

VÄENEIUD



MARI LANKINEN

VÄENEIUD

Tüdrukute enda jõu valdamise

ja agressiooni juhtimise

käsiraamat



VÄENEIUD

Tüdrukute enda jõu valdamise ja agressiooni juhtimise käsiraamat

See raamat on pühendatud tüdrukuterühmale „Malmin neidot“

© Mari Lankinen

Tekst

Mari Lankinen

Pildid

Anna Jufa

Graafiline kujundus

Marjaana Kinnermä

Abitoimetaja ja korrektuur

Nepa Nylund ja Petteri Mäkelä

Tõlge eesti keelde

Aabwell Tõlkebüroo

Keeleline toimetus

Aet Kuusik

Vastutav väljaandja 2019

Sihtasutus Archimedese noorteagentuur

Projektijuht

Maari Põim

Materjali trükk ja kujundus viiakse ellu Euroopa Sotsiaalfondi ja Eesti Vabariigi kaasrahastamisel 2014–2020 elluviidavast tegevusest „Noorsootöötajate koolituste arendamine“.

ISBN 978-9949-481-85-9



SISUKORD

A

8 Väeneiud – teooria ja taustateave

9 Sissejuhatus

11 Võimestamine

13 Jõu kontrolli alla võtmine

17 Teadlikkus enda jõust

19 Jõutundesõnad

21 Jõuga seotud tunnete kontrolli alla võtmine

25 Enda jõu väljendamine

28 Vägivald – tüdrukud rakendaja ja objektina

29 Agressiivsed tüdrukud

33 Seksuaalne ahistamine ja vägivald

36 Naiselikkus ja agressioonid

37 Pai tüdruk või vihane noor naine?

39 Naise mitmemõõtmelisus

40 Loovus ja jõud, võitlustahe

41 Seksuaalne jõud ja rõõm

44 Juhendajale

44 Tundepedagoogika meetodid

50 Eakaaslaste rühm ja sõprussuhted

51 Jõuvarude vaatenurk

B

54 Väeneidude rühma loomine

55 Ettevalmistumine

55 Arutada enne rühma loomist

57 Rühma piirid ja raamid

59 Raskete olukordade prognoosimine

62 Juhendaja heaolu

63 Materjali kogumine

C

68 Väeneidude rühmaseansid

71 1. Algjõud

75 2. Vana tark puu

81 3. Südamlik võrgustik

85 4. Mõire

91 5. Rasked tunded

97 6. Neiuvapp

101 7. Unistuste tuulelohe

105 8. Kurbuse sõlmed

111 9. Kurgede kolmnurk

115 10. Väeneidude pidu

120 Kirjandus

122 Lisad

123 Lisa 1. Kiri hooldajale

124 Lisa 2. Jõusõnad

126 Lisa 3. Tundesõnad

128 Lisa 4. Jõusõnade tabel

129 Lisa 5. Südamlik võrgustik

131 Autor

Autorilt

Tüdrukutega töötades ja tegutsedes täiskasvanud naiste koolitajana, märkan sageli, kui suur jõud on ümbritsevatel inimestel ja kogukondadel. Nii heas kui ka halvast mõttes. Kui inimene ei ole enda jõust teadlik, jääb ta enamasti teiste meelevalda, püüab olla teistele meeltemööda ja jääb ise nähtamatuks. Ta jätab ennast väljendamata, et mitte rikkuda ümbritsevate jõudude tasakaalu. Mõnikord aga olen kohanud tüdrukuid ja naisi, kelle jõud on kokkusurutud ja hävitav.

Soome kultuurikeskkonnas seisab naiseks kasvav noor vältimatult dilemma ees: kuidas olla korraga hea ja ka sihiteadlik? Kuidas näidata viha ja tõmmata piire, ilma ise probleemseks osutumata? Selles raamatus olen vaadelnud naiseks kasvamist ennekõike naispõlvkondade ahela vaatenurgast. Raamatu teooriaosa kujunes välja, kui tekkis selgus teema mitmekihilisusest ja olulisusest naise identiteedi loomisel. Ise olen vähehaaval jõudmas etappi, kus mõistan, et parem on hoida kinni oma piiridest ja olla vahepeal pisut keerukam inimene, kui loobuda oma tahtest. See tundub vabastav ja värskendav.

Väeneidude (Voimaneidot) tegevus sai alguse Malmis, kus juhendasin ühte oma kõige komplitseeritumat tüdrukute rühma. Tüdrukute keerukad olukorrad ja kogemused panid mind pärast iga rühmaseansi mõtlema, kuidas saaksin juhendajana tüdrukutele nende teel veelgi enam soojust ja tuge anda. Hakkasin kutsuma rühma Malmi neidudeks. Neidude, neiukeste ja tüdrukukeste nimetustega hellitamine tundus õige viis näidata oma hoolimist. Tüdrukud andsid vägagi spontaanselt tagasisidet rühmaseansside, harjutuste ja minu oskuste kohta rühma juhendajana. Olen neile tänulik selle arengu eest, mille nad minus esile tõid. Ilma nendeta seda raamatut ei oleks. Soovin, et raamat annaks rõõmu ja jõudu tüdrukute ja noorte naistega tehtavaks tööks üha uutes ja igasuguste erinevate tüdrukute rühmades.

Soovin südamest tänada järgmisi inimesi, kes on andnud raamatu koostamisel kuldaväärt nõuandeid: projektijuht Heli Eischer, tüdrukutetöö võrgustik, Noorte Kodanikel Liit (Setlementtinuorten liitto); arenguplaneerija Milla Holmberg, vabaühendus Kalliolan Nuoret; erialasekretär Jarmo Kokkonen, kiriku kasvatus- ja noorsootöö; noorsootöö juhataja Kirsi Mäntyniemi-Sipilä, vabaühendus Kalliolan Nuoret; eriplaneerija Raija Nummelin, Helsingi linna haridusamet; psühhoterapeut Britt-Marie Perheentupa, Maria Akadeemia asutaja; projektkoordinaator Kirsi Porras, noorte seksuaalset väärkohtlemist käsitlev projekt Nuska, Väestöliitto; psühhoanalüütik ja kirjanik Elina Reenkola; õpetaja Mervi Salminen; paaride seksuaal- ja kunstiterapeut Marjo Timoria, Metodi Team Oy.

Lisaks soovin tänada Anna Jufat toredate piltide eest, mis mind kirjutamisprotsessi ajal inspireerisid ja liigutasid, ning Marjaana Kinnermät, kelle loodud graafiline kujundus muutis minu tekstimassiivi kunstiks.

Erilised tänusõnad soovin öelda oma armsale abikaasale Karile kogu tema positiivsuse, innustuse ja abi eest.

Väeneidude raamatu kirjutamine on olnud mulle osalt ka teekond enda suguvõsa naisliinis. Lõpetuseks soovingi tänada oma ema, tädi ja vanaema meie juurte ja suguvõsa loo ning abi eest naiseks kasvamisel.

Juunis 2019

Mari Lankinen

Väeneiud – teooria ja taustateave

Sissejuhatus

Tundepedagoogika ja tundekasvatus on viimastel aastatel saanud laialdase avaliku diskussiooni objektiks. Üha rohkem pööratakse tähelepanu sellele, kuidas saaks abistada lastel ja noortel teha kindlaks, väljendada ja kontrollida oma tundeid eri arengufaasides. Tundekasvatust on lisandunud ennekõike terviseõpetuse laienemise kaudu. Selle tarvis on loodud noortele meetodeid, et nad omaenda tundeid paremini mõistaksid ja kontrolliks; peamiselt on need rühmatööd omaealistega ja muud tegevused.

Väeneidude rühmatöös toetatakse ressursikeskselt ja ennetavalt tüdrukute enda jõu kontrolli alla võtmist. Rühmad sobivad kõigile tüdrukutele. Väeneidude rühma eesmärk on aidata tüdrukutel kasvada iseendaks, mis on murdeea arengukriisi üks keerulisemaid ülesandeid. Rühmas pakutakse tüdrukutele vaatenurki muuhulgas järgmistes küsimustes. Milline ma olen? Milliseid tahke minus on? Millised on minu tugevused? Kuidas ma oma tahet väljendan? Kuidas väljendan viha ja kuidas suhtun sellesse, kui keegi teine vihastab? Rühm annab võimalusi saada teadlikuks nii enda headest kui ka keerukamate külgedest. „Olen

hea ja olen ilus, mõnikord olen vähem hea ja vähem ilus, ja ka see on täiesti ok.“

Avalikus diskussioonis on olnud palju kõneaineks tüdrukute ja noorte naiste vägivaldakultuuri muutumine. Tüdrukute vägivaldne käitumine on viimastel aastatel suurenenud (Salmi 2008; Gjerstrad ja Lesojeff 2009). Paljud tüdrukud on võtnud ümbritsevast kultuurist üle agressiivseid käitumismudeleid, millega seonduvad vägivald, alkohol ja narkootikumid ning kiusamine. Sellise kahetsusväärse arengu muutmine nõuab professionaalsetelt kasvatajatelt ja vanematelt palju eritählepanu ja abivahendeid. Väeneidude materjalid võivad olla siinkohal abiks rühmades, kus juhendajatel on endal piisavad kogemused ja ettevalmistus, et toetada erivajadustega noori eluga hakkama saamisel.

Väeneidude rühmades saab abistada ka vaikesid ja kõrvaletõmbunud tüdrukuid, kes kõiguvad oma tahte avaldamise soovi ja meeldida püüdmise vahel. Rühmas harjutatakse väljendama oma tahet ja jõudu ning tõmbama piire. Paljude tüdrukute valupunkt on see, et alati tuleb olla hea ja tubli ning vältida konflikte. Sellised mudelid liiguvad põlvest põlve ning kanduvad

lapsepõlvest üle täiskasvanute inimsuhetesse. Rühmatöö pakub tüdrukutele turvalist keskkonda, et harjutada võimalusi oma agressioonitunnete väljendamiseks.

Väeneidude rühmas osalemiseks peab noor olema ise aktiivne ja lubama enda mõttemudeleid õnnestumiste suunas suunata. Oskuslik juhendaja aitab noorukil näha ebaõnnestumiste asemel endas häid külgi ja omadusi. Noor saab olulise kogemuse selle kohta, et ta väärrib elus positiivseid asju. Noor mõistab, et keerukatele elukogemustele vaatamata kuuluvad talle ka head kogemused.

Väeneidude materjalides on kasutatud psühho-dünaamilist töömeetodit. Kuidas ma end tunnen just praegu? Kes ma olen? Mis minu arengut kõige paremini toetab? Samaealiste tüdrukute rühm annab tüdrukutele ideaalis kogemusi selle kohta, kuidas ennast kuuldavaks ja nähtavaks teha.

Raamatu materjali koostamisel on mind innustanud ja inspireerinud Elina Reenkola oma raamatuga „Naine ja viha“ (2008) ning psühhoterapeut Britt-Marie Perheentupa oma märkimisväärse elutööga naisteadmuse vaatenurkade arendamisel enda loodud Maria Akadeemias. Raamatu harjutuste asjus olen saanud pal-

judel juhtudel inspiratsiooni paarisuhete, seksuaal- ja kunstiterapeudi Marjo Timoria välja töötatud funktsionaalsetest ja kunstiteraapilistest meetoditest jõu kontrolli alla saamisel. Marjo Timorialt olen saanud eriti häid ideid väeneidude füüsilise juhtimiseks ning naise füüsilise ja seksuaalse jõu ning harjutuste visualiseerimiseks. Ka lastepsühhiaatri Raisa Cacciatore on paljudes seostes tõstnud esile agressiooni positiivset mõju murdeea arengukriisile ja see on võimaldanud tal paremini mõista agressiooni haldamise tähtsust.

Enda tahte leidmine ning oma tunnete tunnistamine ja omaks võtmine on ka paljudele täiskasvanutele rasked teemad. Seepärast ei tasu kiirustada. Väeneidude rühmatöö koosneb kümnest seansist, mis moodustab vaid lühikese osa noore inimese elust. Siiski ei saa tundedkasvatuse aluste tähtsust alahinnata: rühmatöös osalemine võib olla esimene kord, kui noorukil on võimalus ja täiskasvanul aega tegeleda oma tunnetega. Naiste ja tüdrukute vahelises suhtlemises on võimalik saavutada ehe võimestumiskogemus, kui täiskasvanud juhendaja julgeb kogu oma jõuga tüdrukute rühmas kohal olla. Väeneidude rühm võib ideaalis olla neiule aknaks, mis viib oma loovuse, tahte ja naiselikkuse põhiolemuseni.

Võimestumine

Võimestumine ja võimestamine

Võimestumine on protsess või sündmuste seeria, mis lähtub noorest endast. Kasvataja ei saa anda noorele jõudu ega teda võimestuma sundida. Noore jaoks on ennekõike oluline saada tegutseda oludes, kus ta tunneb enda jõuvarude vabanemist (Siitonen 1999).

Võimestumine on personaalne protsess. Ühele on selleks vaja julgutust inspiratsiooni leidmisel, teine peab kõrvaldama seesmisi arengut takistavaid pidureid, kolmas õppima tundma oma vajadusi (Mahlakaarto, 2010). Võimestumine on üks vaimse heaolu ressursse ja võimestumine on elusituatsioonides erinev (Siitonen 1999).

Võimestumine kirjeldab laiemat heaolu kasvu. Selle tulemusel suureneb üldine heaolu nii inimese enda seesmisel tegelikkuses kui ka tema lähiümbruses (Siitonen 1999). Võimestumist (*empowerment*) võib määratleda järgmiselt:

“Võimestumine on inimesest endast lähtuv protsess. See on korraga nii personaalne kui ka ühiskondlik

(sotsiaalne) protsess, ja jõudu ei saa tegelikkuses kellelegi edasi anda.” (Siitonen ja Robinson 2001)

Võimestumisele saab kaasa aidata hoolikalt läbimõeldud lahendustega. Noore võimestumist mõjutavad teised inimesed, tingimused ja sotsiaalsed struktuurid, kuigi lõppude lõpuks lähtub võimestumine ikkagi inimesest endast (Siitonen 1999). Võimestumise ja enda jõu kontrollimise all mõeldakse väeneidude materjalides selliseid meetmeid, mis noore võimestumist võimaldavad ja sellele kaasa aitavad. Väeneidude raamat keskendub võimestumise toetamisele ja selle võimaldamisele ennekõike tundedpedagoogika meetodite abil. Teadlik kasvataja saab käsitleda ka keerukamaid agressioonitundeid turvalises keskkonnas. Loovust abistavad meetodid, rühmast saadud kogemused, seisundi häälestamine rühma tarbeks ja kasvataja teadlikkus toetavad võimestumist. Innustamine ja kiitmine tugevdavad noore eneseusaldust ning õnnestumiskogemusi. Suhtlusolukorras saadud tagasiside on oluline realistlike eesmärkide seadmisel. Võimestumise seisukohast on olulised kõikide osaliste heakskiit, usaldus, lugupidamine ja asutamine ning vabatahtlikkus (Siitonen 1999).

Võimestumiseks soodsaid tingimusi edendada on keerukas. Teisel inimesel on peaaegu võimatu teada, millistes oludes on enese leidmine kõige paremini võimalik. Kasvatajate roll võimestajana on toetada ja austada noore vabadust langetada oma valikuid, rakendada oma loovust, toita uudishimu ning saada õnnestumiskogemusi (Siitonen 1999).

Võimestumise ilmnemine

Võimestunud inimene on leidnud oma jõuvarud. Võimestumise nähud ilmnevad individuaalselt ja varieeruvad. Seepärast on võimestunud inimese omaduste

kohta raske üldist määratlust luua (Siitonen 1999). Võimestumine avaldub seesmise tugevnemise ja ühiskonnas osalemise kogemusena. Välisele segadusele ja kaosele vaatamata tunneb võimestunud inimene, et tal on seesmine kaitsering (Mahlakaarto 2010).

Üheks vormiks, kuidas võimestumine ilmneb, on eneseväärikustunde tugevnemine. Seda on märgata näiteks rühma suhtlussituatsioonides. Võimestunud inimene ei suuna oma energiat sellele, mida temast mõeldakse või milline ta peaks olema. Ta keskendub hetkeolukorrale, on kohal, kuulab ja julgeb võtta oma tegevuse eest vastutust (Aho 1997, Siitonen 1999 järgi).



Jõu kontrolli alla võtmine

Isiklik jõud ja agressioon mõistetena

Oma jõudu käsitletakse neis materjalides sünonüümina agressioonitunnetele ja neile järgnevale tegevusele. Agressioon on jõud, mis viib inimest eesmärgi suunas. Agressioon võib avalduda konstruktiivse ressursi või hävitava käitumisena. Lastepsühhiaater Gustav Amnell (1992) määratleb agressiooni järgmiselt:

„Agressioon on bioloogilist päritolu jõud, mis viib subjekti objekti suunas. See alusjõud võimaldab vaimse arengu. Piisavalt hea keskkond aitab lapsel ja noorel kasutada agressiooni arengu teenistuses. Ilma piisavalt hea keskkonnata muutub agressioon hävitavaks. Kõik need meetmed, mis toetavad laste ja noorte loovuse kasvu, vähendavad hävitusliku suuna võimalikkust.“

Agressioon ja agressiivsus võivad eri allikates tähendada erinevaid asju. Väeneidude materjalides vaadeldakse agressiooni jõutundena ja agressiivsuse all mõistetakse jõutunde väljendamist. Inimesed tunnetavad üldiselt agressiooni ja agressiivsuse hävitavaid pooli, mille kaudu inimene püüab vaimselt või füüsiliselt kahjus-

tada teisi inimesi või iseennast. Soome võõrsõnastikus (*sivistyssanakirja*) määratletakse agressiivsuse mõistet järgmiselt: 1) ründav, tülinoriv, vaenulik 2) sihiteadlik, tõhus (Turtiainen 2001). Lastepsühhiaatri Raisa Cacciatore arvates on agressiooni kasv noorte arenguga seotud sund, mitte kurjus või halbust. Agressiooni kasvu eesmärk on tagada terve eneseväärikus ja iseseisvus (Cacciatore 2008). Väeneidude materjalid lähenevad agressioonile ja agressiivsusele ressursipõhiselt.

Oma jõud on ressurs

Praktikas tähendab oma jõu kontrolli alla saamine enda jõu teadvustamist, kanaliseerimist ja suunamist ehk teisisõnu agressioonitunde muutmist kontrollitud ressursiks. Kontrolli alla saamise kaudu toimuv areng võib avalduda mitmel moel. Näiteks õpib agressiivselt käituv noor kaitsma oma õiglustunnet ausate vahenditega ning mõistma ka nõrgemat poolt. Teisest küljest julgeb oma agressiooni alla suruv „hea“ nooruk oma tahet väljendada. Sellisel moel muutub noor objektist subjektiks, enda elu juhtijaks. Enda jõu kontrolli alla saamise juhtimisel on oluline pakkuda noorele erine-

vaid tegevusviise. Noor vajab täiskasvanu tuge ja tegevusmudeleid vanade asemele. Näiteks kui suunata agressiivselt käituv laps või noor pelgalt tundeid maha suruma, võib see tuua kaasa tõsiseid vaimseid probleeme. Positiivsete lahendusvõimaluste õppimine ja õnnestumise kogemine aga vähendavad ebasoovitavat käitumist (nt Kokko 2001, Cacciatore 2008). Enda jõu kontrolli alla saamist saab tüdrukute rühmas harjutada, õppides nimetama oma tundeid ning väljendama ka keerukamaid tundeid. Funktsionaalsed meetodid pakuvad piiramatult võimalusi arendada oma väljenduskanaleid ja otsida oma loovust, et tundeid väljendada. Agressioonitunnete kõrval on oluline vaadelda häbi- ja süütunnet, mis võivad takistada agressiooni kontrolli alla saamist (Reenkola 2010). Nimetatud tunded on esil just eriti „headel“ tüdrukutel, kui nad agressiooni tead-

vustavad ja väljendavad. Nooruk võib hakata kaaluma, kas ta tahab oma pahameele objektile meeldida või kuuletub enda vajadustele ja tahtele.

Enda jõu kontrollimise suunas tasub püüelda. Täiskasvanud naiste ütluste kohaselt on viha abil saadud lahti ebaõiglastest põlvkondade tegevusmallidest, muutunud lapsepõlveperest iseseisvaks ja vabanetud naissoo kitsastest rollimudelitest. Sellisel moel muutub täiskasvanuks saav naine ise tegijaks. Temast saab isiksus, kes tunnistab oma viha ning kasutab seda, et lahendada elus ette tulevaid ebaõiglasi olukordi. Paljudele naistele on see olnud vabastav kogemus ja oluline osa naiseks kasvamisest (Tuija Virkki 2004). Naiste teadlikkuse koolitaja Marjukka Hakkola hinnangul saab enda mõjujõust lähtuvat tegutsemist, viha jõu tundmist kasutada selleks, et toetada enda ja teiste arengut (Perheentupa 2010).

Tundepedagoogika

Väeneidude materjalid põhinevad samadel tundepedagoogika alustel kui 2008. aastal avaldatud „Tundede-tektiiv“ (Salminen 2008). Olen arendanud tundepedagoogika mõistet, et kirjeldada pedagoogilist suundumust, mille korral juhendaja sihipäraselt toetab noore inimese tundeoskuste arengut pikka aega. Ma mõistan tundepedagoogika all lapse või noore sotsiaal-emotsionaalset arengut arvestavat tegevusviisi. Selle abil toetab juhendaja noore tunnete kontrolli alla saamist ning julgustab teda oma tundeid väljendama. Tundepedagoogika põhineb tundeoskuste arenemise ja juhtimise teooriatel (nt Isokorpi 2003, Kinnunen 2005, Kokkonen 2001 ja Kuusela 2005). Kohalolev ja ärakuulav juhendaja on teadlik, et ta toetab oma tegevusviiside ja käitumisega lapse või nooruki vaimset arengut.

Tundepedagoogikaga toetatakse lapse või nooruki oskusi oma tundeid kontrollida. Tundepedagoogika on kasvatus, mis on

- lapse või nooruki sotsiaal-emotsionaalset arengut toetav;
- suunatud tunnete tuvastamisele, nimetamisele ja kontrollimisele;
- sihipärane ja pikaajaline;
- tundeoskuste arengul ja tundeoskuste juhtimise teooriatel põhinev.

Tundepedagoogika meetodeid on selgitatud osas „Juhendajale“.

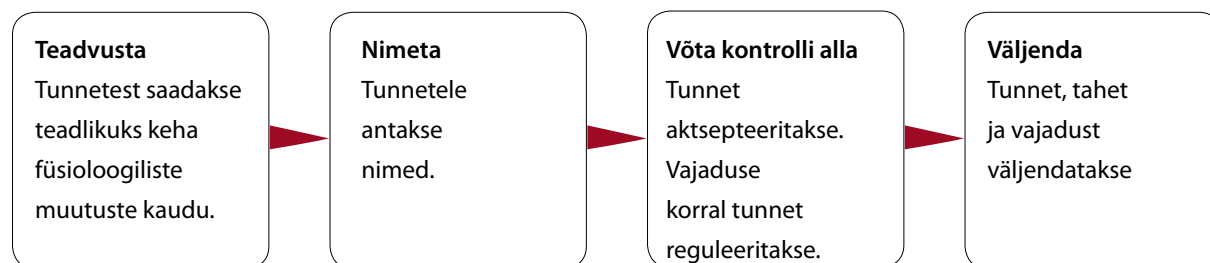
Tundeoskusi suunava juhendaja kohta kasutan terminit teadvustav juhendaja. See põhineb muuhulgas Simo Skinnari määratlusel pedagoogilisest armastusest (2000) ja Liisa Kiesiläineni mõistel juhendaja suhtlemisvastutusest (1998).

Teadvustav juhendaja

- teadvustab enda tundeseisundeid ning suudab neid nimetada ja reguleerida;
- suunab lapsi ja noorukeid oma tundeid tunnistama, nimetama ja reguleerima
- austab lapse ja nooruki piire, aktsepteerib tema arenguteed ja personaalsust;
- julgeb sõnadesse panna kasvatusolukordades ja koos vanematega märgatud tundeid ning usaldab oma juhendajavaistu;
- tunnetab endas tähtsaid tundeid laste või noorte ja nende vanematega peetavatel vestlustel;
- hoolitseb juhendajana oma heaolu eest vaimsel, füüsilisel ja sotsiaalsel tasandil;
- vajaduse korral suunab lapse või nooruki professionaalset abi saama.

Väeneidude materjalides on läbivalt teemaks neli tundeoskuste üldpõhimõtet: **tunde tuvastamine, nimetamine, kontrollimine ja väljendamine**. Need mõisted on heaks toeks juhendajale, kui ta vestleb tüdrukutega sellest, mida tundeoskused tähendavad.

Skeem 1. Tundeoskuste neli üldpõhimõtet



Allikas: Mari Lankinen 2010, professionaalsetele juhendajatele suunatud täiendkoolituste õppematerjal

Tunnete kontrolli alla saamine on protsess, arenguahel, milles võib igaüks edasi liikuda. Ka aktiivselt harjutades võib tundeoskuste aluste õpingud võtta mitu aastat. Kasv ja areng toimuvad inimese eeldustele vastaval moel, selleks ei ole ühte ja ainust kõigile sobivat mudelit (Isokorpi 2003). Öeldud on, et tundeoskused on parimal tasemel alles üle 50-aastastel inimestel, seepärast on rahulik edasiliikumine ja vahepeal paigalgi püsimine täiesti põhjendatud. Järgmisena tutvustatakse lühidalt tundeoskuste põhiteemasid ennekõike tüdrukute rühmade ja oma jõu kontrollimise vaatenurgast.

Teadlikkus enda jõust

Teadlikkuse ja identiteedi loomise mõisted

Teadlikkus on mõiste, mis näitab inimese teadlikkust iseendast. Inimese meel on olemas vaid eneseteadvusena (Sina, Kaukuan 2007 kohaselt). Näiteks loomadel ja beebidel ei ole praeguste arusaamade kohaselt teadlikkust iseendast. Võime mõista iseennast ja teisi inimesi olenditena, kellel on meel ja tunded, hakkab arenema varajaste suhtlusolukordade kaudu. Teadlikkus areneb protsessina läbi kogu elu (Lyyra 2010).

Identiteet, arusaam enda individuaalsusest, väärtustest ja eesmärkidest, areneb teadlikkuse kaudu. Identiteedi arenemine on pikk protsess. Positiivne identiteedi areng jätkub kuni keskeani. Ühiskonna murdeperioodid, kiire elurütm ja muutuvad eluolud eeldavad pidevat identiteedi otsimist. Saavutatud identiteet on täiskasvanu heaolu ressurss (Fadjukoff 2009).

Teadlikkus tunnetest

Tunnistatud tunded suurendavad teadlikkust. Mida teadlikum on inimene endast ja oma tunnetest, seda enam suudab ta olla tema ise. Täiskasvanuks saamine toimub aeglaselt teadlikkuse tugevnemise kaudu. Aktsepteerides seda, et ollakse teel, suhtutakse mõistvalt enda ebatäiuslikkusesse. Britt-Marie Perheentupa (2010) kirjutab oma teoses „Teadlikkuse tee algarmastuseneni“ teadlikkuse kohta järgmist:

„Mida selgemaks teadlikkus areneb, seda tugevamini vabanevad inimeses oma algjõud ja elu mõte.“

Teadlikkus oma tunnetest mõjutab mitmel moel ka kasvava noore heaolu. Teadlikkus annab võimaluse oma tundeid hallata ja väljendada. Kui nooruk õpib oma tundeid juhtima, oskab ta vältida näiteks tunnete kerkimist stressi põhjustavale tasemele. Õnnestunult juhitud tunded pakuvad kaitset ka muude terviseriskide eest. Kui noorukid liiga vähe oma tundeid reguleerivad, võib see kaasa tuua vaimse tervise probleeme ning alko- või narkoprobleeme täiskasvanuna (nt Kokkonen 2001 ja Kinnunen 2005).

Teadlikkus jõutunnetest

Jõutunne on elamise ja edasiminemise tunne. Heas jõutundes saab tegutseda kindlameelselt ja otsustavalt ning viia edasi endale olulisi asju. Jõutundel on oluline roll näiteks noore iseseisvumisel, seksuaalsuse mõistmisel ja oma tahte väljendamisel.

Agressioonitundeid on kõigis inimestes. Enne teadvustamist liigub tegutsemisimpulss seljaajust lihastesse. Nooruk tegutseb enne, kui mõtleb. Oluline on enda jõust teadlikuks saada, et otsustada ise, kuidas oma agressioonitundeid väljendada: kas arengut edendava tegevusena või ennast ja teisi hävitava käitumisena. Saades teadlikuks oma jõust suudab nooruk ka võtta oma käitumise eest vastutuse.

Kehateadlikkus

Tundeid teadvustatakse kehas toimuvate füsioloogiliste muutuste kaudu. Selliste muutuste märkamist nimetatakse kehateadlikkuseks. Tunde tekkimise tulemusel hakkab näiteks veri teatud piirkonnas kiiremini ringlema. Pinge paneb südame kiiremini lööma ja peopesad higistama, häbi paneb näo punetama ja hirm toob kaas verevoolu tuharalihastesse. Füsioloogilised muutused valmistavad keha ette teatud tegevuseks (hirm → verevool suurematesse lihastesse → põgenemine).

