

Õpetajatele ja täiskasvanutele loodud abimaterjal kõnelemaks noortega vägivalda teemadel

Soovitused: ENNE etendust

1. Millest see lavastus on?

Lavastuse konteksti tutvustamine

Soovitame tutvustada noortele lavastuse sisu ehk mis teemade käsitlus ja tegevus toimuma hakkavad. Seda tehes saab lähtuda palju lavastuse tutvustusest teatri kodulehel (<https://www.endla.ee/lavastused/kurjus>), selle kavalehest ning samanimelise raamatu tutvustusest.

Tähelepanu tasub pöörata tegevuste toimumisajale ja -kohale ajaloolisest ning kultuurilisest perspektiivist:

- lavastuse sündmustik leiab aset 70 aasta taguses Rootsis;
- informeerida ja arutleda, mis oli tol ajal teisiti - sh et laste vastane vägivald on riiklikul tasandil nüüdseks keelatud, internaatkoolide süsteem ja ka eesmärgid muutunud.

Lähtudes lavastuse tutvustuses olevast infost, tuleks käsitleda tundliku teema hoiatust:

- etendus on vägivalda teemaline ning füüsilist- ja vaimset vägivalda kirjeldatakse detailselt;
- etenduse vaatamine võib tekitada tugevaid emotsioone.

Mis eesmärgil etendust vaatama lähete?

Oluline on selgitada tagamaid, miks kõnealune etendus on vaatamiseks välja valitud. Palume tuua klassile välja, mis põhjustel otsustasite, et lavastus on antud klassile vaatamiseks. Lisaks võib seda küsida ka õpilaste enda käest ning luua arutelu, kuidas etendus klassi poolt õppekavas käsitletavate teemadega võiks haakuda.

Tegevusülesanne lavastuse vaatamise ajaks

Õpilastele võib anda lavastuse vaatamise ajaks ülesande, mille kaudu on võimalik neil lavastust jälgida pigem analüüsivalt.

Nt:

- Suunake õpilasi märkama etenduses episoodide, kus võiks käituda alternatiivselt tegelaste käitumisele ning vägivalda edasikandumist peatada;
- Mõtisklema võimaluste üle, kus saaks sekkuda, kes saaks sekkuda, et vägivald ei kanduks edasi.
- Analüüsima, mida peaks ja saaks teha kõrvalseisjad?

Selline lähenemine võib pakkuda lavastust vaadates ka distantsi loomise võimalust ja kõrvaltvaataja pilku.

NB: Juhul, kui teate, et mõni teie klassi õpilastest on vägivaldaga (nt koduvägivald, kiusamisega vms) lähedalt kokku puutunud, siis peaks kaaluma, kas etendus võib mõjuda retraumeerivalt ja arutage seda temaga individuaalselt.

2. Mis on vägivald ja kuidas see meile mõjub?

Vägivald on teadlik ja sihilik kannatuste esilekutsumine. See on jõu kasutamine vastu vägivalda ohvri tahtmist. (Wikipedia)

Igal aastal puutub vägivaldaga kokku rohkem kui 1 miljard last ehk pooled kõigist maailma lastest.

Nad puutuvad kokku erinevat tüüpi vägivallega ning erinevates olukordades nii veebis, kodus, koolis, kui kogukonnas. Vägivald võib olla otse laste vastu suunatud, nad võivad seda pealt näha või sellega muul viisil kokku puutuda. On selge, et vägivallal on laste tervisele väga raske mõju - kokkupuude vägivallega on sageli traumeeriv ning võib kutsuda esile tugevaid stressireaktsioone, mis põhjustavad nii kohest kui pikaaegset füüsilist ja psühholoogilist kahju.

Osa vägivallast ja selle mõjust on teiste inimeste pilkude eest varjatud ning me ei pruugi teada, milliste raskete kogemustega keegi on elu jooksul kokku puutunud. Seega on alati oluline olla tähelepanelik ning hooliv - nii iseenda kui teiste suhtes.

Oleme kõik erinevad ning me ei pruugi teada, kuidas mingi asi (sh vägivallega kokkupuude) meile mõjub. Seetõttu on oluline, et meil kõigil oleks mõningad abiviisid, kuidas ennast vägivallega (või ka teiste tugevaid tundeid tekitavate olukordadega) kokku puutudes toetada.

