

Lõpetage laused

1. Viha on ...
2. Agressiivsus on
3. Vägivald on
4. Mida õppisite viha kohta lapsena?
5. Kuidas lapsena oma viha väljendasite?
6. Kuidas täiskasvanuna oma viha väljendate?
7. Pange kirja 3 erinevat viisi, kuidas oma vihaga toime tulete.
8. Kuidas tunnete ennast pärast vihastamist?

9. Millist kasu või naudingut viha teile annab?

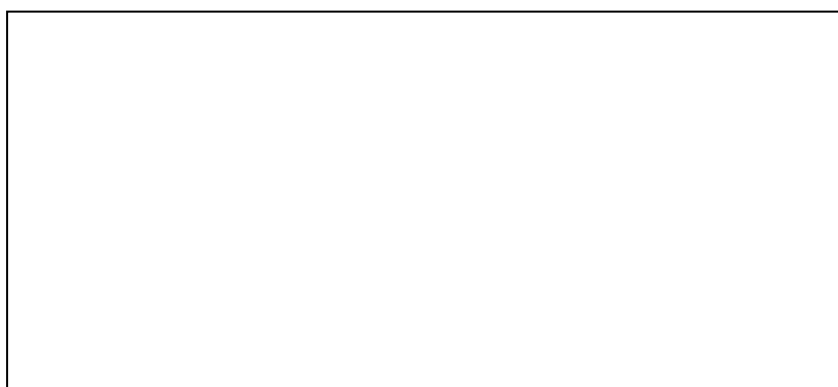
10. Kuidas kasutate viha relvana teiste vastu?

11. Kuidas te tavaliselt oma viha väljendate? Kas hoiate end mõnda aega tagasi ja lõpuks plahvatate (allaneelaja) või plahvatate kohe (kuum reageerija)? Kui tugev on teie viha (0-10)?

12. Kui olete vihane, kaua see tunne tavaliselt kestab? Kas toibute ja lasete asjadel minna või säilitate viha tundideks või isegi päevadeks? Joonistage graafikule nii viha intensiivsus kui selle väljendamiseks kulunud aeg ja vihaseks jäämise aeg.

TUGEVUS

0 -10



AEG (Minutid, tunnid, päevad)

Viha: olustikuline ja üldistatud

Oma viha uurides on oluline endalt küsida, kas tegu on olukorraga seotud või üldise vihaga.

Olustikulise viha all mõeldakse olukordi ja inimesi, mis on teie jaoks kõrge riskiga. Kui peate neis olukordades või koos selliste inimestega olema, tuleb ära õppida vastavad toimetulekumehhanismid. Võite kasutada tagasilanguse ennetamise strateegiaid.

Aga kui viha on **üldine** ehk esineb paljudes olukordades, tuleb tegelda nii nende olukordade kui oma sisemise infotöötlusmustriga.

Kuna selline viha on pea kõikehõlmav, ei piisa selle sisselülitamiseks ainult välistest teguritest (mul on alati selle inimesega pahandusi!), tõenäoliselt on suur osa ka teie sisemistel kognitsioonidel. Kõigepealt tuleb tuvastada olukorra riskantsus, siis teadlikult vähendada erutuse taset.

Mõned inimesed on lausa “plahvatusohtlikud”. Nad on pidevas erutuse ja ülierutuse seisundis. Sageli on lõõgastumine nende jaoks ebatavaline ja isegi ebameeldiv. Selline üldistatud viha on sageli pärit minevikukogemustest (väärkohtlemine, vägivald, posttraumaatiline stressisündroom).

Väga sageli on üliaktiivsus/tähelepanu puudulikkus mitte niivõrd keskendumisvõimetus, vaid pigem sobiv reaktsioon mitteturvalisele keskkonnale. Lapsed, kes kasvavad üles toksilises keskkonnas, reageerivad sageli ülitugevasti stiimulitele, mida peavad ohtlikuks, isegi kui tegelik info on ebaselge või isegi positiivne (tajatud, mitte tegelik oht).

Kui selline erutusmuster on ära õpitud, on raske erutust vähendada, sest halvad kogemused toetavad selle vajalikkust. Heaks näiteks on vana nali püssiga mehest linnas. Politseinik küsib temalt: “Milleks see püss?” Ta vastab: “Tiigrid!” Politseinik ütleb: “Siin pole ju tiigreid”. Mees vastab: “No näete, kui hästi see töötab!” Negatiivne kinnitus on väga võimas.

On oluline teada, et eksisteerivad sellised toksilised ja vägivaldsed olukorrad, kus harjumuspärane kõrge erutus ja ülierutus on vajalikud. Ent samuti on oluline meeles pidada, et selline krooniline viha on inimesele kahjulik, kuna **stressireaktsioon** (võitlus/põgenemine) on mõeldud ainult lühiajaliseks kasutamiseks ja norm on **lõõgastusreaktsioon**. See on põhjus, miks sõdurid tunnevad lahingukurnatust.

Viha müüdid

1. müüt: viha on pärilik. Selle valearusaama kohaselt on viha väljendamise viis pärilik ja seda ei saa muuta. Ometi mäitavad uuringud, et inimesed ei sünni koos viha väljendamise spetsiifiliste viiside komplektiga. See on õpitud käitumine ja on võimalik õppida sobivamaid väljendusviise.

2. müüt: viha viib automaatselt agressioonini. Müüdi kohaselt on ainus tõhus viha väljendamise viis agressioon. Aga on ka teisi konstruktiivsemaid ja paremaid enesekehtestamise viise. Tõhus vihaga toimetulek tähendab viha kasvu kontrollimist enesekehtestamise oskuste õppimise abil, negatiivse ja vaenuliku sisekõne asendamist teistsugusega, irratsionaalsetest veendumustest loobumist ja mitmete käitumuslike strateegiate kasutamist.

3. müüt: selleks, et saada, mida tahad, pead olema agressivne. Paljud inimesed ei erista enesekehtestamist ja agressiooni. Agressiooni eesmärgiks on teise inimese üle domineerida, teda hirmutada, kahjustada või vigastada – iga hinna eest võita. Enesekehtestamisel on vastupidine eesmärk – väljendada vihatundeid lugupidaval viisil. Ennastkehtestav eneseväljendamine ei tähenda teiste inimeste süüdistamist ega ähvardamist ja see muudab emotsionaalse kahju võimaluse minimaalseks.