Paljud soome ütlused kirjeldavad kehateadlikkust ja kehas toimuvat virgumist. *Liblikad kõhus* – pinge tundub kõhus kihelusena, *süda hõõgub, kivi südamel* – armumine ja masendus tunduvad rindkeres ühetaolised, *hirm tagumikus* – kirjeldab enne nimetatud verevoolu tuharalihastesse. *Vaju või maa alla* – jälle väga piltlik kirjeldus häbitunde ebameeldivuse kohta. Noortega koos rahvalikke ütlemisi arutades on tore tegevus. See võimaldab ka keerukamatest tunnetest kergemalt ja huumoriga rääkida.

Jõutunne on tugevalt füüsiline tunne. Oma jõudu tunnetaval naisel ei ole külm. Jõutunded panevad vere käima. Nii näiteks voolab vihastamisel kättesse verd ja käed soojenevad. Raev tundub jällegi paljudele tüdrukutele pea kohisemisena (*karjub, nägu punane*). Tüdrukud saavad kiiresti aru ka sellest, millises keha piirkonnas avalduvad otsustavuse-, julguse- ja armastusetunne.

Väeneidude rühmas mõistis tüdruk, et kurbusetunne avaldub tal rindkeres. „Kas tuleks nutta siis, kui nutma ajab, kuigi otsest põhjust nutta nagu polegi?“ Jah. Kui ikka nutma ajab, tuleb nutt endast välja lasta.

Noored reageerivad eriti just varajases murdeeaas keerukamatele tunnetele psühhosomaatiliste sümptomite kaudu: neist on levinumad peavalu, kõhuvalu ja pearinglus. Juhendaja peaks vaatama noort tervikuna ja suunama teda tunnetama, millest võivad tuleneda näiteks korduvad kõhuvalud. Siinkohal võib abiks kasutada tundekeha harjutust, mis on toodud tundedetektiivmaterjalides (Salminen 2008). Psühhosomaatiliste sümptomite kaudu tuleb teha endale selgeks, et pikalt jätkunud pinge ja stress võivad tekitada täiskasvanutel maohaavu.

Enda keha eest hoolitsedes ja sellesse soojalt suhtudes kõneleme positiivsetest suhtest kehasse. Keha kaitsmisele suunatud harjutused suunavad noori mõistma oma piire ja oma tahet. Noori võib näiteks suunata arutama, millised asjad nende meelest tunduvad kehas head. Samas võib ka arutada selle üle, mis ei tundu hea ning mida ei soovi, et kehas toimuks. Suhe kehaga näitab ka seda, mida inimene mõtleb ja milliseid sõnu või väljendeid ta kasutab. Kas ta räägib oma kehast austavalt, lugupidavalt ja soojalt? Täiskasvanud naine saab olla noorele heaks eeskujuks selles, kuidas õppida oma keha armastama kõigile puudustele ja ebatäiuslikkusele vaatamata.

,

Jõutundesõnad

Tundeid väljendatakse tundesõnade abil. Tundesõnadega ühendatakse kehas ja meeles toimuv tunnete tärkamine keeleliseks väljenduseks. Sisemiste tunnete väljendamine on alati lihtsam primaarkeeles, mida kutsutakse ka tundekeeleks. See on sõna otseses mõttes emakeel, mida vanemad oma lapsele õpetavad. (Korpilahti 2007)

Tundeoskuste oluline osa on harjutada tundesõnu kasutama. Noored kasutavad tunnete sõnu kõnelemiseks tihti suhteliselt vähest sõnavara. Tundesõnade loendit (esitatud lisana) kasutades saab õppida oma emakeelt. Tundesõnade loendi abil saab aidata noorel väljendada, kuidas ta end tunneb.

„Ma ei teadnudki, et tundeid võib olla nii erinevaid ja et tunnetele on mõnikord nii raske põhjusi leida.“

15-aastane tüdruk

Neile, kes eesti keelt esimese keelena ei räägi, ja nende vanematele, tuleks juba enne väeneidude rühmatöö alustamist koostada eestikeelse loendi kõrvale oma keelne tundesõnade loend (algupäraselt on jutt soome keelest, kuid kuna tegu on tõlkeramatuga, siis on siin

ja edaspidi viidatud eesti keelele. Toim). Keelt aktiivselt kõneledes ja selles elades aitame õppida kultuurilist keelekasutust ja mõista keele varjundeid (Korpilahti 2007). Eneseväljendus tundesõnade abil ja ühine keel lihtsustavad sotsiaalset suhtlemist.

Mõnikord võib tunne olla ka sedavõrd keeruline, et selle nimetamiseks on raske sõnu leida. Teisest küljest võib liigrohke tunnetest rääkimine takistada tundeid väljendamast. Et noored saaksid oma tundeid väljendada, tuleb neile mitmesuguseid eneseväljendusvõimalusi pakkuda. Mitmesugused meetodid ja pärast nende kasutamist toimuvad vestlused aitavad noortel oma mõtteid ja tundeid mõista. Väeneidude materjali funktsionaalsed harjutused on püütud luua selliselt, et need võimaldaks ennast väljendada ka ilma sõnadeta.

Jõu verbaliseerimine

Jõutundesõnad kirjeldavad tundeid, mis on elamise ja edasilükkumise seisukohast vältimatud. Julgus ja järeleandmatus viivad seatud eesmärkideni. Vastupidavus ja tahtejõulisus aitavad pidada kinni endale olulistest asjadest ümbritseva elukeskkonna vastuseisule vaatamata. Jõutunded annavad noorele võimaluse eemalduda va-

nematest ja iseseisvuda ning julgust seista oma sõnade taga.

Jõutunded on selles materjalis taustal olevate vajaduste ja ootuste alusel jagatud järgmiselt.

• Edasiliikumine ja elujõud

Edasiviivad jõutunded, näiteks julgus ja sitkus, on olulised, kui soovitakse saavutada enda jaoks olulisi eesmärgi või rõõmustatakse nende saavutamise üle. Eesmärgid võivad seonduda näiteks spordisaavutuste, tülide lahendamise või iseseisvumisega.

• Seksuaalne jõud ja seksuaalsus

Seksuaalsusega seonduvad sellised jõutunded nagu tahtmine, ind ja nauding. Need osalevad seksuaalses arengus, enda seksuaalse identiteedi loomises ja paarisuhtes. Naise seksuaalne jõud on väga tugev. Selle vabanemisel õpib naine võtma vastutuse oma seksuaalse heaolu eest.

Näiteid tundesõnade jagamise kohta

Edasiliikumine ja elujõud	Piiri tõmbamine ja kaitsmine
Seksuaalne jõud ja seksuaalsus	Võimuiha ja hävitavus

• Piirid ja nende kaitse

Piiride tõmbamise tundeid, nagu ärritumist ja tõrjumist, tuleb mõnikord väljendada ka agressiivselt. Sellised tunded kõnelevad sellest, et piirid on ületatud või need ületatakse kohe. Ohver ei oska ega suuda piiri ületamise olukorras oma jõudu kontrollida ega tunnetada.

• Võimuiha ja hävitavus

Sellesse ossa kuuluvad tunded on keerukad, sest inimesel on üldjuhul loomulik tung hea suunas. Kadedus või kättemaksuhimu tunnetes võib teisi kahjustada, kui ei saada aru, et neid tundeid tuntakse. Küünilised tunded hävitavad lähiümbrusest igasuguse loovuse ja innukuse. Osa neist tunnetest on seotud pettumistega.

Tundesõnade loendis olevad sõnad ei ole nimetatud kategooriatesse ja-gatud. Noored saavad ise tunnetega tutvuda ja sõnu eri kategooriatesse jagada. Osa tundesõnu võib kuuluda ka kahte kategooriasse. Jõutunnete taustal olevad vajadused ja soovid varieeruvad vastavalt olukorrale.

Agressioon sekundaarse tundenähtena

Agressiivse käitumise taustaks võib olla ka mingi muu keerulisem tunne kui viha. Ärrituse taga võivad olla kurbuse, üksinduse, hirmu, häbi või hüljatuse kogemused.

Tüdruku arusaam pärast tundeharjutusi:

„Ma ei käsitlenud näiteks kurbi asju enne õigel ajal, seepärast kõik kurvad asjad muudkui kuhjusid ja vallandusid mingil hetkel mingi väikese asja pärast.“
15-aastane tüdruk

Osa noorukeid on pidanud tihti kiiresti iseseisvuma. Sellistes olukordades püüab nooruk võimalikult hästi hakkama saada. Sellisel juhul on agressioon hakkama saamise vahend: kuna keegi mind ei kaitse, kaitsen end ise, mõnikord juba enne, kui midagi toimudagi jõuab. Ründav käitumine ei ole sotsiaalses mõttes kestlik lahendus, sest teised noored hakkavad kiiresti sellist käitumist kartma (Ojanen 2006).

Teatud noorukitel võib ilmnedä üllatuslikku aktiivsust ja hakkamasaamist olukorras, kus oleks vaja täiskasvanu tuge. Ilma piisavalt turvalise koha või täiskasvanu kohalolekuta nooruk enamasti salgab ja eitab oma kõige haavatavamaid tundeid (Cacciatore 2007). Noor võtab endale täiskasvanu rolli ja enda vanustest suurema vastutuse. Liiga vastutustundliku nooruki sees olev laps jääb ilma kogemusest, et tema eest hoolitsetakse ja teda kaitstakse. Selline olukord on noorukile emotsionaalselt kurnav. Lapsepõlves kogetud liiga suur vastutus võib täiskasvanueas ilmnedä raskusena töös (Malmberg 2010).

Jõuga seotud tunnete kontroll

Tunnete kontrolli alla võtmine tähendab tunnete aktsepteerimist ja vajaduse korral tunnete tugevuse reguleerimist. Tunnete aktsepteerimine tähendab enda ja oma tunnete tõsiselt võtmist. Enda tunnete kuulamine ja nende usaldamine on noortele olulised oskused. Tunnete kaudu saab jõuda oma tahte ja oma piirideni. Alles oma tunnetest teadlikuks saades saab neid reguleerida. Halvas tujus olev inimene on halvas tujus seni, kuni saab sellest teadlikuks ja võtab midagi ette.

Täiskasvanu saab toetada noore inimese tunnete kontrolli alla saamist. Marjo Kuusela (2005) kasutas oma uuringus kaheksanda klassi tüdrukutega süüviva kuulamise meetodit ja minasõnumeid. Süüviva kuulamise korral näidatakse kõnelejalale heakskiitu ja võetakse tema sõnum vastu. Pärast seda kontrollib (täiskasvanud) kuulaja noorelt, kas ta kuulis sõnumit õigesti. „Hea, et sa sellest rääkisid. Kas mõistsin õigesti, et oled solvunud selle peale, et ma su meilile ei vastanud?“ Noore kuulamine ja tema tunnete aktsepteerimine aitab lahendada mitmesuguseid väärarusaamu ja probleemseid olukordi.

„Tunda võib ükskõik mida.“

14-aastane poiss

„Et neid ei saa takistada ja et need väga jõulised tunded tahaks valla lasta.“

15-aastane tüdruk

Keerukate jõuga seotud tunnete kontrolli alla võtmine

Vihatunne ja muud „keelatud“ tunded võivad halvendada vaimset heaolu, kui neid ei aktsepteerita ega vabastata. Tunnete põhjendamine ning enda ja teiste tunnete aktsepteerimine sellisena, nagu need on, moodustab olulise osa tasakaalustatud täiskasvanuks saamisest. Mõnikord on ka täiskasvanutel tundeid, millest ei tahaks rääkida ja mida ei tahaks tunda.

Eriti tüdrukutele on vihatunde kontrolli alla saamine keerukas, sest paljudes kasvatuskeskkondades loetakse naise viha ja jõudu hirmutavaks ja ebasoovitavaks. Tüdrukute viha võidakse püüda summutada. Naiseks kasvamise üks olulisemaid ja raskemaid ülesandeid on oma vihatundeid aktsepteerida ja kontrolli alla saada hoolimata muu keskkonna reaktsioonidest. Viha väljendamisel tuleb võtta risk saada hüljatud. See nõuab julgust ega ole iseenesestmõistetav ka paljudel täiskasvanud naistele.

„Õppisin, kui oluline on vallandada oma tundeid ja lasta tunded endast välja. Need pakuvad leevendust alles siis, kui oled neid kellegagi jaganud, või ka lihtsalt kirja pannes.“
14-aastane tüdruk

Elina Reenkola (2008) kirjeldab oma teoses „Naine ja viha“, kuidas põlvkonnad jätkuvalt agressiooni eitavad, mille puhul on emal raske aktsepteerida oma agressioonitundeid laste suhtes. Enda agressioonitundeid eitaval emal on enamasti raske leppida ka oma tütrelt

tulevate agressiooniväljendustega. Ema võib hakata tegelema lapse agressiooni lüües või siis lapse vajaduste lõputu rahuldamisega. See võimaldab emal lapse vihatundeid vältida.

Endas kogetud vihatunne võib tekitada hirmu. Mõnedel tüdrukutel võib olla kogemus, et nende viha on ebareaalselt suur. Noor võib mõelda, et oma viha teistele näidates võivad sellel olla hävituslikud tagajärjed. Tüdrukud võivad karta, et enda seisukohale kindlaks jäämine ja vastu vaidlemine on juba iseenesest teisele poolele haavav ja isegi hävitav tegu. Sellistel tüdrukutel tekitab juba vihatunde kerkimine häbi ja süütunnet (Reenkola 2010). Tüdrukute puhul on tavaline, et nad pööravad keelatud agressioonitunde sissepoole. See võib ilmnedä enesehävitusliku käitumisena, nt söömishäirete või enese löikumisena. Viha väljendamist tuleks harjutada turvalises keskkonnas. Juhendaja võib pakkuda hulga meetodeid, mille abil saab noor proovida, milline viha tundub ja kuidas seda saab väljendada. Enda tugevaid tundeid aktsepteerides liigub vihatunne õigesse mõõtsuhetesse.

Ühes tüdrukuterühmas arutati, kuidas saaks kirjeldada tunnet, kui oled vihane, aga vaid kiristad hambaid ega taha seda teistele näidata. Tüdrukud mõtlesid välja uue tundeväljendi: seesmiselt vihane.

Tunnete reguleerimine

Tunnete reguleerimise all mõeldakse õpitud võimet reguleerida teadvusesse jõudnud tunde tugevust ja seda, kui pikalt me kõnealust tunnet tunneme. Tunde-

oskuste uurijad on endiselt ebakindlad, kas seda, mida me tunneme, on üldse võimalik reguleerida. Tunnete tugevust ja kestust on aga kindlasti ja tõendatult võimalik ise mõjutada. Tunnete reguleerimist uurinud Marja Kokkoneni sõnul on tunnete reguleerimise teadlik või mitteteadlik eesmärk liikuda tasakaalu suunas (Kokkonen 2010).

Marja Kokkoneni (2001) väitekirjast saab lugeda, et tüdrukute agressiivsus ja meeleolude kõikumine on seoses täiskasvanuea raskustega hoida positiivseid tundeseisundeid. Tundeelult ebastabiilsed täiskasvanud naised tundsid uuringu põhjal end olevat teistest sagedamini halvas meeleolus ja masenduse meelevaldas.

Valgusfoorimudel on hea näide konkreetsest harjutusest, mis võib õpetada noorukit oma tigeusetundeid reguleerima. Punase tule süttimisel on hea hoida olukorrast distantsi, kollane tuli suunab mõtlema, kuidas selles olukorras hea lõpptulemuse saavutamiseks tuleks tegutseda, ja roheline tuli annab loa tegutseda läbimõeldult ja väljendada oma tundeid (Väestöliitto 2011; Siponen, Ulpu). Juhendaja saab toetada nooruki tunnete reguleerimist, andes alati positiivset tagasisidet, kui märkab, et nooruk püüab oma tundeid juhtida. Selline olukord võib tekkida näiteks noortekeskuses, kui agressiivselt käituv noor sõnavaheuse asemel ärritunud ruumist lahkub.

Noortega koos tuleks arutada, millised asjad muudavad meele heaks ja kuidas neid asju saab tugevdada. Üldjuhul on inimesel loomupärane vajadus tunda heameelt (Kokkonen 2010). Tunnete tekkimise

uurimisel on leitud, et positiivsed tunded asendavad negatiivseid tundeid (Fredrickson, Mancuso, Branigan ja Tugade 2000). Teatud juhtudel saab kurbi ja keerukaid tundeid leevendada, tehes asju, mis pakuvad heameelt.

Noored kasutavad oma tunnete reguleerimisel loomuliku osana muusikat. Eriti just tüdrukud kasutavad muusikat positiivsete tundeseisundite saavutamiseks. Mida vanemate murdeaalsetega on tegemist, seda üldisem on muusika kasutamine enda tunnete reguleerimisel. Jyväskylä ülikoolis koostatud väitekirjas on leitud, et muusikat kasutavad oma tunnete reguleerimiseks eriti need noored, kes eelistavad kuulata **rocki** ja **heavy metal**'it (Saarikallio 2009). Väeneidude rühmades kasutatakse muusikat näiteks lõõgastumise ja ettekujustega seotud harjutuste korral meeleolu loomiseks.

„Põhikooli 7. klassi poiss käitus oma tunnete ajal väga rahutult. Tal oli raske õppimisele keskenduda ja paigal istuda. 7. klassis käies osales poiss uuringutes, mille käigus uuriti keskendumishäirete võimalikkust.

Istusime poisi ja ta vanematega üsna nõutult koos ja arutasime, mida sellises olukorras peale hakata. Poiss oli ise juba olukorrast üsna ärritunud ja hüüdis üsna vihasena: „Kas te ei saa aru, et ma olen väga rahulik, kui saan kuulata muusikat.“ Sama jutt oli käinud kogu sügise jooksul mitme aine tundides. Olin juba vahepeal mõelnud, et poiss üritab teha vahetuskaupa: kas ta võib kuulata muusikat või siis käitub teisi häirivalt. Poisi ehe ärritumine ja viha panid meid siiski asja

üle uuesti järele mõtlema. Otsustasime seda viimast võimalust kasutada ja ennäe imet – poiss istuski head keskendumist nõudva kirjutamisülesande ajal täiesti rahulikult paigal. Leppisime kokku, et ta võib vahepeal kõrvaklappe kasutada, kui leiab, et ei suuda enam keskenduda. Küll aga äratas selline lahendus kadedust ja nõrdimust klassikaaslastes ning pahameelt õpetajate hulgas. Kuulsin hiljuti oma rõõmuks, et poiss õpib noorsootöö juhendajaks.“

Kui harjutame tunnete kontrollimist ja reguleerimist, on sel ka ennetav ja parandav alko- ja narkoalane kasvatus.

Noored elavad pideva sotsiaalse surve all. Alkohol võib pakkuda näilist abi noortele, kes sotsiaalsetes suhtlusolukordades kergesti häbenevad või erutusse satuvad. Seega saab noortekampades joomisest esmalt tava ja seejärel probleem. Üldiselt aktiveerivad sõltuvust tekitavad ained ajus heaolutunde mehhanisme (Tacke, Kuoppasalmi ja Airaksinen 1998). Joovastavate ainete abil tekitatakse keemilisel teel kiire tunnete muutus ebageeldivast meeldiva suunas. Noortega alkoholist ja sõltuvustest rääkides tuleks arvestada sotsiaalsetes olukordades esile kerkivaid keerukaid tundeid, näiteks häbi ja kõrvalejätuse hirm.



Enda jõu väljendamine

Tunnete väljendamine on sotsiaalsete oskuste üks osa: „Kuidas väljendada oma tundeid kollektiivis?“ Kultuurilisi erinevusi leidub nii peredes, sõpruskondades kui ka töökohtadel. Kollektiivi ja selle sotsiaalse kultuuriga liitumisel tuleb olla paindlik, kuid säilitada oma tavad, väärtused ja tahe. Me ei saa määrata ega juhtida, mida nooruk peab tundma, kuid me saame teda juhendada ja toetada selliselt, et ta oskaks sõprade hulgas ja peres ennast väljendada.

Et sobivalt oma jõudu väljendada, vajab nooruk täiskasvanu innustust, juhendamist ja eeskuju. Juhendaja saab mitmel viisil noort toetada oma jõudu ja tahet avaldama moel, mis ei tee teistele haiget. Vihatunde allasurumine on tähelepanekute kohaselt tervist kahjustav. Inimene, kes jääb ootama, et teised mõistavad, et ta on vihane, tunneb oma tervise olevat halvema kui inimene, kes aktsepteerib oma aeg-ajalt esinevat vihakunnet ja seda välja näitab (Kinnunen 2005).

Kuigi agressiooni suunamine väljapoole on arengu seisukohast oluline, ei saa jõutunde ilmnemisel teha ükskõik mida. Noortele tuleb rõhutada, et kõik tunded on lubatud, kuid tunne on alati midagi muud kui tegu. Raisa Cacciatore on määratlenud kolm head agressiooni väljendamise reeglit:

- 1) ära kahjusta iseennast,
- 2) ära kahjusta teisi,
- 3) ära tee midagi lõplikku.

Teatud olukordades võib spontaanne ärritumine, piiri tõmbamine, olla hea lahendus. Ka sellistes olukordades tuleks püüda vältida teiste haavamist. Tuleb pidada meeles, et meelepaha väljendamise eesmärk ei ole see, et teine pool muutub. Enda arengu seisukohast on kõige olulisem õppida end kaitsma ja reageerima ebaõiglusele või enda piiride ületamisele. Noorte omavaheliste tülide korral tuleks olukorda käsitleda ilma süüdistamiseta: „*Mis sind sedavõrd haavas, et otsustasid teisele haiget teha? Kuidas sa soovid, et olukord muutuks? Kas sa leiaksid nüüd tagantjärele mingi teise võimaluse sellele eesmärgile jõudmiseks?*“

Viha meelevaldas on lihtne hakata teisi süüdistama ning kanda oma ärritust ja halba meeleolu teistele, selle asemel, et öelda, mis sind vihastab ja mida sa tunned. Vihast noort saab kõige paremini suunata, kui selgitada temas tekkinud viha: „*Sul on kindlasti täielik õigus sellise asja üle vihane olla. Mida sa sooviksid sellega seoses ette võtta?*“ Esmalt juhendaja selgitab noore viha ja seejärel suunab teda oma tahet väljendama. Järgmine näide võib lihtsustada noortel mõista, kuidas saab viha eri viisidel väljendada.

Näide

Noor võib korduvalt kogeda, et ta vanemad ei kuula teda. Kui see ka tegelikkuses nii on, toob see noorele inimesele palju kurbust. Murdeea tundeskaala puhul on loomulik, et noor otsib õiglust vihastades ja süüdistades. Nooruk peaks sellises olukorras oma esimest emotsiooni ehk pettumust ja kurbust kindlasti väljendama.

Esiteks võib juhtuda see, et asutakse kaitsepositsioonile, teiseks võib vanemas aga ärgata empaatia. Alltoodud tabelis on esitatud olukorraga seotud tunded, soovid, nende väljendus ja viimasest sõltuvalt kaks tulemust.

Olukord ja nooruki tunne	Nooruki soov	Tunde väljendamine	Võimalik tulemus
Nooruk tuleb koolist ja soovib oma tegemistest rääkida. Vanem vaatab telerit. Nooruk haavub, sest vanem ei kuula teda ära	Soovin, et minu vanem oleks minust ja mu tegemistest huvitatud. Soovin tunda, et olen talle oluline	Nooruk süüdistab vanemaid ja kirub neid (agressioon sekundaarse tundena)	Vanem võtab kaitsepositsiooni ja võib noorukit uuesti haavata
		Nooruk räägib oma kurbusest, haavumisest ja oma soovidest	Vanem tunneb empaatiat, võib-olla ka süütunnet. Nooruk kuulatakse ära

See, kuidas vastaspool oskab agressioonitundeid ja selle väljendusavaldusi vastu võtta, on eraldi asi. Seda ei saa kindlaks määrata ega prognoosida. Agressioon saab toimida muudatuste abivahendina alles pärast seda, kui võtame vastutuse oma jõu eest ja väljendame seda. Vastutuse võtmine ja tunnete väljendamine on aga risk, pole kunagi teada, kuidas teine pool reageerib (Goldhor-Lerner 1998). Heaks reegliks võib pidada seda, et jõu väljendus ei tohiks teist poolt haavata ja eesmärk ei saa olla see, et enda kehva enesetunne antakse üle kellelegi teisele.

Kõrvalejätmise hirm võib aga noortel agressiooni väljendamist takistada. Lapsed ja noored soovivad, et neist peetaks lugu, ja neilt nõuab palju julgust olla eriarvamusel. Enda arvamuse väljendamine on kõige parem võimalus oma jõudu kontrolli alla võtta. Murdeea arengukriisi üks ülesanne on olla oma vanematega erineval arvamusel. Pärast seda iseseisvutakse ka sõprade seltskonnas. Juhendaja saab innustada noorukeid erinevaid arvamusi esitama ja julgelt oma seisukohti väljendama.

Argieluline näide peidetud viha kohta on olukord, kus nooruk tunneb viha teda haavanud sõbra

vastu. Kui nooruk oma viha talle ei väljenda, ei tea ka sõber, et ta on teda haavanud, ja asi jääb sinnapaika. Vihane inimene, olgu ta noor või vana, on teatud moel isegi kohustatud oma viha väljendama. Sõbral on võimalus andeks paluda või oma tegevust selgitada vaid juhul, kui nooruk oma vihast kõneleb. See võimaldab asjaga edasi liikuda ja samas õppida sobival moel suhtlema.

Enda jõu kontrolli alla võtmine seoses vihatundega

Vihatunde kontrolli alla võtmise näide

Viha kerkimine: keha pingestub	Tunde sõnadesse panemine ja aktsepteerimine: olen vihane ja mul on selleks õigus	Vastutus tunde eest: kuidas väljendada oma viha selliselt, et mind kuulataks ära, aga ma ei teeks samas teistele haiget	Viha ja enda tahte väljendamine
--------------------------------	--	---	---------------------------------

Näide vihatunde kinnipidamisest

Viha kerkimine: keha pingestub	Tunde peitmine: see tunne on keelatud. Olen halb, kui nii tunnen	Häbi ja süütunne takistavad väljendamist	Tunne, vajadus ja tahe jäävad väljendamata. Agressioon võib pöörduda iseenda vastu
--------------------------------	--	--	--

Agressiivse probleemse käitumise näide

Viha kerkimine: keha pingestub	Tegevus ilma teadvustamise või kontrollita: viha otsene väljaelamine (vägivald, vandalism)	Väljaelamisest tulenevad süü- ja häbitunne	Halb olemise tunne süvendab kehva enesetunnet
--------------------------------	--	--	---

Vägivald – tüdrukud rakendaja ja objektina

Väeneiud keskenduvad oma jõu kontrolli alla võtmisele ja nad võivad tegutseda lisajõuna agressiivselt käituvate tüdrukute rühmades. Agressiivselt käituvatele noortele on loodud häid programme, nagu ART, Agressiooni Astmed ja Non Fighting Generationi Rahutute Tuhkatriinude projekt. Need on väga vajalikud, sest vägivald tüdrukute käitumises on kasvanud. Järgmises osas selgitataksegi lühidalt agressiivset probleemset käitumist.



Agressiivsed tüdrukud

Non Fighting Generationi tehtud laiaulatuslikust veebiküsitlusest tuli välja, et peaaegu pooled tüdrukud kasutavad oma sotsiaalsetes suhetes vägivalda. Levinuimad küsitluse alusel kasutatavad vägivaldavormid on söimamine, pilkamine, löömine ja tõukamine (Gjerstad ja Lesojeff 2009). Paljud tüdrukud käituvad ka sõprussuhtes vägivaldselt. Õiguspoliitikakomisjoni uurimiskeskuse läbiviidud uuringu kohaselt teatas 15–16-aastasest poistest 9%, et nende praegune partner on teda löönud jalaga, rusikaga või kõva esemega (Salmi 2009).

Agressiivse käitumise taustal kipuvad negatiivsed tunded kiiresti tärkama. Seda tugevdab vähene tunnete reguleerimise võime (Juujärvi 2003). Probleemset käitumist tuleks eristada murdeeaalset tavapärasest arengust. Noorel tekkivad raevuhood on osa arenemisest ja eriti sellest faasist, kui tunnete kontrolli alla saamist veel harjutatakse (Cacciatore 2007). Perheentupa (2010) arvates saab teadlikkuse kaudu jõuda oma vägivaldse tegevuse põhjusteni.

Kaudset agressiivsust, näiteks manipuleerimist ja klatšimist, loetakse tihti tüdrukute probleemiks. On leitud, et kaudseks agressiivsuseks peavad olema sotsiaalsed oskused. Kaudset agressiivsust ehk nt intrigeerimist ja tagarääkimist on raskem tunnistada kui otsest agressiivsust. Asjaosaline ei pruugi ka ise oma agressiooni tingimata tunnistada, vaid arvab, et tegutseb muul eesmärgil. Teised märkavad siiski kaudset agressiivsust kergesti (Lagerspetz, Brjörkqvist ja Peltonen 1989).

Täiskasvanuks saamise kaudu muutub kaudne

agressiivsus vähem silmapaistvaks ja peenemaks, kuid põhiolemuselt on siiski tegemist sama käitumisega. Kaudne agressiivsus lastel (11–12-aastaselt) on sama jõhker ja julm kui täiskasvanute kollektiivides. Täiskasvanute kollektiivides on otsesest agressioonist tulenevad tagajärjed väga selged, kuid kaudne agressiivsus on tihti lubatud ja võimalik (Lagerspetz jt 1989).

Tüdrukute vägivaldne käitumine ilmneb sagedamini alles noorukieas, võrreldes poistega. Vägivald kasutavad noored tõlgendavad teiste inimeste sõnumeid kergesti vaenulikuks. Selle põhjuseks võivad olla traumatilised hülgamiskogemused. Vägivaldsed noored tunnevad, et vägivald on õigustatud ja sellest on neile konkreetset kasu (von der Pahlen, Lepistö ja Marttunen 2008).

