





**Raisa Cacciatore**

# **Agressiivsuse astmed**



„Agressiivsuse astmed“ on üks Soome Rahvaliidu rahvusvahelise koostööprojekti „Vägivalda ennetamine agressiivsust ohjeldades“ käigus sündinud koolitusmaterjalidest.

Materjal pakub erinevaid agressiivsuse kontrollimise mudeleid lastekasvatuses ja paarisuhetes ning on mõeldud eelkõige koolide ja perekoolide spetsialistidele. Projekti rahastasid Euroopa Liidu Daphne II programm, Soome sotsiaal- ja tervishoiuministeerium ning Soome Haridusamet. Projekt viidi läbi koostöös Soome Rahvaliidu, Eesti Seksuaaltervise Liidu ning Läti Pereplaneerimise ja Seksuaaltervise Liiduga. Daphne II programmi eesmärgiks on toetada vägivalda ennetamise projekte Euroopas.

Käesolev projekt sai alguse 2005. aasta septembris ning selle juhtmõtteks on, et vägivald väheneb, kui inimesed õpivad oma agressiivseid tundeid kontrollima.

„Agressiivsuse astmed“ sündis osana Soome Rahvaliidu programmist Miehen Aika, mille rahastajaks on Raha-Automaattiyhdistys.

Lisainfo: [http://www.vaestoliitto.fi/kansainvalinen\\_toiminta/daphne/](http://www.vaestoliitto.fi/kansainvalinen_toiminta/daphne/)



## Lugejale

Meil on väga hea meel, et tunnustatud Soome lastepsühhiaatri Raisa Cacciatore „Agressiivsuse astmed“ on lõpuks ka eesti lugejani jõudnud.

Viha, pettumus, kurbus, kadedus – need tunded on paljudele lugejatele tuttavad ja loomulikud, kuid on võib-olla pikalt peidetud ja maha saladud olnud või mõnikord ootamatult ja ebasobivalt välja ilmunud, justkui oma elu elanud. See raamat aitab lugejal rahu teha kõikide inimlike tunnetega ja valida sobiv tee nendega vägivaldavabalt toime tulemiseks, olgu siis armastava lapsevanemana oma väikelapse jonnihooegade või murdeeaalise ägedusega, õpetajana koolis rahulikku ja sõbralikku keskkonda kindlustades ja tunde ette valmistades või partnerina vastastikku rahuldust pakkuvat suhet üles ehitades. Agressiivsuse astmete mudel on sümbolne trepp, mis ühendab põlvkondi – selle lihtsa ja emotsionaalselt kaasava mudeli abil saame teadlikuks, kuidas kulges meie enda agressiivsuse areng ja kuidas saame parimal moel toetada oma laste ja noorte juures vägivallavaba käitumist, turvalist arengut, rõõmsaid ja õnnelikke inimsuhteid.

Raamatu lisaväärtuseks on kindlasti see, et seda saab efektiivselt koolis õppematerjalina kasutada. Lisatud on praktilised tundide näited, kuidas laste ja noortega agressiivsusest ning vägivallast rääkida. Siit leiab konkreetseid harjutusi nii enda tunnetega hakkama saamiseks kui ka lihtsaid mudeleid vihase inimesega suhtlemiseks. Verge meeskonnas ja Eesti Seksuaaltervise Liidu koolitustel oleme Raisa Cacciatore mudeleid kasutanud juba mitu aastat spetsialistide meeskondi koolitades ning saanud kuulajatelt väga palju positiivset tagasisidet. Ja seda seetõttu, et siinsed näpunäited on lihtsad, kõigile arusaadavad ja praktilises elus toimivad.

Head lugemist!

Airiin Demir

kliiniline lastepsühholoog

Verge treener

Verge Eesti OÜ

Kai Part

naistearst

noortenõustaja

Tartu Ülikool

Eesti Seksuaaltervise Liit

Esmaavaldamine:

## **Aggression portaat**

Opetusmaterjali kouluille

Soome Haridusamet, soome keeles

Kirjastusõigus: Soome Haridusamet (Opetushallitus) ja Väestöliitto, 2008

## **Agressiivsuse astmed 2015**

Tõlge soome keelest: Kaia-Leena Pino / Eiffel Meedia

Peatükk „Vägivald

Eesti noorte hulgas“: Kai Part

Kujundus ja joonised: Piret Smagar

Fotod: Shutterstock

Teostaja: Menu Kirjastus

Eestikeelne väljaanne on valminud koostöös Verge Eesti meeskonnaga ([www.verge.ee](http://www.verge.ee)).



Trükk: Tallinna Raamatutrükikoda

ISBN: 978-9949-549-20-7



# SISUKORD

Alustuseks

9

## I Vägivalla ennetamine agressiivsust ohjeldades

### **Tunded . . . . . 18**

*Meeldivad ja ebameeldivad tunded*

*Agressiivsusega seotud tunded*

*Tunnete äratundmine*

*Proaktiivne ja reaktiivne agressiivsus*

*Võimas energialaeng*

*Tunnete eitamine*

*Tunnete eitamisest pole kasu*

*Ülepaisutatud tunded*

*Toimetulek oma tunnetega*

*Igäüks vastutab oma tunnete eest ise*

### **Agressiivsusega seotud tunded . . . . . 29**

*Agressiivsus ja viha*

*Aju ülemine ja alumine tee*

*Agressiivsuse kolm tasandit*

*Mõistus*

*Tunded*

*Füsioloogia*

*Agressiivsus ja täiskasvanute reaktsioonid*

*Noorte agressiivsus*

*Konfliktide tekkimine*

*Klassikollektiiv ja sõprusgrupid*

*Lapseea emotsionaalsed oskused ennustavad toimetulekut täiskasvanueas*

### **Vägivalla ennetamine . . . . . 45**

*Ühiskonna tasand*

*Indiviidi tasand*

*Koolivägivalla ärahooldamine*

*Noorsoovägivalla ärahooldamine*

*Vägivalla seos teiste ilmingutega*

**Alkohol ja vägivald**  
**Temperament ja vägivald**  
**Haigused ja vägivald**  
**Sugu ja vägivald**  
**Vanus ja vägivald**  
**Lapseea vägivallakogemused ja vägivald**  
**Füsioloogia, evolutsioon, agressiivsus ja vägivald**  
**Väsimus ja vägivald**  
**Ravimid ja vägivald**  
**Grupi surve ja vägivald**