4. müüt: viha väljatoomine on alati soovitatav. Üsna mitmeid aastaid usuti, et viha agressiivne väljendamine nagu karjumine või patjade peksmine on terapeutiline ja tervistav. Uurimused näitavad, et inimesed, kes oma viha agressiivselt väljendavad, ei õpi midagi muud peale viha agressiivse väljendamise. Teisisõnu – viha agressiivne väljaelamine suurendab agressiivsust.

Oskuslik viha

Vihast võib saada rutiinne, tuttav ja ennustatav reaktsioon paljudes erinevates olukordades. Kui viha väljendatakse sageli ja agressiivselt, võib see muutuda kahjulikuks harjumuseks. Harjumus tähendab käitumiste sagedast automaatset, järelemõtlematut sooritamist. Viha sage ja agressiivne väljendamine on kahjulik harjumus, kuna sellel on negatiivsed tagajärjed. Probleem ei ole mitte vihas endas, vaid **automaatses vihas (AV). Eesmärgiks on juhitava ja planeeritud oskusliku viha kujundamine. Oskuslik viha on kasulik.**

Stressireaktsioon on üldine mittespetsiifiline süsteem stressoritega kohanemiseks. Osa stressireaktsioonist on võitlus/põgenemine. Viha on võitluse/põgenemise reaktsiooni kriitiline osa. See tekitab ressurside mobiliseerumise **elu ohustavale** ähvardusele vastuastumiseks. Kui suhtlemisel viha adekvaatselt ja õigesti kasutada, on see meie evolutsioonilise pärandi väärtuslik osa. Kui seda krooniliselt ja valesti kasutada, seostub viha vägivalda, depressiooni, südamehaiguste jms. Inimene on mõeldud viha tundma lühiajaliselt, kriisiolukordades. Ülejäänud aja peame olema **lõõgastusseisundis. Stressireaktsioon ja lõõgastusreaktsioon tasakaalustavad teineteist. Mõlemad on vajalikud ja väärtuslikud.**

Näitlejad, poksijad, võitluskunstide harrastajad ja sõdurid ei lase vihale ennast kontrollida. Viha on neutraalne tööriist, meie evolutsiooni produkt. Ilma võimeta vihane olla poleks inimene ellu jäänud. Küsimus on selles, kuidas seda väärtuslikku ressursi kasutatakse. Isegi kui on vaja kasutada jõudu enda või teiste kaitsmiseks, peab jõukasutus vastama olukorra nõuetele. Mitte viha ei tohi võtta võimust, vaid viha tuleb kasutada tööriistana. Politseinik või sõdur peab eesmärgi saavutamiseks kasutama jõudu, isegi surmavat vägivalda. Ometi pole neil lubatud kasutada ülemäärast jõudu ega rikkuda Genfi Konventsiooni.

OSKUSLIK VIHA ON HEA VIHA

Terve, konstruktiivse viha tunnused	Ebaterve, destruktiivse viha tunnused
1. Tundeid väljendatakse viisakalt, arvestades partneri inimõigusi ja väärikust.	Eitatakse enda tundeid ja mossitatakse-kaeveldakse (passiivne agressioon) või sähvatakse-rünnatakse (aktiivne agressioon).
2. Püütakse näha maailma partneri pilgu läbi, isegi kui tema seisukohtadega ei	Vaieldakse, rünnatakse teise seisukohti, eitatakse igust teisiti õ mõelda.
3. Vaatamata vihale partneri vastu, respektieritakse teda. Inimene ei ole probleem.	Partnerit põlatakse, usutakse väärivat karistust. Suhtumine ülalt alla, haletsev.
4. Tehakse midagi ära ja püütakse probleemi lahendada.	Loobutakse ja nähakse ennast abitu ohvrina.
5. Püütakse olukorrast õppida, et tulevikus targem olla.	Ei õpita midagi uut. Tuntakse, et arusaam olukorrast on absoluutselt õige.
6. Lõpuks loobutakse vihast ja ollakse taas õnnelik.	Viha muutub sõltuvuseks. Sellest ei loobuta. Vihast saab norm.
7. Uuritakse enda käitumist, nägemaks oma osa probleemis.	Süüdistatakse partnerit ja peetakse ennast süütuks ohvriks.
8. Usutakse, et mõlemal on häid ideid ja tundeid, mis on väärt ärakuulamist. Partneril on teine vaatenurk, mida tuleb väärtustada.	Võutakse oma täieliku õiguse ja teise täieliku ekslikkuse tunnistamist. Ollakse veendunud, et esindatakse <i>tõe ja õiguse</i> poolt.
9. Kasvab partneri mõistmine. Eesmärk on lähemale jõuda, suhet parandada.	Partnerit välditakse või tõrjutakse. Temaga ei arvestata. Tal pole teise poole elus enam mingit väärtust.
10. Otsitakse "võit-võit" lahendusi, kus mõlemad võidavad ja keegi ei kaota.	Tajutakse võistlust, võidu-kaotuse lahingut. Kui üks võidab, peab teine kaotama.

Kohandatud allikast: David Burns. (1993). Ten Days to Self-Esteem.

Otsustusmaatriks

Reageering	Lühiajalised eelised	Lühiajalised miinused (hind)	Pikaajalised eelised	Pikaajalised miinused (hind)
Sotsiaalsed tagajärjed endale (teiste mõtted, tunded, teod)				
Tagajärjed teistele (ümbritsevatele)				
Sotsiaalsed tagajärjed süsteemile				

Viha päevik

Teie vihal on teatud muster. Oma viha mõistmiseks on kasulik järgmiste nädalate jooksul viha päevikut pidada. Koguge võimalikult palju infot järgneva kohta:

Olukorra välised tunnused:

Kuupäev. Kellaaeg, ilm. KES, MIDA, MILLAL, KUS ja MIKS? Kas kasutati meeleolu muutvaid aineid (alkohol, tubakas, ravimid, narkootikumid jms)? Füüsilise seisundi eripärad.

Käitumised:

Mida tegite? Ütlesite?

Tunded:

Mida tundsite?

Füüsilised aistingud:

Mis toimus teie kehaga? Kas tundsite lihaspinget, kurgu kuivamist, peopesade higistamist?

Kujutlused:

Kas oli kujutluspilte, mälestusi?

Kognitsioonid:

Mõtted olukorra, enda, teiste inimeste kohta.

1. Olukord Kes? Mida? Millal? Kus? Miks?	2. Meeleolud (aistingud) a. Mida tundsite? b. Hinda iga tunnet (0 -100%) Millised kehalised aistingud esinesid? Millises kehapiirkonnas?	3. Automaatsed mõtted (kujutlused) a. Millele mõtlesite enne, kui see tunne tekkis? Kas oli muid mõtteid? Kujutlusi Tee ring ümber kuumale mõttele.