Agressiivselt käituvad noored muutuvad tihti tõrjutuks ka sõpruskondades. Viienda ja kuuenda klassi noorte hulgas on leitud, et noortel, kes püüavad teisi sotsiaalselt mõjutada, on kalduvus agressiivsele käitumisele. Sellised noored jäävad varem või hiljem sõprade hulgast välja. Edukad ja sõprade hulgast lugupeetud noored seevastu püüavad leida sõpradega lähedasi suhteid (Ojanen 2006).

Agressiivne käitumine lapsena võib ennustada vaimse tervise probleeme täiskasvanuna. Katja Kokku väitekirjast ilmneb, et agressiivne käitumine lapsena toob täiskasvanuna kaasa pikaajalise töötuse. Uuringu tulemused näitasid, et pikaajalistel töötutel oli teistest sagedamini raskusi oma tundeid hallata. Neil on ilmnenud agressiivset käitumist juba 8-aastaselt (Kokko 2001). Perrevägivald ja sõbrasuhtevägivald suurendavad tüdruku

tõenäosust sattuda ka paarisuhtevägivalda ohvriks (Barter jt 2009).

Agressiivsest käitumisest tekkiv ebaõnnestumiste ring tuleb katkestada. Seda saab teha, suunates last teisi arvestavale käitumisele ja tunnete juhtimisele. Kokku rõhutab, et agressiivselt käituvale lapsele tuleks pakkuda vastuolude lahendamiseks alternatiivseid tegevusviise. Last (ja noort) tuleb kindlasti ka innustada ja kiita, kui ta kasutab lahenduste leidmiseks agressiivsuse positiivseid aspekte valmismudelite asemel (Kokko, 2001).

Sotsiaalsete oskustega seotud empaatiatundded vähendavad nii kaudset kui ka otsest agressiooni (Kaukiainen 2003). Empaatiatundded tuginevad eneseväärikusele: enda tunnete ja vajaduste tunnistamine on eeldus sellele, et me suudame tunnista teiste tundeid ja vastata nende vajadustele. Agressiivselt käituvale noorukile on hea tuletada meelde, et ta on ise tegelikult hea ja väärtuslik, kuigi agressiivne käitumine ei ole lubatud. Tüliolukorrad on noorele emotsionaalselt stressirohked. Noort saab toetada lahenduse- ja ressursikeskselt, et ka sellest saab üle ja edasi minna. „*Maailm ei lõppe sellega.*“ „*See küll pole kõige suurem probleem.*“ „*Hommik on õhtust targem.*“ „*Homme on uus päev.*“

Eriti just agressiivselt käituvate tüdrukute rühmade puhul on oluline arvestada teiste piiride austamist. Keerukatest tunnetest rääkimine, tunnete reguleerimist abistavad harjutused ja avatud vestlus aitavad tüdrukutel enda agressiivsest käitumisest kõneleda ja selle eest vastutust võtta. Viha, löömise ja näkkuütlemiste koore alt avanevat noort peab juhendaja kohtlema hellalt,

soojalt ja lugupidavalt. Teistega manipuleeriv, intrigeerima ja taga rääkima kalduv tüdruk võib seega õppida oma oskusi kontrolli all hoidma, kui ta saab selleks juhendamist, abi ja innustust. See eeldab, et noor saab kasvada keskkonnas, kus teda pannakse tähele ja kuulatakse. Mitmesugustes väiksemates rühmades saavad noored täiskasvanu tähelepanu ja kogemuse selle kohta, et nad on väärtuslikud just sellisena, nagu nad on.

Agressiivselt käituvate tüdrukute väeneidude rühm oli kutsutud külaliseks ühte organisatsiooni, mille esindaja soovis tüdrukuid küsitleda. Kaks kõige probleemsemat tüdrukut olid nõus küsimustele vastama. Küsitleja esitas küsimusi viha, tundeoskuste ja teadlikkuse kohta oma kehast, kuulas tähelepanelikult ja kirjutas üles tüdrukute mõtteid. Üks nädalalõppe kahtlastes kampades alkoholi seltsis veetev neiu leidis pärast külaskäiku, et ta sooviks minna tööle mingisse samalaadsesse kohta. Ta tahaks aidata kaasa sellele, et laste elu ei oleks sama raske kui tal endal.

Jõutunnete kontrolli alla saamisel on hea ja vältimatu meetod refleksioon. Refleksiooni korral vaadeldakse oma tegevust kas tegelikus olukorras või tagantjärele. Noorega tegelemisel ei pruugi refleksiooni kaudu tingimata otseseid lahendusi leida. Oluline on olukorras ja noore tegevusest neutraalselt ja hinnanguid andmata kõneleda. Tundeoskuste õppimisprotsessis on enda tundaõppimise reflekteerimine eriti oluline (Isokorpi 2003). Agressiivselt käituvaid noori võib pärast vihapur-

set suunata tuvastama oma tundeid ja analüüsima, mis juhtus. Oma agressiooni alla suruvaid tüdrukuid võib jõutundesõnade ja tundepäeviku abil suunata tunnistama oma agressioonitundeid, samuti takistuseks olevaid tundeid.

Maria Akadeemia on aastate jooksul arendanud Demeter-tegevust, mis takistab naiste vägivaldset käitumist. Britt-Marie Perheentupa (2010) tuletab Demeter-tegevuse tuuma selgitavas raamatus „Teadlikkuse tee algarmastuseni“ meelde, et vägivalda toimepanija on alati esmalt ise olnud selle ohver. Vägivallast avatud rääkimine julgustab vägivalda kasutajat otsima abi ja annab loa võtta vastutust oma käitumise eest. Perheentupa rõhutab ka, et on oluline olla kliendi poolel ja vägivaldteo vastu. Kellegi poolel olemine tähendab temas ohvri nägemist ja tema mõistmist, samas talle vastutuse olulisuse selgitamist.

Kiusamine

Noortevahelistes suhetes ilmnevad agressiivsus ja sellega seotud jõu kasutamine kahetsusväärset tihti kiusamise eri vormidena. Kiusamine põhineb tihti kiusaja soovitud jõupositsioonil. Kiusamine loob rühmas sotsiaalsust, mida tugevdavad mitmesugused rituaalid, lood ja jutud. Sellistes olukordades tekib sotsiaalsus aga hirmu kaudu. Kiusajaga kampa lõõnud noored kardavad ise kiusamise objektiks saada, kui nad kaasa ei löö. Tundetaseandil on ühendav joon ka süü ja häbi selle suhtes, et kiusamine toimub või et nad kiusamisse ei sekku (Hamarus 2006). Neist tunnetest ja jõupositsioonidest endavanustega kõval häälel rääkimine võib noortel ai-

data mõista kiusamist laiemalt ja innustada vastutust võtma. Juhendaja ülesanne on juurutada suhtumist, et kiusamine on keelatud. Agressioonitunnete väljendamisele tuleb leida mingi muu kanal.

Neis materjalides ei käsitleta koolikiusamist eraldi nähtusena, kuid tüdrukute gruppides sellest teemast rääkimist üsna tihti välditakse. Osa rühmadest võibki kujuneda kiusamise ümber. Tüdrukute rühmas tasub mõelda, kas eesmärk on oma jõu leidmine, mis saaks aidata nii ennast kui ka teisi kaitsta, või on rühma eesmärk enda agressioonitunnete vallandamisele uute kanalite leidmine, et neid ei suunataks teistele inimestele haavavalt.

Ka täiskasvanute hulgas on kiusamine Soomes üldlevinud. Tööolude uuringus „European working conditions 2009“ leiti, et töökohal kiusamine on viimase kümne aasta jooksul suurenenud. 44% tööl käivatest inimestest leidis, et on märganud oma töökohas korduvat või juhuslikku kiusamist. Suurenemist selgitab see, et inimesed tunnevad kiusamist varasemast paremini ära ja selle avaldumist osatakse laiemalt märgata (Lehto 2010).

Elina Reenkola (2008) süvendab kiusamisteema käsitlemist perest lähtuvate rollide omandamise tasandile. Tema hinnangul on nii kiusaja kui ka kiusatu taustaks tihtipeale mõne pereliikme sattumine varjatud või avaliku vaimse või psüühilise vägivalda objektiks. Sellised sõltuvusahelad tuleb kindlasti katkestada.

Juhendajal on kiusamisolukordade lahendamisel oluline roll. Noored tunnevad kiiresti ära, millise täiskasvanu poole tasub pöörduda ja kes ka tegelikult olukorda sekkub. Väeneidude rühmas jälgib juhendaja

hoolikalt rühma mängureeglite ja normide moodustumist, et kiusamist ei tekiks. Kiusamisse tuleb sekku- da kohe, kui seda märgatakse. Juhendaja peab ka arvestama kiusamisolukordade hilisemat kontrollimist. See võib kergesti ununeda. Parandatud käitumise arvestamine ja positiivse tagasiside andmine tugevdavad head käitumist ja suurendavad usaldust (von der Pahlen jt 2008). Kiusamise ohvriks sattunud on oluline ka see, et ta ei jääks oma tunnetega üksi ja et keegi kontrolliks, et olukord ei jätku. Juhendaja enda tausta mõju kohta kiusamisolukordade lahendamisel on lisateavet osas „Juhendajale“.



Seksuaalne ahistamine ja vägivald

Seksuaalse ahistamise ja vägivald üldine levimine Soomes tõmbas endale paljude spetsialistide tähelepanu 2010. aastal, kui selle teemavaldkonna küsimused lisati koolitervishoiu küsitluse. 21 protsenti 8. ja 9. klassi õpilastest märkis, et on kogunud seksuaalset vägivalda. Kutseõppeasutuses õppivate tüdrukute puhul oli sama arv üle 30 protsendi. Gümnaasiumitüdrukute vastav näit oli 23 protsenti (vrd koolikiusamise osakaal üks protsent). Indikaator oli koostatud kolmest tegurist: vastu tahtmist puudutamine, seksiks survestamine või sundimine ja seksi eest tasu pakkumine. Need arvud on ärevust tekitavalt suured ega jäta muud võimalust, kui need kindlasti lisada uutele noorte heaolu käsitlevatele projektidele ja uuringutele.

Soomes tehtud uuringu tulemused on samalaadsed Suurbritannia laiaulatusliku uuringu tulemustega, mis hõlmas 1300 noort. Uuringu aruande kohaselt on iga kolmas tüdruk kogunud seksuaalset vägivalda. Neist omakorda 70 protsenti ütles, et seksuaalsel vägivald on negatiivne mõju nende heaolule. Uuringus leiti seksuaalse vägivald levimist eriti sellistes paarisuhetes, milles poiss või mees oli tüdrukust kaks aastat vanem. Selliste suhetes oli koguni kolm neljast tüdrukust kogunud seksuaalset vägivalda. Vanematel ja juhendajatel on põhjust tunda muret, kui noore käitumine kellegagi käima hakates muutub. Vägivaldne partner võib kontrollida nooruki elu ja kasutada oma võimu mitmel moel (Barter, McCarry, Berringe ja Evans 2009).

Täiskasvanud alahindavad kergesti vastu tahtmist

toimuva puudutamise tõsidust noorte hulgas. Noorte seksuaalset ahistamist uurinud riigiteaduse doktori Sanna Alltoneni sõnul ei võeta laste ja noorte avaldusi seksuaalse ahistamise suhtes alati tõsiselt ja neid isegi alahinnatakse. Kui noor asjast kõneleb, võib täiskasvanu kahtlustada, et noor on ise ebaõigesti riietunud või läinud valesse kohta. Ahistamist kogunud nooruk tunneb peaaegu eranditult toimunu suhtes häbi. Täiskasvanu peab olema tõeliselt peenetundeline, et noort juhtunu suhtes ei süüdistataks ega pandaks neile vastutust (YLE 2011).

Väestöliitto (perede ühendus Soomes. Toim) juhendis „Kas see polegi kellegi asi? Seksuaalselt väärkoheldud noorega tegelemine“ määratletakse probleemi järgmiselt (Brusila, Hyvärinen, Kallio, Porras ja Sandberg 2009):

Seksuaalne väärkohtlemine on seksuaalse enesemääramisõiguse rikkumine laiemalt, ja ei pruugi vastata kuriteo kriteeriumitele. Ükski seksuaalne haavamine ei ole selle kogejale kerge, see on alati haavav.

Väljaanne Uusi Suomi andis Väestöliitto murettekitavast statistikast seksuaalselt väärkoheldud noorte kohta 2009. aastal teada pealkirjaga „Noorte seksuaalne ahistamine väga levinud: iga neljas 8. klassi tüdruk on saanud ettepanekuid“. Väljaande foorumis käivitus kohe diskussioon, milles ahistamise tõsidust alahinnati ning uuringu tulemused, usaldusväärsus ja uuringu läbiviijate kutseoskused seati kahtluse alla. Kasutaja eve_avolin sekkus diskussiooni, avades seksuaalse ahis-

tamise mõiste (Uusi Suomi 3.5.2009):

„Seksuaalne ahistamine määratletakse alati selle põhjal, mida objekt ahistamisena tunneb. Seda ei määrata seega objektiivselt selle alusel, mida ahistaja tunneb end tegevvalt. See tähendab, et keegi võib teist seksuaalselt ahistada, seda ise tajumata, seepärast on parim soovitus käituda pigem liiga korrektselt, seda eriti nooremate suhtes.“

Noored ise veeretavad oma foorumites ja interneti pildigaleriides lõpliku vastutuse tüdrukutele: tüdruk ei tohi olla liiga sinisilmne ja ta peab lisaks enda juhtimisele suutma juhtida ka vastassugupoolt (Laukkanen 2007). Üldine suhtumine on vastuolus tõsiasjaga, et ahistamine või vägivald ei ole ohvri süü. Piiride ületamine on ühemõtteliselt keelatud.

Ainus mõjutusvahend ahistamist vähendada on hoida teema aktuaalne ja teha selgeks, et ahistamist ei aktsepteerita. Teemast tuleb kindlasti koolides rääkida. Õpilastele räägitakse tihti kiusamisest, kuid Aaltoneni sõnul jääb seksuaalne ahistamine tähelepanuta. Koolid ja noorsootöö organisatsioonid peavad koolitama oma töötajaid seksuaalset ahistamist ära tundma ja sellesse sekkuma. Füüsilisest seksuaalsest ahistamisest tuleb alati politseile teada anda. Vanemkriminaalkonstaabli Tuija Kivineni sõnul on oluline, et kõik juhtumid mingil viisil politseile teatavaks saaks. Seda vaatamata sellele, et kõik

ahistamisjuhtumid kriminaaluurimiseni ei vii (YLE 2011).

Seksuaalse vägivalda seotus agressioonidega

Seksuaalne vägivald on agressiivne tegu, mis rikub ohvri piire. Seksuaalne vägivald ja vägivald üldse on paljuski vägivalda rakendaja keerukate tunnete tagajärg. Sõna „vägivald“ kirjeldab teo eesmärki: kedagi püütakse vägisi vallata, endale allutada. Vägivalla kasutaja soovib kiiresti vabaneda häbist ja frustratsioonist, mis võivad ilmned a raevuna. Vägivald on suunatud sellele, kes valmistab pettumuse või takistab rahulduse saamist. Vägivalla kasutamine enda eesmärkide saavutamiseks on psühhoanalüütilise teooria kohaselt iidne nähtus. Inimene käitub sarnaselt väikse lapsega ja võtab väga vähe arvesse oma teo tagajärgi teise inimese seisukohast (Ikonen 1992).

Agressiivsus seondub ka seksuaalsusest rääkimisega tüdrukute veebifoorumites. Marjo Laukkanen vaatles oma väitekirjas tüdrukute avalikes veebifoorumites toimuvat suhtlust soo ja seksuaalse arengu vaatenurgast. Laukkaneni sõnul räägitakse seksist palju. Suhtlus oli üsna detailne ja vahel ka agressiivne. Uurija jaoks oli hämmastav see, milline on kontrast tundelisena kirjeldatud tüdrukute maailma ja foorumites kasutatud peenutsemata vestluste vahel. Ta leiab, et näiteks esimest suguühet puudutavates postitustes on tüdrukute keha kohta kasutatud keel vägivaldne. Ta räägib isegi vägivalda objektiks olemisest (Laukkanen 2007).

Seksuaalsus on eriti noorukitele üks delikaatsemaid ja enim haavumist põhjustavaid valdkondi. Kõigil noortel on õigus saada teavet, juhendamist ja praktilisi näpunäiteid, et oma piire kaitsta. Noorukeid tuleb suu-

nata mõistma, mis tundub hea ja mis mitte. Noori tuleb suunata teadvustama ja kaitsma oma füüsilisi ja vaimseid piire ning samas ka austama teiste piire. Noori tuleb suunata ja julgustada sekkuma, kui keegi nende piirid ületab. Täiskasvanu peab enda eeskujuga näitama, et ahistamine ei ole mingil tingimusel lubatud.

Seksuaalsest ahistamisest ja vägivallast kõnelemine äratav tihti ka täiskasvanute hulgas ägedaid

tundeid. Täiskasvanu peaks saama esmalt teadlikuks, milliseid tundeid seksuaalne ahistamine ja vägivald teemas endas tekitavad. Millised tegevused on talle endale tabu, millised on valusad teemad, mis tekitab häbi ja mis võib-olla süütunnet. Kui enda mõtte- ja tundemaailm juhendaja kontakti noorega ei häiri, saab ta olla siiralt empaatiline teadvustav juhendaja.



Naiselikkus ja agressioon

Selles osas käsitletakse naiselikkuse erijooni ja naiste suhet enda jõutunnetega ka täiskasvanud naise vaatenurgast. Naiselikkuse mitme-dimensioonilisust ja mitmekihilisust avatakse põlvkondade ahela kaudu. Väeneidude rühma tüdrukutele ei ole naiselikkuse mitmekihilisus veel aktuaalne ja mõistetav teema. Selle osa eesmärk ongi pigem pakkuda juhendajale süvendatud mõistmist ema ja tütre suhetest ning nais-põlvkondade ahelast ning suunata vaatlema oma suhet agressioonidega.



Pai tüdruk või vihane noor naine?

Tüdrukutele ja naistele on jõutunnete väljendamine tihti keeruline. Naiste viha kohta kasutatakse väljendeid nagu kiusu ajama, hüsteeriliseks muutuma ja näägutama. Väga harva on avalikkuses kuulda ütlemisi, et naine käratas või naise mõõt sai täis. Juhendaja peaks siinkohal mõtlema, milliseid sõnu ta ise tüdrukute või naiste viha ja ärritumise kohta kasutab. Alguses nimetatud väljendid kõlavad üsna süüdistavalt ja alavääristavad naiste jõudu. Sellistes olukordades tuleks pigem tüdrukuid toetada: „*Sul on täielik õigus sellise asja peale vihastada. Ma ei imesta üldse, et sa närvi läksid. Hea, et ütlesid.*“ Eri olukordades võib suunata noori oma viha veel selgemalt väljendama: „*Ütle veel täpsemalt, mis sulle selles olukorras kõige enam viha teeb.*“

Tüdrukute ja naiste rolli piiratus ja agressiooni keelamine peegelduvad meie ühiskonnas näiteks perepiltidel. Fotod näitavad enamasti sotsiaalselt aktsepteeritud naiselikkust, mille puhul agressiooni väljendusi ei tohi olla. Kui tehtud perepiltidest rääkida piltidel olevate isikutega, selgub piltide taga olev igapäevaelu, mida on püütud peita või jätta näitamata (Mäkiranta 2008). Fotod justkui lõhestavad naiselikkuse: nähtaval võib olla kaunis ja hea, kõik halb tuleb aga peita. Psühhoanalüütik Reenkola toob esile karmi tõe: meie kultuur ei ole võimeline vaatama naist terviklikult.

Hea näide naise ühiskondlikult reguleeritud rollist oli aasta sportlase valimine 2011. aasta jaanuaris. Noor orienteeruja Minna Kauppi väljendas võidu puhul oma emotsioone paljude meelest liiga ülevoolavalt ja

sai avalikkuselt selle eest noomida. Kasutaja penkkiurheilija kommenteeris ajalehes Iltasanomat: „*Küsimusi tekitav noore naise käitumine*“ (Iltasanomat 11.1.2011). Mitmeski kommentaar arvati, et mõni teine naissoost sportlane oleks osanud oma rõõmu vaoshoitumalt näidata. Õnneks oli palju ka neid, kes võtsid eesmärgi saavutamise seotud tunde purset innustavalt ja hea-tujuliselt. Oli tore näha, kuidas võidu hetkel rõõmustas Minna sedavõrd, et isegi kleit rebenes.

Üldiselt on tüdrukute harrastusteks loetud tegevused seotud kaunite liigutuste, toredate asjade tegemise ja kahetsusväärset tihti ka üksi harrastatavate aladega. Mõnikord võiks arutada selle üle, kas tüdruk on saanud oma harrastuse kaudu piisavalt kogemusi näiteks oma kehas oleva jõu tunnetamise ja võistkonnatöö kohta. Tüdrukuid tuleks samuti innustada harrastusteks, mis panevad higistama ja mis võimaldavad tunnetada oma keha jõudu.

Hea tüdruku või naise sümptomid on nähtusena palju kõneainet pakkunud. Heaks naiseks nimetatakse naist, kes püüab oma jõu enda teada jätta ja vältida konflikte. Enda mõtted, tunded ja vajadused jäävad väljendamata, et mitte teise poole olemist ebamugavaks teha. Enda soovid jäetakse väljendamata, et poolte vahel ei tekiks kaugenemist. Selline enda jõu varjamine aga hoopis takistab eheda sideme tekkimist kahe inimese vahel. Samal ajal, kui püütakse hoida üha sumbuvat headust, süveneb seesmine viha või raev. Allasurutud tunded viivad tahes-tahtmata varem või hiljem vihani. Viha omakorda tekitab süütunnet, sest selle kogemist keelatakse (Goldhor-Lerner 1998).

Teatud olukordades on viha ja selle väljendamine täiesti õigustatud. Enda tunnete väljendamine näitab, et mind on haavatud: „*Olen selgelt teisel arvamusel ja jään enda seisukohtadele kindlaks. Ma tahan, et mind pandaks tähele ja minu seisukohtadega arvestataks.*“ Viha väljendamine ja vastuolude lahendamine tugevdavad suhteid ja loovad usaldust. Tüdrukutega tehtavas töös toetab viha väljendamise harjutamine ka paari- ja inimsuhteid täiskasvanueas.

Elina Reenkola (2008) kõneleb naiseideaalist ka muinasjuttude kaudu, kus kaunid printsessid on alati head ja nõiad alati halvad. Sellistes muinasjuttudes tuleb esile varem nimetatud klassikaline lõhestumine: inetus, halbust ja kättemaksuhimu on heast inimesest välja jäetud. Reenkola on arutanud selle üle, kas naine võiks saada endale tervikliku mina, milles on esindatud nii armastav kui ka vihkav, loov ja hävitav pool. Selliste eri külgede aktsepteerimine iseendas on oluline, et me saaksime olla elus tegutsejad, mitte objektid, kellega asjad juhtuvad.

Väeneidude materjalides on palju harjutusi, milles püütakse näha tüdrukuid mitmekülge ja mit-

memöötmelisenä. Harjutustes saab ka kasutada ja kontrollida oma jõudu. Rühmas ei ole eesmärk olla kogu aeg hea ja ilus, vaid vahepeal võib olla ka pöörane ja inetu. Juba väga väikeste tüdrukute vanemaid tuleks julgustada lubama lastel olla pöörased ja vallatud. Tüdrukuid manitsetakse tihti rahulikumateks tegevusteks ja nende aktiivsusevajadus jäetakse tähelepanuta. Enda keha ja tunnete kontrollimisele lisaks on füüsiline tegevus ka tervisele kasuks (Sääkslahti 2005).

Eriti oluline teema on väeneidude rühmas õpetada osalejaid väljendama oma soove. See nõuab eemaldumist tavapärasest head tüdruku rollist. Enda tahet väljendav ja teistele meeldimisest eemalduv tüdruk astub rolli, mille korral ta pole kõigi silmis hea. Sellisel moel saab ta nähtavaks oma tahte kaudu.

Tüdruku arusaam pärast tundeharjutusi:

„Õppisin kuulama iseennast ja tunnistama oma hirmu- või agressioonitundeid, mida olen enne pigem võõrastanud või häbenenud ja imetlenud. Olen nüüd õppimas.“

15-aastane tüdruk

Naise mitmemöötmelisus

Naise mitmedimensioonilisus ja mitmekihilisus on ainulaadne. Naine saab kasvatada enda sees uut elu ja sel põhjusel on naise piirid mitmel moel huvitavad. Mis etapil muutub üks isik kaheks isikuks? Paljude värske emade kogemus enda ja lapse psühhofüüsilistest piiridest on varieeruv.

Vaatasin oma sõpra, kes imetas oma tütart. Istusime mu köögi põrandal ja laps jäi tasahilju magama. Kui kissitasin natuke silmi, oli peaaegu võimatu eraldada, kus algab laps ja kus lõppeb ema.

Elina Reenkola (2008) võrdleb naise olemust Matrjoška-nukuga. Iha, naudinguallika ja beebi koht on tüdruku keha sees. Reenkola peab oluliseks alateadlikku tööd, mille korral tüdruk loob positiivse ettekujutuse oma feminiinsest siseruumist. Selline alateadlik tegevus võib olla näiteks enda kaunistamine lehvide ja kleitidega, väiksemate dekoratiivesemete kogumine ning peitmine karpidesse jne. Ema saab tütre sellist tegevust toetada kiites ja imetledes tüdruku näidatud asju.

Matrjoška-nukk sümboliseerib ka naispõlvede ahela mitmekihilisust, sest on ju iga naine kasvanud teise naise sees. Britt-Marie Perheentupa (2010) avab oma raamatus naiselikkuse erilisust Maria Akadeemia raamistikuga kaudu: „*Naistel on peale sotsiaalse soo ka iidne*

ja kollektiivne naistuum.“ Psühhofüüsiliselt on naine mehest erinev. Naise kogemus enda mitmekihilisusest mõjutab ka tema emotsioone lähisuhetes.

Naiseks kasvamine tähendab lisaks muule ka eemaldumist emast, eraldi individiks. Britt-Marie Perheentupa (2010) kirjeldab oma teoses tüdrukute iseseisvumise ja kasvu väljakutset. Samal ajal, kui tüdruk peab emast eralduma, peab ta suutma samastuda oma sooga omaette individina. Perheentupa hinnangul muudab see ema ja tütre vahelise suhte tundlikuks ja keeruliseks. Nabanöör ei katke piltlikult öeldes kohe sünnitusmajas, vaid pikema aja jooksul väikeste tüki-keste kaupa. Tihti toimub eemaldumine alles murdeea ärritus- ja kurbusehoogude kaudu. Samal ajal, kui noor naine kasvab omaette isiksuseks, peab ta tasapisi teadvustama oma erilisust enda soo esindajana.

Väeneidude materjalides on kasutatud naise mitmekihilisust ja mitmemöötmelisust paljude harjutustena. Tüdrukud koguvad kursustel tehtud tööd kingakarpi ehk väelaekasse. Väelaegas kujundatakse kursuste käigus omanäoliseks. Väelaeka sisu on mõnes mõttes salajane ja see koosneb kihtidest. Tüdrukutel on võimalus kursuste ajal rääkida enda töödest teistele nii palju, kui nad ise seda tahavad. Selle harjutuse sügavast tähendusest ei ole vaja tüdrukutele kõnelda, sest naise siseruumi tähendust võib ka täiskasvanule olla raske ette kujutada.

Loovus ja jõud, võitlustahe

Loovus eeldab alati oma jõu kontrolli alla võtmist. Loovas olekus tunneb inimene end sedavõrd kaitstult, et saab tegutseda oma oskuste äärmuslikes piirides. Loovas olekus olev noor naine ei ole ohver, vaid aktiivne tegutseja, kes ühendab õpitud uueks tervikuks. Loovuse jõu kasutusele võtmine eeldab suurt julgust saada ebaõnnestumiste, kriitika ja teisest küljest ka kadeduse objektiks.

Elina Reenkola (2008) tõlgendab loovust iseseisvumise kaudu. Nooruk leiab oma viisi enda väljendamiseks. Loovus sisaldab tihtipeale selget võitu lapsepõlve autoriteetide üle. Viha edasiviiv jõud toimib sütikuna loomepuhangu ärkamisel. Sellekohane klassikaline näide on lohe tapmisega seonduvad muinasjutud.

Loovuse takistuseks võivad olla lapsepõlves omaks võetud rollid. Õdede-vendade kiivus ja armukadedus võivad ilmned peidetud kujul ka noore või juba täiskasvanud naise juures. Kahestunud inimene kardab näidata oma oskusi ja enda loovust esile tuua. Kadeduse hirm võib ilmned ka süütunde kogemusena. Kahestunud isik tunneb, et on võtnud oma õelt või vennalt midagi tolele kuulunut, ning tunneb enda õnnestumiste ja loovuse pärast süütunnet (Malmberg 2010).

Kuigi kirjeldatud protsessid on suuresti alateadlikud, muutuvad need mõistetavaks paljude vaimse arengu ekspertide arusaamade kontekstis agressiooni tähendusest loovuses.

Reenkola arvates võib see, kui agressiooni takistatakse või seda on vähe, teha naisest ohvri. Naine

peaks arenguprotsessis leidma oma agressioonile väljapoole suunatud ja konstruktiivsed kanalid. Sissepoole suunatud agressioon viib tihtipeale näiteks masenduse või iseenda karistamiseni. Käesolevates materjalides sisalduvate harjutuste üks oluline eesmärk on leida funktsionaalsed kanalid agressiooni ja keerukate tunnete väljendamiseks.

