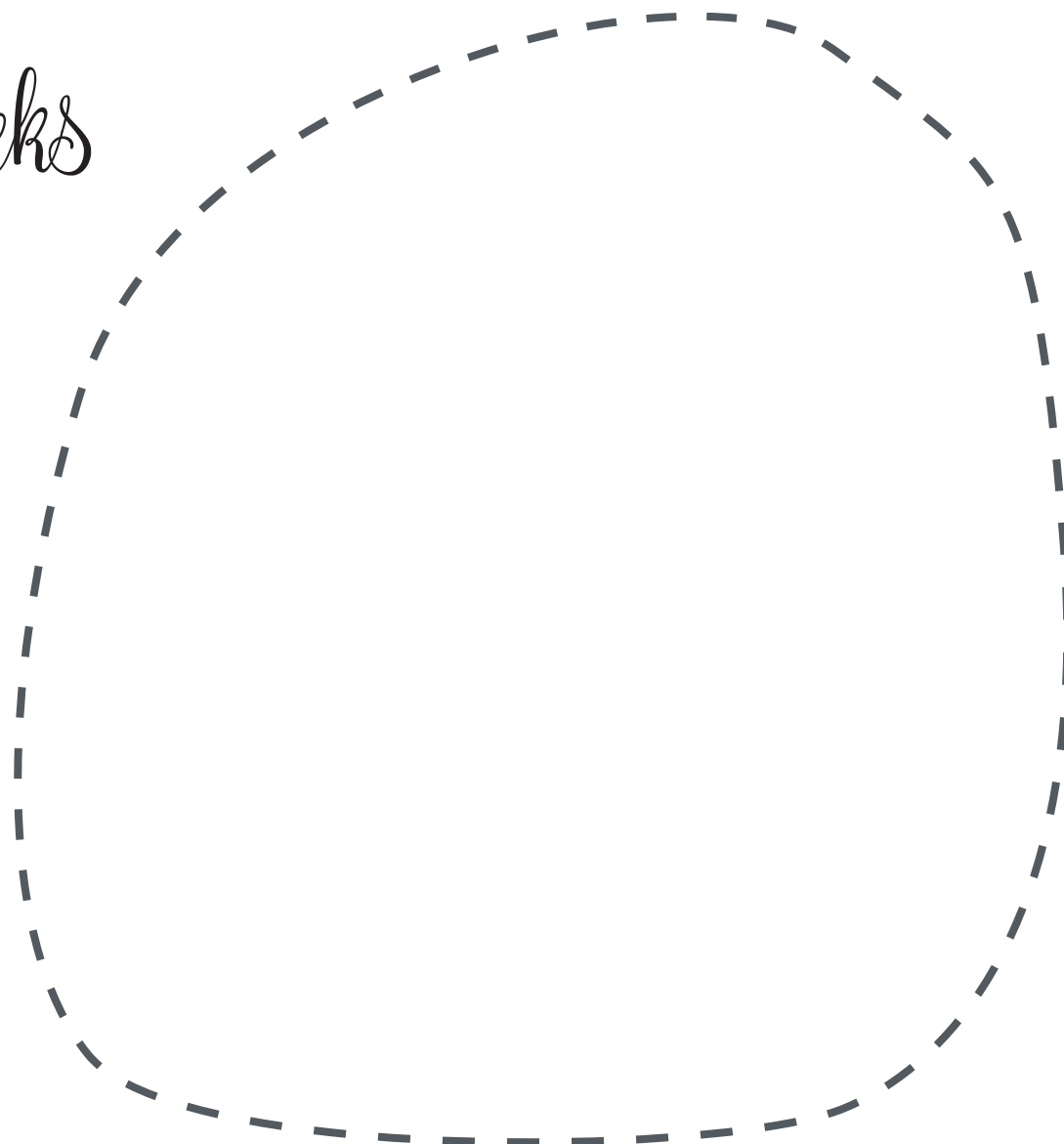


3 diinaamikad internaliseeritud

sõnumitega töötamiseks

SUUR EMOTSIONAALNE TIKK

Joonistage suur emotsionaalne tikk ning rääkige selle erinevatest osadest. Täiendage seda erinevate näidetega.







UHKELDAVAD KANAD

EESMÄRK:

Mängu eesmärgiks on tuua nähtavale meie võistluslikku käitumist ning kuidas me kasutame oma füüsilisi eeliseid (kiirus, füüsiline tugevus, kasv jne) võitmiseks, teistele mõtlemata.