Kohandatud allikast: Greenberger, D. and Padesky, C.A.. 1995. *Mind Over Mood* The Guilford Press.

Minu viha muster

Välised võtmetunnused/lülitid/nupud

Teie viha päevik peab sisaldama hulga andmeid teie viha kohta.

Kui vihastate, siis sellepärast, et mingi sündmus on seda provotseerinud. Sageli puudutavad teatud sündmused nõrka kohta. Need tundlikud valdkonnad on tavaliselt seotud valusate minevikuküsimustega, mis võivad hõlpsasti vihani viia. Lisaks siin ja praegu kogetavatele sündmustele võivad meenuda ka varasemad vihatekitanud sündmused. Ainuüksi nendele mõtlemine võib teid praegugi vihale ajada.

Millised tavalised sündmused ja olukorrad lülitavad sisse teie viha?

Millised on võtmesündmused ja kõrge riskiga olukorrad, mis lülitavad sisse teie viha?

Neli tunnuste kategooriat

Teine oluline viis oma viha tundmaõppimiseks on enda reageerimise võtmetunnuste kindlakstegemine. Need tunnused on hoiatussignaali selle kohta, et olete vihane ja et viha kasvab. Neid saab jaotada 4 kategooriasse: füüsilised aistingud, käitumuslikud, emotsionaalsed ja kognitiivsed (mõtted ja kujutlused). Pange iga kategooria alla kirja tunnused, mida olete enda juures vihastamise korral märganud.

- 1) Füüsilised aistingud (kuidas teie keha reageerib; st südamegevuse kiirenemine, pitsitus rinnus, kuumatunne, punastamine):**
- 2) Käitumuslikud tunnused (mida teete; st, käed rusikas, valjem hääl, ainitine pinev pilk)**
- 3) Emotsionaalsed tunnused (muud tunded viha kõrval, sellega koos; st hirm, haigetsaamine, armukadedus, depressioon)**
- 4) Kognitiivsed tunnused (mida mõtlete sündmuse mõjul; st vaenulik sisekõne, kujutlused agressioonist ja kättemaksust):**

Nädala vihajuhtum

Vaadake läbi oma viha päevik ja tehke kindlaks sündmus, mille puhul viha oli viimase nädala jooksul tugevaim (0-10). Samuti peaks välja tooma viha lülitid, tunnused ja teie poolt kasutatud strateegiad. Grupis saate ise valida, kas ja mida rääkida.

- 1) Milline oli kõige kõrgem viha tase eelmisel nädalal?**
- 2) Mis sündmus see oli (sisemine ja/või väline), mis teie viha esile kutsus?**

3) Millised olid teie reaktsiooni võtmetunnused?

Selle koostamisel võite kasutada Arnold Lazaruse poolt koostatud BASIC ID mudelit.

B = käitumine,

A = tunded,

S = aistingud,

I = kujutlused,

C = kognitsioonid/mõtted

I = suhtlemisalased tunnused

D = meeleolu muutvad ained (alkohol, tubakas, ravimid, narkootikumid) ja muud kehalised tunnused nagu tervises seisund, unepuudus jne.

Lõõgastumine kui vihaga toimetuleku oskus

Lihtsam on lõualihaseid pingesse viia kui neid lõõgastada. Lihtsam on pingestamist lõpetada kui lõõgastada.

Stressireaktsioon on kogu keha kiire ja automaatne reaktsioon. Seda võib esile kutsuda lihtsalt hirmsa sündmuse meenutus. See on suurepärase kaitsesüsteemi, ent samas lülitab see välja paljud teised funktsioonid (nt seedimise). Pole vahet, kas reageeritakse kurjale koerale või ebameeldivale sotsiaalsele olukorrale.

Lõõgastusreaktsioon on vastupidine. See on süsteemi maharahustamise protsess, nii et see saab tagasi pöörduda igapäevase hoolduse, paranduste ja täienduste juurde (uute asjade õppimine). See nõuab vähem energiat kui stressireaktsioon. See ei hakka tööle mitte korralduse peale, vaid jääb tavaliselt teadvustamata. Selliseid automaatseid tegutsemismustreid on tohutult palju. Millise jala hommikul esimesena püksisäärde panete? Proovige alustada teise jalaga. Protsess muutub imelikuks, aeglaseks ja kohmakaks.

Lõõgastumisoskuse õppimine tähendab uute oskuste komplekti omandamist niisama automaatsel tasemel kui stressireaktsioon. Peaksime rahunema või oma aeglustama võitluse/põgenemise kujunemist, et reageerida olukorrale vastavalt, ennastkehtestavalt ja prosotsiaalselt. Kui viha on vaja, siis olgu see oskuslik viha.

Kuidas lõõgastusreaktsiooni esile kutsuda

Mõned üldised soovitusel:

Püüdke leida 10 kuni 20 minutit iga päev; hea aeg on enne hommikusööki.

- Istuge mugavalt.
- Püüdke sel ajal oma elu nii organiseerida, et teid ei segataks. Lülitage telefon välja ja paluge kellelgi teisel laste järele vaadata.
- Vaadake aeg-ajalt kella, aga ärge kasutage äratuskella. Valige teile sobiv harjutuse pikkus ja püüdke sellest kinni pidada.

Herbert Benson'i klassikaline versioon:

1. samm. Valige keskendumiseks sõna või fraas, mis on seotud teie veendumustega. Nt mittereligioosne inimene võib valida neutraalse sõna nagu *üks*, *rahu* või *armastus*. Kristlane võib kasutada palvet või nt 23. psalmi algussõnu: *Jumal on mu karjane*, juut võib valida nt *Shalom*.

Peamine on valida sõna või lühike fraas, mis ión teie jaoks tähenduslik. Kui te ei soovi kasutada sõnu, võib sisse- ja väljahingamise ajal lugeda aeglaselt numbreid 1-2-3, et hingamine oleks aeglane ja sügav.

2. samm. Istuge vaikselt mugavas poosis.

3. samm. Pange silmad kinni.

See on signaal kehale, et olukord on turvaline. Kui see on teie jaoks raske, võite alati silmad lahti teha, aga kinnisilmi on hõlpsam keskenduda fraasile ja hingamisele.

4. samm. Lõõgastage lihased.

Laske oma kehal tooli sisse või põrandale vajuda. Las keha hoolitseb enda eest.