Britt-Marie Perheentupa (2010) tsiteerib oma teoses Marjukka Hakkolat järgmiselt:

„Erilisuseks ja enda mina arenemiseks on vaja palju head vihaenergiat, mida paljudel naistel on raske kasutusele võtta. Kui inimene ei ole saanud tunnetada oma viha juba lapsepõlves, turvaliselt täiskasvanu juhendamisel, siis ei julge ta seda kasutada ka hilisemas elus. Ei julgeta kasutada enda piiravat poolt, vaid püütakse liialdatud headuse abil endale vajalikku turvatunnet leida. Sümbioosi ja kaitse puudusest saab elu juhtiv tegur.“

See kirjeldus näitab hästi, mis takistab nii noortel kui ka vanematel naistel võtta kasutusele oma loovust ja andekust. Me kipume liiga sageli püüda meeldida, samas kui peaksime jääma enda seisukohtade juurde, ning liiga tihti madaldame ennast, et kaitsta teisi kadeduse- ja kibestumisetunnete eest. Agressioonitunnete tähtsus on tänapäeva ühiskonnas selgelt näha. Tüdrukud peavad oskama tõmmata piiri enda ja teiste vahele ning samas arenema enda tahet järgivaks isiksuseks (Virkki 2004). Reenkola (2008) rõhutab agressiooni kontrolli

alla võtmist vajaliku jõuna, et iga naine võiks kasvõi näiteks töökohas nõuda võrdväärset kohtlemist. Hakkola lisab, et liiga sage enda vihaenergia kasutamata jätmine viib selleni, et naiste kollektiivis tekib kadedus nende naiste suhtes, kes oma jõudu kasutavad (Perheentupa 2010).

Intuitsioon ja loovus

Intuitsioon on huvitav teadlikkuse vorm, mille korral objekti kohta saadav teave liigub mõtlemisest mööda. Teadmine saabub ilma hinnangute ja tunnete takistusteta. Intuitsiooni kaudu tajutavas teadmises on ühendatud varem õpitud ja tähele pandud asjad ning seosed ilma, et me neile mõtleksime. Intuitsioon on seega teadvustamata teadmine. Näiteks kohtab nooruk raudteejaamas täiskasvanut, kes teda hirmutab, ja ta liigub ruttu eemale. Nooruk ei oska hiljem ütelda, miks ta nii toimis. Intuitsiooniga on tegemist, kui me räägime esmamuljest või vaikselt teadmisest.

Ühe uuringu kohaselt kasutavad liidrid intuitsiooni juhtimisega seotud oskusena. Ka väga suuri otsuseid tehakse tihti intuitsiooni põhjal, seda eriti olukordades, milles tuleb võtta riske, kui on vähe aega või valitakse uusi potentsiaalseid projekte (Kakkonen 2006).

Ka loova tegevuse puhul tegutseb inimene oma intuitsiooni abil. Inimene on seega justkui lapsemeelses takistusteta olekus, kuid kasutab oma oskusi teadvustamatult.

Seksuaalne jõud ja rõõm

Seksuaalsusega seotud tunded

Seksuaalsuse kontrolli alla võtmine murdeas hõlmab seksuaalsusega seotud jõutundeid. Seksuaalsustunnete abil tekib ja tugevneb sooline ja seksuaalne identiteet ning seksuaalne orientatsioon. Seksuaalsusega seotud jõutunded on parimal juhul elavdavad ja kaitsvad. Tüdrukutele on oluline rääkida seksuaalsusest elujõu ja positiivsete tunnetena, mille kontrolli alla võtmise poole tasub pöörduda. Kuigi osal noortest on arvukalt seksikogemusi või vajalik teave raseduse vältimise vahenditest, on hea pidada meeles, et tundetasandil võib nende seksuaalsus olla väga poolik. Täiskasvanud naiseks kasvamine on kõigil juhtudel pikk protsess. Parimal juhul on nauding ja rahulolu kogemine üks täiskasvanud naise heaolu allikaid. Vastastikused ja partneriga jagatavad seksuaalsusetunded tekivad pärast enda tunnete kontrolli alla võtmist. Paljudel tüdrukutel toimub see kahjuks teises järjekorras.

Seksuaalsusega seotud tunnetest kõneldes arvestatakse noorte arenguetappi ja olukorda. Täiskasvanuks saamisega seotud temaatika huvitab noori alati. Vestlustes on hea liikuda edasi moel, mis vastab noorte vajadustele. Uudishimulik õhkkond ja noorte silmside juhendajaga näitavad, et vestlust võib jätkata. Eriti just turvalistes väikestes rühmades võivad noored ise esitada teemasid, mille üle arutleda, ja pakkuda, mis tasan-dil arutleda. Juhendaja arusaam võib erineda rühma vajadustest. Vahepeal on hea anda ruumi aruteludele tunnete, unistuste ja kurameerimise üle. Seda on hea

pidada meeles ka muude noorterühmade puhul.

„Oleks tore kuulda veel midagi armastuse kohta.“

14-aastane poiss

Puberteedile ja raseduse vältimisele pühendatud terviseõpetuse anonüümne tagasiside.

Noored loovad ettekujutust seksuaalsusest mitmesugustes foorumites. Ümbritsev meedia, lähedased täiskasvanud, kasutada olevad faktid ja sõbrad pakuvad erinevaid arusaamu. Tüdrukute internetifoorumites tekib arusaam seksuaalsusest vestlustes, mida juhivad üsna traditsioonilised normid. Arusaama seksuaalsusest luuakse isikliku ja avaliku, usalduse ja kahtluse vastuolu kaudu. Foorumites eeldab aruteludes osalemine mitmesuguseid kaitsevahendeid, nagu enda anonüümsuse säilitamine, vaikimine ja teiste tegeliku identiteedi välja selgitamine. Üks kaitsevahend on foorumites rühmakohtumised. Sellistes suletud gruppides saavad tüdrukud oma tundeid ja kogemusi usalduslikumalt jagada. Rühmades saavad tüdrukud kogemusi ka tunnustatud olemise ja innustamise kohta. Internetis tegutsevate samaealiste tüdrukute rühmade liikmeid, nagu ka päriselus kohtuvate rühmade tüdrukuid ühendavad näiteks samalaadne elu-olu või identiteet (Laukkanen 2007). Oluline on see, et arutelusid jälgiks ja haldaks vastavate oskustega täiskasvanu, kes piirab ja suunab arutelusid.

Seksuaalsus äratav iseenesest palju keerukaid tundeid, näiteks imestust ja häbi. Ümbritseva keskkonna mõju selliste tunnete kontrolli alla võtmisel võib olla

positiivne. Juhendaja selgitab nii teadlikult kui ka ebatäädlikult noorele, kuidas tuleks seksuaalsusega seotud asjadesse suhtuda. Seksuaalse häbiga seotud tundeid tuleks püüda sõnadesse panna, et need ei oleks takistuseks teemast rääkimisele. Juhendaja võib leida, et teema on mõne osalise jaoks raske. „*See pani mind punastama, aga teema on sedavõrd oluline, et ei tohi sellest välja teha.*“ Sellisel moel võtab juhendaja vastutuse oma häbitunde eest ega kannab seda edasi noortele.

Seksuaalsus kehas

Seksuaalsusega seotud tunded on tugevalt füüsilised tunded. Need tunded paigutatakse tihti genitaalpiirkonna tunneteks, kuid tegelikult on seksuaalne jõud tunda kogu meie kehas. Juhendaja saab noore füüsilise poole kontrolli alla võtmist kõige paremini toetada avatud ja positiivse suhtumisega täiskasvanud naiseks kasvamisest. Kuupuhastus võib olla tüdrukule pidupäev või šokk, osa täiskasvanuks saamisest või vältimatu halb asi. Tüdruku lähikeskkonna täiskasvanutel, nii meestel kui ka naistel, on suur mõju sellele, kuidas tüdruk naiseks kasvamisest kogeb. Minnes üle lapsepõlvest noorukikiikka, tunnevad tüdrukud vanemate toe vähenemist üldiselt tugevamini kui poisid. Tüdrukud ütlevad, et saavad sõpradelt rohkem sotsiaalset toetust kui vanematelt (Salmela 2006).

Seksuaalsete piiride austamine

Arumistunded murdeas süvenevad ja tekitavad seksuaalset erutust. Seksuaalse jõu tunnete hulka kuuluvad teistele inimestele suunatud tunded, nagu iha

ja soov. Selliseid tundeid ja nendega seotud oma piire tuleks proovida vaid piisavalt turvalise partneriga. Enda seksuaalsete piiride otsimine ja leidmine ning nende austamine on eriti olulised nii enda kui ka partneri suhtes. Usaldustunnete ja teisest küljest usaldamatuse-, ebakindluse- ja hirmutunnete tunnistamine on turvalise seksi oskused. Enda piiride tunnistamise ja väljendamisega tutvutakse paljudes väeneidude rühmade harjutustes.

Noorte seksuaalne aktiivsus ja seksielu intensiivsus on sel aastatuhandel vähenenud. Kuid rasestumisvastaste vahendite kasutamisel samalaadset muutust märgata ei ole (Hassani 2010). 2010. aasta koolitervise küsitlusest ilmnes, et umbes 10% põhikooli noortest on pisut või väga raske nõuda suguühete korral kondoomi. Poistel oli raskem nõuda kondoomi kasutamist kui tüdrukutel. Peaaegu 20 protsenti poistest ja üle 15 protsendi tüdrukutest vastas, et nad ei kasutanud suguühel

mingeid kaitsevahendeid.

Õiguspoliitikakomisjoni uurimiskeskuse noorsooküsitluse põhjal oli 22 protsendile üheksanda klassi tüdrukutest 2008. aastal tehtud interneti kaudu ettepanek seksida (Salmi 2009). Internetifoorumites toimuvates aruteludes hindavad tüdrukud aktiivselt teiste vestlusosaliste motiive. Seksuaalsusega seotud aruteludes on oluline kaitsevahend vestluspartnerite ehtsuse tuvastamine (Laukkanen 2007). Tundmatute inimeste eesmärke seatakse tihti kahtluse alla. Väeneidude rühmas võidakse lisaks füüsilistele piiridele diskuteerida ka internetivestluste psüühilistest piiridest. *Mida tähendavad oma piirid internetis? Millisel moel tüdrukud end internetifoorumites kaitsevad ja piire tõmbavad? Millised olukorrad teevad kurvaks? Mida tähendab piiride rikkumine internetis? Millistes foorumites ei tasu käia? Kuidas tuleks tegutseda, kui su piire on rikutud?*



Juhendajale

Tundepedagoogika meetodid

Noore eneseväärikustunde toetamine innustamise ja kiitmise kaudu on professionaalse juhendaja olulisim ülesanne. See, et noor tunneb, et teda võetakse iseenesena, tugevdab arenevat identiteeti ja võib olla teatud noortele lapsepõlve negatiivseid kogemusi parandav kogemus. Juhendaja saab toetada tüdrukute kasvu nii otse, teadliku ja sihipärase tegevuse kaudu, kui ka selle kaudu, et tüdrukud saavad oma eakaaslaste rühmades tagasisidet. Erilist tähelepanu tuleks pöörata neile tüdrukutele, kellel on raskusi sotsiaalsetes suhetes ja koolis (Salmela 2006).

Tüdrukute eneseväärikustunne saab väga kergesti keskkonnast nii head kui ka halba tagasisidet (Raevo 2009). Tüdrukute enesehinnang on poiste omast keskmiselt madalam. Poisid peavad ennast pädevamaks nii välimuse, töö, kooli kui ka spordiga seotud küsimustes. Samaealiste rühmas töötamine on tüdru-

kutele hea foorum eneseväärikustunde tugevdamisel, sest tüdrukud peavad olulisimaks sotsiaalse toe allikaks sõprade võrgustikku (Salmela 2006).

Kuulates noort ja juhendades teda ressursikeskselt, saab noor omandada uusi võimalusi näha oma ebaõnnestumisi ajutise erandina ja osana täiskasvanuks saamisest. Juhendades tüdrukuid, andes positiivsemaid ja ennast toetavaid selgitusi õnnestumistele ja ebaõnnestumistele, saab juhendaja noore arengut positiivselt mõjutada (Määttä 2007).

Britt-Marie Perheentupa (2010) kirjeldab oma raamatus teadliku rühma võimalusi, et arengut toetada. Kuigi ta kirjeldab teraapilist rühma, sobib kirjeldus minu meelest hästi ka väeneidude rühma eesmärkidega. Juhendajate suhe rühma liikmetesse pakub võimaluse saada positiivseid kogemusi eakaaslaste kohta ning samastumiskogemusi iseennast hindava

ja rühma kuulava naise kohta. Tüdrukute rühma töös on see vaatenurk väga oluline. Kogenud juhendaja julgub võtta vastu ka tüdrukute agressioonitundeid enda suhtes.

Väeneidude rühmas on põhiohk üld- ja erinoorsootööl, mille kaudu saab pakkuda noorele nähtuks ja kuulduks saamise kogemusi ja tuge naiseks kasvamisel. Kui juhendajal on soov süvendada rühma tegevust teraapilises suunas, vajab ta töö juhendamiseks lisakoolitust ja/või paarilist, kellel on teraapiakogemusi.

Väeneidude rühmades on eriti oluline kiirustamatause õhkkond. Juhendaja saab rahulikkuse ja kohaloleku õhkkonda süvendada, süüdates näiteks alustamiseks küünla ning lõõgastudes enne, kui tüdrukud kohale jõuavad. Seda saab teha teadlikult, istudes maha ja keskendudes algavale rühmatööle. Rühma harjutused ta-

suks ka ette valmistada, et keset tööd ei oleks enam vaja paberitega jännata või käsitöövahendeid otsida.

Osal seanssidel tehakse füüsilisi harjutusi ja see võib ka pulsisedust suurendada. Üldreeglina tuleb siiski kanda hoolt selle eest, et rühmatööd ei tehtaks kiirustades, vaid täiskasvanul oleks aega iga rühma liikme jaoks. Enda eeskuju kaudu näitab täiskasvanu, et noor on oluline, ta pälvib täiskasvanu tähelepanu ja teda kuulatakse.

Loendis olevad jõu kontrolli alla võtmist toetavad tundepedagoogika meetodid põhinevad tundeoskuste õppimisega seotud uuringutel ja teooriatel, mida olen täpsemalt selgitanud varasemates osades (nt Isokorpi 2003; Kinnunen 2005; Kokko 2001; Kokkonen 2001 ja Kuusela 2005). Põhiklassid on jaotatud võimestamisteooria alusel (Siitonen 1999).

Tundepedagoogika meetodid

Aita noorel määrata eesmäärke

- 1 Paku uusi tegevusmudeleid, et agressiooni vältida
- 2 Aita hakkama saada ebakindlusega ja muude keerukate tunnetega
- 3 Toeta noort eneserefleksioonis ja innusta vastutust võtma

Toeta noort, et ta usuks oma võimetusse

- 1 Korda harjutusi, mis tugevdavad teadlikkuse arendamist
- 2 Toeta noore eneseväärikustunnet teda innustades ja kiites
- 3 Aita noorel leida oma tugevaid külgi ja loovust

Tugevda noore kogemusi aktsepteeritaks saamisel

- 1 Noor on ainulaadne – vaata teda sellisena
- 2 Loo kiirustamatuse ja turvalisuse õhkkond
- 3 Korralda samaealiste tüdrukute suletud rühmatööd, nt väeneid

Toeta noore tundeoskusi

- 1 Arvesta positiivset suhtumist ja innusta noori selleks
- 2 Suuna noori teadvustama oma jõudu pidurdavaid ja keerukaid tundeid
- 3 Võimalda, arvesta ja soodusta noorte edukogemusi

Kui minu vastu suunatakse viha või jõudu

Rühmatöö teatud faasis võivad tüdrukud suunata agressiooni juhendaja vastu. Sellisel juhul on oluline, et tüdrukute mässi ja iseseisvumispüüdeid toetataks ning neid innustataks. Juhataja võib ennast õnnitleda, kuna tüdrukud julgevad tema suhtes vihatundeid näidata. See avab suurepärase võimaluse oma eeskujuga tüdrukuid juhendada. Agressioon võib väljenduda näiteks rühmatööle hilinemise, vihameelse eemaletõmbumise või otseste agressiooniväljendustena juhendaja suunas. Kiida noort selle eest, et ta sinu suhtes viha vältib, ja suuna teda agressiooni vältimisele konstruktiivselt.

Agressioonitunnete vastuvõtmine ei ole juhendajale ilmselt mõnus ja see võib äratada kurbi mälestusi. Juhendaja peab sellistes olukordades olema teadlik oma tunnetest ja oma mõtetes pisut distantseeruma. Tüdrukute agressiooni lämmatamist tuleb vältida. Laste noorel teha parandav ettepanek selle asemel, et agressiooni vältimiseks summutada. *Paistab nii, et oled vihane. Räägi, miks sa vihane oled. Hea, et sa rääkisid. Mida sa soovid? Mis asju sa muuta tahad? Olen väga uhke selle üle, et sa rääkisid.* Professionaalne täiskasvanulik suhtumine olukorda on palju viljakam kui lasta noore reaktsioonist ennast provotseerida.

Üks võimalus endale suunatud agressiooni vältida on hakata määratlema noort tema käitumise alusel. Tal on kindlasti kodus raske, ta on murdeas, ta magas halvasti vms. Aga noore jaoks on kõige olulisem, et teda kuulataks ära. Noore määratlemine on üsna ahvatlev ja kasvatustöös osalejatel on tihti kalduvus selliseks määratlemiseks. See ületab aga noore piire. Ja oletamine

hõlmab üsna tihti kasvataja oma soove selle kohta, kuidas noor peaks käituma. Tegelikult ei saa täiskasvanu teada, mis noore elus toimub, kui ta ei küsi ega kuula.

Seega tasub julgelt harjutada noorelt küsima, kuidas tal läheb ja millest see tuleb, et ta oma agressiooni väljendab. Kui teil tekib kahtlus, et noorega ei ole kõik korras, võite talle oma murest rääkida ja küsida, kas teie mure on mingit alust.

Juhendaja roll kiusamiste korral

Juhendades tüdrukute arengurühma, peaks professionaalne juhendaja vaatlema omaenda suhet kiusamise dünaamikas. Kogemused enda minevikust ja käsitlemata teemad võivad takistada tal olemast täiskasvanu võimalike kiusamisolukordade lahendamisel. Laia laastus üldistatuna võib kiusaja taustaga juhendaja endalegi märkamata alavääristada rühma sees või väljaspool seda esinevat kiusamisolukorda ja tugevdada kiusaja rolli. Sellises olukorras ei saa kiusatu täiskasvanult vajalikku abi ja kaastunnet, mis on olukorraga hakkama saamiseks vältimatu. Kiusatu taustaga juhendaja võib jälle märkamatuks kiusajale enda kogemuste alusel kätte maksta ja juhendaja tugevdab tahtmatult ohvri rolli, seades end tema poolele.

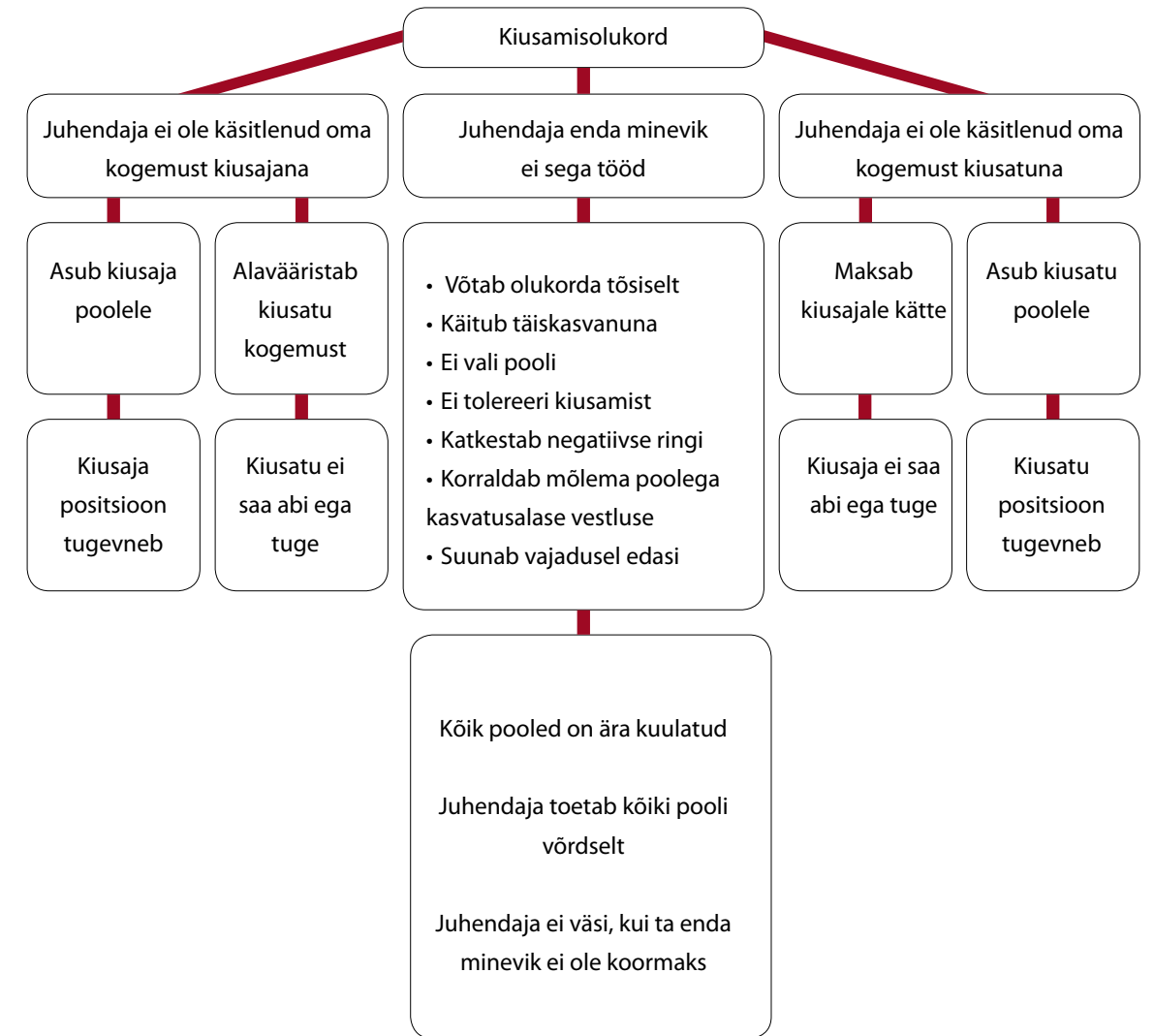
Professionaalse juhendaja enda kogemuste mõjude kohta kiusamisolukordade lahendamisel on võrdlemisi vähe uurimisandmeid. Teemat on mõnevõrra käsitletud mõnes artiklis ja paljud pikka aega kasvatusteemaga tegelejad spetsialistid on teadvustanud selle olulisust. Olen arendanud alltoodud skeemi professionaalsete juhendajate koolitamisel koostöös

rohkem kui 500 juhendajaga (Lankinen 2010). Minu arvates annab see hea vaatenurga kiusamisolukordade lahendamiseks ja kasvataja enda arenguks. On inimlik, et igaühel on kiusamisega mingi suhe. Leidub ju sama nähtust ka täiskasvanute hulgas, näiteks töökohtades. Seega on väga oluline, et lisaks enda analüüsimise tuleb võtta tõsiselt noortele suunatud rühmade probleeme ja võimalusi. Sellest tulenevalt soovitatakse väeneidude rühmades kasutada paarides töötamist, seda eriti juhul, kui juhendajal on vähe kogemust.



Skeem 1.

Professionaalse juhendaja enda kogemuste mõju kiusamiste korral



Eakaaslaste rühm ja sõprussuhted

Samaealiste tüdrukute rühmad on oluline iseseisvumist toetav noorsootöö vorm. Eakaaslaste rühmas saab noor avaldada oma mõtteid, arvamusi ja kogemusi. Paljud noorsootöötajad korraldavad aktiivselt tüdrukute rühmade tööd. Naised on juba ammu ajast koos käinud. Sellistes rühmades on peale näiteks ühisele käsitöö tegemisele arutatud ka naiste elu ja naiselikkusega seotud küsimusi. Samal moel on ka koguduste tüdrukuterühmad või spordiklubid olnud kohad, kus saab kokku tulla ja arutada põhitegemiste käigus ka muid teemasid. Tüdrukutöö ja tüdrukute rühmad on olulised ka multikultuurses noorsootöös.

Kodundustunnid on hea näide koolis toimuvast tüdrukute tööst. Kuigi tänapäeval on paljud rühmad segarühmad, on leitud, et kodundustunnid tugevdavad erineva taustaga tüdrukute ühtekuuluvust ja ühist naiselikkust. Sellised tunnid on moodustanud muust koolitööst erineva keskkonna, mis toetab naiselikkuse loomist (Kokko 2007).

Naised saavad üksteise toel iseseisvuda ja saada eakaaslaste tuge täiskasvanuks kasvamisel. Naiste sõprussuhted võivad toimida emasuhet parandava alternatiivina. Südamesõprade ja hingesugulaste kaudu püütakse saada tagasi sümboolset suhet emaga, kuid siiski nii, et enda mina säiliks (Eichenbaum ja Orbach 1989). Täiskasvanud naiseks kasvatakse nii, et esmalt eemalduetakse emast ja seejärel sõpradest. Isikupära toob sõprussuhtesse sellise kiindumuse, mille korral saavad mõlemad olla vabad. Täiskasvanute sõprussuhtes ei

ole sümbioosikogemuse järele enam vajadust, vaid mõlemad pooled julgevad olla asjadest erineval arvamusel ja soovida erinevaid asju.

Naiste sõprussuhtes esinevad tunded, nagu kadedus ja armukadedus, võivad teadvustamatult ja tunnistamatult olla keerukad. Agressiooni vältimine on sõprussuhtes tihti keerukas. Sõprussuhtes tekib haavumisi ja vihastamisi samal moel nagu paarisuhtes. Sõprussuhtes jäetakse sellised agressioonitunded tihti vältendamata. Harjutades tüdrukuterühmas agressiooni vältendamist ja vastuvõtmist, õpivad tüdrukud iseendaks saamist ja samas ka lähisuhte oskusi.

Saara on põhikoolis õpetaja. Tema klassis on kolm tüdrukut, kes on juba pikemat aega üksteisega keerulistes suhetes. Olukord on olnud pinev juba pikka aega ja ka vanemad on olnud tüdrukute suhete küsimuses nõutud.

Kõigil kolmel tüdrukul

on raske ühist ruumi jagada. Kui kaks on kuskil omaette, kogeb kolmas, et ta on kõrvale jäetud. Saara otsustas tüdrukud kokku kutsuda ja panna nad avameelselt kõnelema, millised tunded neis tekivad, kui nad mingist asjast kõrvale jäävad. Kadeduse, üksi jäämise hirmu ja armukadeduse tunnetest rääkimise kaudu

leiavad tüdrukud midagi ühendavat

ja mõistavad olukorda paremini.

Raskete ja vastuoluliste tunnete tunnistamine ja aktsepteerimine võivad kergendada ka häbitunnet, mis tüdrukutel selliste tugevate tunnetega seoses võib tekkida.

Oluline on see, et rühma juhendaja oleks rühma kokkusaamistel ja vestlustes väga tähelepanelik. Juhendaja vastutab selle eest, mida ja kuidas rühmas arutatakse. Juhendaja ülesanne on ka tuua rühm tagasi harjutuste või vestlusteemade juurde, kui vestlus teemast väga kõrvale kaldub. Seda on hea arvestada rühmatöö alustamise faasis, kui juhendaja autoriteet proovile pannakse ja rühmas võib tekkida võimuvõitlus rühma liikmete (või ühe liikme) ja juhendaja vahel. Väga oluline on see, et kõik rühmas toimuvad arutelud oleksid vabatahtlikud ja usalduslikud. Juhendaja vastutus on ka vajaduse korral piirata tüdrukute vestlusi ja suunata neid konstruktiivsemaks ja ressursikeskemaks.

Jõuvarude vaatenuk

Neis materjalides mõeldakse ressursikesksuse all seda, et harjutused suunavad tüdrukuid kasutama rühmatöös enda ja teiste elukogemust. Keerukate tunnete käsitlemiseks tuleb otsida kogemusi samalaadsetest olukordadest ja nendes hakkama saamisest. Tüdrukuid võimestatakse kogu rühmatöö käigus innustamise, julgustamise ja kiitmise kaudu.

Väga oluline on positiivsele mõtlemisele suunatud suhtumine, et noored õpiksid mõistma **vastuolusid ajutise kõrvalekaldena**. Sami Määttä (2009) märkas noorte ja noorte täiskasvanute mõtte- ja tegevusviiside uurimisel, et elus saavad hakkama optimistlikud noored.

Kursuse teemasid saab arutada läbi kergemalt või intensiivsemalt. Kogenud juhendaja saab tüdrukuid toetada ka raskemates elu olukordades. Mõni rühm võib tegutseda käsitööringina, teine olla abiks noortekodus elavate noorte naiste arengu toetamisel.



Väeneidude rühma loomine

Ettevalmistused

Enne töö alustamist tuleb hoolikalt läbi mõelda, kuidas rühma luua, ja tutvuda juhendaja käsiraamatuga. Seal on selgitatud, mida tuleks arvestada enne rühmatöö alustamist.