## **Agressiivsuse mõistmine . . . . . 53**

**Kodu on agressiivsuse arengu keskpunkt**  
**Eeskuju puudumine**  
**Kiusamisele tuleb vahele seada**  
**Harjutamine teeb meistriks**  
**Valgusfoorimudel**  
**Tee tunnetega tutvust**  
**Tunded mööduvad**  
**Õpi lõõgastuma**  
**Konfliktide lahendamise kunst**  
**Viha põhjuste konstruktiivne välja toomine**  
**Vihase inimesega suhtlemine**  
**Vägivalla mõistmine**  
**Vältida võib, kuid mitte kätte maksta**  
**Midagi ei tohi hävitada**  
**Tee tunnete juhtimiseni**  
**Täiskasvanu heaolu olulisus**  
**Piiride seadmine koolis**

## **Vägivalla esinemine Soomes . . . . . 73**

**Isikuvastased kuriteod**  
**Vägivalla ohvrid**  
**Noorte toime pandud isikuvastased kuriteod**  
**Noorsoovägivald ja -kuritegevus**

## **II Agressiivsuse astmed**

### **Agressiivsuse astmed erinevas vanuses . . . . . 90**

**Eesmärgid**

## Õigelt teelt kõrvale kaldumine

### Astmeilt libisemine ..... 89

#### Agressiivsuse astmed erinevas vanuses

1. Ole minu! (umbes 0–1-aastaselt)
2. Maadeavastaja (umbes 1–2-aastaselt)
3. Tahan tahta! (umbes 2–3-aastaselt)
4. Vasta mulle! (umbes 3–4-aastaselt)
5. Superstaar (umbes 4–5-aastaselt)
6. Ole mu sõber! (umbes 5–6-aastaselt)
7. Salajane ja avalik (umbes 6–8-aastaselt)
8. Karja liige (umbes 7–9-aastaselt)
9. Näitan ennast (umbes 9–11-aastaselt)
10. Kiida mind! (umbes 9–12-aastaselt)
11. Kas ma olen imelik? (umbes 10–14-aastaselt)
12. Riigipööre (umbes 12–15-aastaselt)
13. Kosmiline üksindus (umbes 13–16-aastaselt)
14. Provokatsioon (umbes 14–17-aastaselt)
15. Kambas on kindlam (umbes 14–19-aastaselt)
16. Nõuan lugupidamist (umbes 16–19-aastaselt)
17. Lahkun pesast (umbes 18–25-aastaselt)
18. Omil jalgel (täiskasvanuks saamine)

### III Tunni materjalid

#### Tunded – mida ma nendega peale hakkam? ..... 164

#### Juhtnöore materjali kasutamiseks ..... 166

1. Agressiivsus ja tunded
2. Vägivald
3. Tülides peitub rikkus
4. Rahunemine ja lõdvestumine

#### Kogemused ja kommentaarid ..... 220

Tänuõnad

Allikad

## Alustuseks

12

Laste ja noorte arenguga käib kaasas mitmesuguseid keerulisi emotsioone. Nende abil loob laps või noor endale identiteedi, paneb paika sisemised normid ning õpib iseenda eest seisma. Traditsiooniliselt on agressiivsust harjutud seostama negatiivsete tegurite ning vägivaldsusega. Tegelikult ei ole agressiivsus oma olemuselt ei positiivne ega negatiivne. Õigesti juhitud on agressiivsus lapse arengu oluliseks ressursiks. Ilma lapsepõlve trotsi ja teismeea ägeduseta ei suudaks noor inimene oma vanematest ja turvalisest kodust eralduda ning iseseisvuda. Selle aeglase, kuid pidevalt edeneva kasvamise, iseseisvumise ning normaalse agressiivsuse toetamiseks on seni olnud väga vähe kasvatusmeetodeid. Ometigi vajavad lapsed ja noored juhtnööre ja turvatunnet, igäiks vastavalt oma isiksuseomadustele ja temperamendile. „Agressiivsuse astmed“ on loodud just seetõttu. Agressiivsuse astmete mudel põhineb normaalse arengu korral agressiivsuse mõistmisel ning selle aktsepteerimisel, õpetab, kuidas agressiivsusega toime tulla, rõhutab inimese enda vastutust oma tunnete kontrollimisel ning aitab kujundada vägivaldavastaseid hoiakuid.

Agressiivsuse mõistmine eeldab tähelepanelikkust, kindlameelset sekkumist, laste ja noorte arengu arvestamist ning vägivallavabade alternatiivide pakkumist. See tähendab kasvatusel vastutuse võtmist, kohalolekut ning kodu ja kooli koostööd. Agressiivsusest rääkimine õpetab keeruliste tunnete tunnistamist, neile nime andmist ning nendega toimetulekut, samuti kasvatab usku, et lõpuks kõik sujub ja õnnestub. Agressiivsuse astmete mudeli lähtepunktiks on inimese terviklik, sammsammuline emotsionaalne areng sünnist kuni täiskasvanuks saamiseni. See mudel ei tegele vägivaldsete laste ja noorte ümberkasvatamisega, vaid vägivalda ärahoidmisega igapäevase kasvatusel ja hariduse kaudu.