ETTEVALMISTUS:

Mängu on soovitatav mängida kümne inimesega, kes võtavad endale kanade rolli. Kui grupis on 20 inimest, siis võivad ülejäänud 10 osalejat hoida kätest kinni moodustades "inimaia". Iga osaleja alustab 4-5 sulge, mis peavad rippuma nähtaval kohal. Sulgede kujutamiseks võite kasutada riide-ribasid.

TEGEVUS:

Alguses mängivad kanad kanu ning nagu me teame, siis kanadele meeldib oma sulgedega uhkustada. Igal mängijal on 4-5 sulge. Kanadel on 2 minutit, et saada võimalikult rohkem sulgi, et olla kõige ilusam.

Esimese mängu jooksul peavad kanad koguma võimalikult palju sulgi läbiviija poolt määratud aja jooksul (ligikaudu 2 minutit).

Teise mängu ajal aga peavad kanad vabane-ma võimalikult suurest sulgede arvust, kinnitades need teiste osalejate riiete külge. Kui mängijal pole enam ühtegi sulge, siis võib ta lahkuda „inimaia“ kaudu (s.t 2 mängija vahelt, kes moodustavad aia). Läbiviija ja aia moodustanud mängijad peavad jälgima, et mängust lahkuval kanal ei oleks mõni sulg siiski riiete külge jäänud. Sellisel juhul peab ta mängu naasma.

TEISE MÄNGUKORRA LÄBIVIIMINE:

Teise mängu alguses räägime ära selle, mis jäi esimeses mainimata - sulgedega kanad ohverdatakse (rohkemate sulgede arvuga kanad ohverdatakse esimesena). Siiski on neil veel viimane võimalus end päästa, vabanes kõikidest sulgedest ning mängust välju-des.

Arutelu:

Aja lõppedes paluge osalejatel selgitada äsja toimunut ning jagada tekkinud tundeid.

Tavaliselt me ei näe, et keegi end vabatahtlikult ohverdaks paludes anda kõik sulded enda kätte. Reeglina asuvad mängijad võitlusesse, kus tugevamad kasutavad oma füüsilisi võimeid, et olla teistest kiiremad ja olles samal ajal ka agressiivsemad, teistest hoolimata. Ajalise surve tõttu ja soovides koguda võimalikult palju sulgi, tegutseme teisi vaatamata ning aeg-ajalt ka tahtmata lööme üksteist. Olles võistluslikku surve all unustame, et peame hoolima ka meid ümbritsevatest inimestest.

Läbiviija võib võimalusele pöörata tähelepanu, kui tihti, eelkõige teise mängu ajal, rikuti reegleid nt lastes sulgedel maha kukkuda ilma neid hiljem üles korjamata.



OKSADE MÄNG

EESMÄRK:

Liitude sõlmimise ja üksteise abistamise tähtsuse mõistmine.

ETTEVALMISTUS:

Jagage ruum kaheks, soovitatavalt seinast seina, et joon oleks seinte suhtes perpendikulaarselt. Jagage osalejad kaheks. Üks rühma pool asub ühele poole tuba ja teine teisele poole. Kaks vabatahtlikku, üks igast grupist, astuvad mängualalt välja.

Iga osaleja mängib „oksa“. Osalejad ei tohi painutada oma põlvi ning nende käed ja jalad on surutud vastu keha kogu mängu vältel, mis takistab neil kallistada, üksteisest kinni võtta või joosta. Eesmärgiks on olla nagu oks, ehk olla jäik.

Läbiviija selgitab osalejatele, et mängu käigus peavad 2 varasemalt välja valitud vabatahtlikku liigutama „oksad“ nende alalt välja.





Oksade ülesandeks on teha koostööd ning takistada vabatahtlikel neid liigutamast. Abistada tohib ainult enda ruumi poolel asuvaid oksa ning keelatud on jalgade või käte painutamine ning üksteisest kinni võtmine.

Mängu lõppedes võite mängida uuesti.

Teist korda mängides võetakse ainult üks vabatahtlik ühest rühmast. Teise vabatahtliku rolli võtab endale läbiviija. Seekord on reeglid muutunud - mõlemad vabatahtlikud teevad koostööd okste äraviimiseks ühest

ruumi poolest. Selle tegemiseks lepib läbiviija teise vabatahtlikuga kokku, kuid nii, et teised seda ei kuuleks.