Arutada enne rühma loomist

Paarina töötamine

Väeneidude rühma on soovituslik kavandada, koostada ja juhendada tööpaarina. See ei ole vältimatult vajalik, kuid kasvatusalase vastutuse jagamine teise täiskasvanuga lihtsustab tööd. Harjutusi ja rühmatunde on parem kavandada üheskoos ja ka rühmatööd analüüsida on hiljem koos lihtsam. Tüdrukute jaoks on samuti hea saada tagasisidet kahelt naiselt.

Kuidas rühm koostada?

Väeneidude rühmad on mõeldud 13–17-aastastele tüdrukutele. Rühm tuleks koostada, võttes aluseks mingi tüdrukuid ühendava asjaolu või teema. Tööpaar peab ise kavandama, mis asjaolu tüdrukuid konkreetses rühmas ühendab. Rühm võib moodustada ühe osa üldisest noorsootööst. Teisest küljest võib tüdrukuid ühendada mingi samalaadse kriisi läbimine, näiteks peres lähiminevikus toimunud lahutus. Tüdrukuid võib ühendada ka samasugune noorsookultuur või identiteet.

Materjale võib kasutada ka tugevdavates ja parandavates rühmades. Sellisel juhul võib tüdrukuid ühendav teema olla näiteks üksindus, koolikiusamise objektiks sattumine, vanematest lahus elamine, ise koolikiusaja olemine või muud keerulised kogemused. Samasuguste kogemuste jagamine rühmas võimendab. Näiteks võib üksildaste tüdrukute rühmas märgata, et teistel on samalaadseid keerukaid tundeid vahetun-

dide kohta või siis võib ka näiliselt „kõvadel“ tüdrukutel tekkida julgus tunnista oma valukohti ja tundlikkust.

Tüdrukute küsitlemine

Juhendajad küsitlevad tüdrukuid enne rühmatöö alustamist. Küsitlemise eesmärk on luua tüdrukutega usalduslik suhe ja madaldada künnist rühma tulekuks. Tüdruku küsitlemisel võivad osaleda vanemad, noorsootöötaja, meditsiiniõde või õpetaja. Vestluse käigus tutvutakse üksteisega, selgitatakse tüdrukule rühmatunde ja ka näiteks rühma suurust.

Juhendajad selgitavad samas tüdrukule, et rühmas osalevad samaealised ja samade muredega tüdrukud. Rühmatöö eesmärk on tutvuda enda jõutunnetega ning harjutada kindlameelsust ja enda tahte väljendamist.

Küsitlemise käigus oleks hea uurida ka tüdrukute varasemaid tegemisi. Intensiivne rühmatöö on suhteliselt keeruline, kui tüdrukul on olnud vaimse tervise probleeme, aga juhendajal ei ole selleks vajalikku koolitust.

Juhendaja vastutus

Juhendaja oluline ülesanne on hoolitseda selle eest, et rühmas tunneksid kõik ennast turvaliselt. Kaitsta tuleb tüdrukute privaatsust ja tõmmata vestlusele piir, kui tüdruk seda ise teha ei oska. Rühmatöö käigus vestlemine on täiesti vabatahtlik. Kui noor ei soovi rääkida, on tal selleks täielik õigus. Juhendaja peab kandma hoolt tüdrukute piiride kaitsmise eest ka sellistes olukordades, kus teiste rühmakaaslaste küsimused tun-

duvad pealetükkivad. Samamoodi tuleb toimida juhul, kui harjutused tunduvad ühel või teisel põhjusel ebamugavad. Mõnele tüdrukule võivad olla ebamugavad sellised harjutused, mille korral tuleb teist puudutada. Vähemalt rühmatöö alguses ei tasuks teha harjutusi, mille korral tuleb panna käsi teise õlale. Toetage noorte õigust määrata oma piire ja enda tempot.

Tugevdavates ja parandavates rühmades peab juhendajal olema sobiv koolitus ja oskused. Rühmatöös ei ole teraapia, kuigi see võib toimida võimes-tavana ja kasvu toetavana. Juhendaja vastutusel on ka vajaduse korral suunata tüdrukuid käsitlema edasi rühmas esile kerkinud valusaid küsimusi näiteks oma teraapias.

Tagasiside kodusesse

Vanematel on alati hea teada, kus noored oma vaba aega veedavad. Selle raamatu lõpus on lisana esitatud kiri vanematele, mille võib noortele kaasa anda. Sellisel juhul vanemad teavad, mida rühmas käsitletakse, ja nad oskavad noort ka kodus konstruktiivseks tunnete väljendamiseks innustada.

Väeneidude rühma puhul on ka soovituslik korraldada vanematele eraldi õhtu, milles arutletakse murdeiga ja täiskasvanuks kasvamisest. Vastastikune tugi on keerulisel eluperioodil kindlasti vajalik. Emad võivad minna näiteks koos tütardega naisteemalisele õhtule, kus arutatakse naine olemist ja naiseks kasvamisest. Lisa-teavet noore toetamiseks saavad vanemad näiteks aadressilt www.murkunkanssa.fi.

Tüdrukud saavad soovi korral kursuse lõpus

kavandada peoõhtu, kuhu kutsutakse oma emad või teised olulised naised/eeskujud. Peoõhtul võib korraldada näiteks kunstinäituse kingakarpide ja nende sisu kohta.

Rühma läbipaistvus

Väeneidude rühmatöö sisu peab olema võimalikult avatud, kuigi rühmas toimuvad vestlused on konfidentsiaalsed. Teavet noore osalemise kohta rühma tegevuses võib koos noorega saata vastavalt vajadusele kas noore kooli või muudesse kohtadesse. Vanematele mõeldud kirja näidis on toodud raamatu lõpus olevate lisade hulgas. Oluline on teavitada ka oma töökollektiivi rühmatöö käivitumisest ja selle sisust. Mida vähem rühma sisuga saladusi seondub, seda vähem on sellega seotud eelarvamusi. Käesoleva raamatu saab internetist tasuta alla laadida. Kõigile huvilistele võib soovitada lähemaks tutvumiseks materjalide linke: www.kalliollannuoret.fi/julkaisut ja www.tyttotyö.fi.

Erinevad kultuuritaustad

Rühmatöö alustamisel on hea teada tüdrukute tausta vähemalt selles, kas neil on luba osaleda harjutuste läbiviimisel. Kui võimalik, siis rääkige vanematele rühma tööst isiklikult näost näkku. Isiklik kontakt on paljudes kultuurides kõige parem viis usaldusliku suhte loomiseks. Kui vanemad eesti keelt ei valda, laske neile mõeldud kiri ära tõlkida.

LISATEAVE:

Kalliolan nuoret ry, Tyttöjen talo: www.tyttöjentalo.fi

Rühma piirid ja raamid

1. Rühma suurus

Väeneidude rühmad koosnevad 5–8 tüdrukust. Vastavalt olukorrale võib teha ka erandeid. Sellest väiksem rühm ei ole piisavalt hea ühiste kogemuste jagamisel ja suuremas rühmas käivitub suurema rühma dünaamika.

2. Selge algus ja lõpp

Noortele öeldakse, et rühm käib koos 10 korda. Oluline on sellest kinni pidada. Selge algus ja lõpp loovad turvalised raamid. See võimaldab paremini hallata ka näiteks rühmatöö lõppemisega seotud meeleolusid.

3. Mängureeglid

Ühiste mängureeglite loomine soodustab turvatunnet ja muudab rühmatöö selgemaks. Teatud reeglid on sellised, mille määrab juhendaja või taustaorganisatsioon. Need on näiteks vabatahtlikkus, usalduslikkus, teiste austamine ja erinevuste sallimine.

4. Rühmaseansi alustamine ja lõpetamine

Soovituslik on alustada ja lõpetada rühma kogunemine ühise ringiga. Nii saab igaüks oma ruumi ja aja rääkida. Rühmaseansi algus toimub tundesõnade loendi ja pildi-kaartide abil. Alguseks tasuks võtta ka mõni lühike rühmavaimu loov harjutus, et liikmetel tekiks rühmatöök sobilik vaimus ja kõik keskenduksid harjutustele. Algu- ja lõpuharjutusi võib juhendaja kohandada enda loovuse ja oskustega rühmale sobivaks ja ka omanäoliseks.

Rühmasessioon ei või venida üle kokkulepitud aja. Selge piir rühma kogunemise lõppemise kohta loob turvatunde nii noortele kui ka nende vanematele. Rühmaseansi lõpus arutatakse läbi harjutustes ja vestlustes esile kerkinud mõtted. Rühmaseansi soovituslikus aja- graafikus on selleks rohkesti aega varutud

5. Rühmaseansi pikkus

Igaks rühmaseansiks on koostatud ajagraafik, kui kaua aega mingiks harjutuseks kulub. See on siiski soovituslik ja juhendaja võib rühmatööd juhtida vastavalt vajadustele.

Rühmaseansi kestuseks on selles käsiraamatus määratud kolm tundi. Ka seda aega võib muuta, kuid oleks hea, et seansid kestaksid alati sama kaua.

6. Kursuse lõpetamine ja edasine tegevus

Tihti hakkavad noored viimastel kordadel suhtuma rühmatöö lõpetamisse selliselt, et nad paluvad

tööd jätkata või on muul moel mures selle üle, et mõnus ja turvaline rühm oma töö peab lõpetama. Sellistest tunnetest on oluline kõneleda. Lõppemisega on tihti seotud kurbuse- ja hirmutunded. Kursuse lõppemine võimaldab arutada läbi näiteks iseseisvumisega seotud keerukaid küsimusi. Rühma tegevuse pikendamine kokkulepete vastaselt võib tekitada nii osalejatele kui ka juhendajale rühmast sõltumist.

Rühma töö lõpetamine äratav ka juhendajas palju tundeid. Osa tüdrukuid vajaksid lisatuge, rühma töö on juhendaja arvates õnnestunud ning seda oleks tore jätkata, juhendaja on kiindunud noortesse ja noored juhendajasse. Juhendaja võib suunata lisatuge vajavaid neidusid edasi teise rühma, teraapiasse muu noorsootöö alla või näiteks uue harrastusega tegelema.

Olukord on teine, kui tegemist on tüdrukute rühmaga, mille tegevust ongi kavast jätkata kogu aasta jooksul. Sellisel juhul võib väeneidude töö olla rühmatöö üheks etapiks, mis lepatakse kokku eraldi.

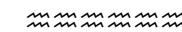


Raskete olukordade prognoosimine

Rühmas tõuseb harva esile selliseid asju, milleks juhendaja ei ole valmistunud. Väeneidude tegevusmudeli peamine mõte on tegutsemine ennetava ja madala künnisega rühmaga.

Siiski võib tulla ette olukordi, mille jaoks peaks juhendajal olema nimistu vajalikest ekspertidest.

Tüdrukute rühmas oli tüdruk, kes kannatas ärakasutamise all. Ta joonistas süngeid töid ja rääkis naljataval toonil ärakasutamise juhtumitest. Tüdruku noortekeskuse juhendajad olid seda juba pikemat aega kahtlustanud ja väeneidude rühma töö alustamisel rääkisid nad oma murest rühma juhendajale. Kui usaldus oli tekkinud, küsis juhendaja pärast ühte seansi tüdrukult selle kohta ja tüdruk rääkis ärakasutamisest väga otse ja selgelt. Tüdruk oli käinud teraapias, kuid selle siiski mõned kuud tagasi pooleli jätnud. Tüdruku põhijuhendajad võtsid koos tüdrukuga ühendust tema vanemate ja kliinikuga ning teraapia sai pärast pausi uuesti jätkuda. Tüdruku olukord ei olnud pärast seda enam saladus, millest täiskasvanud ei räägi, vaid tüdruk muutus täiskasvanutele nähtavaks.



Neidude rühmas hakati rühmatöö alguses koguma

raha. Küsimise peale ilmnes, et ühe tüdruku isa ostab regulaarselt alkoholi kogu rühma tüdrukutele. Ütlesin, et selline tegevus on ebaseaduslik ja ohustab nende tervist. Pidin helistama tüdruku eest vastutavale sotsiaaltöötajale. Tüdrukud protestisid, kuid ütlesin, et see kuulub olulise osana minu töö hulka ja mu eesmärk on neid võimalikult hästi kaitsta. Helistasin lastekaitseametnikule ja selgitasid olukorda. Tüdrukud jätkasid rühmas käimist tavapärasel moel.

Noored ei taha keerukate asjadega üksinda tegeleda. Juhendaja ülesanne on olla täiskasvanu ja sekkuda keerukatesse olukordadesse ka juhul, kui see võib tekitada rühma liikmetes ajutist vastumeelsust.

Järgnevalt on nimetatud mõningaid asutusi, kellel on vajalik pädevus keerukamate rühmade võimalike probleemide käsitlemiseks.

Kiusamine

Kui rühmas esineb kiusamist, peab juhendaja olukorda kohe sekkuma ja rühma mängureeglid tüdrukutega uuesti läbi vaatama. Kiusamisest tekkivate tunnete üle võib ühiselt aru pidada. On hea, kui selliste arutelude juures osaleb kaks täiskasvanut.

LISATEAVE:

Mannerheimi Lastekaitseliit: www.mll.fi ning projekt „Kiva koulu“ („Tore kool“) www.kivakoulu.fi

Noorte agressiivne käitumine rühmas

Noored võivad olla juhendaja või üksteise suhtes agressiivsed. Sellistes olukordades peab juhendaja ilma ärritusest näitama noortele ära selged piirid. Rühmas ei või endale ega ka kellelegi teisele füüsiliselt ega vaimselt haiget teha. On hea, kui selliste arutelude juures osaleb kaks täiskasvanut. Arutelud tuleb läbi viia konstruktiivselt ja ilma noori süüdistamata.

Tuleb olla innustav ja kiitev, kui agressiivselt käituvate tüdrukute rühmas kasutatakse vigastamise asemel muid vahendeid ja suudetakse oma tundeid reguleerida.

LISATEAVE

Rahutud Tuhkatriinud: www.nfg.fi

Art-mudel: www.suomenart.com

Agressiooni astmed: www.vaestoliitto.fi/aggressio

Rühmatöö katkestamine

Kui noor rühmatöös osalemise katkestab, võib teda veel paluda tulla ühele seansile, et sellest teistele seansi alguses rääkida. Kui noor siiski enam kohale ei tule, arutatakse asja omavahel teiste rühma liikmetega. Ühe liikme kompaktselt rühmast eemale jäämine äratav

palju tundeid ja rühmatöö vajab abi uute rühmatunnet tekitavate harjutuste näol. Noortele tuleb anda ruumi rääkida ja analüüsida oma tundeid, kuid siiski rääkimata eemale jäänud isikust.

Seksuaalne väärkohtlemine või vägivald

Kui teile on teada või on kahtlusi, et rühmas on tüdrukuid, keda on väärkoheldud, arvestage, et füüsilist kokkupuudet sisaldavad harjutused võivad tekitada ahistustunnet. Sellisel juhul kasutage ülesannete juures nimetatud alternatiivseid harjutusi. Toetage tüdrukute õigust määrata ise oma piirid.

Kui rühmas tõusevad teemaks kogemused seksuaalse väärkohtlemisega ja vägivallaga, on oluline, et noor saaks kiiresti abi ja tuge. Juhendajal on kohustus esitada teade lastekaitseasutusele.

Kõrvallehel olev loend on koostatud ja kohandatud Väestöliitto juhendist „Kas see pole kellegi asi? Võtke julgus tegeleda seksuaalselt väärkoheldud noorega“ (Brusila, Hyvärinen, Kallio, Porrás ja Sandberg 2009). Kõigil noortega töötavatel inimestel tasuks selle juhendiga tutvuda. Selles on toodud põhjalikumad juhised ja tegevusmudelid seksuaalse väärkohtlemise käsitlemiseks.

Tegevusjuhised seksuaalse väärkohtlemisega tegelemiseks

1. Julge kahtlustada, julge küsida

- Kas oled sattunud olukordadesse, milles sa ei oleks tahtnud olla?

- Kas keegi on teinud sulle midagi vastu tahtmist?

- Räägi mulle, kas on juhtunud midagi eriliskummalist?

Kui noor ka rääkida ei taha, olete ikkagi andnud signaali, et teile võib asjast rääkida. Noor ei pruugi julgeda rääkida, sest kardab, et teda ei usuta või teda hakatakse süüdistama.

2. Hoidke tagasi esmast reaktsiooni

Ärge üle reageerige.

Laske noorel rahuneda.

Tänage noort selle eest, et ta asjast rääkis.

3. Uskuge noort

Noore jutt võib teile tunduda ebatõene, ebaloogiline ja segane. Jätke oma kahtlused ja tunded kõrvale.

4. Julgustage rääkima lisa

Esitage täpsustavaid küsimusi.

Ärge siiski survestage.

5. Tehke täpseid märkmeid (see on väga oluline)

Märkmeid võidakse kasutada tõendina kriminaalprotsessis.

Pange tähele ka mitteverbaalseid väljendusi.

Ärge tõlgendage ega oletage.

Lubage noorel tehtud märkmeid lugeda, kui ta seda soovib.

6. Juhatage noor abi juurde

Kui ärakasutamine või vägistamine on juhtunud hiljuti, helistage haigla valvepolikliinikusse.

Ärge andke aadresse ega telefoninumbreid, vaid viige noor isiklikult kohale.

Kui noor ei soovi hetkel veel edasi liikuda, leppige kokku järgmine kokkusaamine.

7. Esitage võimalikult kiiresti avaldus

lastekaitseasutusele

Lastekaitseasutus on konfidentsiaalsuskohustusest tähtsam. Lastekaitse sotsiaaltöötaja esitab ärakasutamise kahtluse kohta teate politseile.

8. Toetage noort

ja võimalikult tema peret selle ajani, kuni lastekaitseasutuse sotsiaaltöötaja vastutuse üle võtab.

lastekaitseasutuse sotsiaaltöötaja vastutuse üle võtab.

9. Hoolitsege ka enda hakkama saamise eest

Otsige suhtlusvõimalusi näiteks töötervishoiuspetsialistilt, oma ülemuselt või teraapiast. Ärge jääge murega üksi.

10. Ärge tegutsege noore selja taga

Rääkige noorele, et teie kohustus on tagada noore turvalisus. Öelge ka, et olete tema pärast mures ja oma töö tõttu kohustatud hoolitsema tema heaolu eest.

Kohandatud Väestöliitto juhendist „Kas see polegi kellegi asi?“

(Brusila, Hyvärinen, Kallio, Porrás ja Sandberg; 2009)

LISATEAVE

Väestöliitto: www.vaestoliitto.fi/nuska,

Tüdrukute keskus: www.tyttöjentalo.fi

Nõustamisteenustele suunamine

Selgitage välja kohalikud raseduse vältimise nõuanded, noorte psühhiaatriapolikliinik, noorte sõltuvusabi teenused ja lähimad vaimse tervise teeninduspunktid. Koostage teenustest kontaktandmete loend, mis on kergesti kättesaadav. Suunake tüdrukud vajaduse korral vajalikke teenuseid saama.

Tegevus ootamatute olukordade puhul

Kriisiolukorras on noore jaoks kõige olulisem, et ta tunneb end kaitstuna. Jääge rahulikuks. Ärge jätke noort üksi, vaid saatke ta oma ala spetsialisti juurde. Pange noorele tekk või oma jope ümber. Helistage vajalikesse asutustesse või kiirabisse ning teavitage ka noore hoolitsetavaid. Kui te ei suuda olukorda hallata, kutsuge kohale teine täiskasvanu.



Juhendaja heaolu

Tüdrukute rühma juhtimine on pikk teekond ka juhendajale endale. Tüdrukutega samade hetkede läbielamine ja nende arengu julge analüüsimine võivad tuua esile ka juhendaja enda valupunkte. Juhendajal olekski hea näiteks üles märkida, millised olukorrad või teemad temas endas teravaid tundeid tekitavad. Neid asju saaks hiljem analüüsida. Sellisel moel ei takista enda tunded olemast täiskasvanud ja turvaline juhendaja.

Enda heaolu eest hoolitsemine on väga oluline. Rühmaseansside tuleks teadlikult ja sihipäraselt eemalduda tööpaarilisega peetavate põhjalike vestluste kaudu, tehes rühmatööst väljatulemise harjutusi, näiteks kujutluspiltide või kiire kõnni abil, mille käigus tuleb otsustada tööasjad töö juurde jätta.

Juhendajale võib olla kasu ka supervisioonist, kui selleks on võimalus olemas. Näiteks naisteadlik rühmatöö juhtimine pakub abi tüdrukute rühmadega töötavatele isikutele. Juhendamise korral saab juhendaja avada end ja sügavamalt mõista keerukamaid tundeid, mida rühmatöö temas äratav. Juhendamist tasub kasutada, et ennetada tööst ja kaastundest tüdimuse tekkimist ning tugevdamiseks oma kutseoskusi.

Materjalide kokkupanek

Rühmas vajalikud materjalid saab kokku panna ka väike eelarvega ja need võivad sõltuvalt rühma liigist olla tehtud ka täiesti taaskasutatavatest materjalidest. Materjalid võib kokku panna ka koos tüdrukutega.

Kui rühma eelarve on väga väike, tasuks küsida materjale või rahalist abi kohalikest ettevõtetest, kes tihtipeale hea meelega noorte tegevust toetavad. 20 eurot rühma planeerimisel on suur raha.

Tundesõnade loendid

Igale tüdrukule kopeeritakse/prinditakse lisana esitatud tundesõnade loend. Loendi võib ka kiletada. Tundesõnade loendit kasutatakse peaaegu igal rühmaseansil ja see peaks olema nähtaval kohal ka siis, kui seda ei kasutata. Suurendatud kujul tundesõnade loendi võib panna ka rühmatöö ruumi seinale. Neile, kes eesti keelt esimese keelena ei räägi, ja nende vanematele, tuleks juba enne rühmatöö alustamist koostada eestikeelse loendi kõrvale oma emakeelne tundesõnade loend.

Tundesõnade loendi peamine eesmärk on abistada noori tunnistama ja sõnastama oma tundeid.

Pildikaardid

Rühmaseansse alustatakse ärakuulamisega. Selleks kasutatakse lisaks tundesõnade loendile ka pildikaarte. Väeneidude pildikaardid on koostatud ennekõike noorte rühmade tarbeks.

Üks võimalus on lõigata pildikaardid ajakirjadest ja kiletada. Paljudes söögikohtades jagatakse tasuta postkaarte ja kunstinaütustelt saab tutvustavaid buklette.

Rühmatunde loomiseks võib kasutada väiksemaid plastloomi ja putukaid. Neid müüakse kirbuturgudel kottidega. Eriti just noorematel tüdrukutel on neist rühmatöö alguses abi, kui tuleb endast teistele rääkida.

Väekarbid

Kümne rühmaseansi jooksul tekkinud materjalid kogutakse kingakarpi ehk väekarpi, mida töödeldakse ja kujundatakse. Juhendaja võib küsida kohalikest kingapoest tühje karpe või paluda tüdrukutel endal esimesele kogunemisele karbid kaasa võtta.

Väekarp muutub terviklikuks, kui selle sisse pannakse rühmaseansside käigus tekkinud materjale. Osa

kogunevaid töid võivad olla koleda välimusega, vihased ja räbaldunud. On oluline, et juhendaja suhtuks iga tüdruku väekarbi sisse austavalt ja tõsiselt. Seda vaatamata asjaolule, et rühmaseanss ei ole läinud plaanitud moel.

Viimase rühmaseansi käigus korraldatakse kunstinäitus, kus igaüks koostab enda tööde väljapaneku. Noored võivad ise otsustada, mida nad välja panevad ja millistest töödest nad rääkida soovivad. Juhendaja annab igale tüdrukule väekarpi panemiseks mänguteemandi. Teemantide jagamine on tundeline hetk. Väekarbid on omavahel sisult väga erinevad, kuid samsugune teemant karbis on ühine mälestus väeneidude rühmas osalemisest.

Käsitöökarp

Juhendaja peaks komplekteerima ka käsitöökarbi, mis on igal rühmaseansil kaasas. Tasub arvestada, et tüdrukud ja rühmaseansid on mitmesugused: sädelus ja pitsid sobivad ühele, teisele needid, haaknõelad ja klambrid.

Käsitöökarp võib sisaldada näiteks järgmisi tarvikuid:

- akrüülvärvid,
- liim,
- teip,
- käärid (igale tüdrukule ühed),
- sädelus/sädelusliim,
- riideribad,
- knopkad,
- needid,
- tapeedinäidised,
- värviline paber või kartong,
- nõelad ja traat,
- haaknõelad ja nõöbid,
- klambrid,
- pitsiribad,
- kunstlilled,
- väikesed kaunistusesemed,
- litrid,
- pärlid,
- ühekordsed taldrikud.

Ülesandepõhised materjalid

Iga rühmaseansi puhul on lisaks nimetatutele vaja ka konkreetse korra materjale. Paljundatavad lisad asuvad käsiraamatu lõpus.

Muusika

Mõnikord tehakse harjutusi koos taustamuusikaga. Mõnedel seansidel rühmas ka tantsitakse. Rühmaseansi juures on nõuandeid muusikaliikide kohta, mis kõnealuse harjutuse juurde sobivad. Võite ka ise mõelda, milline muusika seansiks sobib. Alati on hea variant klassikaline muusika.

Muusika eesmärk on noori rühmaseansi teemase kaasa haarata. Kõigile jällegi ei sobi koos muusikaga töötamine, seda tasuks rühmas enne arutada. Kui kee-

gi soovib olla vaikuses, võivad teised kasutada näiteks kõrvaklappe.

Muud meeleolu loovad vahendid

Ruum tuleks rühma jaoks sobivalt kujundada. Madratsid põrandal, padjad, kardinad, küünlad ja sume valgus loovad hubase meeleolu ja võimaldavad paremini enast tunnetada. Kasuks tuleb ehk ka mõni pehme mänguasi, mille taha või vahele saab turvaliselt mõtisklema liikuda.

Kui rühm tuleb kokku näiteks kooli ruumides, saab tavalisele klassiruumile kiiresti uue ilme anda ruudulise laudlina, madratsi ja mõne padja abil. Meeleolu loova laualambi saab hankida näiteks kirbuturult ja LED-küünlaid võib põletada ka avalikes ruumides.



Väeneidude rühmaseansid

Väeneidude rühma eesmärgid

- Tüdrukud õpivad oma tundeid kindlaks määrama
- Tüdrukud leiavad vahendeid enda agressiooni konstruktiivseks väljendamiseks
- Tüdrukud julgevad väljendada oma tahet
- Tüdruid nähakse ja kuulatakse isiksusena

Lisaks saavad tüdrukud enda arengut toetavaid samaealiste rühma kogemusi ja täiskasvanu tähelepanu.

10 rühmaseansi

Väeneidude rühmatöö hõlmab kümmet rühmaseansi, mille kirjeldused, eesmärgid, vajalikud materjalid ja sisu on kirjeldatud iga rühmaseansi juures.

Kolmetunnine rühmaseanss

Rühmaseansi kestus on kolm tundi. Harjutuste vahel peetakse 15-minutiline paus. Ka rühma tegevuse lõpetamiseks mõeldud aeg tuleks ära kasutada. Iga seanss on oma ülesehituselt sarnane, mis lihtsustab kursuse planeerimist ning suurendab ka noortes turvatunnet.

Rühmaseansid on mõeldud korraldamiseks kord nädalas, kuid väeneidude rühmatööd võib korraldada ka intensiivsema kursusena näiteks suvelaagri raames.

Rühmaseansside struktuur on alati samasugune

Algusring

Harjutused

Paus

Harjutused

Lõpetamine

Kerge eine

Soovituslik on, et tüdrukud saaks enne rühmatöö alustamist kerge eine. Vahepala peaks olema korralik söök, mitte maiustused. Rühmatöö ajal einestamist ei toimu. Viimane rühmaseanss võib olla selles osas erand, kui tüdrukud nii soovivad.



1. Algjõud

Esimene rühmaseans keskendub rühma tüdrukute üksteisega tutvustamisele ja turvalise õhkkonna loomisele. Algjõu rühmaseansi käigus tehakse mitmesuguseid tutvumisharjutusi ja alustatakse väekarbi kaunistamist. Kingakarbist valmistatavasse väekarpi kogutakse kõik kursuste ajal loodud materjalid.

Eriti just rühmatöö alustamisel on oluline juhtida rühma turvatunde tekkimist. Väljaõeldud ja ütlemata reeglid tekivad, kui juhendaja sekkub näiteks segavana tunduvase naljatlemisse. Juhendaja tegutseb ise parima eeskujuna, kui kohtleb kõiki võrdselt ja lugupidavalt.

Eesmärgid

Tüdrukute tutvumine üksteisega
Turvalise õhkkonna loomine

Ajagraafik (3 tundi)

15 min	Millal ärkasid hommikul?
15 min	Tundeloomisring
15 min	Soove ja mõtteid
30 min	Mängureeglid
15 min	Paus
45 min	Väekarp
30 min	Lõpetamine

Materjalid

- Pildikaardid (ajakirjadest välja lõigatud pildid või väeneidude kaardid)
- Tühi postkaart igaühele
- Kiri hooldajale, koopia igaühele (lisa 1)
- Tahvlipaber või muu suur paber
- Kingakarp igaühele (neid saab jalatsipoodidest tasuta)
- Käsitöökarp

Rühmaseansi sisu

Avasõnad

Tere tulemast väeneidude rühma! Selle rühma eesmärk on tutvuda oma sisemise jõuga ning õppida otsustavust ja julgust. Minu nimi on ...

1. 1. Millal ärkasid hommikul? (15 min)

Paarikaupa rääkimine aitab noori kiiremini üksteisega tutvavaks teha.