3. Tugevate tunnetega toimetuleku toetamine

Tugevate tunnete tekkimisel on üheks võimaluseks nendega tegeleda tähelepanu kõrvale juhtimine. Näiteks võib tähelepanu juhtida mingile meeleaistingule (puuetundlikkus, maitsmine jne) või haaravale mõttetegevusele, mis võivad mõnevõrra aidata, kui tunded on liiga tugevad.

Õpilasi saab toetada, valmistades neid ette võimalike tugevate tunnetega toimetulekuks, mis võivad lavastuse ajal tekkida. Hea viis selleks võib olla käsitleda nendega tähelepanu kõrvale juhtimise võimalusi, mis on kasutatavad lavastuse ajal ning mis teisi vaatajaid pigem ei häiri.

- Uuri õpilaste käest: Mida saab teatris istudes pigem märkamatuks teha ning mis aitab tähelepanu juhtida mõnele meeleaistingule või haaravale mõttetegevusele?
- Vajadusel too neile näiteid:
 - Uuri, kas su taskus on midagi (kivi, nõop, paberitükk vms), mida saab mudida, mille kuju ja pinda saab sõrmedega uurida. Selle võib sinna ka igaks juhuks enne etendust juba panna.
 - Pane taskusse (mitte krõbisevas paberis) lutsukomm või näts, mille saad vajadusel suhu panna ning mille meeldivale maitsele keskenduda.
 - Loenda kokku teatris olevaid inimesi, laevalgustusi, mitu sõna on sinu lemmikluuletuses jne.
 - Arvuta kokku mitu jalga ja sõrme on teatris olevatel inimestel jne.
 - Uuri, mitut eri tooni riideid inimestel seljas on ning milline on enam levinud toon.
- Oluline on õpilastele öelda, et vajadusel võib saalist lahkuda, nt minna wc-sse, kus saab tunnetega toimetulekuks:
 - panna näole külma vett või lasta külmal veel kätele joosta
 - teha kükke ehk liigutada end füüsiliselt natukene intensiivsemalt.
 - ning enesetunde paranedes saali naasta.

Soovitused: PÄRAST etendust

1. Ülevaate saamine

Pärast lavastuse vaatamas käimist oleks hea saada ülevaade, millised tunded, küsimused ja mõtted noortel tekkisid. Selle jaoks võib kasutada erinevaid võimalusi ning võiks mõelda, mis sobiks just teie klassile (sõltub klassi suurusest, omavahelisest dünaamikast jne).

Kui võimalik, siis võib küsida noortelt ka kohe lavastuse järgselt tagasisidet oma tunnete ja küsimuste osas mõnes anonüümses veebikeskkonnas - nt [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com). See annab noorele võimaluse kohe esimesed tunded ja küsimused välja lasta. Nt võib küsida:

- Mis tundeid lavastus tekitas?

- Kas ja mis jäi lavastuse teemadest häirima?
- Milliseid küsimusi tekkis?

Juhul, kui kohe pärast lavastust seda ei küsita, siis tasuks siiski seda küsida kohtumisel, mille lavastuse järgselt selle analüüsiks teete. Anonüümselt info küsimine võib olla abiks, et saada selgem ülevaade, kus jagamist ei takista klassikaaslaste mõju.

Olenemata sellest, kas tunnete ja küsimuste kohta küsiti kohe või käsitlete seda lavastuse analüüsikohtumisel, on oluline nende aspektide vastuseid ka noortega arutada. Siinkohal toome välja mõned aspektid, mida arutledes võib puudutada.

Tugevate tunnetega tegelemine

Oluline on noortega kirjapandud tähelepanekuid, nii seda, mis emotsioone tekitas, kui ka mis häirima jäi, arutada. Muuhulgas saab välja tuua:

- Et meil kõigil on tunded, erinevaid tundeid tunda on normaalne. Tundeid kogeme me kõik peaaegu igal ajahetkel. Tunded vahelduvad, sh ka tugev tunne läheb mööda.
- Tutvustada tunnete mitmekesisust nt [tunnete spektrit tutvustades](#).

Kui jäi häirima mõni mõte või tunne, siis tasub noortega arutada ning ka suunata neid iseseisvalt uurima häirivate ja raskete tunnetega toimetuleku viiside kohta - nt leheküljele [peaasi.ee](#) või Vaikuseminutid. Kindlasti toetab, kui teete noortega mõned harjutused kohe läbi, seekaudu proovivad nad võib olla midagi, mida nad iseseisvalt ei prooviks ning võivad tunda selle kasulikku mõju ning rakendada ka tulevikus.