5. samm. Hingake aeglaselt ja loomulikult, korrates väljahingamise ajal vaikselt oma sõna või fraasi.

6. samm. Säilitage **passiivset hoiakut**. Ärge muretsesga, kas saate hästi hakkama. Kui pähe tulevad muud mõtted, öelge endale lihtsalt, "hea küll," ja pöörduge tagasi oma fraasi kordamise juurde.

Te märkate, kui palju harjumuspäraseid mõtteid ja tundeid teil kogu aeg peas on. Kui harjutate nende minemasaatmist, õpite mõningaid oma lüliteid kahjutuks tegema. Harjutamisega õpite end isegi viha provotseerivates olukordades lõõgastama.

7. samm. Tehke seda 10 - 20 minutit. Võite vahepeal aja kontrollimiseks silmad avada, aga ärge kasutage äratuskella. Kui lõpetate, istuge paar minutit vaikselt, enne kinnisilmi ning siis silmad lahti. Ärge enne 1-2 minuti möödumist püsti tõuske.

8. samm. Harjutage seda üks või kaks korda päevas (kohandatud allikast: MindBody Medicine, 1993, 240).

Lastele

Teadveloleku treening

1. viha (lülitite) äratundmine.
2. istumine jalatallad maas kuni rahunemiseni (hinga rahulikult, keskendu jalgadele, õtle heale)
3. olukorrast lahkumine ilma vihata.

Sügav hingamine

Dr. Andrew Weil peab hingamist tervistamise võtmeks. Dr. Dean Ornish koostas esimese teaduslikult tõestatud süsteemi südamehaigustest ilma ravimite või operatsioonita paranemiseks. Ta väidab:

Teie hingamine on sild keha ja meelte vahel:

Kehalised muutused mõjutavad hingamist. Füüsiline koormus nõuab rohkem hapnikku ja hingamine on kiirem ja sügavam.

Meelte muutused mõjutavad hingamist. Kui inimene on ärevuses, on hingamine kiire ja pinnaline. Lõõgastunud olekus on hingamine aeglasem ja sügavam..

Muutused hingamises mõjutavad keha. Ooperilauljad või võitluskunsti harrastajad kasutavad samuti hingamist soorituse parandamiseks.

Muutused hingamises mõjutavad meeli. Kui ollakse veidi väsinud, võib sügav hingamine erksamaks muuta. Kui tunnete ärevust või muret, aitab sügav hingamine rahuneda.

Samuti ühendab hingamine sümpaatilist ja parasümpaatilist närvisüsteemi.

Emotsionaalne stress stimuleerib sümpaatilist närvisüsteemi. Kroonilises stressis inimestel on närvisüsteem tasakaalust väljas - sümpaatiline närvisüsteemi on krooniliselt ülekoormatud. Sügav hingamine aitab tasakaalu saavutada, ülekoormust vähendada. Seda saab harjutada igal pool, mistahes ajal (1990:164).

Kõhuhingamise äraõppimine

Enamasti hingame rinnaga, mitte kõhuga. Kõhuhingamine tähendab terve kopsu aeglast täitmist ja tühjendamist. See lõõgastab tervet keha.

Deffenbacher soovib panna üks käsi kõhule (kohe vöökoha peale) ja teine rinnale, siis aeglaselt hingata, nii et rinnal olev käsi liiguks vähe või üldse mitte ja kõhul olev käsi liiguks iga hingetõmbega üles ja alla. Kõhul olev käsi annab biotagasisidet, mis võimaldab hingamist reguleerida. Kui on raske sügavalt hingata, võib käega kergelt kõhule suruda.

Mõistlikud ja ebamõistlikud mõtted

Inimesel on suur hulk soove, tahtmisi, ihasid ja eelistusi, millest osa pole realiseeritavad. Kui ta ei tee neist endale dogmasid ega absoluutseid nõudmisi, püsib ta psühholoogiliselt tervena. Kui tema soovid ei täitu, tekivad tervel inimesel sobivad negatiivsed emotsioonid (kurbus, pahameel), millel on konstruktiivne motiveeriv tähtsus – need aitavad pingutada takistuste kõrvaldamiseks või kohaneda olukorraga, mida muuta ei saa.

Irratsionaalne mõtlemine

Häirete allikaks on inimlik kaldumus hinnata elusündmusi ja ennast absolutistlikult ja dogmaatilisel, mis väljendub põhiuskumustes: **Ma pean ja ma ei tohi**, mis oma loomult on irratsionaalsed. Kui klienti ei aidata neid põhiveendumusi üles leida ja muuta, genereerivad nad neist üha uusi irratsionaalseid tuletusi ja tekitavad endale korduvalt emotsionaalseid probleeme. Seega on emotsionaalsete häirete allikaks irratsionaalne dogmaatiline ning absolutistlik **Ma pean ja ei tohi mõtleviis**, mis teeb talumatuks läbikukkumised, tõrjumised ja kõik muud elus ette tulevad kaotused ning frustratsioonid.

Albert Ellis: mõtlemisvead ehk irratsionaalsed mõtted ei kirjelda hästi reaalsust ja pole kasulikud pika-ajalises plaanis. Inimene segab soovi ära vajadusega.

Levinumad irratsionaalsed mõtted (Ellis, A. Lange, A. How to Keep People from Pushing Your Buttons):

1. Muretsen liiga palju selle pärast, mida teised minust mõtlevad.
2. Olen pidevalt valmis läbikukkumiseks.
3. Inimesed ja asjad peavad olema sellised, nagu mina tahan.
4. Kui midagi läheb halvasti, on alati keegi teine süüdi.
5. Kui ma pidevalt muretsen, siis lähevad asjad paremini.
6. Iga probleemi jaoks on olemas täiuslikud lahendused ja ma pean need kohe leidma.
7. Vastutust ja raskusi on parem vältida, kui neile vastu astuda.
8. Kui ma midagi tõsiselt ei võta ja ennast kõrvalseisjaks jätan, siis ei saa ma kunagi õnnetuks.
9. Minu praeguse käitumise ja tundeelu kõik põhjused on kas minevikus, lapsepõlves, eelmises suhtes või viimases töökohas.
10. Halvad asjad ja inimesed ei tohiks olemas olla. Kui nad siiski eksisteerivad, pean nende pärast põhjalikult kannatama.

3 peamist: positiivse ignoreerimine, negatiivse liialdamine ja liigne üldistamine.