Käesolev mäng näitab ilmekalt, kuidas tavaliselt me üritame oma probleeme lahendada üksi, selle asemel, et üksteist aidata (ja kuulata). Hiljem käsitletakse ka teisi taolisi metafoore, mis aitavad lahti seletada psühholoogiliste stresside toimimist meie mõistuses.

Oksad kujutavad meie igapäevaste stresside jäikust ning nende alalt välja tõstmine

kujutab emotsionaalseid väljapurskeid, mille abil ravime vanu haavu.

Kumbki ruumi pool kujutab ühe vabatahtliku aju, mis proovivad vabaneda stressist (või emotsionaalsest tikkist), üksteist kuulates ja abistades emotsionaalsete probleemidega toimetulekul.

KOKKUVÕTE:

Tavaliselt võivad juhtuda järgnevad asjad:

- Stressid kaitsevad teineteist.





- Stressid süvenevad, kui me pöörame neile liigset tähelepanu, vastasel juhul nad vaibuvad
- Aeg-ajalt võivad stressid olla oodatust tugevamad.
- Aeg-ajalt tegeledes ühe stressiallikaga kõrvaldame hoopis mõne muu, sest see tõusis protsessi käigus esile.
- Kaks inimest on ühest palju efektiivsemad.
- Aeg-ajalt, kui stressiallikaid on palju ning oleme üksi, võivad nad meid nurka suruda. Me kaome enda probleemides ega leia enam väljapääsu.
- Stressid (pulgad) lahkudes oma alalt, muutuvad uueks teadmiseks ja kogemuseks, mis tekitab inimeses uusi ideesid või julgustab teda tegelema teiste stressiallikega.

Kui osalejatele on juba selgitatud stresside ja okste metafoori, võib mängida ka kolmandat korda. Sellel korral võivad nad lisaks enda kaitsmisele ka vabatahtlikke heidutada, öeldes neile negatiivseid sõnu-

meid. Alalt välja toodud oksad peavad sellisel juhul vastupidi, julgustama vabatahtlikke enda positiivsete sõnumitega.

Peale igat korda võivad osalejad jagada enda tundeid ja tähelepanekuid ning seda, kuidas see suhestus mõistuse ja stresside toimimise teooriaga.

BLA BLA BLA (EMOTSIOONIDE NAKATUMINE)

EESMÄRK:

Näidata meie suhtumist ja kogemusi erinevate tunnetega, võimet analüüsida neid tundeid, mis meile meeldivad ja ei meeldi ning kuidas emotsioonide nakatumine töötab nii inimestevahelistes suhetes, kui ka ühiskonnas laiemalt.

Mängu võib kasutada selleks, et näidata, kuidas edastame teistele „tikke“ või stressi ning kuidas me eelistame ühtesid psühholoogilisi stressi teistele.

LÄBIVIIMINE:

Mängu ajal kõnnivad osalejad mööda tuba ringi ning järgivad läbiviija juhiseid. Kui me ütleme „seis“, siis jäävad kõik seisma ning kui me ütleme „edasi“, siis jätkavad kõik ruumis olijad liikumist. Mängu jooksul on osalejatel lubatud öelda ainult „bla bla bla“.