5 meele harjutus

Palu õpilastel järjest, mõttes nimetada erinevaid asju.

- Kõigepealt loetle 5 asja, mida näed.
- Siis loetle 4 asja, mida kuuled.
- Siis loetle 3 asja, mida puudutad.
- Siis loetle 2 asja, mida haistad.
- Siis loetle, millist maitset tunned.

Siit leiad ka täiendatud versiooni ehk [6 meele harjutuse](#).

Kiire lõõgastumine

- Hinga 3-4 korda sügavalt sisse ja välja
- Suru käed rusikasse ja lase siis lõdvaks
- Välja hingates ütle "lõdvestan"
- Kujuta ette, et sa hoiad ärevust rusikates ning see kaob ära, kui sa lõdvestad rusikad

Viimane pinge kaob, kui käsi raputad.

Lihthne hingamisharjutus

Tunnete mõjutamiseks on kõige efektiivsem viis kasutada praktilisi hingamisharjutusi, mis rahustavad hingamist ja südametööd, alandavad pingeid ning leevendavad ärevust.

Juhend:

- Istu mugavalt. Paljudel on mugav siis, kui selg on vastu seljatuge ja jalad maas. Kui tunned end mugavalt, pane silmad kinni. Aga võid need ka jätta lahti. On abiks, kui sa ei vaata ringi, vaid pigem keskendud mõnele kohale põrandal vms. Pane tähele, kuidas hingad sisse ja siis jälle välja. Katsu hingata nina kaudu sisse ja suu kaudu välja.
- Pane käsi kõhule ja tunnetä, kuidas hingates kõht tõuseb ja langeb. Kui hingad sisse, siis ütle mõttes või vaikse häälega "sisse"; kui hingad välja, siis mõtle või ütle hääletult "välja".
- Mõtle ainult oma hingamisele ja korda endale sõnu "sisse" ja "välja". Võid proovida lugeda ka kümneni – "üks" ja hingad sisse, "kaks" ja hingad välja. Nii kümneni ja siis alustad jälle ühest.
- Proovi nii, et kui muud mõtted tulevad, siis pööra tähelepanu jälle hingamisele ja "sisse"/"välja" ütlemisele või numbrite lugemisele.
- Hinga niimoodi umbes kaks minutit.
- Nüüd pane taas tähele, mis hääled su ümber on ja kus sa oled. Ava vaikselt silmad ja vaata oma ümbrust. Pane tähele ja mõtle sellele, kas rahu on su meelde juurde tulnud.

Hingetõmbepaus

- Leiad selle juhendatud helifaili [Anni Kuusiku Soundcloud'ist](#), kestus ca 3.5 minutit.
- Samalt kanalilt leiad ka teisi harjutusi helifailidena.

Visualiseerimine

- Hea viis lõõgastumiseks on ka visualiseerimistehnikate kasutamine. Visualiseerimine tähendab mõttes paari minuti jooksul millegi laheda ja Sinus hea tunde tekitava kujutamise, see on nagu vaimne puhkusereis.
- Sule silmad ja kujutle end tõeliselt rahustavasse keskkonda. See paik võiks olla selline, kus tunned end täiesti turvaliselt – stress ja mured sinna ei pääse.
- Mõned kujutlevad end näiteks istuma päikeselisse randa, metsa või kose äärde. Kujutletakse paiku, kus varem on oldud või ka kohti, kus ei ole kunagi käidud, ent mis on kujutlustes meeldivad. Ei ole olemas seda “üht ja õiget” paika – see paik peab lihtsalt Sinu jaoks olema rahustav ja hea. Võti on selles, et püüaksid olla selles paigas kõigi oma meeltega.
- Proovime järgi:
 - Sule silmad ja kujutle end muinasjutulisse metsa. Kujutle, kuidas vaatad ringi – ülal kõrguvad puudeladvad ja päikesekiired piiluvad läbi lehtede. Vaata enda ümber – näed ojakest vulisemas. Kas mõni leht liigub vooluga kaasa? Kas ehk helgivad päikesepaistes kivid? Oled Sa üksi või koos Sind armastavate inimestega? Kuula – mida Sa kuuled? Linde? Voolava vee heli? Kas tunned metsa värskust ja jahedust?
 - Kui oled selles paigas mõttes viibinud paar minutit, tule vaikselt ja rahulikult tagasi oma tuppa ja ava silmad. Võta endale selleks aega.
 - Kas tunned end kuidagi teisiti? Pea meeles, et saad soovi korral sinna paika alati tagasi pöörduda.
- Visualiseerimise üheks sarnaseks harjutuseks on ka turvapaiga harjutus
 - Leiad selle juhendatud helifaili [Peaasi.ee youtube'ist](#), kestus ca 3 minutit.
 - Samalt kanalilt leiad ka teisi harjutusi helifailidena.