Töö ebamõistlike mõtetega

ABCDE on protsess, mille järgimine aitab meil viha, valu jms tajumiselt üle minna probleemi lahendamisele. Oma sisekõne muutmiseks õppige negatiivset kõnet vaidlustama ja endale ABCDE mudeliga energiat andma.

A – käivitav sündmus. läbikukkumine arvutiekamil, pereprobleemid, ebarahuldav töö, lapsepõlvetraumad jne.

B – veendumus (mõte). Ma ei saa sellega hakkama. Ma ei saa kunagi töökohta, kus peab arvutiga töötama. Tegelik ebameeldica emotsiooni allikas.

C – tagajärg (tunne). Tunnen end läbikukkununa, olen kurb,õnnetu. Neurootilised sümptomid, mis kasvavad välja veendumustest: paanika, depressiivne seisund, raev.

D – vaidlustamine, küsimuste esitamine (info kontrollimine, uus mõte). Aga ma ju ei õppinud niipalju, kui oleks pidanud. Ma ei vaevunud kõigis praktikumides käima. Ma ei palunud teistelt abi, vaid kurtsin kehva õpetamise üle.

E – (uus tunne, endale energia andmine). Nüüd olen valmis seda korralikult ära õppima. Alustan tööd ja kontrollin teiste peal, kas ikka olen aru saanud.

Kolm ratsionaalset mõtet:

1. **Ebameeldivuse hinnang:** miski pole halb mitte 100%, vaid ainult teatud määral.
2. **Talumine:** inimene tunnistab endale, et midagi ebameeldivat on juhtunud; püüab seda edaspidi muuta või aktsepteerib selle olemasolu, kui muuta ei saa; seab uusi eesmärged mittesaavutatavate asemele.
3. **Aktsepteerimine:** tunnistatakse ennast ja teisi sellisena, nagu ollakse. Tunnistatakse, et maailm on ülimalt keeruline ja tavaliselt väljaspool isiklikku kontrolli, et ei saa muuta olnut. Võib proovida muuta tulevikku, aga ka see ei pruugi õnnestuda.

Mõtete kõrvalejuhtimise tehnikad:

- keskendumine kindlale objektile,
- meelte avatus, MINDFULNESS – erinevad mediteerimised
- mõtteharjutused,
- meeldivad mälestused ja fantaasiad,
- haarav tegevus.

4 kuulamisreaktsiooni

Ausa võitluse metoodika (Bach) TEADLIK LAHENDAMINE, MITTE ALATEADLIKU MUSTRI PIME JÄRGIMINE

1. Kokkulepe teema osas.
 2. Mõlemapoolne suhtumiste-soovide väljendamine
 3. Kumbki tunnistab oma vigu, pakub lahendusi
- Lase teisel alustada. Kas sul on midagi, millega sa minu juures rahul ei ole?
 - Ei löö allapoole vööd (õrn koht, mida ise teab ja häbeneb)
 - Ole konkreetne – täna räägime ainult sellest.
 - Ettevaatus naljatamise ja miimikaga – see on solvavamgi kui sõnad.
 - Ole valmis ennast muutma. Kui midagi ei muutu ja tüli ei lõpe – jääme eriarvamustele, aga lepime kokku, et seda teemat enam üles ei võta.
 - Enne vestlust sule silmad, lõdvestu, meenuta olukorda, kus suhe oli positiivne, teine kuulas. Kujuta eesolevat vestlust üksikasjalikult ette, nii nagu soovid.

Positiivne tüli

Mõlemad on nüüd ja siin, mõlemad on huvitatud sellest, et tüli toimuks, avatud selge kommunikatsioon

Tulemus: mõlemad saavad teada midagi uut, pinge ja õelus vähenevad, teineteise mõistmine paraneb, olukord muutub, parem tulevikuväljavaade.

NB! Tavaliselt seletatakse teise käitumist isiksuse mõistetes (minu mees on laisk) ja enda oma asjaoludega (mul tõesti ei olnud aega). Sina oled paha, aga minul juhtus kogemata. Negatiivne üldistamine. Sisemine ja välimine, ajutine ja püsiv seletusstiil vastanduvad. Mida kauem on inimesed lähisuhtes olnud, seda paremini arvavad end teist tundvat ja seletavad tema käitumist enda tunnete, arusaamade järgi. Minu rõõm = sinu rõõm.

Kaudsed meetodid (eeldavad ikkagi teadlikkust, vähemalt 1 poolelt):

1. Tunnete väljendamine: mina-sõnum
2. Emotsioonide ümberpööramine – otsi kakleja kurbust, allaandmist, näe tema muret
3. Maskeeritud agressiooni väljatoomine – padjasõda, võistlus

4. Partneri sundkuulamine – alati tuleb alustada tema viimast lauset korrates või tema öeldust tehtud kokkuvõttega
5. Positsioonide vahetus – vahetage kohad ja rääkige/tundke teise eest, ka siis, kui teda kohal pole. Mida ema mõtleks?
6. Vaidlejate inimelikkuse tõstmine, kõrgemad hingelised väärtused – tüli näitab, kui tähtsaks asja peetakse, riskitakse
7. Pereskulptuur. Võtke pereliikmete arvule vastav arv kohvitasse ja pange need lauale, nii nagu pereliikmed üksteise suhtes on (tassi kõrv näitab nina suunda)

Esimene konfliktiga seonduv oskus on mõttetute tülide vältimine, teine nende lahendamine.

TAGASISIDE LEHT

Instruktsioon: Jälgige rollimängu. Pange kirja nii oskuste hea kui kehvema rakendamise näited. Millised tegevused soodustasid vestlust ja probleemilahendust, millised seda raskendasid/takistasid? Teie ülesanne on aidata kaaslasel aru saada, mida ta tegi hästi, mida valesti ja kuidas edaspidi paremini teha..