Vägivald on Soome ühiskonnas suur probleem. See on nähtus, mida kohtab juba varases lapseas. Isegi väikesed lapsed näevad erinevate meediakanalite vahendusel meelega vägivalda ning nii mõnigi neist kogeb vägivalda isiklikult. Kõige raskemini puudutab vägivald last siis, kui ta kogeb seda oma kodus. Vägivalda pealtnägmine või vägivaldses keskkonnas kasvamine võib mõjutada last sama palju kui selle otsene isiklik kogemine. Üldpilti lastevastase vägivalda tegelikust ulatusest on aga raske saada, sest teave selle kohta on ebapiisav. 2006. aastal laekus Soome politseile kokku 2128 teadet elu ja tervisega seotud kuritegude kohta, milles ohvriks

oli märgitud alla 15 aasta vanune laps. Politsei statistika põhjal paistab vägivald jagunevat vastavalt lapse soole – tüdrukud kogevad seksuaalset vägivalda enam kui poisid. Muu vägivalda osas paistab olukord olevat vastupidine. Ametlik statistika viitab ka sellele, et lapse vanuse kasvades muutuvad vägivald kogemused üha sagedasemateks. (Ellonen, Stone Mountain & Käärinen, 2006.)

Sotsiaal- ja tervishoiuminister Tuula Haatainen on juhtinud tähelepanu vägivaldale kui tervishoiuprobleemile. Vägivalla tagajärjed võivad olla vahetud või varjatud ning mõnikord jätab vägivalda kogemine inimesele püsiva jälje. Eriti problemaatiliseks peab Haatainen ühiskonnas valitsevat aktsepteerivat suhtumist vägivalda, see ilmneb tõdemuses, et vägivald on alati olnud ning jääb alati olema. Vägivaldale aktsepteeriva kultuuri muutmiseks on tarvis avalikku sekkumist. Vägivaldale on võimalik vähendada ning selle tagajärgi leevendada just samamoodi, nagu avaliku tervishoiupoliitika kaudu on vähendatud elustiilihaiguste esinemist. Haatainen kutsus üles tegema teadlikke jõupingutusi vägivalda ennetamiseks. Esimeseks sammuks vägivalda tõkestamisel on suurendada inimeste teadlikkust sellest, et vägivald ei ole elu vältimatu osa. Vägivaldale on võimalik ära hoida. (Haatainen, 2006.)

„Agressiivsuse astmed“ püüab pakkuda just sellist vägivalda vähendamise mudelit, kus vägivalda suhtutakse ennetavalt, mitte tagantjärele reageerides, tegeldes vaid tagajärgedega. Kogu projekt lähtub põhimõttest, et keeruliste tunnete kontrollimist on võimalik õpetada ja õppida. Vägivald väheneb, kui inimesed õpivad agressiivsust kontrollima ning võtavad vastutuse oma tegude eest ka suure tunde puhangu käigus. Agressiivsuse astmete mudel annab konkreetse töövahendi, mis aitab keerulisi tundeid kontrollima õppida. Mudel pakub erinevaid võimalusi, kuidas keerulistest tunnetest rääkida ning kuidas harjutada ja õppida kontrollima selliseid sageli negatiivseks tembeldatud tundeid nagu pettumus, kadedus, võiduiha, kibestumine ja raev. Need tunded lähtuvad laste ja noorte arenguastmest, temperamendist, kasvatuses ning ümbritsevast keskkonnast. Kõik need tunded on olemas, kuid neid ei pea käsitlema probleemina. Ka keerulistes tunnetes võib olla ressursi. Kui õppida agressiivsust õigesti kontrollima ja konstruktiivselt suunama, annab see indu ja julgust.

Agressiivsuse kontrolli all hoidmisest tasub põhjalikult rääkida juba enne võimalike konfliktiolukordade teket. Agressiivsuse kontrollimise juures on toeks eakohased selged juhised ja harjutused, mille juurde on võimalik keerulistes olukordades uuesti tagasi pöörduda. Agressiivsuse astmete mudel pakub lastele ja noortele sobivaid viise oma reaktsioonide ja tunnetega tutvumiseks ning nende ohjamiseks. Kontrollitud agressiivsus ei pöördu vägivaldaks. „Agressiivsuse astmete“ materjali katsetati projekti käigus kahes koolis, Karjala segakoolis ja Pikku-Huopalahti algkoolis. Koolid tutvusid materjaliga, kasutasid seda oma õppetöös ning jagasid hiljem oma kogemusi. Õpetajatelt

ja direktoritelt saadud tagasiside oli positiivne, mis osutab selgelt vajadusele praktilise ja koolitöösse kergelt sobitatava agressiivsust käsitleva õppematerjali järele.

14 „Agressiivsuse astmed“ algab teooriaosaga, milles arutletakse tunnete üle, kusjuures erilist tähelepanu on pööratud keerulistele ja agressiivsetele tunnetele, ning räägitakse vägivalda ennetamisest ja agressiivsuse mõistmisest. Eriti rõhutatakse, et tunded on tunded, mitte teod. Ka enesevalitsust kaotades on võimalik valida oma käitumisviisi, vägivaldale on alternatiive. Põgusalt viidatakse ka pilootprojektis osalenud koolide kogemustele.