Tugevaid tundeid saab kanaliseerida ka füüsilisse tegevusse. Arutlege õpilastega, millised füüsilised tegevused neile meeldivad ning tooge välja, et ka nende läbi saab tugevaid tundeid maandada. Nt:

- kiirem jalutuskäik
- kiire kohapealne jooks
- jõutrenn jne
- alternatiivina võib pakkuda kehale ka ootamatut meeleaistingut - nt lasta külma vett kätele, panna seda näole.

Läbi võib teha ka lihaste lõdvestamise harjutuse (ka osaliselt).

- *See harjutus aitab alandada pingeid kogu kehas ning leevendada ärevust. Eriti hea on seda teha enne magamaminekut – uni tuleb kiiremini.*
- *Harjutust võib teha kas istudes, lamades või muus mugavas asendis. Harjutuse põhimõte on väga lihtne – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale, seda pingestades ning jälle lõdvestades.*
- Kuidas teha:
 - Esmalt on hea mõne hetke rahulikult olla ning sügavalt sisse ja välja hingata. Võid iga väljahingamise ajal öelda oma kehale „lõdvestu“ ning lubada tal seda teha.
 - Keskendu mõnele kehaosale, tunneta, kui pinges või lõdvestunud see parasjagu on.
 - Pingesta lihaseid nii tugevasti kui vähegi saad – nii kõvasti, et lihased võivad isegi võbelema või värisema hakata. Hoia pinget umbes 10 sekundit ja lase pinge lahti.
 - Tunnet muutust pingestatud-lõdvestatud kehaosas. Keskendu järgmisele kehaosale. Alusta peast, siis kael ja õlad, siis ükshaaval käed, ülakeha, kõhu piirkond, siis reied, sääred ning labajalad ükshaaval. Alustada võib ka labajalgadest, kui nii mugavam tundub.
 - Kui kõigile kehaosadele on pingestamise-lõdvestamise ring peale tehtud, ole natuke rahulikult ning tunneta muutust.
 - Seejärel võid sama tegevusjärgnevust korrata.
 - Alguses võib erinevate lihasgruppide ja kehaosade eristamine olla keeruline, kuid

- harjutamisega muutub see lihtsaks. Katsu eristamist muuta järjest täpsemaks, kui üks kehaosa on pingestatud, peaksid ülejäänud jääma võimalikult lõdvestunuks.
- Osaliselt võib seda harjutust teha päeva jooksul nii palju kui meelde tuleb või kui tunnetad, et mõni kehapiirkond on eriti pinges.

Tekkinud küsimuste käsitlemine

Kindlasti tuleb pakkuda noortele võimalust arutleda tekkinud küsimuste üle. Nende küsimustele vastamisel võib abi olla ka allpool kirjas olevatest lisamaterjalidest.

Etenduse vaatamise ajaks antud ülesande arutelu

- Märkamised episoodidest, kus võiks käituda alternatiivselt tegelaste käitumisele ning vägivalda edasikandumist peatada.
- Mõtted võimaluste üle, kus saaks sekkuda, kes saaks sekkuda, et vägivald ei kanduks edasi.
- Ideed, mida peaks ja saaks teha kõrvalseisjad.

Õpilastega võib arutada, milliseid episooide nad märkasid? Milliseid võimalusi oleks vägivalda edasikandumise peatamiseks? Kes ja millal oleks saanud ja oleks pidanud sekkuma? Millist abi oleks vajanud noor, et peatada vägivalda edasikandumine? Kes seda oleks saanud pakkuda? Kui alguses edasikandumist peatada ei olnud võimalik, millal oli järgmine sobiv hetk? Seejuures võib ka välja tuua, et vägivalda peatamiseks on iga järgmine sobiv hetk ka see õige hetk.