1. Võetakse ruumi keskele ritta selle alusel, millal keegi täna hommikul ärkas.
2. Kõrval oleva paarilisega tutvustatakse lühidalt: kes sa oled, mis koolis ja mis klassis käid.
3. Tutvustamist jätkatakse, vahetades paarilist, kuni kõik on üksteisega rääkinud.

2. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

Igaüks räägib endast pildikaardi abil.

1. Pildikaardid pannakse lauale.
2. Igaüks võtab kaardi, mis teda kõige paremini kirjeldab. Ka juhendaja võtab kaardi.
3. Räägitakse järgemööda, miks keegi just selle kaardi valis. Näiteks: „Võtsin selle jänkukaardi, sest see on minuiga sarnane.“
4. Kaardid kogutakse kokku.

3. Soove ja mõtteid (15 min)

Tüdrukud kirjutavad enda postkaardile rühmatöö käigus ühiseid ja oma soove.

1. Jagage igaühele postkaart.
2. Arutage üheskoos väeneidude rühma üle. Milliseid soove ja mõtteid tüdrukutel rühma kohta on?
3. Igaüks kirjutab endale postkaardi, millel on enda ja kõigi ühiseid soove. Kaardid pannakse päeva lõpus väekarpidesse.



Paus 15 minutit

4. Mängureeglid (30 min)

Rühm koostab reeglid tulevasteks rühmaseanssideks, et luua turvaline ja usalduslik keskkond.

1. Mängureeglid määratakse juhendaja eestvedamisel arutades. Reeglid peaks sisaldama vähemalt järgmisi punkte.
 - Konfidentsiaalsus – rühmas arutatavad asjad jäävad sellesse ruumi
 - Teiste austamine – igaüks saab rühmas olla tema ise
 - Täpsus – rühmaseanss algab alati samal ajal. Hilinemistest ja eemalolekutest tuleb juhendajale teatada
 - Vabatahtlikkus – kõiges ei ole kohustuslik osaleda ja ei ole vaja rääkida, kui ei taha
2. Reeglid kirjutatakse paberile, mis on igal rühmaseansil seinal.
3. Kõik rühma liikmed allkirjastavad üheskoos kokku lepitud reeglid.

5. Väekarp (45 min)

Luuakse oma karp, millesse kogutakse rühmatöö käigus tehtud harjutused ja materjalid.

Karbi koostamist jätkatakse kõigi rühmaseansside käigus.

1. Jagage igaühele tema kingakarp.
2. Tüdrukud loovad karbid enda käe järgi. Väekarpi võib kujundada nii seest kui ka väljast. Karbi kujundamise vahepeal aetakse juttu ja tutvutakse. Väekarpide loomist jätkatakse kõigil rühmaseansidel, kui selleks jääb aega.
3. Väekarpe hoitakse lukustatud kapis, mis avatakse vaid rühmatöö tarbeks. Juhendaja kannab hoolt selle eest, et rühma mittekuuluvad isikud ja ka rühma liikmed väljaspool rühmaseansse ei pääseks kapile ligi.

Karbi idee tekkis kunstiõpetaja Tanja Holmbergi kunstiõpetuse õpingute lõputööst. Väekarbi nime eest tänan Rajja Nummelini.

6. Lõpetamine (30 min)

Koristatakse ja pärast arutatakse ringis olles rühmaseansi üle.

1. Küsimusi rühmale
 - *Kuidas rühmaseanss tundus?*
 - *Mida ootate järgmistelt seanssidelt?*
 - *Kuidas tundusid harjutused?*
 - *Kas midagi oli ebamugav, kas soovite muudatusi?*
 - *Mis oli täna eriti mõnus?*
2. Lõpetamise järel saab igaüks võimaluse soovi korral öelda, millise tundega ta täna koju läheb.
3. Andke tüdrukutele koju viimiseks kaasa kiri hooldajale (lisa 1).
4. Täna rühma hea seansi ja töehusa töö eest.



2. Vana tark puu

Teise rühmaseansi käigus tutvutakse jõutundesõnadega ja otsitakse enda kehist jõutundeid. Rühmas valmistatakse väepuu ja harjutatakse seisma väepuu asendis, mis võimaldab rahuneda.

Noore jaoks on oluline õppida rahunema enda tundedormides. See õpetab enne korraks järele mõtlema ja siis tegutsema. Teisest küljest aitab väepuuasend ka enda jõudu hallata olukordades, kus tundub, et oleks vaja rohkem sihikindlust ja otsustavust. Jalgade kindlalt maha panemine ja hingamisele keskendumine võimaldavad saada teadlikuks oma kehist ja tunnetest.

Eesmärgid

Jõutunnete tuvastamine ja nimetamine. Enda keha jõu tunnetamine.

Ajagraafik (3 tundi)

15 min	Tunnete kirjeldamise ring
15 min	Jõud ringlusse
30 min	Jõusõnad
15 min.	Paus
1 h 15 min	Vana tark puu
30 min	Lõpetamine

Materjalid

- Pildikaardid
- Harjutuse „Jõud ringlusse“ tundesõnad (lisa 2)
- Tundesõnade loendi koopia igaühele (lisa 3)
- Jõusõnade nelinurk (lisa 4)
- CD pealt mängida tuulekohinat, merekohinat või linnulaulu. (Kui plaati ei ole, võib ka lihtsalt akna avada, kui sealt kostub sobivaid hääli)
- Käsitöökarp

Rühmaseansi sisu

Avasõnad
Tere tulemast väeneidude rühma!
Täna tutvume jõutunnetega. Tore teid kõiki jälle näha.

1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

Rühmatööd alustatakse kaardiringiga.

1. Pildikaardid pannakse lauale. Tüdrukud võtavad kaardi, mis kirjeldab nende meeleolu täna rühma tules. Ka juhendajad võtavad kaardi.
2. Räägitakse järgemööda, miks keegi just selle kaardi valis. Igaühel on ainuõigus enda kõnevoorus rääkida. Juhendaja alustab ja näitab eeskujul.

3. Tulevastel rühmaseanssidel võib avaringi kasutada selleks, et arutada veel eelmise seansi üle, kui midagi on jäänud kripeldama või soovite midagi täpsemalt selgitada.

2. Jõud ringlusse (15 min)

1. Jagage igale neiule viis juhuslikult valitud jõutundesõna. Tundesõnad võib lõigata välja lisast 2. Sellest tegevusest eemaldatakse siiski seksuaalsusega seotud jõusõnad, sest need on rühmatöö algfaasis liiga intiimsed.

2. Paluge tüdrukutel ruumis ringi käia ja julgustage neid omavahel tundesõnu vahetama.

3. Tüdrukud vahetavad omavahel tundesõnu selliselt, et nad saaksid endale komplekti, mis kirjeldab nende jõutundeid lähiajal (nt ärritus, julgus, kadedus, viha, otsustavus). Aega on umbes 5 minutit.

4. Selle aja lõppemisel ütleb igaüks, milliseid sõnu ta vahetas ja miks ta mingi sõna valis. Kui alles on jäänud jõutundesõnu, mis hetke olukorraga ei sobi, võib noor öelda, millal ta end sellisena tundis.

3. Jõusõnad (30 min)

Tutvutakse tundesõnade ja eri jõududega.

1. Tehke koopia lisana esitatud jõusõnade nelinurgast (lisa 4), kus on jõutunded jaotatud nelja põhikategooriasse. Paluge tüdrukutel sorteerida eelmise ülesande tundesõnad neile kuuluvatesse lahtritesse. Lisage sellesse ülesandesse ka seksuaalsuse ja soolisusega seotud jõusõnad.

Edasiliikumine
ja elujõud

Piiri
tõmbamine ja
kaitsmine

Seksuaalne jõud
ja seksuaalsus

Võimuiha ja
hävitavus

andestus	lugupidav
väärikus	tüdinud
ebaõiglus	küüniline
edasipürgiv	mitteallaandev
iha	haavav
halvustav	haavatud
pahane	naiselik
hell	nauding (seksuaalne)
tundeline	õiglane
ind	pettunud
vaimustunud	vastupidav
igavlev	küllastunud
tülgastav	kaitsev
kirglik	sihiteadlik
iseseisev	otsustav
enesekindel	raevunud
irooniline	armastav
kadedus	armunud
kibestunud	ülemeelik
	juulge
	seksikas
	seksuaalne erutus
	kindlameelne
	visa

- Kas mingi jõusõna võib olla kahel väljal?

- Milline jõusõna ei sobi väga hästi ühtegi lahtrisse?

- Kas suudate ise jõusõnu juurde mõelda?

- Kuidas sõnade lahtrisse jagamine tundus?

2. Jagage tüdrukutele tundesõnade loendid (lisa 3). Tutvuge koos loenditega. Jõusõnad on samad nagu eelmises harjutuses.

3. Arutage tüdrukutega ennekõike jõutundeid. Meis kõigis on mõnikord kõiki neid tundeid. Kõik tunded on lubatud, ühed ainult tunduvad keerukamad kui teised. Tunne ei ole sama, mis tegu.

- Milline jõutunne tundub teis endis kõige mõnusam? Mis on selles mõnusat?

- Milline tunne iseendas tundub kõige raskem? Miks see raske on?

- Millist jõutunnet peaaegu endas ei märka?

Kui rühm on veel vaikne, võib küsimused kirjutada tahvlipaberile. Tüdrukud käivad ruumis ringi ja kirjutavad paberitele oma mõtteid. Juhendaja loeb lõpuks mõtted kõva häälega ette. Toimub arutelu.

Tundesõnade loendeid hoitakse väekabis kogu kursuse vältel. Neid läheb vaja peaaegu kõigil seanssidel.

Paus 15 minutit

4. Vana tark puu (1 h 15 min)

Oma algjõu otsimine vanast targast puust. Harjutatakse rahulikku meelt.

1. Jutustage ja alustage harjutust.
Ennast võib kirjeldada mitmel moel.

Näiteks võib mõelda, milline loom oleksin, kui oleksin loom. Või milline riik oleksin, kui oleksin mingi riik. Selle rühmaseansi käigus arutatakse selle üle, milline puu sa oleksid, kui oleksid puu.

Paluge tüdrukutel mõni hetk omaette aru pidada. Milline puu ma oleksin, kui oleksin puu?

2. Jagage tüdrukud paaridesse.

Selgitatakse paaride kaupa, milline puu keegi oleks ja miks? Pole midagi, kui kahel on sama puu. Kui keegi jääb paarituks, minge ise paariliseks. Arvestage, et juhendaja ei peaks enda valitud puust rääkima, sest tüdrukud võivad juhendajale meeldimiseks valida sama puu.

3. Naaske rühma juurde ja tehke hetkeks paarivestlusi. Kas oli lihtne leida oma puu? Igaüks võib veel kord lühidalt oma puust rääkida, kui soovib.

4. Jätkatakse fantaasiaharjutusega. Pange mängima loodushääle plaat. Suunake tüdrukud fantaasiaharjutusse. Lugege alltoodud teksti rahulikult ja pidage lausete vahel paarisekundiline paus, et jätta ruumi ettekujutusele.

Otsige ruumis sobiv koht, kus saate selle harjutuse vältel turvaliselt seista. Harjutuse ajal ei räägita üksteisega ja soovi korral võib silmad kinni panna.

Jalad võiks panna õlgade laiusele harki. Pidage meeles, et seda fantaasiareisi ei saa teha valesi. Teil pole vaja midagi teha, ainult nautida ja olla vaikselt.

Lõögastuge ja hingake mõned korrad rahulikult sisse ja välja. Kujuta ette, et oled jõupuu ... päike paistab ... kauguses kostub lindude laulu ... tuul kohiseb puudes ... milline on ümbruskond? ... kas oled metsas või hoopis aias? ... kui lähedal sulle on teised puud? ... kas oled mäe otsas ... võib-olla vuliseb su kõrval väike oja ... seisad tugevasti oma tüve toel ... sa tunned, kuidas jalgade all on pehme sammal ja tugev maa ... lase pisut põlvi allapoole, kõverda neid ja otsi hea ja kindel asend ... oled tugevalt ja stabiilselt maas seisev jõupuu ... tunneta, kui sügavale maasse ulatuvad su juured ... lase käed olla vabalt ... kui käed on kõvast külgede vastas, lase need lõdvaks sisse ... ja hinga välja ... sa hingad värsket õhku ... hinga rahulikult sisse ... ja hinga välja ... oled jõupuu ja kasvanud siin juba pikka aega

ja lase õhul liikuda mööda külgi ... lase puusad lõdvaks ja pisut allapoole ... lükka selg sirgeks ... hinga sügavalt sisse ... ja hinga välja ... sa hingad värsket õhku ... hinga rahulikult sisse ... ja hinga välja ... oled jõupuu ja kasvanud siin juba pikka aega ... kujuta ette, milline on su tüvi ... milline paistab tüve pind, kui sellele paistab päike? ... tüvi on kõige laiem maapinna juures ... seisad tugevalt ja kindlalt oma juurtel ... tunne, kuidas tuul liigutab vaikselt oksi ja latva ... kuidas tuul su ladvas tundub? ... võid proovida, kuidas on pisut tuule mõjul kaasa kõikuda ... mõned sentimeetrid vasakule ... mõned sentimeetrid paremale ... hinga jälle rahulikult sisse ... ja välja ... tuul võib painutada sinu latva ... sina seisad kindlalt oma juurtel ... hinga veel kord sügavalt sisse ... ja hinga välja ... loen mõne hetke pärast aeglaselt kolmeni. Kui ma ütlen kolm, liigume käsitöökarbi juurde ... Üks ... vaata veel oma puud rahulikult ... saad mistahes ajal oma puu jõu juurde tagasi pöörduda ... jõupuu liigub sinuga koos ... kaks ... kui ütlen kolm, hakake kohe looma oma puust pilti ... kolm ... avage silmad.

5. Lõpetamine (30 min)

5. Tüdrukud võivad kasutada kõiki leiduvaid käsitöövahendeid ja teha puu, näiteks kasutada väljalõikeid, nagu on tehtud selle raamatu piltidel, või värvides, joonistades või muul sobival moel. Varuge selleks piisavalt aega.

6. Kui tüdrukud on tööga valmis, näidatakse tulemusi teistele. Milline sinu puu on, mis on selle juures sinu jaoks oluline.

7. Kui jääb aega, võite kujundada oma väekarpi.

Alternatiivne harjutus

Puu käsitööna valmistamise asemel võib kasutada puu istutamist seemnest. Näiteks okaspuu seemned lähevad hästi ja kiiresti kasvama ja seda on tore rühmatöö ajal jälgida.

1. Koristamine ja arutelu:

- *Kuidas harjutuse tegemine tundus?*

- *Millistes olukordades võib jõupuu vaja minna? Milliseid enda keerukaid tundeid saaks jõupuu asendis rahustada?*

- *Kuidas saaks jõupuu asendi võtta istudes? (Mõlemad jalad tugevalt maas)*
- *Kuidas jõupuud meelde tuletada, kui seda vaja on?*

2. Jõupuu pannakse väekarpi hoiule.

3. Lõpuringis seistakse oma jõupuudena. Igaüks räägib, milliste tunnetega ta täna koju läheb.

4. Täna tüdrukuid toredata rühmaseansi eest.





3. Südamlik võrgustik

Kaardistatakse neid inimesi, kes noort innustavad ja toetavad, kellele saab toetuda, kui on halb tunne, ja kellega on võimalik rääkida ka rasketel teemadel.

Igäühel meist on elu jooksul olnud täiskasvanu, kes on osanud noort innustada, kiita ja toetada just talle vajalikul moel. Märkides üles innustavaid lauseid ja sõnu, saab noor need enda osaks muuta. Kirjutades laused üles, muutuvad need rohkem tõeliseks.

Eesmärgid

Noore ressursside toetamine eneseväärikustunde tugevdamise kaudu.

Enda lähivõrgustiku välja selgitamine.

Ajagraafik (3 tundi)

15 min Tundeloomisring
 15 min Konfidentsiaalsus
 1 h Südamlik võrgustik
 15 min Paus
 45 min Kingakarbi luuletajad
 30 min Lõpetamine

Materjalid

Käsitöökarp „Südamlik võrgustik“ (lisa 5)
 Südamekujuliseks lõigatud helepunane paber
 igaühele Ø20 cm
 Pliiats igaühele
 Amelié muusika vms. Sobib hästi Prantsuse kohvikumuusika

Rühmaseansi sisu

Tere tulemast, tore teid kõiki jälle näha. Täna tutvume oma positiivsete külgedega.

1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

Selgitatakse, milliste tunnetega täna ringi tuldi. Kasutage tundesõnade loendeid. Kuidas teile tundus tagantjärele vaadates viimane kord?

2. Usaldusharjutus (15 min)

Harjutus tugevdab rühma liikmete vahelist usaldust. Arvestage, et harjutus on vabatahtlik. Kui rühmas on tüdruk/tüdrukuid, kelle füüsilist puutumatumust on rikutud ja ülesanne tundub ahistav, võib teha alternatiivse harjutuse.

1. Seistakse ringis. Tüdrukud lähevad ühekaupa ringi keskele ja panevad käsivarred risti nii, et peopesad on õlgadel ja käed kaitsevad rindu.

2. Teised rühmaliikmed seisavad ümber ringis ja juhendaja märguandel silitavad kätega ringi keskel olevat tüdrukut ülevalt alla. Ringi keskel olev tüdruk justkui sukeldub rühmaliikmete käte vahel. Seda korratakse iga liikme puhul viis korda. Kui ringi keskel olija soovib, võib ta ka ise märku anda.

Alternatiivne harjutus

Võetakse voodi- või laudlina. Tüdrukud võtavad lina servadest kinni ja juhendaja paneb lina keskele palli. Palli hakatakse linal liigutama ja kui see satub sinu juurde, võid öelda teistele oma lemmikasju: jäätis, telesaade, loom, värvus jms.



3. Südamlik võrgustik (1 h)

Harjutuse kaudu kaardistavad noored neid inimesi, kes saavad neid toetada täiskasvanuks kasvamisel, enda jõu kontrolli alla võtmisel ja eneseväärikustunde tugevdamisel.

Kui tüdrukutel on väga raske leida innustavaid täiskasvanuid, võivad nad minna kohe südame juurde ja kirjutada sellele, mida kaunist ja innustavat nad soovivad neile öeldavat ning mis olukorras ja kellelt nad eriti innustust soovivad. Enamasti suudavad noored siiski leida mälust selle toreda inimese, kes neid näiteks väiksena hoidis.

1. Õelge tüdrukutele, et selle harjutuse kaudu püütakse leida endale oluliste inimeste võrgustik lapsepõlvest tänapäevani. Kõige olulisem ei ole siinkohal arv, vaid see, et neid saab usaldada või nad on olnud teatud hetkel olulised ja näiteks rasketel hetkedel abi pakkunud. **Kes on innustanud ja kiitnud sind või öelnud midagi ilusat, mis on sulle heameelt teinud.**

2. Jagage kõigile välja südamliku võrgustiku paljundatud materjalid ja pliats. Noored võivad jälle minna ruumis sellisesse kohta, kus nad saavad ülesannet rahulikult omaette lahendada.

3. Pange mängima sobiv taustamuusika ja paluge tüdrukutel paljundatud materjalid täita. Andke selleks nii palju aega kui vaja. Võite rahulikult ruumis ringi käia ja kui kellelgi on paberi täitmisega raskusi, võite näiteks küsida, kes oli talle väikese lapsena oluline inimene, kes on olnud tähtis lasteaias või koolis. Kohandatud variant Jyväskylä ülikooli terviseteaduse õpingute turvavõrguharjutusest.

4. Jagage igaühele südamekujuliseks lõigatud paber ja paluge tüdrukutel kirjutada südamele, milliste erinevate sõnade või tegudega on inimesed neid innustanud, kiitnud ja toetanud. Need võivad olla ka soojad pilgud ja näoilmed, laused, tegevused või mis iganes.

5. Pange jälle muusika mängima ja andke aega paberit täita.

6. Kogunege seejärel jälle kokku. Küsige, kuidas tundus nimesid kirjutada ja südant täita. Rääkimine on vabatahtlik. Selgitage noortele, et nad on just nii olulised ja toredad, kui need inimesed on öelnud.

7. Süda murtakse kaheks kokku ja pannakse ülejäänud rühmatöö ajaks südame juurde särgi alla sooja. Selle võib ka jaki tasku panna.

Paus 15 minutit

4. Kingakarbiluuletajad (45 minutit)

1. Tüdrukud kirjutavad arvutis sobivad laused südamest ja prindivad need välja eri fontide, eri suuruse ja eri värviga. Kui arvutit kasutada ei ole, võib laused kirjutada ka paberile.

2. Laused lõigatakse paberilt välja ja liimitakse väekarbi sise- ja/või välispinnale.

3. Lõpetuseks istutakse ringi ja räägitakse üksteisele oma väekarbist. Samas võib ka selgitada, milliseid lauseid keegi valis.

5. Lõpetamine (30 min)

1. Koristamine ja arutelu.

2. Istutakse ringis. Vestlus, küsimused juhendaja abiks.

Mismoodi see tundub, kui keegi kiidab ja innustab? Millises kehaosas see tunda annab? Millise olukorra puhul oleks hea pidada meeles, et see on hea ja tähtis?

Millises olukorras võib olla raske seda meeles pidada? Kuidas seda saaks rasketes olukordades meelde tuletada?

3. Lõpuring. **Mida te sellest korrast endaga kaasa võtate? Täna toreda pära lõuna eest.**



4. Möire

Tutvutakse oma jõuga, kandes tundeid ja tunnete väljendamist jõuloomale. Mõnikord võib olla raske vihastuda, kuid loomaks kujutatuna on karjumine kõigile lubatud.

Juhendaja ülesanne on selles rühmaseansis tugevdada arusaama sellest, et jõu väljendamine on lubatud ja teatud olukordades isegi soovitatav. Üheskoos võib seega mõelda, kuidas oma jõudu väljendada selliselt, et see ei haavaks ennast ega teisi.

Eesmärgid

Jõutunnete leidmine enda kehas. Enda tahte väljendamine.

Ajagraafik (3 tundi)

15 min	Meeleolu loomise ring loomapiltidega
10 min	Kaltsunukud
20 min	Kirjutussulg
45 min	Karje – looma raevuga
15 min	Paus
45 min	Karjatamine
30 min	Lõpetamine

Materjalid

Piisavalt suur ruum

Tüdrukutel paljad jalad või sisejalanõud

Ajakirjadest välja lõigatud loomapildid (või näiteks metsloomakaardid)

Muusika (ladina rütmid ning muu rahulikuma või kiirema tempoga muusika)

Rühmaseansi sisu

*Tere tulemast väeneidude rühma!
Täna tantsime ja harjutame,
millised jõutunded kehas tunda
annavad.*

1. Meeleolu kirjeldamise ring
loomapiltidega (15 min)

*Milline loom kirjeldab selle päeva
tundeid?*

1. Tüdrukud valivad loomapildi, mis kirjeldab nende tänaseid tundeid.

2. Tehakse ära kuulamisring loomapiltide ja tundesõnade loendite abil. Milliste tunnetega täna siia tulid? Kas viimase korra kohta tahaksid midagi üle küsida?

3. Juhendaja ütleb tüdrukutele oma sõnadega järgmist:
sel korral teeme karjeharjutusi ja harjutame väljendama oma jõudu. Proovitakse, kuidas tundub karjuda ja tantsida. Kui tekib häbitunne, pole ka midagi lahti. Ärge sundige ennast midagi tegema. Tunnetage, milline häbi tundub. Tehke kõike enda rütmis. Tuletage kõigile meelde, et need harjutused on vabatahtlikud.

2. Kaltsunukud (10 min)

Liigutatakse käsi-jalgu ja soojendatakse end järgmise harjutuse jaoks.

1. Seistakse ruumis. Hakatakse keha väristama. Seistakse paigal ja raputatakse ja võbistatakse keha kõrvadest kandadeni. Väristatakse ja võbistatakse, kuni keha hakkab soojenema.

2. Hakatakse hüppama ja vibreerima korraga. Ollakse justkui kaltsunukk. Löögastunud näo, käte ja jalgadega võidakse kulgeda ruumis ringi.

3. Kirjutussulg (20 min)

Harjutatakse keha liigutamist muusika rütmis.

1. Pange mängima ladina rütmid. Nüüd kujutatakse ette, et ollakse paabulinna või faasanid, kes kirjutavad sabasulgedega kaunite tähtedega oma nime suurele tahvlile.

2. Kõigutatakse ja liigutatakse puusi muusika rütmis ja kirjutatakse nime väga suurte kaunite tähtedega. Kui see tekitab häbi, pole hullu. Võib kas või silmad kinni panna. Proovitakse, kuidas tundub hoogsamalt kirjutada.

See harjutus on kohandatud Annantalolt

4. Karje – looma raevuga (45 min)

Harjutatakse kehajõudu loomakuju abil. NB! Selles harjutuses ei võeta kontakti teiste jõuloomadega.

1. Igaüks valib endale jõulooma. Selleks võib kasutada väljalõigatud pilte või valida sellise looma, nagu endale meeldib. Võib ka võtta sama looma, kes valiti rühmaseansi alguses.

2. Juhendaja paneb mängima kiireneva tempoga muusika. Valgust võiks vähemaks panna. Hakatakse otsima oma jõulooma kuju. Pidage meeles, et igaüks saab olla jõuloom omal moel. Kui see ei tundu veel loomulik, pole midagi lahti. Tehke kõike enda rütmis.

- *Millises asendis jõuloom seisab?*
- *Milline ilme tal on?*
- *Poetakse jõulooma nahka.*

3. Hakatakse liikuma. Liigutakse jõuloomadena ruumis ringi. Võib tantsida, hüppata ja tampida.

4. Juhendaja suunab rühma otsima jõulooma vihastamist. Esmalt jõuloom ärritub. Milline on ärritunud jõuloom?

5. Järgmiseks jõuloom vihastub ja hakkab juba ärritunult häälitsema.

6. Pärast seda jõuloom ägestub juba päriselt ja hakkab möirgama, võib tõusta tagajalgadele ja on maruvihane. Ta võib taguda rinnale, lüüa jalaga, kraapida esijalgadega maad, näidata hambaid või haugata õhku.

7. Seejärel suunatakse noored rahunema ja leidma ruumis rahulik koht. Hingatatakse rahulikult ja taastatakse. Tasapisi suunatakse noori looma rollist välja tulema ja võtma jõupuu asend. Hingatatakse sügavalt, õlad alla ja selg sirgeks.



8. Viiakse läbi seansi lõpuvestlus.

Kuidas tundus olla vihastanud jõuloom?

Kas see oli lihtne või raske?

Mis selles rasket oli?

Kas keegi tundis häbi? Millisel etapil? Mida te siis tegite?

Mis olukorras võiks jõulooma kasutada?

9. Lõpetuseks küsimusi agressiooni kontrolli alla võtmisest.

Millistest kehaosadest on näha, et jõuloom on vihane? Mille järgi on inimese puhul näha, et ta on vihane?

Kuidas märkad ise, et oled vihane? Millises keha punktis viha tunda annab?

Kuidas tundub viha näos, kuidas kätes, jalgades, õlgades ...

Looma pilt pannakse kingakarpi tallele.

Harjutus on kohandatud seksuaal- ja kunstiterapeudi

Marjo Timoria harjutusest

Paus 15 minutit

4. Karjatus (45 min)

Kontaktharjutus, mille käigus harjutatakse paariti kehajõu ühendamist sõnadega. Mõnikord on vaja väikest karjatust, kui tuleb väljendada oma tahet.

1. Jagage tüdrukud paaridesse. Harjutuse tegemisel oleks hea olla paljaste jalgadega ja jätta enda ümber ruumi.

2. Ülesanne on selline, et üks paariline püüab käskida ja teine paneb vastu. Harjutust alustatakse ja harjutus lõpetatakse alati nii, et seistakse vastastikku jõupuu asendis. Tuletage kõigile meelde, et häbi- ja süütunded on ka selle harjutuse korral loomulikud ja tavalised. Tegutsege oma rütmis.

Näod vastastikku, käed teise õlgadel, üks surub, teine punnib kõigest jõust vastu. Siinkohal tuleks juhendada tüdrukuid kasutama jõudu selliselt, et kumbki viga ei saaks.

Käsud ja vastulaused öeldakse kõva häälega. Innustage tüdrukuid ja kasutage ka ise juhendamisel häält ja jõudu.

Võib ka harjutada ütlema käsupaare urisedes.

Käsupaarid on:

Võta! – Ei võta!

Vaata! – Ei vaata!

Mine! – Ei lähe!

Tule! – Ei tule!

Mõelge tüdrukutega käsupaare juurde.

Vahepeal vahetage käsutaja rolli. Kui seda on mõned korrad muudetud, vahetage paare. Seda võib teha mitu korda alati paare vahetades.

Vabatahtlikud võivad harjutada karjumist vahepeal koos juhendajaga. Sellisel moel saavad tüdrukud kogemust sellest, kuidas tundub tõmmata piire autoriteedi positsioonil oleva suurema inimesega.

Innustage ja julgustage tüdrukuid tõmbama selle harjutuse korral selgeid piire ning kasutama kõva häält. Harjutust võib korrata

ka hiljem teistel seansidel, kui tüdrukud seda soovivad.

3. Harjutus lõpetatakse.

Kuidas tundus vastu olla? Millises keha punktis tundus selle harjutuse korral jõud olevat? Millises keha punktis andis märku otsustavus?