OSKUS	OSKUSTE TÕHUSA JA EBAEDUKA KASUTAMISE NÄITED
Emotsioonide/ärevuse maandamine	
Kehakeele märgid, mis näitavad kuulamist ja tähelepanu	
Kõne märgid, mis näitavad kuulamist ja tähelepanu	
Avatud ja suletud küsimused info kogumiseks	
Peegeldamine ja ümbersõnastamine	
Olukorrale vastavad või kohatud kehakeele märgid	

STRATEEGIA	OSKUSED
<ul style="list-style-type: none"> • KÕIGEPEALT demineerida ehk tagada, et inimene on piisavalt rahunenud, suutmaks ratsionaalselt mõelda/probleemi lahendada 	<ul style="list-style-type: none"> • Kriisisekkumise strateegiad ja oskused
<ul style="list-style-type: none"> • Vali sobiv koht 	<ul style="list-style-type: none"> • Kui võimalik, vali koht, kus inimene ei tunne vajadust ega saa „üle mängida”
<ul style="list-style-type: none"> • Kogu infot kuulamise abil • Väldi hinnangulisust 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuula tähelepanelikult • Märka nii sõnu kui kehakeelt • Kasuta peegeldamist • Kasuta ümbersõnastamist • Kasuta vaikust
<ul style="list-style-type: none"> • Tunne ära tunded 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta emotsioonidele vastavaid sõnu (“Sa oled pettunud, sest ...”) • Kontrolli oma tõlgendusi, ära kirjuta inimesele ette, kuidas ta end tundma peaks
<ul style="list-style-type: none"> • Kogu infot edasi • Kontrolli varasema info õigsust 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasuta sondeerimist, avatud küsimusi • Tee kindlaks huvid/vajadused, seisukohad • Kasuta kinniseid küsimusi info õigsuse kinnitamiseks • Vajadusel kontrolli info õigsust teiste allikate kaudu
<ul style="list-style-type: none"> • Tee kokkuvõtte probleemist ja tunnetest 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee oma sõnadega kokkuvõtte probleemist ja tunnetest (nii nagu sina aru said) (nt “Ma kuulen, et sa ütled, et Mari tegi sulle liiga; sina pole huvitatud ja käskisid ennast rahule jätta Kas ma sain õigesti aru?”)
<ul style="list-style-type: none"> • Probleemilahendus 	<ul style="list-style-type: none"> • Probleemilahenduse 6-sammuline mudel • Partneri kaasamine protsessi • Kui see on ainult kõneleja probleem, siis jääda selgelt abistaja-soodustaja rolli, mitte võtta enda peale lahendamist, isegi olles ametiisik • Kas uuriti põhiteemasid
<ul style="list-style-type: none"> • Lahendusjärgne töö, hindamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Anna partnerile tagasiside lahendamise edusammude kohta • Vajadusel informeeri ülejäänud töötajaid/inimesi kas kirjalikult või suuliselt

Probleemilahendus:

1. lühike kirjeldus
2. võimalikud lahendused
3. hinnang neile lahendustele
4. ühe lahenduse valik
5. elluviimine ja hinnang

DE BONO 6 mõtlemiskübarat

VALGE – neutraalne, faktid, arvud, objektiivne info

PUNANE – emotsioonid ja tunded, ka oletused ja intuitsioon

MUST – saatana advokaat, loogiline negatiivne, miks asi ei tööta

KOLLANE – päikesepaiste, erksus ja optimism, positiivne konstruktiivne, võimalused

ROHELINE – loovus, viljakus ja uued ideed, liikumine

SININE – rahulik, kontroll teiste kübarate üle, mõtlemisest mõtlemine (organiseeritud mõtted)

Kübara pähepanemisega suuname oma mõtteid. Kübarate vahetamisega saame oma mõtteid ümber suunata. Kui mõtlemine on kindlasuunalisem, siis muutub ka arutlus fokuseeritumaks ja produktiivsemaks. Selle asemel, et püüda kõike korraga teha, kasutame üht mõtlemisviisi korraga – nii nagu värvitrüki puhul tehakse. See võimaldab tavalise vaidlusliku stiili asemel kaardistamise stiili kasutada. Mõtlemine on kaheastmeline: esimene – kaardi koostamine, teine – marsruudi valimine kaardil.

De Bono Kuus tegutsemiskinga – asjade tegemisviis (sageli kasutatakse kombinatsioonis)

Mereväesaapad	rutiin, drill ja formaalsus
Hallid tossud/jooksukingad	info kogumine/sellest mõtlemine – vaikne ja sundimatu
Pruunid lihtsad kingad	pragmaatilisus ja praktilisus
Oranzid kummikud	hädaolukorrad, kriisid ja ohtlikud olukorrad
Roosad toatuhvlid	hoolimine – sümpaatia, kaastunne ja abi
Purpurpunased ratsasaapad	autoriteet ja ametlik roll

Fakt, tunne või arvamus?

Mis on fakt? Tõendid, tean kindlalt

Mis on arvamus? Arvan, oletan, võibolla tõsi

Miks tunded on tähtsad?

Nätsuülesanne

Koolis. Õpetaja ja õpilane. Õpilane nätsutab midagi.

- Õpetaja: Juku, klassis ei tohi nätsu närida. Sa tead reeglit.
 Õpilane: Ma ei näri nätsu.
 Õpetaja: Ma tean, et närid, ma näen.
 Õpilane: Ma ei näri nätsu. See on C vitamiini tablett.
 Õpetaja: Seda peaks enne või pärast tundi sööma. Klassis ei tohi nätsutada.
 Õpilane: Aga reegel on nätsu kohta. Vitamiini kohta pole midagi öeldud. See on gripi vastu.
 Õpetaja: Reegel ei luba klassis nätsutada, see käib nätsu, vitamiini ja kõige muu kohta.

Grupp 3-ks. A jälgib fakte, B arvamus, C tundeid.

A (kordamööda) ütleb B-grupi liikmele, milliseid fakte märkas. B peab kohe sekkuma, kui see on nende meelest arvamus ja C peab kohe sekkuma, kui see on nende meelest tunne.

Isegi lihtne olukord tekitab erinevaid arvamus. Faktid on tähtsad, arvamus ka. Ilma neid teadmata ei saa teistega kokku leppida. N: väljaminekuks riietumise ja ootamisega.