Teooriaosa lõpus räägitakse vägivaldast kui väga mitmekülgsest nähtusest. Nii vägivald kui ka isikuvastased kuriteod on Soomes väga levinud nähtus, mida pole võimalik ära hoida, kui nende olemust lähemalt ei tunta.

Pärast teoreetilist osa kirjeldatakse lapse arengu astmeid ning erinevate astmetega kaasnevat agressiivset tundeid, iseseisvaks kasvamist ning selle toetamist. Agressiivsuse puhul tuleb alati arvestada lapse arengustaadiumiga.

Juuli 2007

Lastepsühhiaater Raisa Cacciatore  
Soome Rahvaliit



# **I Vägivalla ennetamine agressiivsust ohjeldades**







**TUNDED**

## Tunded

- 18 *Inimestel esineb meeldivaid ja ebameeldivaid tundeid. Agressiivsed tunded on sageli keerulised, tihti peale teevad hajgetki, kuid vahel on siiski kasulikud. Tunded vahelduvad pidevalt. Neid võib ergutada või maandada, eitada või kuulata. Kui laps või noor õpib oma tundeid tunnistama ning neile nime andma, suudab ta neid kontrollima õppida. Mõnel inimesel on lihtsam oma tundeid kontrollida, teisel keerulisem, kõik sõltub inimese temperamendist. Kuid isegi tugevate tunnete eest ei tasu põgeneda või nende olemasolu eitada, sest käsitlemata jäänud tunded kuhjuvad inimese sisemusse. Ka siis, kui tunded on tugevad, on need siiski vaid tunded, mitte teod. Tunded on inimese sees, need on osa kogemusest, kuid need ei ole kogu inimene, need pole kogu tõde. Ka tugevas tunnete möllus vastutab inimene oma tegude eest.*

### **Meeldivad ja ebameeldivad tunded**

On olemas positiivsed ehk lihtsad tunded. Need on meeldivad, õrnad, mugavad, turvalisuse ja lähedusega seotud tunded, mis kasvatavad usaldust ja ühtekuuluvustunnet ning nendega on lihtne ja meeldiv olla.

Meeldivate tunnete vastandiks on negatiivsed ehk keerulised tunded. Need on rasked, painavad ja valusad tunded, millega võib olla väga raske toime tulla. Keerulised ja väljakutsuvad tunded aitavad meil teistest eemalduda, ennast kaitsta ning keelduda leppimast ebaõiglusega. Allpool vaatleme neid tundeid, uurime seda, kuidas need avalduvad ning kuidas neid kontrollida ja valitseda. Tunnete tunnistamine ja kontrollima õppimine aitab vähendada vägivalda ja ära hoida nii ettekatsetult kui ka ägedushoos sooritatud vägivaldategusid.

Vägivallavaba käitumisviisi valimist on hea harjutada rahulikul hetkel, tunnete möllus on selle õppimine raskem. Vägivallavabasid viise tunnete väljaelamiseks tasub õpetada juba lapseeast peale, soovitatavalt enne, kui pead hakkavad tõstma teismee tundetormid. Juba tekkinud vägivallaprobleemide lahendamiseks läheb tihti peale tarvis otsustavamast sekkumisest. Agressiivsuse astmete mudeli eesmärgiks on see, et mitte kunagi ei valitaks vägivaldset tegutsemisviisi. Mudel pakub lastele ja noortele alternatiivseid käitumismalle, mille abil keerulistes olukordades ilma vägivaldata toime tulla.

### **Agressiivsusega seotud tunded**

Agressiivsus, viha, vaen ja raev annavad meile jõudu tarviduse korral kiiresti tegutsema hakata. Agressiivsust põhjustab viha, soov rünnata, enesekaitse ning enda huvide

est seismine. Agressiivsus on võime reageerida ümbritseva keskkonna tugevatele ja häirivatele stiimulitele.

Inimene, kellel on hea olla, on rahulik. Kui miski ümbritsevas keskkonnas meid ärritab, hakkavad pead tõstma keerulised tunded – samamoodi nagu vesi katlas on rahulik seni, kuni katlale tuli alla tehakse. Alles siis hakkab see kuumenema ja podisema. Ärrituse kasvades löövad keema üha võimsamad tunded. Tekib tahtmine ärritajast vabaneda ning saada tagasi rahulikum ja kergem enesetunne. Häirivast tegurist vabanemiseks tuleb tegutsema asuda, jõudu annab vihatunne. Kui ärritav tegur on eemaldatud, taandub ja kaob ka vihatunne, just nagu oleks tuli katla all summutatud.

Lastel ja noortel on lisaks reaktiivsele vihastamisvõimele veel täiesti eriline „agressiivsusgeneraator“. See on arengust tingitud energiaallikas, mis pulbitseb tahtest ja julgusest endale elus oma kohta nõuda. Mõnes lapses võib see tekitada ülekeevat agressiivsust, mis võib end ilmutada raske arengukriisina. Samas võivad lapse- ja teismee muutused ka tasa kulgeda.

Need lapsed ja noored, kelle agressiivsus perekonnale ja koolile parajaks katsumuseks on kujunenud, vajavad teadmisi, konstruktiivset piiride seadmist ning tarkade täiskasvanute kaitset. Oluline on teada, et paljud konfliktid ja vaidlused edendavad sotsiaalsete oskuste, enesekontrolli ja tunnete suunamise harjutamist. Laste ja noorte areng on protsess, mis toob endaga kaasa erineval määral agressiivsust. Jonniea võitlused ja teismee tundetormid aitavad neile konstruktiivselt lähenedes kaasa kasulikele muutustele ja iseseisvumisele. Lapsed kõnnivad mööda nende arengu juurde kuuluvaid agressiivsuse astmeid, soovivad nad siis seda või ei. Viha ja teiste keeruliste tunnete abil nad iseisvuvad ning õpivad omal käel hakkama saama.