Kohandatud teatriväljenduse juhendaja Marjaana Veikkaneni harjutusest

4. Arutatakse olukordi, milles oleks hea öelda otsustavalt, et sa ei taha mingit asja teha. Laske tüdrukutel esmalt ise mõelda. Kui nad ei suuda midagi leida, andke näidisolukord: selline olukord võib olla kas või hommikusöögi ajal, kui ma ei soovi, et minuga räägitakse, kui ma putru süüa. Või koolis, kui keegi ütleb halvasti: ma ei taha, et sa minuga nii räägid. Tüdrukud võivad nädala jooksul harjutada oma tahet väljendama kodus samalaadsetes olukordades.

Allikas: teatrijuhendaja Miika Muranen

5. Lõpetamine (30 min)

1. Minnakse ringi istuma. Iga tüdruk näitab järgemööda mingi venituse, mida teised järele teevad.

2. Lõpus seistakse jõupuu asendis. **Millise tunde te koju lähete? Mida võtate sellest rühmaseansist kaasa? Suur tänu! Mul on väga hea meel, et te täna siin olite.**





5. Rasket tunded

Harjutuse kaudu käsitletakse raskeid tundeid, nende mõistmist ja talumist.

Agressiivse käitumise taustal võib mõnikord olla ka mõnigi muu tunne peale agressiooni. Näiteks ka häbi, kadetus või kurbus võivad avalduda agressiivsuseks, kui nooruk oma rasket tunnet ei suuda tunnistada. Kui suudetakse tunnet tunnistada, saab seda õppida reguleerima. Selle rühmaseansi käigus kõneldakse julgelt rasketest tunnetest.

Eesmärgid

Tunnistada rasket tunnet

Ajagraafik (3 tundi)

- 15 min Meeleolu kirjeldamise ring
- 30 min Seepia
- 45 min Kadetusest roheline
- 15 min Paus
- 45 min Mitmesugused tunded
- 30 min Lõpetamine

Materjalid

- Tundesõnade loendid oma väekarpidest
- Paber piltide tegemiseks
- Näpuvärvid (või muud käega värvimiseks sobivad värvid)
- Ühekordsed taldrikud
- Taustaks rahulik muusika

Rühmaseansi sisu

Tere tulemast, tore teid kõiki jälle näha. Täna räägime sellistest tunnetest, mis võivad tunduda keerulised.

1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

Milliste tunnetega täna siia tulid?

Abiks saab kasutada tundesõnade loendit või pildikaarte. Kas jäite pärast viimast korda millegi üle mõtlema, millest tahaksite veel rääkida?



2. Seepia (30 min)

Harjutus loob rühmas usaldust ja lõõgastab. Peale selle õpetab harjutus mõistma oma keha piire: harjutus suunab head tegevale ja hindavale puudutamisele. Noortele see harjutus üldjuhul väga meeldib. Seda võib alati kuhugi vahele teha, kui olukord seda võimaldab.

Kui rühmas on tüdruk(ud), kelle füüsilist puutumatumust on rikutud või kellele see ülesanne tundub ahistav, võib teha alternatiivse harjutuse.

1. Üks rühma liige heidab rühma keskele matile või madratsile kõhuli lebama, ta võib silmad kinni panna.

2. Teised rühma liikmed on põlvili tema ümber ja patsutavad oma kätega lamava tüdruku peale, õlgadele, kätele ja jalgadele. Tagumikule ja reite sisekülgedele ei patsutata.

Seepia on harjutus Tüdrukute Maja tundeteelt

Alternatiivne harjutus

Seepiaharjutust tehakse paarikaupa. Tüdrukud võivad ruumis valida endale sobiva koha ja taustaks pannakse mängima rahulik muusika. Ka paarisharjutust võib lihtsamaks muuta, kui kasutada patsutamiseks nt mõnda sobivat palli või muud abivahendit.

Alternatiivne harjutus

Kui puudutamine on ikkagi liiga raske, võib teha ka sellise harjutuse. Üks tüdruk läheb ringi keskele. Ta näitab teistele, kui kaugele tema käed ulatuvad (nt 50 cm kehast). Ringi keskel olija võib silmad lahti hoida. Tehakse usaldussukeldumine nii, et ringis olevad tüdrukud liigutavad oma käsi tüdruku näidatud piiril. See harjutus on abiks tüdrukute enesemääramisõiguse tugevdamisel ja aitab kujutada oma piire.

3. Kadedusest roheline (45 min)

Harjutatakse ära tundma kadedust ja sellest avatult rääkima. Harjutus muudab kadeduse natuke hele-rohelisemaks.

1. Küsige rühma liikmetelt, kas nad teavad mingeid kadedusega seotud ütlusi. Ütlused märgitakse paberile. **Mida need ütlused tähendavad? Kuidas tüdrukud ütlusi mõistavad?**

Näited

Kadedusest roheline.
Kadedus viib kalad merest.
Viinamarjad on hapud.
Siin pole muud kui kadedus ja kopsuhaigus.
Mujal on rohi rohelisem.
Kaotus on kibe.
Pronks võidetakse, hõbe kaotatakse.
Kadedus mürgitab.

2. Arutelu

Milliste asjaolude puhul võib teisi kadestada?

Millest tunneb ära kadeduse iseendas, oma kehas ja mõtetes?

Kuidas käitud, kui oled teise suhtes kade?

Miks oleks hea tunnistada, et oled kade? Kas kadedus võib teisele/endale haiget teha?

Kas oled rääkinud oma kadedusest inimesele, keda kadestad? Miks oled või ei ole rääkinud?

Kas kadedusest rääkimine toob leevendust?

Kuidas kadedusest lahti saada?



Kadedus on tihti sõnum selle kohta, et soovid mingit sama asja. Kas kadeduse saaks pöörata unistuseks? Kuidas? Kas see, mida kadestatakse, võiks muutuda enda eesmärgiks? Kuidas?

Kas võrgustiku harjutuses nimetatud inimeste hulgas on keegi, kellele saaksid kadeduse-tunnetest ja eesmärkidest rääkida?

3. Unistuste osaharjutus

Tuletage kõik meelde üks asi, mida olete oma elus väga kõvasti tahtnud. See peaks olema mingi selline asi, mis tekitab teis ka kadedusetundeid, kui teisel on samalaadne asi. Rääkige sellest ka teistele. Rühmale rääkimine on siiski vabatahtlik.

Paus 15 minutit

4. Mitmesugused tunded (45 min)

Igaüks värvib endale keeruka tunde paberile. Eesmärk ei ole teha midagi otseselt kujutavat, vaid lihtsalt oma tundeseisundit väljendada.

1. Võetakse tundesõnade loendid. Vaadatakse loendit ja mõeldakse, millised tunded tunduvad mõnusad, millised keerukad.

2. Milliseid tundeid on raske iseendas tunda?

Toimub arutelu.

- Miks on ühed tunded keerukad?

- Millises kehaosas neid tundeid tunneb?

- Kus esineb pinget? Milline see tundub?

- Kus on tunda masendust? Milline see tundub?

- Kus on tunda stressi ja kiirustamist? Millises kehaosas te neid tundeid märkate? Millised need tunduvad?

- Kas märkate, et tunded avalduvad keha erinevates piirkondades?

Õelge noortele, et nad keskenduksid nüüd ühele tundele, mida on raske endas tunda. Paluge noortel otsida loendist üles see keerukas tunne, millele ta tahab täna oma tähelepanu keskendada.

3. Jagage kõigile paberid ja ühekordselt kasutatavad taldrikud. Pange sõrmevärvid lauale.

4. Igaüks kogub ühekordsele taldrikule endale sobivaid värve ja läheb seejärel endale sobivasse kohta.

5. Keerukaid tundeid püütakse näpuvärvide abil paberile panna. Pange taustaks mängima rahulik klassikaline vms muusika. Laske tüdrukutel rahulikult värvida ja õelge, et nad omavahel ei räägiks. Tuletage meelde, et värvimisel ei saa midagi valesti minna.

6. Kui on juba piisavalt värvitud, peske käed puhtaks. Seejärel võib pisut lõõgastuda, kuni kõik on pildi valmis saanud.

7. Seejärel kogunetakse ringi. Igaüks võib rääkida, mida ta on värvunud (vabatahtlik). Arutletakse piltide üle. Ka teised rühmaliikmed võivad öelda, mida tööd neile meenutavad ja milliseid tundeid äratavad. Oluline on, et töid ei hinnata ega panda paremuse järjekorda, et „see seal on kõige lähedam“.

8. Järgmiseks värvib igaüks oma tööle midagi lootusriikast. Väike õnnesähvatus keeruka tunde keskel.

9. Arutatakse ülesannet.

Mida te sellest värvimisülesandest arvate? Kuidas värvimine tundus? Tööd jäetakse kuivama ja pannakse järgmisel korral väekarpi.

Harjutused on välja töötanud seksuaal- ja kunstiterapeut Marjo Timoria

5. Lõpetamine (30 min)

1. Seistakse ruumis jõupuudena ja raputatakse kaltsunukkudena rasked tunded maha.

2. Kätega pühitakse ja puhastatakse enda keha, justkui riided oleksid jahu või saepuruga kokku saanud.

3. Tehakse veel lühidalt läbi seepiaharjutus, kui selleks jääb aega.

4. Lõpuring

Millise tundega lähete täna koju, mida võtate sellelt rühmaseansilt kaasa? Kas märkasite täna ka ise, kui julgelt te suutsite keerukatele tunnetele otsa vaadata? Olen teie üle väga uhke.





6. Neiuvapp

Otsitakse asju, milles tüdrukud on head. Tehakse oma tunnusmärk ehk vapp.

Enda tugevuste ja jõudu loovate tegemiste leidmine on oluline vaimse heaolu nurgakivi. Rääkides teistele, mida ta oskab, muutub noor nii endale kui ka teistele paremini nähtavaks. Sellel rühmaseansil saab harjutada enda üle heas mõttes uhke olema.

Eesmärgid

Rõõmu hoidmine.
Endast lugupidamine.
Enese teadvustamine.

Ajagraafik (3 tundi)

15 min	Tunnete kirjeldamise ring
15 min	Tegevdirektor
30 min	Mis on minus oluline ja hea?
15 min	Paus
1 h 15 min	Neiuvapp
30 min	Lõpetamine

Materjalid

- Pildikaardid
- A4 paberid
- Teip
- Pliiatsid
- Käsitöökarp

Rühmaseansi sisu

Tere tulemast kuuendale rühmaseansile! Täna arutleme selle üle, milles me oleme head ja miks selle rühma tüdrukud võivad enda üle uhked olla.

**1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)**

Kas viimase korra kohta on midagi küsida?

1. Igaüks võtab pildikaardi, mis kirjeldab enda jõudu või tugevust. Juhendaja aitab sellele vastavalt võimalustele kaasa. Kui tüdruk ei suuda midagi leida, võivad juhendaja ja teised rühmakaaslased teda aidata.

2. Näidatakse pilti teistele ja selgitatakse, miks see valiti, või siis lihtsalt näidatakse.

2. Tegevdirektor (15 min)

Ollakse vaheldumisi ühekaupa ringis ja igaüks näitab ette ühe soojendus- või võimlemisharjutuse, mida teised järele teevad.

3. Mis on minus oluline ja hea? (30 min)

Teised kirjutavad seljal asuvale paberile, miks see isik on neile oluline.

1. Igaühe seljale teibitakse paber ja jagatakse pliiaitsid. Teema: miks see inimene on mulle tähtis ja üldiselt hea.

2. Käiakse ruumis ringi ja kirjutatakse igaühe seljale häid sõnumeid. Juhendaja kirjutab samuti igaühe kohta võimalikult palju head. Neid asju võib juba ka varem valmis mõelda.

3. Tüdrukud loevad kõvasti ette need kohad, mida nad ise tahavad.

Alternatiivne harjutus

Kui selja puudutamine ei tundu hea mõtte, võib A4 paberid T-särgi kujuga lõigata. T-särgi kujuga paberid pannakse ruumi laiali ja kõik kirjutavad neile häid tundeid.

Allikas: MLL

Paus 15 minutit

4. Neiuvapp (1 h 15 min)

Meisterdatakse oma vapp sellistest asjadest, mis on endale olulised ja mis tunduvad head.

1. Arutatakse teemal „Mis on vapp?“. Mida vapp kirjeldab (vapp on siinkohal enda tunnusmärk)? Milline võiks olla noore naise olemuse vapp, neiuvapp? Milliseid märke sellel võiks olla, mis näitavad oma jõudu, oskusi, olulisust?

2. Meisterdatakse oma vapp.

Ideid

- Vapi keskele võib panna näiteks oma jõulooma või jõupuu.
- Vapi servadesse võib lisada sümboleid, mis on seotud harrastuste või muud oluliste asjadega.
- Vapi taha kirjutatakse lauseid seljal olnud paberilt.

3. Vapi valmistamise ajal arutatakse selle üle, et igaüks on milleski hea. Kuidas neid oma tugevusi saab üles leida? Juhendaja aitab ja innustab, kui tüdrukutel on raske oma tugevusi leida.

5. Lõpetamine (30 min)

1. Istutakse ringis, igaüks räägib kordamööda oma vapist.

2. Kuidas vapi tegemine tundus? Milline oli oma tugevuste ja heade külgede otsimine?

3. Mida te sellest korrast endaga kaasa võtate? Täna, et tulite! Oli väga mõnus pealelõuna. Minge rahulikult koju ja kohtume jälle järgmisel korral.

Alternatiivne rühmaseanss

Igaüks tutvustab teistele oma harrastust või midagi, mis talle meeldib. Tüdrukud võivad korraldada nt teistele lühikese saalihoki treeningu või näidata kootud sokke.





7. Unistuste tuulelohe

Harjutuse käigus meisterdatakse unistustest tuulelohe.

Vahepeal tasub peatuda ja mõelda, mida sa kõige rohkem sooviksid: milliseid asju sa soovid viie aasta jooksul muutuvat või mida sa sooviksid selle aja möödudes osata. Neid asju paberile pannes hakkabki meel vaikselt unistuste suunas liikuma.

Eesmärgid

Unistuste ja soovide endale ja teistele nähtavaks tegemine.

Ajagraafik (3 tundi)

- 15 min Meeleolude kirjeldamise ring
- 1 h Unelmad ja soovid
- 15 min Paus
- 1 h Tuulelohe loomine
- 30 min Lõpetamine

Materjalid

- Taustaks muusika (kerge ja kevadine)
- Krepp-paber tuulelohe aluseks (kerge, kuid vastupidav)
- Lohe nöörid (ei tohiks kergesti sassi minna, kuldnöör sobib hästi)
- Liistud tuulelohe raamiks (sobivad nt lillevardad või dekoratiivpulgad)
- Nööri kerimise alus (vineeritükk, tikutoos vms)

Rühmaseansi sisu

Tere tüdrukud! Tore teid kõiki jälle näha! Täna sel rühmaseansil hakkame unistama ja soovima. Unistused on teatud moel ka eesmärgid ja kui mingile unistusele väga pühenduda, siis see ka täitub.

NB! Ärge öelge veel tüdrukutele, et hakkate tuulelohet meisterdama. Esmalt keskenduge vaid unelmatele ja soovidele.

1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

Milliste tunnetega täna siia tulid? Abiks võib kasutada tundesõnade loendeid ja pildikaarte. Kas viimase korra kohta on midagi küsida?

2. Unistused ja soovid (2 h 15 min)

Sobival ajal peetakse paus 15 minutit.

1. Toimub arutelu.

Kes on teie arvates imetlusväärne inimene?

Kes elab sellist elu, mida sooviksid ka ise elada? Mis on tema elus eriti ihaldusväärne?

Millised asjad on elus kõige olulisemad?

3. Igaüks mõtleb veel hetke, mis on tema enda elus kõige olulisem ja tähtsam unistus. Seda ei öelda veel teistele.

4. Kõigile jagatakse paberid. Igaüks lõikab paberi suure ruudu kujuliseks ja paneb kõige suuremad unistused paberile. Pildi võib teha käsitööna, värvida või joonistada.

Mõned saavad selle osa kiiremini valmis kui teised ja nad võivad jätkata väekarbi kujundamist.

5. Tullakse tagasi ringi. Igaüks räägib

oma unistustest vaid nii palju, kui ise soovib, ja ta võib oma tööd ka teistele näidata.

6. Öelge tüdrukutele, et nüüd laseme unistustel õhku tõusta ja teeme neist töödest tuulelohed. Jagage laiali liistud ning liimige need paberi külge kinni.

7. Lõigake otstesse augud ja siduge juhtnöörid aukudesse.

8. Kerige juhtnäär aluse külge kinni.

9. Tulge tagasi ringi ja tutvustage soovi korral oma tuulelohesid üksteisele.

Kuidas unistuste tuulelohe tegemine tundus? Kas saite midagi enamat oma unistuste kohta teada?

10. Tuulelohed võib riputada jõhvi abil seinale või lakke, kui noored seda soovivad.

NB! Peamine ei ole mitte töötavate ja korralikult lendavate tuulelohede meisterdamine, vaid julgustada oma unistused esile tuua.

3. Lõpetamine (30 min)

1. Unistuste tants. Lõpetuseks võib panna taustaks rahulikku muusikat, nt kauneid valsse, ja tantsida oma unistuste tants end painutades, kergelt liikudes ja vaikselt pööreldes.

2. Lõpuring

Milliste tunnetega lähete koju?

Mida te rühmast kaasa võtate?

Täna teid, et võimaldasite mul kuulata oma unistusi ja soove.

Loodetavasti väga paljud neist saavad ka teoks.





8. Kurbuse sõlmed

Selle rühmaseansi käigus käsitletakse oma elu kurbi olukordi ja hetki. Teisest küljest harjutatakse keerukatest tunnetest eemaldumist ja elu jätkamist tavapärasel moel.

Kurbuse ja raskete eluolukordadega hakkama saamist vaadeldakse kui olulist ressursi. Noorele antakse ruumi olla kurb, kuid samas tuleb pidada meeles, et neist tunnetest tuleb edasi liikuda.

Eesmärgid

Kurbadel hetkedel hakkama saamine ja selles enda jõuvarude nägemine.

Ajagraafik (3 tuntia)

- 10 min Meeleolu kirjeldamise ring
- 20 min lidne naistetants või kurbuse vanasõnad
- 1 h Kurbuse sõlmed
- 15 min Paus
- 45 min Sõlmed avanevad
- 30 min Rõõm ja kergus

Materjalid

- Jämedam nõör kurbuse sõlmede tegemiseks (igaühele u 80 cm)
- Rahulik muusika (nt Emily Loizeau, kaunis klassikaline muusika)

Rühmaseansi sisu

Tere tulemast väeneidude rühma! Täna püüame teha tutvust kurbuse ja sõlmedega, mis kuuluvad meie elu juurde. Eriti pöörame tähelepanu sellele, kuidas keerukates olukordades endaga hakkama saada ja edasi liikuda. Kurbus tuleb läbi elada ja nutud ära nutta. Kurbus lõpuks kaob.

1. Meeleolu kirjeldamise ring (10 min)

Igaüks räägib, mis meeleolus ta rühma tuleb ja milline on olnud ta päev. Abiks võib kasutada tundesõnade loendit ja pildikaarte. Kas viimase korra kohta on midagi küsida?

**2. lidne naistetants (20 min)**

Kas teadsite, et naised on tantsinud ringtantsu juba aastatuhandeid? Ringtantsudes naiste jõud ja vägi ühineb ja tugevneb. Tänapäeval näitab ringtants, kuidas naised saavad üksteist headel ja halbadel aegadel toetada.

1. Soojenduseks näitab iga ringis olija kordamööda oma lemmikvenitusharjutust, teised proovivad seda kaasa teha.

2. Seistakse jõupuudena ringis ja võetakse üksteisel käest kinni.

3. Juhendaja paneb muusika mängima ja tuleb ka ringi.

4. Tantsitakse ringis naiste jõu tantsu, vahepeal vahetatakse suunda, minnakse ringi keskele ja välja, tantsitakse käed üleval. Hetkeks võib kätest lahti lasta ja teha enda ümber tiiru, seejärel minnakse jälle ühiselt ringi.

5. Tantsu lõpetuseks lastakse kätest lahti ja istutakse ringis hetkeks maha. Juhendaja võib käia igaüht eraldi tänamas: tänan, et selles rühmas osaled.

Alternatiivne harjutus**Kurbuse vanasõnad (20 min)**

1. Arutatakse teemal, milliseid ütlusi keegi kurbuse kohta teab? Mida need ütlused tähendavad?

Kurbus läheb surses, nukrus nuttes.

Kurbus ei valuta.

Päike paistab prahihunnikussegi.

Saba püsti, kui tiivad norus.

Sõprus on jagamine, kurbuse poolitamine, rõõmu kahekordistamine.

Mõelge rühmas vanasõnu, milles kurbusesse suhtutakse positiivselt. Vanasõnu võib kirjutada märkmepaberile, mis pannakse oma väekarpi.

3. Kurbuse sõlmed(1 h)

1. Järgmiseks analüüsitakse kurbuse-tunnet kehas. Jagage tüdrukutele paberid, millele joonistatakse keha piirjooned. Piirjoonte sisse märgitakse need kohad, kus tunnetatakse kurbust. Millises keha punktis tunnete, et olete kurb? Juhendaja suunab vestluse kehateadlikkuse suunas.

Milline kurbus tundub?

Kuidas tunnete kurbust silmades?

Kuidas tundub kurbus kurgus, kõhus, kätes või jalgades?

2. Arutelu

• **Millist kurbust võib olla noore inimese elus?**

• **Mis on „lühike“ kurbus?**

• **Millised asjad tunduvad pikka aega keerukad?**

3. Kõigile jagatakse nõõrid. Eesmärk on, et igaüks mõtleks oma elus ette tulnud keerulistele hetkedele ja asjadele. Iga kurbusetunde kohta tehakse nõõri sisse sõlm. Noored täidavad ülesannet iseseisvalt endale sobivas ja turvalises kohas. Pange käima rahulik muusika. Andke aega.

4. Minge tagasi rühma juurde. Eesmärk on hakkama saamise toetamine. Igaüks saab kordamööda võimaluse enda sõlmedest rääkida, seda võib teha nii palju, kui soovi on. Juhendaja küsib alati iga sõlme nimetamise järel: „Kuidas sa selle keeruka olukorraga hakkama said?“ Noored võivad rühmas arutada sõlmi ning üksteist toetada ja innustada.

5. Juhendaja võib soovi korral selgitada murdeea olemust ja märkida, et mõnikord võib murdeas kurbus tekkida ja nutt peale tulla ka nii, et selleks ei olegi otsest põhjust. Sellisel juhul on oluline nutt ikka ära nutta.

6. Väekarbit võetakse oma võrgustikuharjutus. Kui kurbus jätkub mitu päeva, tasuks sellest rääkida vanematele, meditsiiniõele, koolijuhile, noorsootõtajale või muule usaldusväärsele täiskasvanule. Kes on sinu võrgustikus see inimene, kellele sa võid rääkida kurbusest ja rasketest asjadest?



Paus 15 minutit**Sõlmed avanevad (45 min)**

7. Võetakse välja eelmisel korral tehtud unistuste tuulelohed ja pannakse kurbuse sõlmed tuulelohele sabaks.

8. Arutletakse, et sõlmede arv võib elu etappidel olla erinev. Mõnikord on sõlmesid rohkem, siis vähem. Kui on palju sõlmi, lendab tuulelohe madalamal, siis aga jälle kõrgemal.

9. Igaühele jagatakse A4 paberileht ja sellele kirjutatakse üheskoos arutades, milliseid võimalusi on noorel sõlmede avamiseks. Millised asjad teevad heameelt, mida tehes muutub meel eriti rõõmsaks?

Rääkige asjadest.

Nutke kurbus õige ajal välja.

Mõni tore harrastus.

Sõpradega koos olemine.

Lemmiklooma sillitamine ja temaga kõnelemine.

Mõelge neid hästi palju ja kirjutage paberid nii täis kui võimalik.

Kurbuse sõlmed ja järgnev liblikaharjutus on Marjo Timoria harjutuste variandid

4. Rõõm ja kergus (30 min)

Selleks et tüdrukud ei läheks rühmast koju liiga kurval meelele, tehakse lõpetuseks fantaasiaharjutus, mille kaudu puhutakse ära tumedad murepilved.

1. Lebatakse mattidel või madratsioonidel, silmad kinni. Lugege rahulikult tüdrukutele harjutus ette.

Lõögastuge matil lebades täielikult

... Pange silmad kinni ja hingake

sügavalt ... sisse ... ja välja

sisse ... ja välja ... Tõmmake nüüd sügavalt hinge sisse ja kujutage, et

kopsud täituvad kaunite kollaste liblikatega ... ja välja hingates puhud välja

tumedat ja kurba suitsu ... ja hingad jälle sisse kauneid kollaseid liblikaid

... ja väljahingamisel tumedat suitsu välja ... tee nii mitu korda ... nüüd

kujuta, et sissehingamisel täitub kogu keha kauni kollase päikesevalgusega

kuni sõrmeotsteni ... ja väljahingatav suits on muutunud helehalliks ...

hingake jälle sisse kaunist kollast päikest, mis valgustab seest kogu keha ...

ja väljahingamine on juba täiesti hele värskendav aur ... hingake veel kord

sisse kaunist kollast valgust ...

ja väljahingamisel välja värskendavat külma õhku ... teie olek on kerge ja

kollane, seest valgusküllane ja värsk ... nautige seda tunnet mõni hetk ja

hingake hästi rahulikult.

Avage aeglaselt silmad ... venitage end natuke põrandal olles ... ja tõuske omas tempos istuma.



2. Veel kord tõustakse üheskoos seisma ja minnakse jõupuu ringi.

3. Igaüks räägib, mida ta sellelt rühmaseansilt kaasa võtab.

Sel korral rääkisime kurbusest ja keerukatest asjadest. Olite väga julged, et suutsite neist asjadest kõnelda ja nende üle mõelda. Täna teid selle eest, tüdrukud!

NB! Kui aega jääb üle, võib järgmiseks korraks paberite voltimiseks põhjad valmis värvida.





9. Kurgede kolmnurk

Selle rühmaseansi käigus võidakse origamitehnikas kurg. Harjutuses sümboliseerivad kurg ja kurgede kolmnurk muutusi ja edasiminemist. Eesmärk on leida enda seest rahunemise koht ja valmistuda samas ette rühmatöö lõpetamiseks.

Kurgede kolmnurgas lendamisele vaatamata on iga kurg ainulaadne isiksus. Rühmaseansi käigus valmistatakse tüdrukuid ette rühmatöö lõpetamiseks pärast järgmist seansi. Kurgede kolmnurka on ka kaunis vaadata, kui see koos lakke kinnitatakse.

Eesmärgid

Harjutuse abil käsitletakse rühmas ja üksikuna olemist ning rühmatöö lõppemist.

Ajagraafik (3 tundi)

15 min	Meeleolu kirjeldamise ring
1 h	Kure valmistamise paberite kaunistamine
15 min	Paus
45 min	Kurgede voltimine
30 min	Järgmise seansi planeerimine
15 min	Lõpetamine

Tarvikud

Paber (volditav, pehme, ruudukujuline, suurus u 30 × 30 cm; sobivad ka sobivasse suurusesse lõigatud A4 paberid)
 Vesivärvid ja pintslid
 Kuldne ja hõbedane marker
 Nöör ja pikk nöel
 Teip
 Taustaks rahulik muusika
 Pildikaardid

Rühmaseansi sisu

Tere, tore teid kõiki jälle näha! Täna on eelviimane rühmaseanss, mille käigus me arutame oma suuna leidmise ja selle üle, et oleme selles rühmas koos lennanud, kuigi igapähele on lõpuks oma suund.

1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

1. Igaüks võtab pildikaardi, mis kirjeldab seda, milliseid mõtteid selle rühma töö lõppemine äratav.
2. Räägitakse kaartide abil kordamööda ringis. Kas viimase korra kohta on küsimusi?



2. Kure voltimise paberite kaunistamine (1 h)

1. Igaühele jagatakse paber. Eesmärk on maalida vesivärvidega kogu paberile rahu ja puhkust kirjeldav akvarell. Alustuseks pannakse mängima rahulik muusika. Võib teha ka liblikate hingamise harjutuse kurbuse sõlmede seansilt.
2. Värvimise vahepeal räägitakse, võetakse välja tundesõnade loendid ja vaadatakse neid.

Millistes olukordades on mul vaja rahu? Millistes olukordades ma peaks ennast rahustama?

Millised tunded on sellised, et neid tasuks rahustada?

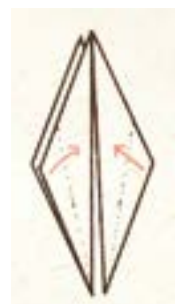
Milliseid sõnu võib rahustamiseks kasutada?

Mida muud võib rahustamiseks teha?

Milliseid rahustamisvõtteid on teile meelde jäänud sellest rühmast?

3. Kui paberid on värvitud, võib need natukeseks kuivama panna ja jätkata kõnelemist. Vajaduse korral saab kuivamist kiirendada ahjus (+50 °C) või fööni abil.
4. Kui paberid on kuivanud, kaunistatakse need servast servani kuldse või hõbedase markeriga, joonistades nt väikest oma väeneidude või muud sümbolit, või ka nt oma initsiaale.

Paus 15 minutit



3. Kurgede voltimine (1 h)

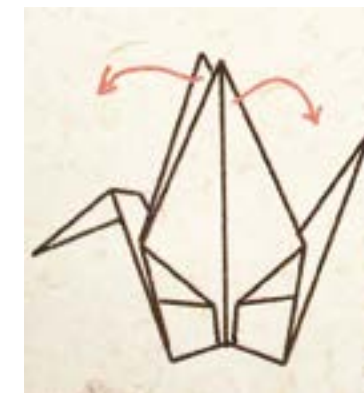
1. Üheskoos, ühe sammu kaupa, volditakse valmis kurg vastavalt joonisel toodud juhiste. Kui mõnda murdekohta on raske teha, siis juhendaja aitab.