Kriisisekkumise 10 juhtnööri

1. Ole empaatiline
2. Saada selgeid sõnumeid
3. Austa personaalset ruumi
4. Ole teadlik oma kehakeelest
5. Luba võimaluse korral suulist väljaelamist
6. Kehtesta mõistlikud piirid
7. Väldi ülereageerimist
8. Hoia oma kehakeel, hääletoon rahulik
9. Kasuta jõudu viimase võimalusena
10. Ignoreeri provotseerivaid küsimusi

Piiride seadmise kunst

1. Selgita inimesele täpselt, milline käitumine on vastuvõetamatu
2. Selgita, miks see on vastuvõetamatu
3. Anna mõistlikud valikud või tagajärjed
4. Anna aega
5. Vii tagajärjed ellu

Kriisijärgselt

- Kontrolli, et kõik on saavutanud enesekontrolli
- Anna suund (faktide selgitamine)
- Tee kindlaks mustrid (miks juhtus?)
- Uuri positiivseid alternatiive
- Pea läbirääkimisi
- Hoia üks muutustele avatud, anna inimesele kontroll

Eduka sõnalise sekkumise põhimõtted

1. Jää rahulikuks
2. Isoleeri iniviid
3. Räägi lihtsalt ja selgelt
4. Jälgi oma kehakeelt
5. Kasuta vaikust
6. Kasuta peegeldavaid küsimusi
7. Jälgi oma hääle tooni, valjust ja kõrgust

Kuidas peatada kaklust

- Hangi abi – üksinda sekkumine võib olla ohtlik.
- Kõrvalda võimalikult kiiresti pealtvaatajad – nemad lisavad õli tulle.
- Välti kaklejate vahele astumist – agressioon võib sinule üle kanduda.
- Alati katseta enne sõnalist sekkumist – sageli ootavad kaklejad, et keegi nad peataks.
- Kasuta tähelepanu kõrvalejuhtimise vahendeid – müra, tuled.
- Eralda kaklejad teineteisest, et nad üksteist ei näeks.

LAPSE KÄITUMINE

Pedagoogikat vajavad kasvatajad, mitte lapsed - pealkiri raamatust (Miller, A. 2007. Sinu enese pärast. Kui kasvatuses saab kiusamine. Väike Vanker).

Must pedagoogika

Dr Schreberi nõuanded kasvatajale a 1858: „Esimesena panevad vanemate ja kasvatuslike põhimõtete sisu proovile imiku tujud, millest annavad märku põhjusega karjumine ja nutt... kui ollakse veendunud, et põhjuseks pole tõeline vajadus, kurnatus, või valu, haigus, siis võib olla kindel, et karjumise tingib *tuju, pahutsemine*, mis on isepäisuse esimene ilming. Enam ei tohi jääda äraootavale seisukohale nagu alguses, vaid sellele tuleb juba veidi märgatavamalt vastata: tähelepanu kiiresti kõrvale juhtida, tõsiselt rääkida, ähvardada pilgu või käeliigutusega, koputada vastu voodit... või kui see kõik ei aita, siis korrata väikeste pauseid tagant *kehaliselt tuntavaid manitsusi*, loomulikult sobivalt kergeid, kuni laps rahuneb või uinub.

Niisugust protseduuri on vaja ainult *üks, äärmisel juhul kaks korda – ja võim saadakse lapse üle alaliseks*. Nüüdseks piisab silmavaatest, sõnast, ainsast ähvardavast pilgust või käeviipest selleks, et *valitseda* lapse üle. Kui vanemad jäävad siinkohal endale truuks, siis *tasutakse neile peagi niisuguse ilusa suhtega, kus lapse üle valitsetakse peamiselt pelga vanemliku pilgu abil*.“

Lapse käitumise mõistmiseks peab teadma tema kavatsusi.

Halval käitumisel on mitmeid põhjusi:

- 1) See töötab (jonnin seni, kuni saan kommi)
- 2) See on harjumus (igapäevane, teadvustamata käitumine, mida on kujundanud lähiümbrus)
- 3) See on võimetus väljendada oma tundeid (trots, kättemaks, viha, hirm)
- 4) See kindlustab teiste tähelepanu (kasvõi negatiivse)
- 5) Füüsilised põhjused (allergia, arengupeatatus, autism, halvad keskkonnatingimused)
- 6) Laps ei oska teisi eneseväljendamise viise.

Sotsiaalse õppimise teooria mudel. Loodi USA-s, juured biheivioristlikus psühholoogias ja õppimisteraapias. Eesmärgiks on lapse käitumise muutmine (biheivior modification) ja käitumistehnoloogia (biheivior technology).

Tuntumad programmid: READ, Parents Are Teachers (PAT), Responsive Parenting Program, The Portage Project ja Winning. Vanematele õpetatakse mänguuskusi, lapse tunnustamist, premeerimist, distsiplineerimist ilma vägivallata, instruksioonide andmist, reeglite kehtestamist, planeeritud ignoreerimist, aeg-maha tehnika kasutamist (Sanders, 1999; Webster-Stratton, 1994). Õpetatakse probleeme säilitavaid lõkse ära tundma ja neisse sattumist ennetama.

Alused: nii vanemate kui laste käitumine on õpitud ja seda võib muuta ümberõppimise kaudu. Vanemad võivad õppida, kuidas last sotsiaalselt ja positiivselt käituma õpetada. Käitumise muutust taotletakse 3 strateegia abil:

- 1) positiivne kinnitus (autasu)
- 2) negatiivne kinnitus (karistus)
- 3) kinnitamata jätmine (nulltähelepanu)

Kinnitus võib olla konkreetne või sümboolne. Käitumismuutustele eelnevad keskkonna muutused. Vanemad saavad kasutada nii kinnitusi kui teadlikke keskkonna muutusi.

Karistus – teiste poolt põhjustatud tagajärg lapse teole (tulemus väljaspoolt)

Karistus on kõige ebaefektiivsem viis käitumise muutmiseks. Enamik lapsi käitub halvasti, sest nad tunnevad ennast mingil põhjusel halvasti. Karistus võimendab neid tundeid, tugevdab käitumist, pingestab suhteid ja edastab sõnumi, et tugevamal on alati õigus.

Karistuse mõju on seotud järgmiste asjaoludega:

- süüteo juhuslikkus või korduv iseloom,
- süüdlase ja teiste täpne arusaam sellest, mis oli halb,
- karistus peab lahendama konflikti ega tohi olla uute konfliktide allikaks,
- karistatava arusaam karistuse raskusest,
- usalduslik ja austav suhe karistatu ja kasvataja vahel,
- andestamine ja unustamine paranemise järel,
- karistada võimalikult kohe, ent mitte tugevate emotsioonide mõju all.

Kiituse mõju on seotud järgmiste asjaoludega:

- ainult soovitud käitumise korral, (v.a. need, kes on vähevõimekad, aga pingutavad)
- vastavuses pingutusega ja saaja omadustega,
- võimalikult kohe,
- mõeldes ohule, et edaspidi tegutsetakse ainult tasu nimel.

Tagajärg – enda poolt põhjustatud tulemus

Distsipliin – tõhusate alternatiivide leidmine karistusele. Distsipliin nõuab täpsust, nagu kirurgia ja enesedistsipliini näitamist.