Agressiivsete tunnete mõju ei pruugi aga alati välja paista. Need tunded võivad olla väga intensiivsed, kuid laps või noor võib neid varjata või alla suruda. Särtsakama temperamendiga inimene väljendab oma tundeid ülekeevalt, vaiksem inimene näitab oma tundeid vaid vihjamisi. Siiski on mõlema kogemuse puhul tegemist tugevate tunnetega. Lisaks sellele kas rõhutatakse või vaigistatakse oma tundeid mõnikord ka sõltuvalt olukorrast. Laste ja noorte pulbitsevad tunded on nende arengu loomulik osa, see ei ole kurjus. See, kui palju selliseid tundeid esineb ja kui konstruktiivselt nende maandamine õnnestub, sõltub lapse vanusest, tundeersusest ja tema varasematest kogemustest. Seda kõike on tarvis harjutada. Loomulikult ei tähenda see veel seda, nagu tuleks inetut käitumist, löömist ja lõhkumist aktsepteerida või kiita. Tegu võib olla inetu ja paha, kuid tunne mitte.

Vihatunne ja agressiivsed tunded on hoopis midagi muud kui agressiivne käitumine või üldse mingi käitumisviis. Võib esineda kõige halastamatumat vägivalda, ilma et see oleks vähimalgi määral seotud agressiivsete tunnetega. Arvestav, omakasu otsiv ja külmalt kalkuleeriv inimene, kes kasutab vägivalda võimu saavutamiseks, käitub just

## **Tunnete äratundmine**

Mitmesuguste erinevate tunnete äratundmine ning neile nime andmine on kasulik oskus, selle kaudu areneb empaatiavõime. Seda, mida ei mõisteta ning millest ei osata rääkida, on võimatu täies ulatuses kontrollida. Lapsed vajavad tunnete õppimise juures täiskasvanute abi. Lapsed, kes suudavad oma tundeid ära tunda ning neile nime anda, on enamasti vähem agressiivsed, sõprade seas paremini omaks võetud ning neil on paremad sotsiaalsed oskused kui teistel lastel. Sellepärast räägime tunnete skaalast ka agressiivsuse astmete mudeli juures. Agressiivsust käsitleva koolitunni kodutöö on näide lihtsatest hetkedest elus.

### **Näide:**

– Ma astusin kooliuksest välja, kell oli juba palju. Ma kartsin, et ma ei jõua bussi peale. Ma tundsin kergendust, sest koolipäev oli läbi saanud; vaimustust ilusast ilmast ja maastikust; rõõmu ees ootavatest harrastustest; ootamatut muret selle üle, kas ma leian bussipileti üles; ja kergendust, kui selle leidsin; võidurõõmu, kui sinna kohale jõudsin; ja sooja tunnet südames, kui nägin, et mu parim sõber on juba peatuses.

– Bussis tundsin igavust ja väsimust, kui pidin püsti seisma, ebamugavust ja palavust, sest buss oli rahvast täis, pahameelt, kui mõned karjusid lollusi, ärritust, kui keegi mind müksas, ning turvatunnet, kui vaatasin sõpra, kes seisis mu kõrval.

– Küsisin oma sõbralt, kas ta tahaks mulle külla tulla. Küsimust esitades tundsin ebakindlust, sest ma ei teadnud, kas ta tahab minuga koos olla, kergelt meeleheidet, mõeldes, et võib-olla ma jään ühel päeval sellest sõbrast ilma, uhkust selle üle, et kõik näevad, et mul on nii hea sõber, õhinat selle üle, mida me kõike koos teha võikime, ning meeldivat ootust õhtuseid tegemisi planeerides.

– Meile jalutades rääkisime sellest, mis päeval juhtunud oli. Tundsin erutust ... jne.

Tundeid tekib pidevalt, kuigi me ei teadvusta neid kõiki endale. Tunded provotseerivad meid kergesti tegudele. Kui tunnetest ei õpita rääkima, võib juhtuda, et neid ei õpita üldse tunnistama. Sellisel juhul võib teinekord ka iseendal olla oma käitumist raske mõista.

Oma tunnete uurimine on peaaegu kõigi jaoks küllaltki suur väljakutse. Väga harva esineb mingi tunne ükski ja eraldi, enamasti on sellel mitmeid kaaslasi. Nende tundmaõppimine võib silmaringi avardada. Viha taga võib olla pettumus, hirm või häbi. Kõrvuti hirmuga võib kogeda uhkustunnet selle üle, et julgeti siiski riskida.

Oma tunnete tundmine ja neile nime andmine kas kirjutades või neist rääkides on kasulik. Selle abil on lihtsam tundeid mõista ning need jõuavad kergemini sõnade ja kirjapanekutena mõistuse ja tahte kasutusse. Nii on kergem aru saada, mis meid häirib või ärritab. Põhjuse ja tagajärje seoste hoomamine tunnete puhul ei ole lihtne. Rääkides ja kirjutades on võimalik paremini mõista, millised on meie reaktsioonid ja tundeid vallandavad tegurid. See kasvatab suutlikkust oma elu ja iseennast juhtida.