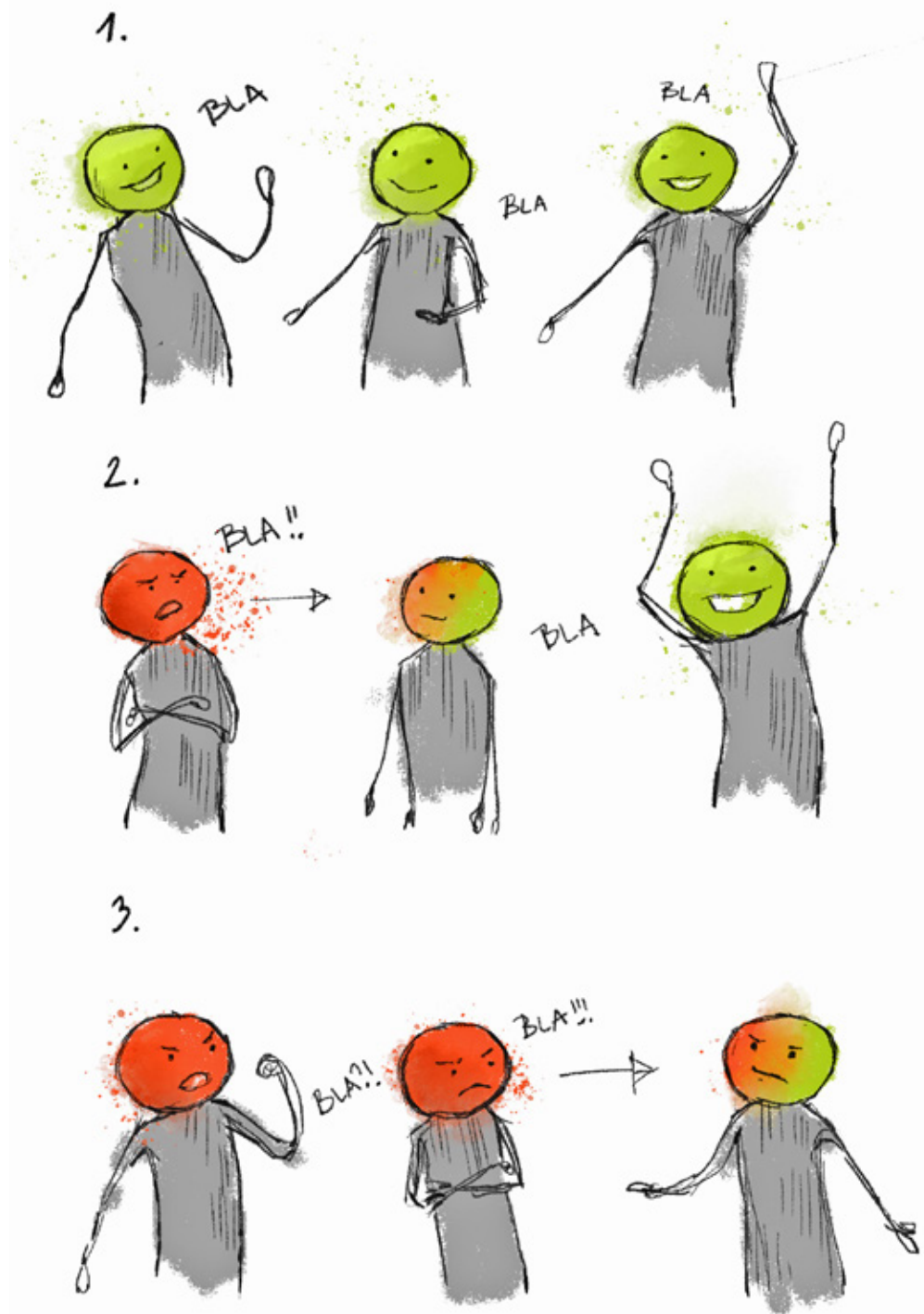
1. Etapp:

Alguses peavad osalejad üksteist sõbralikult ja rõõmsalt tervitama. Kuna alguses on kõik tagasihoidlikud, siis peaksime julgustama neil üksteist tutvustama, rõõmsalt, kuid kasutades ainult „bla bla bla“. Olles vestelnud mõne hetke ühe osalejaga, peavad nad üksteisega hüvasti jätma ning liikuma järgmise inimese juurde. Antud etapp kestab 2-3 minutit.



2. Etapp:

Selles etapis peame näitama viha. Läbiviija valib välja ühe kõndiva „rõõmsa“ osaleja ning korraldab näitemängu terve grupi ees. Ta peab rõõmsale osalejale ette näitama, kuidas üks kuri inimene tervitab ja räägib rõõmsa inimesega. Läbiviija meelega hurjutab, solvab ning näitab välja palju pahameelt oma vestluskaaslase suhtes. Siinkohal on oluline meeles pidada, et me tegelikkuses ei tohi rääkida ning kõik emotsioonid väljendatakse kehakeele ja „bla bla bla“ kaudu. Olles lõpetanud selgitame ülejäänud grupile, et kui meie poolt välja valitud inimene puutus kokku meie vihaga, muutus tema meeleolu ning ta „nakatus“ meie vihaga. Seega ei ole enam ainult üks vihane inimene, vaid kaks. Mäng jätkub, kuid kui vihane inimene puutub kokku rõõmsaga, muutub viimane temasuguseks. Üsna lühikese aja jooksul täitub terve grupp vihaste inimestega. Sellel momendil peatab läbiviija uuesti kõik osalejad ning toob mängu uue emotsiooni.