Head ja halvad toimetuleku viisid lapse halva käitumise korral

Head viisid:

1. peata käitumine, anna tagajärg
2. anna võimalus halba tegu heastada
3. kui tegu on põhireegli rikkumisega, anna tagajärg
4. nimeta, mis on teo juures hea, mis halb
5. küsi, mida laps juhtunust õppis
6. pärast tagajärje andmist ära tegu enam meelde tuleta
7. tasusta paranemise märke

Iseseisvuse kasvu takistavad viisid:

1. häbistamine
2. siltide kleepimine

3. suuline vägivald
4. füüsiline vägivald
5. ülekaitse, vabanduste otsimine
6. liiga pikk või raske tagajärg = karistus
7. paranemismärkide eiramine

Vanematele õpetatakse diagnostilist hindamist 3 osas:

- 1) kas inimene teeb midagi liiga palju
- 2) kas inimene teeb midagi liiga vähe
- 3) kas on raske mingit käitumist säilitada

Vanemad õpivad küsima **3 küsimust**: mis käitumises toimub? Mis juhtus enne? Mis juhtub pärast? (tagajärg). RAKENDUSLIK KÄITUMISANALÜÜS.

Seda on kasutatud erinevate puuetega laste vanemate jaoks, sotsiaalsete oskuste õpetamisel (Bandura, Kelly). Räägitakse eluoskustest (life skills), pereelu oskustest (family life skills).

Kasvatuspõhimõtteid:

1. Reeglid

- a) lihtsad, mõistlikud
- b) selgelt, arusaadavalt väljendatud

Näiteks Vikerkaare lasteiaia Puhhi rühma reeglid:

- Rühmaruumi sisenedes ütlen tere
- Kasutan sõna aitäh, kui mulle soovitakse head isu
- Söögilauas ei sega teisi lapsi ja süüa vaikselt
- Lauamängudega mängin ainult laua taga ja põrandale kukkunud esemed korjan kohe üles
- Mängu lõppedes koristan enda järel laua ja viin mänguasjad sinna tagasi kust ma nad võtsin (see on selleks hea, et teine laps teaks millal ma mängu lõpetan)
- Olen sõbralik teiste lastega ja jagan nendega mänguasju
- Rühmaruumis räägin vaikse häälega ja ei jookse laudade ümber ringi. Jooksmiseks on olemas mul võimlemistegevused ja õues viibimise aeg
- Õhtul koju minnes koristan enne esikusse minekut enda järel mänguasjad kokku
- Lasteaiast ära minnes ütlen õpetajale alati head aega
- Ma ei löö kunagi oma sõpru ja kui see juhtub kogemata, siis ma palun vabandust
- Kui mul on abi vaja endaga hakkama saamisel, riietumisel ja tualetis käimisel, siis ma palun täiskasvanu käest abi

2. Tagajärjed

- a) realistlikud, teoga ja lapse vanusega sobivad õpetlikud lühikesed tagajärjed peavad olema kindlaks määratud ja lapsele teada antud
- b) pärast tagajärge kontrollida ja kindlustada põhjuse mõistmine
- c) järjepidevus reeglite ja tagajärgede suhtes

1. Tunded

- a) neid tuleb märgata, tunnustada või peatada. Nõuda saab käitumise kontrollimist, mitte tunnete kontrollimist
- b) järk-järgult saab õpetada tunnete vaoshoidmist

2. Läbirääkimised

- a) vanema otsus, kas ja kuidas (ohusituatsioonis otsustab vanem üksi, võimuvõitluse korral on hea edasi lükata)
- b) vabadus siduda vastutusega

AITA LAPSEL VALIDA

ÄRA TEE SEDA, MILLEGA LAPSED ISE HAKKAMA SAAVAD!

ÄRA NÕUA SEDA, MILLEGA NAD TOIME EI TULE!

Ülesanne lastepraktika ajaks**Kirjelda situatsiooni järgmise mudeli alusel:**

Situatsiooni kirjeldus (lapse käitumine ja kasvataja käitumine).

1. Kasvataja emotsioonid ja tõlgendused (seletus lapse ja enda käitumisele).
2. Lapse tunded ja mõtted, tema käitumise võimalik eesmärk.
3. Mida laps antud olukorras ei osanud või teadnud?
4. Kuidas püüti olukorda lahendada
 - a. kasvataja
 - b. kellegi teise poolt (ka hiljem)?
5. Millised olid tulemused?
6. Kuidas oleks saanud lapse puuduvat oskust (teadmist) talle õpetada, selgitada).
7. Mida olukorrast õppisite?

Sotsiaalse keskkonna mõju**VAENULIK****MITTEVAENULIK**

Jõuetus
(kontrolli kadumine)

Jõustatus
(enda peremees)

Segadus
(ebaselged sõnumid ja piirid)

Selgus
(selge suhtlus ja piirid)

Isoleeritus
(üks, toetuseta)

Seotus
(kaasatud, toetatud)

Need sotsiaalse keskkonna omadused toetavad erinevaid kogemusi, tundeid ja käitumisi nii kodus, tööl kui tänaval.



Kasvavad vihatunded



Nõrgenevad vihatunded

Kasvav hirm/ebakindlus

Kasvav enesekindlus

Reaktiivne käitumine

Ennastkehtestav/koostöö

Kasvav stress

Vähenev stress (Lee Alan Rengert, 1983).

Seda, mida näeme (ja kuuleme), mõjutab tugevasti see, mida loodame näha (kuulda).

Meie ootused mõjutavad taju ja käitumist mitmeti:

1. **Kehakeel.** Kui ootan agressiivsust, otsin vastavaid märke. Kui olen ise pinges ja higistan, võib see teisele olla märgiks, et olen vihane. Meie hirm võib partnerile olla agressiivsuse signaaliks.
2. **Negatiivne kavatsus** – vaenulik tahe. Kui usun, et oled negatiivselt häälestatud või tahad mulle halba, tõlgendan su sõnu teisiti, kui mõtlesid, nt üllatust tõlgendatakse sarkasmina. Teie ütlete vanurile hommikul: Mis täna viga on? Tema kuuleb: mis sul jälle viga on?
3. **Positiivne kavatsus** – hea tahe. Kui usun, et teine peab minust lugu, arvestab mu tunnete ja vajadustega ning soovib siiralt probleemi lahendada, ei kipu ma negatiivseid signaale üle tähtsustama. Vaenulikkuse või enesekaitse asemel keskendun probleemi lahendamisele. Sama töötab ka vastupidi. Kui saadan selge signaali, et tahan probleemi lahendada, vaatamata halbadele tunnete, jätab teine reageerimata minu sõnalisele kohmakusele või suhtlemissaamatusele.