Ameerika psühholoogi Silvan Tomkinsi mõtlemisel põhinev afektiteooria näeb tundeid eelkõige füsioloogiliste seisunditena, mille kvaliteet sõltub kesknärvisüsteemist pärinevate impulsside kvaliteedist. Osa neist on ümbritseva keskkonna ohtudest kõnelevad negatiivsed tundeseisundid ning osa rahuldust pakkuvad ja positiivsed tundeseisundid. Afektiteooria kohaselt on psühhosomaatiliste häirete ja haiguste ning paljude psühhiaatriliste häirete taga väljendamata jäänud negatiivsed tunded. Seetõttu on nende tundeseisundite jagamine ning neile nime andmine parim võimalik ravim, täppisravim. Inimene erineb loomadest võime poolest oma tundeid sõnadega väljendada, kuid nad on oma tunnete teadvustamise ja nende väljendamise võime poolest väga erinevad. Tunnetega on keeruline tahte abil manipuleerida, kuid nende sõnumi mõistmine võib siiski inimese vabadust suurendada. (Huttunen, 1997.)

„Agressiivsuse astmetes“ keskendume keerulistele väljakutsuvatele tunnetele. Tutvume olukordadega, milles taolised ägedad tunded tekivad, ning sellega, kuidas need avaldavad mõju meie kehale ja meelele. Samuti vaatame seda, kuidas me ise neid mõjutada saame. Tunnete juhtimine on osale inimestele raskem kui teistele. On ka selliseid inimesi, kes suudavad oma viha teadlikult kontrollida. See tähendab seda, et oma tunnete üle valitsemine on erinevate inimeste jaoks täiesti erinev väljakutse. Meie eesmärk ongi arutleda igäihe isiklike kogemuste üle ning harjutada erinevaid võimalusi tunnetega toimetulemiseks. See annab võimalikult paljudele vahendi vihahoos ja tunnete möllus tehtud ning hiljem kahetsema panevate tegude, sealhulgas ka vägivalda, ärahoidmiseks.

### **Proaktiivne ja reaktiivne agressiivsus**

On olemas inimesi, kes kasutavad vägivalda teadlikult. Nad ähvardavad teisi, käituvad agressiivselt ning isegi laamendavad või käivad kaela peale vaid selleks, et oma tahtmist saada. Need „külmaverelised“ inimesed on sageli äärmiselt kalkuleerivad. Nad usuvad, et vägivald on sobiv viis oma tahtmise läbisurumiseks. Nende vägivaldne tegutsemine on kaalutletud ning selles peaaegu puudub tugeva vihatunde komponent. Tihti peale nimetatakse

selliseid inimesi proaktiivselt või kavatsuslikult agressiivseteks. Proaktiivne agressiivsus tõstab riski koolikiusajaks muutuda. (Salmivalli, 2005.)

Keevalise temperamendiga inimesed on reaktiivselt agressiivsed. Neil on äkiline iseloom, nende kannatus on lühike ja nad lähevad kergesti raevu, kui nad ennast ei kontrolli. Selline agressiivsus on planeerimatu ja kontrollimatu. Tunded keevad tuliselt, viha on „plahvatusohtlik“. Nad kipuvad sageli ka teiste inimeste kavatsusi vaenulikena tõlgendama. Nad ei pruugi vihahoos öeldut ja tehtut üldse tõsiselt mõelda ning kahetsevad seda hiljem. Neil on probleem oma tunnete kontrollimisega. Reaktiivne agressiivsus on tihtipeale seotud kiusamise ohvriks langemisega. (Salmivalli, 2005.)

6–13-aastaste laste seas tehtud uuring näitas, et proaktiivselt ja reaktiivselt agressiivsete laste temperament ja käitumisega seotud tegurid on erinevad. Selgelt reaktiivselt agressiivsed lapsed on oma loomult üldiselt reaktiivsemad, nad on vähem tähelepanelikud, impulsiivsemad, kergemini erutuvad ning murelikumad. See kõik on tingitud sellest, et nende reaktsioonilävi häirivate ja ärevaks tegevate ärritajate suhtes on madalam. Proaktiivselt agressiivsed lapsed on füüsiliselt agressiivsemad, vähem ärevad ning ei suuda nii hästi oma välist käitumist ja iseennast kontrollida. (Vitaro jt, 2002.)

6-aastaste kaksikute seas tehtud käitumisgeneetiline uuring viitab sellele, et nii proaktiivse kui reaktiivse agressiivsuse puhul on 60% ulatuses põhjuseks keskkonnategurid. Seega on geenide osa mõlemat tüüpi agressiivsuse puhul vaid umbes 40%. Uuringu tulemused lubavad arvata, et mõlemad agressiivsuse vormid on omal moel seotud sotsialiseerumisega. Näiteks on väidetud, et karm, ähvardav ja tundmatu keskkond võib lastel reaktiivseid agressiivsuspuhanguid esile kutsuda. Liiga tolerantne keskkond aga, kus lapsele ei suudeta piire seada, võib õpetada proaktiivset agressiivsust, mis tähendab seda, et laps hakkab agressiivsust oma tahtmise saavutamiseks ära kasutama (Brendgen jt, 2006). Ka teised uuringud on kinnitanud karmi ja range kasvatuse seoseid nii reaktiivse kui ka proaktiivse agressiivsusega. (Vitaro jt, 2006.) Sotsiaalsetes suhetes reaktiivselt agressiivne laps, keda täiskasvanud on halvasti kohelnud, satub ka hiljem kergemini teiste laste halva kohtlemise ohvriks. See kasvatab lapse reaktiivset agressiivsust veelgi. Proaktiivne agressiivsus aga näib olevat kaaslaste poolt aktsepteeritavam. Proaktiivselt agressiivne laps on tihtipeale ümbritsetud samasugustest agressiivsetest lastest, reaktiivne laps on aga sageli üksildane. (Brendgen jt, 2006.)