3. Etapp:

Seekord mängime rahulikku ja heatahtlikku kuulajat. Läbiviija ülesandeks on olla väga rahulik ning olema tähelepanelik selle suhtes, mida vihane inimene talle räägib. Võime olla isegi empaatilised ning võtta tema poole, proovides oma heatahtlikkusega tema viha murendada. Sarnaselt eelmise korraga, „nakatub“ kuri inimene meie heasüdamlikkusesse, tähelepanelikkusesse ja positiivsesse suhtumisse ning järgmine kord, kui ta puutub omakorda kokku vihase inimesega, kuulab ta ta rahulikult ära. Varsiti on terve grupp uuesti muutunud.

4. Etapp:

Peame näitama leina ja kurbust. Seekord tervitab läbiviija osalejat nukra ja raske hääletooniga. Me väsitame ja tüütame oma lahket kuulajat, mille tulemusena muutub ta ka ise.

5, 6, 7... Etapp:

Võime suurendada etappide arvu niikaua, kuni grupil on huvitav ja nad veedavad hästi aega. Teisteks huvitavateks läbimängitavateks omadusteks võivad olla ülbus, üleolevus, hirm, apaatsus, liigne rõõmsameelsus jne.

Mängu lõppedes toimub analüüs ja arutelu. Võite juhtida tähelepanu sellele, mis osalejatele meeldis või mis väärrib teie hinnangul erilist tähelepanu. On huvitav osalejate käest küsida, millises emotsioonis oli neil kõige parem olla ning millises kõige vähem. See ütleb meile väga palju meie suhtest erinevate rollide ja emotsioonidega.



4 diinaamika üksteise paremaks kuulamiseks

VIIETÄRNLINE KUULAMINE

EESMÄRK:

Kuulamine on midagi lihtsat, kuid paraku ei tee me seda kuigi tihti. Antud diinaamika seab eesmärgiks analüüsida peamisi vigu meie kuulamisoskuse parandamiseks. Samuti toob see välja kuulamise 5 võtmeoskust.

LÄBIVIIMINE:

Õpime paremini kuulama enimlevinud vigadest, kuulates teisi ja veetes samal ajal hästi aega.

Grupp jagatakse paarideks. Kokku tuleb 5 etappi ülesandeid (paarid võivad jääda samadeks kogu tegevuse ajaks või muutuda peale igat etappi). Igas etapis üks osaleja räägib vabalt valitud teemal (võib olla ka ühiskondlikult oluline teema) ning tema

paariline kuulab, tehes samal ajal enimlevinuid kuulamisvigu (igas etapis peavad vead olema seotud ühega viiest „hea kuulamise“ oskusest). Seejärel rollid vahetuvad.

Iga etapi lõpus jagatakse kogemusi ülejäänud grupiga.

Seega igas etapis õpime iga järgneva hea kuulamise võtmeoskusega vastandumise abil:

1. Silmside tähtsus.

Õige silmside hoidmine kuulamise ajal ei ole kerge, sest see võib tekitada palju tundeid. Käesolevas etapis peab kuulaja jõllitama (obsessiivselt) rääkijat või vastupidi, pidevalt vaatama kuskile mujale. Iga kuulaja valib ise, kuidas ta seda teeb, kuid peamine, et see oleks kergesti märgatav.

2. Tähelepaneliku kuulamise tähtsus.

Üheks enimlevinuks veaks on vestluspartneri vahelesegamine tema rääkimise ajal. Me ei kuula teist inimest ega lase tal rääkida enda

olukorrast lülitades juba 30 sekundi jooksul ümber teisele teemale. Seekord peab kuulaja pidevat segama vahele, nagu me aeg-ajalt isegi kipume seda tegema igapäevaelus, kuid natukene liialdatud viisil. Võime esitada küsimusi meid huvitaval teemal, kuid mis samal ajal ei pruugi olla oluline meie vestluspartneri jaoks. Näiteks, kui meie kaaslane räägib sellest, kuidas ta viis eelmisel päev oma ema haiglasse, küsime mis autoga ta läks või uurime liikluse kohta, sest peame ise homme sealtkaudu sõitma. Kuulaja võib ka olla samal ajal telefonis.

3. Inimese usaldamise tähtsus.

Tavaliselt, kui keegi räägib meile oma muredest, siis anname nende olukorrale mingi hinnangu, proovime leida kiireid lahendusi, soovitame, või jagame enda sarnaseid kogemusi püüdes teistele lahendusi ette kirjutada. Seekord segab kuulaja vahele pidevate soovitude ja õpetustega, rõhutades, kui palju tema teab ning kui palju peab veel tema vestluspartner õppima. Võime näoilmega näidata ka usalduse ja heakskiidu puudumist.