2. Kured kinnitatakse nõõri abil rühmaruumi lakke kurgede kolmnurgaks. Nõõr pannakse kure külge kinni nii, et ühte otsa tehakse sõlm ja teine ots tõmmatakse nõela abil läbi kure (kure kõhuossa jääb voltimisel ava, kus saab nõela läbi lükata). Nõõr kinnitatakse seejärel teibiga lakke.

3. Vaadatakse üheskoos kurgede kolmnurka. Kured pöörduvad eri suundades. Mida see võiks tähendada? Milliseid mõtteid kurgede kolmnurk teie äratav? Milline paistab sinu kurg teiste hulgas? Kuhu see kolmnurk suundub? Kuhu lähevad üksikud kured?

4. Järgmise korra planeerimine (30 min)

Mõeldakse, mida tehakse järgmisel korral. Viimase rühmaseansi esimene tund on noorte soovitud teemadel. Rühmaseansi ajal võib näiteks kokata, tantsida, meisterdada või teha muid noortele meeldivaid asju.

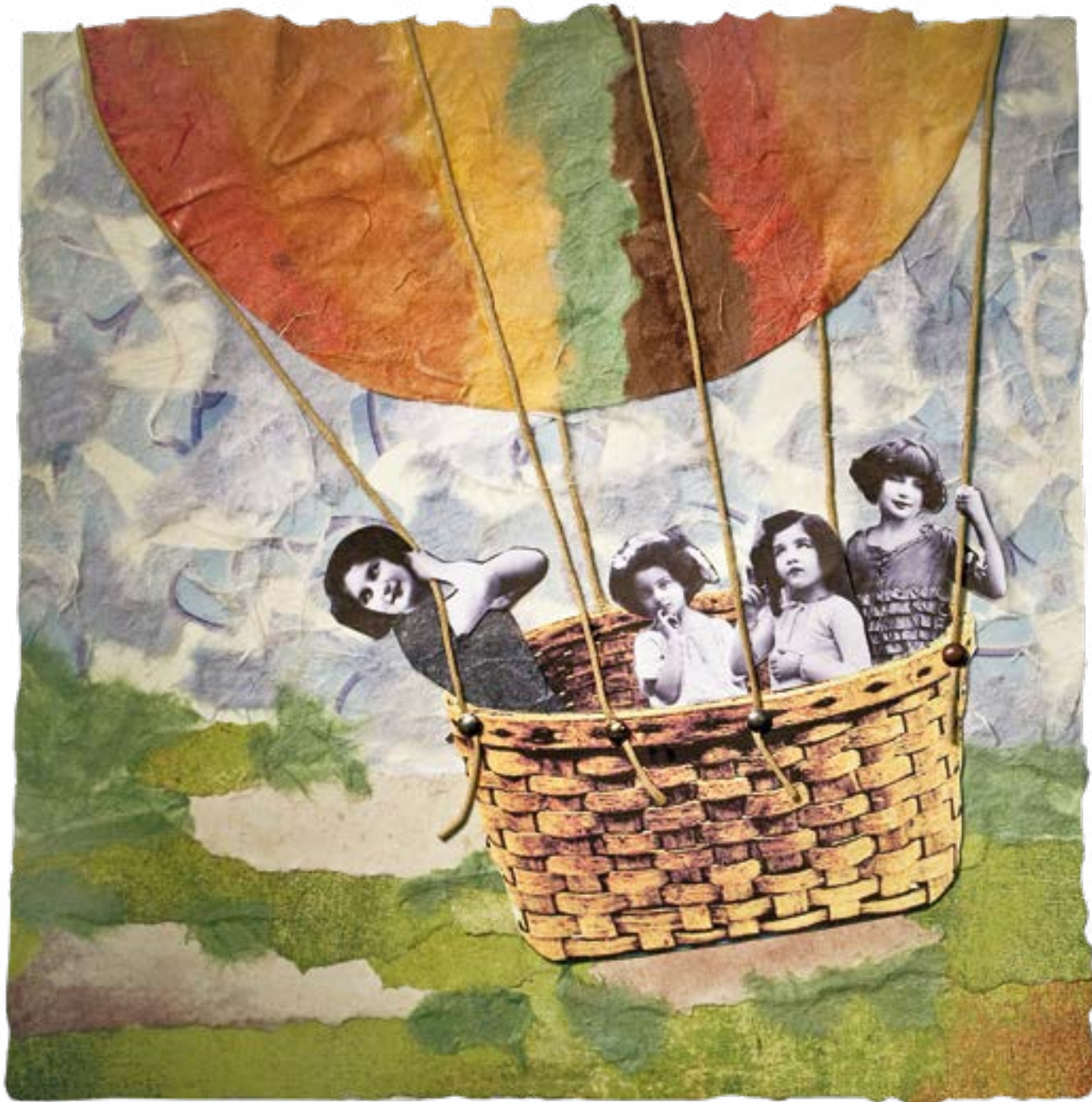


5. Lõpetamine (15 min)

1. Tehakse lühike lõpuring selliselt, et iga tüdruk saab kordamööda öelda meetodi, mille abil ta rahuneb. Ka teised saavad soovi korral seda rahunemisvõimalust kasutada.

2. Täna teid tänase rühmaseansi eest! Mul on väga hea meel, et oleme koos saanud selle tee läbi teha.

Arvestage, et rühmatöö lõppemine võib mõnikord olla noortele kurvastav. Kui olete alguses kokku leppinud, et rühmatöö kestab kümme seanssi, on oluline sellega ka nii lõpetada. See on üks turvalisust tekitav piir, mis võimaldab tunnetada ka loobumise tunnet, mis on murdeas oluline oskus.



10. Väeneidude pidu

Viimase rühmaseansi käigus vaadeldakse väekarpi kogutud asja ja lõpetatakse rühmatöö.

Väekarp koos sisuga on kirjeldus kogu sellest mitmemõõtmelisusest, mis meis, naistes, on. Kaunid ja kurvad asjad, elukogemus, naiseks kasvamine ja sõprade tugi. Viimase seansi käigus tähistatakse üheskoos naiseks olemise võlu ja seda, kui tore on rühm olnud.

Eesmärgid

Rühmas käsitletud asjade kokkuvõtmine
Rühma selge otsus

Ajagraafik (3 tundi)

15 min	Meeleolu kirjeldamise ring
1 h	Tüdrukute ise kavandatud tegevus
15 min	Paus
1 h	Väekarpide vaatamine
30 min	Rühmatöö lõpetamine

Materjalid

Tüdrukute kavale vastavad asjad. Laudlinad, rätikud, alused jms väekarpidest tehtavateks kompositsioonideks. Igale tüdrukule juhendajalt kaart, milles juhendaja soovib head teed. Mänguteemant, mille juhendaja annab igale väeneiule.

Rühmaseansi sisu

Tere tulemast viimasele rühmaseansile! Väga tore teid kõiki jälle koos näha!

1. Meeleolu kirjeldamise ring (15 min)

Räägitakse ringis, milliste meeleoludega täna rühma tullakse. Abiks võib kasutada tundesõnade loendit ja pildikaarte. Kas viimase korra kohta on midagi küsida?

2. Tüdrukute ise kavandatud tegevus (1 h)

Kui ideid palju ei ole või tegevus saab otsa, võib teha näiteks seepiaringi või kaltsunukutantsu.

Tantsuga võib väljendada rühmatöö lõppemist. Milline liigutus kirjeldab rühmatöö lõppemise tunnet? Milline liigutus kirjeldab naiseks kasvamist? Milline liigutus kirjeldab unistusi ja soove?

Paus 15 minutit**3. Väekarpide ülevaatamine (1 h)**

1. Igaüks võtab välja oma väekarbi. Tüdrukud teevad oma töödest ruumi sobivasse kohta kunstinäituse. Kompositsiooni alla võib panna rätiku, laudlina või värvilist paberit. Kompositsiooni tegemisel vaadeldakse esimesel korral postkaardile kirjutatud soove. Kas need on täitunud?

Kaasake kompositsiooni ka seintel olevad kured ja tuulelohed.

2. Kui kompositsioonid on valmis, liigutakse üheskoos ühest kohast teise. Iga väekarbi juures võib selle omanik sellest endale sobival moel rääkida. Ka juhendaja võib esitada küsimusi.

Millist asja oli tore teha?

Millist asja oli raske teha?

Millise asja üle oled eriti uhke?

Mille üle tahad veel kodus järele mõelda?

3. Andke iga väekarbi juures selle tegijale mänguteemant ja laske tal see ise oma kompositsiooni paigutada. Täna, et saite karpide kohta rohkem näha ja kuulda, ning ka selle eest, et tüdruk rühmas osales. Iga väekarp on eriline, kuid kõiki ühendab siiski nüüd see rühm.

4. Seejärel pannakse kõik materjalid jälle karpidesse tagasi. Arutatakse, kas on turvaline tööd koju viia. Kui on karta, et keegi nt kooli hoovis võiks midagi halba teha, pakitakse karbid hoolikalt nt jõupaberisse.

4. Rühmatöö lõpetamine (30 min)

1. Juhendaja annab igale neiule enda kirjutatud kaardi. Kallistatakse ja tänatakse tüdrukuid selle et, et nad on selles rühmas osalenud. Kurbusemeleolud on täiesti lubatud ja ka väike pisar on täiesti loomulik.

2. Lõpus seistakse jõupuu ringis ja tänatakse kogu rühma. Väeneiud saadetakse igaüks oma suunda lendama.





Kirjandus

- Amnell, G. (1992): Aggressio ja psyykkinen kasvu (katsaus). *Duodecim* 1992; 108(3):240. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.
- Barter, C., McCarry, M., Berridge, D. ja Evans, K. (2009): Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships. University of Bristol. Sähköinen julkaisu: http://www.nspcc.org.uk/Inform/research/findings/partner_exploitation_and_violence_report_wdf70129.pdf.
- Brusila, P., Hyvärinen, S., Kallio, M., Porras, K. ja Sandberg, K. (2009): Eikö se kuulu kenellekään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Helsinki, Väestöliitto.
- Cacciatore, R. (2008): Aggression portaat. Helsinki, Opetushallitus.
- Eichenbaum, S. ja Orbach, L. (1989): Naisten kesken. Rakkaus, kateus ja kilpailu naisten keskinäisissä ystävyysuhteissa. Helsinki, Otava.
- Fadjukoff, P. (2007). Identity formation in adulthood. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* nro 319. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ja Tugade, M. M. (2000): The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, Vol. 24, 2000. Sähköinen julkaisu: www.unc.edu/peplab/publications/undo_2000.pdf.
- Gjerstad, E. ja Lesojeff, H. (2009): Lähes puolet tytöistä käyttää väkivaltaa. Tutkimustiedote ja yhteenvetoraportti. Non Fighting Generation. www.nfg.fi.
- Goldhor-Lerner, H. (1998): Kiukku on voimaa: opas naisille läheisten ihmissuhteiden muuttamiseksi. Helsinki, Otava.
- Hamarus, P. (2006): Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Hassani, K. F. (2010): Changes in Sexual Behavior and Hormonal Contraceptives Use Among Finnish Adolescents (Muutokset suomalaisten murroikäisten nuorten seksuaalisessa käyttäytymisessä ja hormonaalisen ehkäisyn käytössä). *Acta Universitatis Tamperensis*; 1536, Tampere, Tampere University Press.
- Ikonen, P. (1992): Seksuaalisuus, narsismi ja väkivaltaisuus. *Duodecim* 1992;108(3):247. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.
- Isokorpi, T. (2003): Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. *Hamk/Aktk julkaisuja* 1/2003.
- Juujärvi, P. (2003): A Three-Level Analysis of Reactive Aggression Among Children. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* nro 229. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Kakkonen, M-L. (2006): Intuition and Entrepreneurs. A Phenomenological Study of Managerial Intuition of Finnish Family Entrepreneurs (Intuitio ja yrittäjät. Fenomenologinen tutkimus suomalaisten perheyrittäjien intuitiokokemuksista johtamistyössä). *Jyväskylä Studies in Business and Economics*, Entrepreneurship nro 49. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Kaukiainen, A. (2003): Social Intelligence as a Prerequisite of Indirect Aggression. Some Manifestations and Concomitants of Covert Forms of Aggression. (Sosiaalinen älykkyys epäsuoran aggression edellytyksenä. Peitetyn ja naamioitun aggression ilmenemismuotoja ja taustatekijöitä). *Ann.Univ.Turkuensis B* 257. Turku, Turun yliopisto.
- Kaukua, J. (2007): Avicenna on Subjectivity. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* nro 301. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Kiesiläinen, L. (1998): Vuorovaikutusvastuu. Helsinki, Arator Oy.
- Kinnunen, M-L. (2005): Allostatic load in relation to psychosocial stressors and health (Allostaattinen kuorma ja sen suhde psykososiaalisiin stressitekijöihin ja terveyteen). *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* nro 275. Jyväskylän yliopisto.
- Kokko, K. (2001): Antecedents and consequences of long-term unemployment (Pitkäaikaistyöttömyyden ennakoijia ja seurauksia). *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* numerona 183. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Kokko, S. (2007): Käsiyöt tyttöjen kasvatuksessa naisiksi. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja, no 118. Joensuu, Joensuun yliopisto.
- Kokkonen, M. (2001): Emotion regulation and physical health in adulthood: A longitudinal, personality-oriented approach (Aikuisiän tunteiden säätely ja fyysinen terveys: pitkäaikaistutkimuksellinen ja persoonallisuuskeskeinen lähestymistapa). *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* numerona 184. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Kokkonen, M. (2010) Ihastuttavat, vihastuttava tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä, PS-kustannus.
- Korpilahti, P. (2007): Lapsen monet reitit kaksikieliseksi – haasteita ja mahdollisuuksia. Teoksessa: Latomaa, S. (toim.): Oma kieli kullaan kallis – Opas oman äidinkielen opetukseen. Helsinki, Opetushallitus.
- Kouluterveyskysely 2010, Helsinki, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitokset.
- Kuusela, M. (2005): Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Jyväskylä, Likes.
- Lagerspetz, K., Björkqvist, K & Peltonen, T. (1988): Psykologisia tutkimuksia naissukupuolen aggressiivisuudesta II. 11-12-vuotiaiden tyttöjen aggressio. *Naistutkimus-Kvinnoforskning* 3/89 s. 16-25.
- Lankinen, M. (2010): Ammattikasvattajille suunnattujen täydennyskoulutusten opetusmateriaali.
- Laukkanen, M. (2007): Sähköinen seksuaalisuus – Tutkimus tytöistä nettikeskusteluissa. *Acta Electronica Universitatis Lappeensis* 4. <https://www.doria.fi/handle/10024/66725>. Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus.
- Lyyra, P. (2010): Higher-order theories of consciousness: An appraisal and application. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* nro 387. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Malmberg, M. (2010): Yle.fi artikkeli 3.9.2010 ja väitöksen julkaisutiedote. Teos tulossa julkaisuna: Madonnakonstellatio. Vanhemman sisaruksen kokemus äidin ja uuden vauvan yhdessäolosta. Turku, Turun yliopisto.
- Mäkiranta, (2008): Kerrotut kuvat – Omaelämäkerralliset valokuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkoina *Acta Universitatis Lapponiensis* 145. Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus.
- Määttä, S. (2009): Achievement strategies in adolescence and young adulthood. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 324. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Ojanen, T. (2006): From skill to will: the influence of social goals and schemas on social adjustment in early adolescence. *Turun yliopiston julkaisuja*. Sarja B, Humaniora 295. Turku, Turun yliopisto.
- Perheentupa, B-M. (2010): Tietoisuuden tie alkurakkauteen - Väkiältä on ehkäistävässä. Maria Akatemia ry:n Julkaisuja 1. Helsinki, Maria Akatemia.
- Raevuo, A. (2009): Male eating disorders and related traits : Genetic epidemiological study in Finnish twins Publication of Public Health. *Kansanterveystieteen julkaisuja* M199. Helsinki, Helsingin yliopisto.
- Reenkola, E. (2008): Nainen ja viha. Helsinki, Minerva.
- Reenkola, E. (2010): Voimaneidot-materiaalin kommentointi.
- Saarikallio, S. (2007): Music as mood regulation in adolescence (Musiikki nuorten tunteiden säätelynä). *Jyväskylä Studies in Humanities* nro 67, 44s. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Salmela, J. (2006): Koetun sosiaalisen tuen, pätevyuden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosiin. *Chydenius-instituutin tutkimuksia* 1/2006. Helsinki.
- Salmi, V. (2008)(toim.): Nuorten rikoskäyttäytyminen ja uhrikokemukset. Nuorisoriikollisuuskyselyiden tuloksia 1995-2008. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimuksia 246. Helsinki.
- Salminen, M. (2008): Tunne-etsivä. Kalliolan Nuoret ry:n julkaisuja nro 1. Helsinki.
- Siitonen J (1999): Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. *Acta Universitatis Ouluensis, Series* 37. <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>. Oulu, Oulun yliopisto.
- Siitonen, Juha & Robinson, Heljä (2001): Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa: Järvisalo, L (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Kotilo ry:n julkaisuja.
- Skinarni, S. (2000) Pedagoginen rakkaus, Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. Jyväskylä, PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. (2005): Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* nro 104. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.
- Virkki, T.(2004): Vihan voima. Toimijuus ja muutos vihakertomuksissa. Jyväskylä, Atena.
- Tacke U, Kuoppasalmi K, Airaksinen M. (1998): Lääkeriippuvuus ja vieroittaminen. *Duodecim* 1998; 114:1003–17. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.
- von der Pahlen, B., Lepistö, J. ja Marttunen, M. (2008): Nuoret, päihteet ja väkivalta. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja* 4/2008. Verkkojulkaisu.
- Väestöliitto, (2011): http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden_hallinta/liikennevalomalli/.
- Yle 2011: http://ohjelmat.yle.fi/poliisitiv/raportit/sukupuolinen_hairinta_tyoille_arkipaivaa.

Lisad

LISA 1

Kiri hooldajale

Teie nooruk osaleb väeneidude rühmas, mis käib koos

.....ruumis,

aadressil:

Rühmaseansid korraldatakse –

vahelisel ajal kell –

Väeneidude rühma eesmärk on toetada noorte tüdrukute enda jõu kontrolli alla saamist. Tüdrukud õpivad rühmatöö kaudu tuvastama oma jõutundeid ning leidma kanaleid jõu- ja agressioonitunnete väljendamiseks konstruktiivsel moel. Väeneidude rühmatöö mudeliga saate tutvuda aadressil www.kalliolannuoret.fi/julkaisut või www.tyttötyö.fi.

Väeneidude rühma juhendamise eest vastutavad spetsialistid. Tüdrukutele korraldatakse personaalne avavestlus, milles arutatakse koos noorukiga läbi rühma eesmärgid ja kokusaamiste ajagraafik. Soovi korral olete teretulnud ka ise rühma juhendajaga tutvuma. Rühmatöö on vabatahtlik ja osalemine ei takista koolitööd. Soovituslik on, et tüdrukutel oleks võimalus osaleda kõigil rühmaseanssidel.

Väeneidude rühmaseansse on kümme ja nende teemad on järgmised.

1. Algjõud
2. Vana tark puu
3. Südamlik võrgustik
4. Möire
5. Rasked tunded
6. Neiuvapp
7. Unistuste tuulelohe
8. Kurbuse sõlmed
9. Kurgede kolmnurk
10. Väeneidude pidu

Rühma üks eesmärk on see, et tüdrukud õpiksid väljendama oma tahet. Kui noor väljendab kodus oma tahet, saate teda toetada järgmisel moel.

1. Märkige positiivselt, et olete teda kuulanud: „Hea, et sa ütlesid, mida soovid.“ Innustage noort samal teemal täpsemalt rääkima.
2. Juhendage noort oma tahet konstruktiivselt väljendama.
3. Olge täiskasvanu, ärge laske end noore tahteavaldusest provotseerida.
4. Harjutuste läbimisele vaatamata vajab noor ka edaspidi piire ja täiskasvanu tuge.
5. Nooruk on iseseisvumas ja ta peab seda tegema oma jõu baasil. Toetame teda selles üheskoos!

Loodame, et rühmatöö annab talle turvalise võimaluse tunnetada oma jõudu, loovust ja tahet. Kui teil on väeneidude rühmaga seoses küsimusi, võtke meiega ühendust.

Sõbralike tervitustega

Kontaktandmed:

.....

.....

LISA 2

Jõusõnad

alavääristav	ind	küüniline	seesmiselt vihane	vastumeelne
allaandmatu	iha	lugupidamatu	seksikas	vastupidav
andestav	irooniline	lugupidav	seksuaalne erutus	vihane
armastav	iseseisev	mehelik	sihiteadlik	visa
armukade	joovastunud	mõnu (seksuaalne)	tige	võitlushimuline
armunud	julge	naiselik	tugevatahteline	väärikus
ebaõiglus	kadedus	nauding (seksuaalne)	tundeline	õiglane
edasipürgiv	kaitsev	närviline	tusane	ärritunud
elujõuline	kangekaelne	nördinud	tõrjuv	ülemeelik
enesekindel	kibestunud	otsustav	tüdinud	
haavatud	kindlameelne	pahane	tülgastav	
haavav	kirglik	pahatahtlik	tülpinud	
halvustav	kuri	pettunud	uhke	
hell	kättemaksuhimuline	pingestatud	vaba	
igavlev	küllastunud	raevunud	vaimustunud	

LISA 3

Tundesõnad

Jõutundesõnad

Jõutundesõnad kuuluvad nelja rühma:

edasiminemise ja elujõu tunded (julgus ja sisukus),
seksuaalse jõu ja seksuaalsuse tunded (ind ja iha),
piiri tõmbamise ja enda kaitsmise tunded (viha ja tõrjuvus),
võimu saamise ja hävitamise tunded (kättemaksuhimu ja küünilisus).

andestav

väärikus

ebaõiglus

edasipürgiv

iha

halvustav

pahane

hell

tundeline

ind

vaimustunud

igavlev

tülgastav

kirglik

iseseisev

enesekindel

ironiline

kadedus

kibestunud

tige

kättemaksuhimuline

lugupidav

tüdinud

Jõutundesõnad

küüniline

allaandmatu

haavav

haavatud

mehelik

mõnu (seksuaalne)

armukade

naiselik

nauding (seksuaalne)

õiglane

pettunud

vastupidav

küllastunud

kaitsev

sihiteadlik

otsustuskindel

raevunud

armastav

armunud

ülemeelik

julge

seksikas

seksuaalne erutus

Jõutundesõnad

kindlameelne

visa

ärritunud

seesmiselt vihane

tige

võitlushimuline

tõrjuv

nõrdinud

pingestatud

tülpinud

kangekaelne

vaba

vastumeelne

elujõuline

vihane

pahatahtlik

tugevatahteline

alavääristav

lugupidamatu

uhke

kuri

tusane

närviline

Rõõmutundesõnad

rahulik

reibas

sundimatu

joovastunud

turvaline

usaldav

hell

tänulik

rõõmus

tasakaalukas

lohutatud

innustunud

rahulolev

rõõmus

huvitunud

kergendatud

vaba

soe

rahulik

õnnelik

rõõmurikas

vaimustunud

Rõõmutundesõnad

uhke

lummatud

rahuldatud

eufooriline

ekstaatiline

aktsepteeriv

sõbralik

pühendunud

lugupidav

imetlev

jumaldav

keskendunud

anduv

Kurbusetundesõnad

igatsev

kurblik

nukker

sünge

nutune

murelik

üksik

haiglane

morn

melanhoolne

tujutu

tühi

rõõmutu

meeleheitlik

enesepõlglik

igatsev

Hirmutundesõnad

hirm

abitu

segaduses

ehmunud

murelik

ebakindel

paaniline

kartlik

hirmunud

arg

kohkunud

paanika

pelgav

närviline

murelik

umbusklik

šokeeritud

Häbitundesõnad

häbistatud

pahane

kahetsev

alandatud

süüd tundev

häbelik

Jõusõnade sektorid

Edasiliikumine ja elujõud

Need tunded on aktuaalsed, kui püütakse saavutada endale olulisi eesmärke või rõõmustatakse nende saavutamise üle. Selle sektori jõutunded annavad elurõõmu ja võimestavad.

Seksuaalne jõud ja seksuaalsus

Need tunded on tugevad naise seksuaalses arengus, enda soolise identiteedi loomisel ning paarisuhetes. Täiskasvanud naise seksuaalne jõud on väga tugev. Selle vabanemisel õpib naine võtma vastutuse oma seksuaalse heaolu eest.

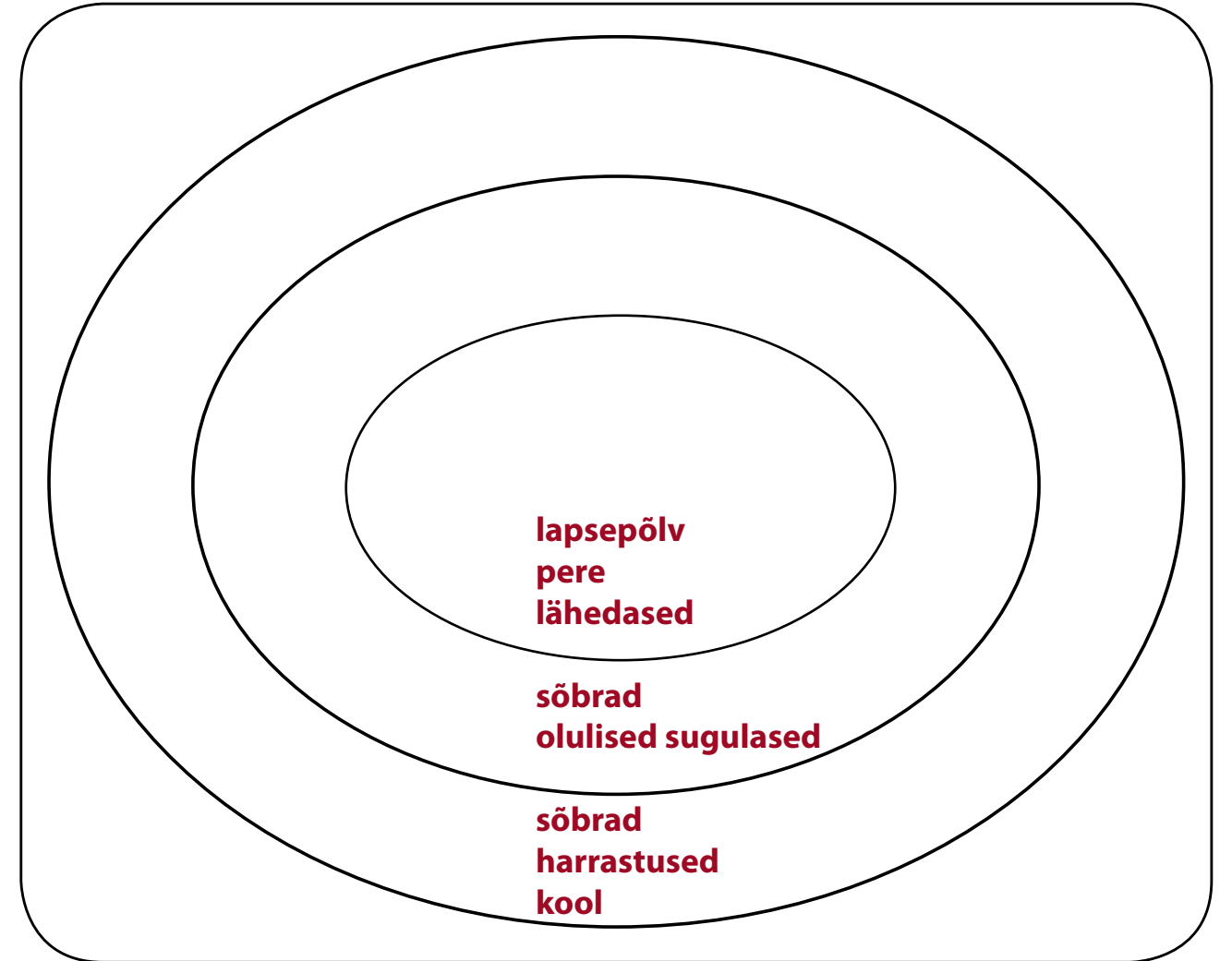
jõusõnad**Piiri tõmbamine ja kaitsmine**

Selliseid jõutundeid tuleb vahepeal häälekalt väljendada. Sellised tunded kõnelevad sellest, et piirid on ületatud või need ületatakse kohe.

Võimu saavutamine ja hävitavus

Selle sektori tunded on keerulised, sest inimesel on loomulik tung hea järele. Selliste tunnete tagajärjel võib siiski teisi kahjustada, kui ei olda oma tunnetest teadlik. Osa neist tunnetest on mitmesugused ebaõnnestumised ja mõned võivad ka ümber olevates inimestes loovuse ja innu kaotada.

Südamlik võrgustik





Väeneidude raamatu autor Mari Lankinen (1976) on tegutsenud psühhoedukatsiooni valdkonna eestvedajana Soomes viimased 15 aastat. Ta on filosoofiamagister ning terviseteaduse, paari- ja seksuaalteraapia, tööõustamise, arengunõustamise ja tööheaolu koolitaja. Tema positiivse pedagoogika meetodeid kasutatakse hariduses, teraapias ja sotsiaaltöös. Väetüdrukute meetodist sai tema läbimurre ja ligi tuhat inimest Soomes on läbinud selle koolituse alates raamatu ilmumisest 2011. aastal. Praegu töötab Mari Lankinen Soome Punase Risti arendusjuhina.