Joonis 1 toob välja erinevad iseloomutüübid vastavalt temperamendile ja vägivaldsusele. Eelnevalt käsitletud proaktiivne ja reaktiivne agressiivsus paiknevad joonise ülaoosa paremal ja vasakul poolel. All vasakul nurgas paikneb iseloomutüüp, keda iseloomustab kannatlik meel ning kellele vägivalda kasutamine pole omane. Selline loomult rahumeelne ja kannatlik „vana rahu ise“ püsib tavaliselt alati suhteliselt häirimatuna, või siis peab teda midagi tõeliselt tugevalt ärritama, enne kui ta kontrolli kaotab. Ta läheb harva teistega tülli



**Joonis 1.** Vägivald, agressiivsus ja temperament (Suurbritannia vanglate amet, 1995.)

või vihastab. All paremal on kirjeldatud temperamentide tüüpi, kellel on oma püsimatuse tõttu raske millelegi pikemalt keskenduda. Selline „rahatu hing“ on alati kõikjal kohal, näeb ja kogeb palju, kuid sellele iseloomutüübile ei ole vägivaldne käitumine omane reageerimisviis.

Neid temperamentitüüpe kohtab puhtakujulisena harva. Suurem osa meist paikneb kusagil graafiku keskosas. Samuti mõjutavad vastavate reaktsioonide kiirust ja tugevust ka inimese antud ajahetke ärrituvus- ja väsimusstaadium ning teised erinevad tegurid.

### **Võimas energialaeng**

Kui raev pead tõstab, on selle võimsus teinekord lausa hirmuäratav ja seda põhjusega. Samal ajal hakkab keha end häälestama, organism pingestub ning vereringesse paiskuvad stressihormoonid. Mõnikord tekib raevuhoos tahtmine teha haiget inimesele, kes tol hetkel paistab olevat selle ära teeninud, kuid kes mõne hetke pärast võib uuesti meeldida. Äkiline vihahoog teeb pimedaks ning hetkeks pole inimene enam päris tema ise. Peaaegu igaüks meist võib ekstreemsetes oludes kuriteo toime panna. Võimas tunne on tõesti tohutu, isegi ohtlik ja nõuab võimsaid tegusid. Kuid kas tunnete sund on vastupandamatu? Tunded on tõesed, kuid need ei ole kogu tõde. Inimesel ei ole vaid tema tunded, neile on kaaslasteks mõistus ja tahe. Tunnete tugevus varieerub, mõnikord püüavad need tahte ja

## **Tunnete eitamine**

Kas tunded on ilmtingimata vajalikud ning kas neist tasub üldse välja teha? Mõned inimesed püüavad oma tunnete üle mitte mõelda, pisendavad neid või üritavad need kõrvale tõrjuda. Mõned püüavad teeselda, et on tundetud. Võib-olla tulekski kahjulikud tunded maha vaadata, sest need põhjustavad vaid probleeme ning tõstavad vererõhku? Ehk ongi need väärad ja keelatud? Kuid ka siis, kui tundeid endale keelata, leiab agressiivsus siiski mingil moel väljapääsutee, oskab inimene seda siis juhtida või ei.

Paljud meist on vihastamise eest karistada saanud. Sageli on meid õhutatud oma tundeid maha suruma: „Suured poisid ei nuta!“ või „See on ainult mäng, pole mõtet vihastada!“ Traditsiooniliselt on viha – eriti laste ja noorte vihastamist – peetud halva iseloomu ja ebaküpsuse märgiks. Tunnete eitamine võib olla tingitud ka sellest, et nende väljendamisest on puudunud eeskujud, mille põhjal seda harjutada. Me ei soovi seista silmitsi millegagi, mis meile probleeme valmistab. Me teeme näo, nagu ei tunnekski me midagi – silmi tõusevad viha- või kurbusepisarad, kuid väliselt teeme ikka rõõmsa näo, ise samas hambaid kiristades. Negatiivsetena tajutavaid tundeid häbenetakse või kardetakse, need vaikitakse maha ning neist ei räägita. See on kui pea liiva alla peitmine.

Kui inimest sunnitakse alati hea ja järeleandlik olema ning tal on hirm oma tundeid välja näidata, võib see viia selleni, et temast minnakse lihtsalt mööda või teda hakatakse ära kasutama. Mõni inimene vaid naeratab ega kaitse ennast, hoolimata sellest, kui halvasti temaga käitutakse. Nii langetakse liiga leebe ja lahke inimese staatusesse ning teised, kes julgevad oma arvamust avaldada, võtavad ohjad enda kätte ning otsustavad ise kõige üle.

## **Tunnete eitamisest pole kasu**

Tunded on elu oluline osa. Kui kõiki oma tundeid eitada, võivad need murda väljapääsutee hoopis ettearvatute kanalite kaudu ning agressiivsusest võib saada agressiivne käitumine, kibestumus või masendus. Jätkuvad solvangud ja suutmatus konstruktiivselt iseenda kaitseks välja astuda võivad viia haiget saamise, tõrjutuse ning isegi enesehävitamiseni.

Agressiivsuse mõistmiseks ja selle halva mõju ärahoidmiseks läheb tarvis tööriistu. Kõiki tundeid on võimalik aktsepteerida ja seejärel leida erinevaid viise, kuidas nende tunnetega toime tulla. Inimene, kes soovib oma keerulisi tundeid kontrollima õppida, peab nendega kõigepealt tutvavaks saama, need endas üles leidma ja neid juhtima hakkama.