4. Tasakaalustatud kuulamise tähtsus.

Antud oskus on väga oluline, kui keegi räägib meile millestki tõsisest. Kui see juhtub, siis kipume liigselt kaasa muretsema või hoopiski juhtunut maha mängima. Harjutuse raames peab kuulaja liialdama teema olulisust/tõsidust või teesklema nagu polekski midagi juhtunud.

5. Turvalisuse ja konfidentsiaalsuse olulisus.

Tänapäeval on kuulujutud muutunud meie igapäevaelu oluliseks osaks, tehes sellega keerulisemaks meid ümbritsevate inimeste usaldamist. Kardame, et nad räägivad sellest teistele või avaldavad selle sotsiaalmeedias. Harjutuse käigus peab kuulaja proovima salvestada vestlus telefonile, teesklema, et ta helistab kellelegi ning räägib vestlust edasi või proovima mingil muul viisil rikkuda turvalisust ja konfidentsiaalsust.

Kõigi nende väikeste harjutustega, proovime õpetada ja üksteisega jagada meie poolt tehtavaid tüüpilisi vigu naljakal ja õpetlikul viisil. Kui ühendame eelnimetatud 5 oskust tasakaalustatult, siis võib öelda, et oleme viietärnilised kuulajad.



20 MÕTET ÕPITOA LÄBIVIIMISEKS

Õpituba on vähemalt 2 inimese vaheline püüdlus üksteist aidata, toetada ja kuulata, pühendades võrdselt aega kuulaja ja osaleja rollile.

Üldjuhul üksteist kuulates ja üksteisega rääkides tunneme ennast vabalt ja sundimatult. Samas võib juhtuda, et kui keegi pühendab meile kogu oma tähelepanu ja pingsalt kuulab meid, siis kaotame mõtte ega oska enam millestki rääkida. Seega pakume välja rea küsimusi ja teemasid, mis võivad meid teatud olukordades aidata või soodustada emotsionaalseid väljapurskeid.

Järgnevaid küsimusi ja teemasid tuleb käsitleda lihtsalt sellistena nagu nad on – stiimulid mõtteblokkide ületamiseks, mis aegajalt takistavad meil end avamast ning oma tundeid jagamast. Kui meie vestluspartner hakkab nendele küsimustele vastama, siis on kõige tähtsam teda selles protsessis saata ning lasta tema mõttel liikuda selles suunas, millises ta soovib, isegi, kui see kaldub esialgselt teemast kõrvale.

Küsimused mõtete ja tunnete stimuleerimiseks:

1. Räägi enda elust.
2. Räägi enda elu kõige ilusamate hetkedest.
3. Räägi ühest asjast, mis on sinu elu kõige rohkem mõjutanud.
4. Räägi ühest asjast sinu elus, mille nimel tasub elada.
5. Mida nägid täna unes?
6. Nimeta üks enda sõltuvus ning räägi, kuidas see alguse sai.
7. Kuidas läheb sinu perel ning millised on sinu suhted nendega?
8. Nimeta üks sinu jaoks oluline inimene, kelle sa oled kaotanud. Mis sulle selle inimese juures kõige rohkem meeldis?
9. Räägi mõnest enda lapsepõlveunistusest. Kas loobusid sellest? Mida teised sellest arvasid?
10. Mis sai sinu unistusest?
11. Millega sa tahaksid praegusel eluetapil tegeleda?
12. Millisena kujutad enda elu 20 aasta pärast? Mida vajaksid selle saavutamiseks?
13. Millised olid sinu esimesed armusuhted?
14. Mida oleks vaja, et sinu elu muutuks paremaks?
15. Milline on olnud sinu kogemus vägivallega?
16. Mis sulle enda juures meeldib ja mis ei meeldi?
17. Mida sa ei kannata ja mis ärritab sind?
18. Kas sinuga on kunagi juhtunud mingi õnnetus?
19. Millised kultuurisündmused sulle kõige rohkem meeldivad?
20. Kuidas suhtud religiooni?



EMOTSIONAALSE JUHTIMISE DIDAKTILINE MATERJAL

2018-1-CZ01-KA205-047836

Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda väljaandes esitatud sisu kinnitamist. Väljaandes esitatud sisu peegeldab vaid autorite seisukohti. Euroopa Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest.