Arutlege noortega, kas vägivalda eest kätte maksmine lõpetab vägivalda edasikandumise? Mida võib tegelikult tahtuda noor, kes läheb kätte maksma? Kas ta tahab tunda rahu, õiglustunnet, et see oleks mõõdas? Midagi hoopis muud? Kas vägivald tegelikult täidab neid eesmärke, kui vägivalda jaoks tegelikult pole õigustust? Millised on alternatiivid, mis võiks neid tundeid luua? Millised on võimalused tulla toime tugevate tunnetega? Siinkohal saab uuesti viidata meetoditele ning abivahenditele, mida ülal käsitleti. Tooge välja, et kõik tunded on lubatud, kuid käitumist saab valida sh sobivat käitumist saab õppida valida.

Taustaks: Sotsiaalse õppimise teooriad selgitavad vägivaldset käitumist kui õpitud käitumist, väljastpoolt omandatud oskust. Psühholoogilised teooriad käsitlevad vägivalda seesmise tungina. Nende kahe teooriate suuna ühisjooneks on minevikusündmuste sh lapsepõlves kogetu tähtsustamine. Mitmed uurimused on näidanud selget seost lapsepõlves kogetud või nähtud vägivalda ja hilisema vägivaldse käitumise vahel (nt. O'Keefe 1997). Tähtis on teadvustada asjaolu, et just lapsena õpitakse vägivalda nägema aktsepteeritava viisina konfliktide lahendamiseks. (Allaste; Võõbus, 2023)

2. Mida igaüks saab teha ning kust abi saada?

Tutvusta õpilastele erinevaid võimalusi, kust noored abi saavad nii enda kui oma lähedastega seotud küsimuste ja murede korral.

- [Lasteabi.ee](https://lasteabi.ee) - olemas nii telefoniliin 116 111 kui ka chat võimalus kodulehel Lasteabi.ee. Nii lapsed kui täiskasvanud võivad sattuda olukordadesse, kus isiklikust kogemusest lahenduse leidmiseks enam ei piisa. Lasteabi on mõeldud lastele, noortele ja täiskasvanutele nõu küsimiseks, abi saamiseks ja abivajavast või hädaohus olevast lapsest teatamiseks.
- Ohvriabi - <https://www.palunabi.ee/et/vota-uhendust>
 - Ohvriabi kriisitelefoni: 116 006. Ohvriabi kriisitelefoni pakub tuge ja ärakuulamist, kui oled kogenud vägivalda, kaotust, sattunud traumeerivasse olukorda või on see juhtunud sinu lähedase või tuttavaga. Kriisitelefoni nõustajad kuulavad, jagavad infot abivõimaluste kohta ning vajaduse korral juhatavad su õige spetsialistide juurde.
- [Sova chat](https://sova.ee/) - <https://sova.ee/> - Sova chat on virtuaalne suhtluskeskkond lastele vanuses 7 kuni 16 aastat. Sova vestluses saad anonüümselt ja konfidentsiaalselt arutada sind

vaevavaid küsimusi või teemasid.

- Kui on tegu ohuolukorraga, kus näed, et keegi teine on enda või teise suhtes vägivaldne või oled ise ohus, siis tuleb kohe helistada 112.

Siia nimekirja võiks lisada kohaliku tasandi spetsialiste oma piirkonnast: psühholoog, lastekaitsetöötaja jne.

Lisamaterjalid:

- [Sekkumised koolivägivalla ja koolikiusamise korral](#). Verge ja Kiusamisvaba Kooli poolt koostatud materjal. Käsitleb erinevaid väärarusaamu ning soovituslikke sekkumisviise.
- Lastekaitse Liidu kampaania [“Parem räägi minuga.”](#)
- [Abimaterjal perevägivalla eema käsitlemiseks ka gümnaasiumiastmes](#). Soo, K., Reitelmann, E., Laan, T. 2012.
- Juhendmaterjal õpetajale tundide andmiseks teemal [„Terved ja turvalised suhted – kohtinguvägivalla ennetamine”](#) (2019)
- Perry, P; Winfrey, O. (2022) Mis sinuga juhtus?
- Cacciatore, R. (2015) Agressiivsuse astmed.
- Soo, K., Reitelmann, E., Laan, T. (2012) Sooline vägivald ja perevägivald.
- Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid. Autor: Angela Jakobson, Annika Pakk

Kasutatud materjalid

- Office of the Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children (2020) Hidden scars: how violence harms the mental health of children,
- Allaste, A-A.; Võõbus, V. (2023) Vägivald lähisuhtes: selle põhjused ja võimalikud lahendused
- Cacciatore, R., Karukivi, M. (2017) Talumatud tunded. Hea tunde käsiraamat noortele.
- Peaasi.ee veebilehekül