Agressiivsust võiks võrrelda lihaspingetega kaelas. Inimene, kes ei oska oma kaelalihaseid lõdvestada, võib kannatada pideva pingesoleku, valude ja pearingluse all, kuigi ta teadlikult ei püüa ega taha oma kaelalihaseid pingutada. Käsklused lihastele ja nende kasutamine võivad olla inimese kontrolli alt väljas, kõik lihased töötavad „omapai“. Kui soovitakse neid lõdvestama õppida, siis tuleb kõigepealt leida enda sees üles nende kontrollimisega seotud käsklused ja juhised. Seejärel tuleb harjutada neid pingutama ning alles siis on võimalik õppida neid aktiivselt lõdvestama. Sama kehtib ka agressiivsuse puhul. Kõigepealt tuleb endas üles leida agressiivsuse esilekerkimisega seotud käsklused, seepeale on võimalik neid juhtima ning kujutus- ja lõdvestustehnikate abil ka maandama õppida. Samuti tähendab see seda, et inimene peab ise tahtma oma tunnete ja nende juhtimise eest vastutust võtta.

Tunnete kontrollima õppimine võib kulgeda väga erinevalt. Mõni inimene elab klapid silmadel ja usub, et see teda ei puuduta. Ta kinnitab endale: „Mina jään alati rahulikuks, pole võimalik, et ma kunagi midagi kurja teeksin. Ma olen nii otsustanud.“ Teiste jaoks on vihatunne muutunud kasvatus- või varasemate kogemuste tõttu sedavõrd ohtlikuks ja halvaks, et nad on õppinud seda peitma. Kui kõik tunded alla surutakse, saab ühel heal päeval see emotsionaalne hoidla täis ja tamm võib puruneda. Kontrollimatu tunnetepurse võib viia tõeliselt ägeda reaktsioonini. Samuti võib sisemuses kogunenud viha inimese enda vastu pöörduda.

Keerulised tunded, mida ei osata kontrollida, võivad kergesti agressiivse käitumiseni viia ning sellel on halvad tagajärjed nii inimesele endale kui ka teistele tema ümber. Allasurutud tunded võivad tarbida inimese kogu energia ning esile kutsuda psüühilisi ja psühhosomaatilisi sümptomeid. Stress võib avalduda peavaluna, hirm kõhuvaluna, frustratsioon kõrgvererõhutõvena ning mure ja hingepein võivad tekitada südameprobleeme. Kõikvõimalikud valud on sageli seotud allasurutud vihaga. Tunded, millest ei tohi rääkida või mida ei ole võimalik mingil moel vallandada, jäävad lahendamatuks inimese sisemusse käärima. Oma tunnete, nende mõjujõu ja põhjustega tutvumine on kõigile kasulik.

## **Ülepaisutatud tunded**

Lasteaias näeb tihti märatsevaid lapsi, kellel mäng või trots on kasvanud ülepea, kuni see muutub kontrollimatuks. „Pööraseks läinud“ laps meeltab ja õhutab ka teisi lapsi märatsema. See paneb proovile täiskasvanute närvid ning suutlikkuse hoida turvalist õhkkonda. Laps testib ka enda võimet oma tundeid juhtida, kuid ta ei pruugi suuta õigel ajal pidurit tõmmata. Mida väiksem on laps, seda keerulisem on tal oma ägestumist kontrollida. Võimsaks kasvanud tunne nõuab tegusid. Sellises olukorras on mõistlik laps teistest eraldada ning rahunema viia, nii ei levi ägedus või turvatunde puudumine teistele

lastele. Ühtlasi saab laps sellest kogemuse, et erutusele ja vihasööstule peavad järgnema piirangud. Väikestel lastel peaks olema võimalus regulaarselt oma füüsilist energiat välja elada. Ka noorte puhul on hea liigselt erutunud noor teistest lastest ja noortest eraldada. Tunnete möllus võib noor inimene teha ja öelda asju, mida ta hiljem kahetseb ning mida teised noored talle pahaks panevad. Vihahoog möödub kergemini turvalise ja rahuliku täiskasvanuga kahekesi olles. Sageli vajavad lapsed ja noored rahunemiseks elukogenud täiskasvanu tuge ning piisavalt aega.

Mõned lapsed õpivad oma tundeid üle paisutama ning väljendama neid rõhutatult ja ähvardades. Teised aga saavad oma tunnetega hästi läbi ning suudavad üldiselt neile mõistlikul moel reageerida. Eriti poisid võivad teiste poiste toel ja eeskujul arendada ähvardamisest kombe, mille abil oma agressiivsust või vihahoogu juhtida. Vihastades on tarvis tugevad tunded kuidagi välja elada. Siis puhisetakse, torisetakse või röögitakse. Ka kiired liigutused, näiteks ähvardav käeviibe, löök või raputus, aitavad viha välja elada ning ohjeldada esile kerkivat nuttu või hirmu. Selline ärplemine on ühtaegu võimas ja põnev ning aitab kõige suuremast vihahoost üle saada. Poistekambas on see sageli sotsiaalselt heaks kiidetud viis keerulisi tundeid välja näidata. Mõned hakkavad ärplemises lausa mõõtu võtma.

Mõnikord tunglevad poisid kooli koridoris hõigeldes ning trepipiirdeid kolistades nagu hullunud härjakari. Kõva lärm, energia ja tunded kruvitakse metsikus mängus viimse piirini. Samal ajal õpitakse tajuma kambavaimu võimsust, enesekontrolli ning ohtliku ja ohutu mässamise piiri. Teatud maani on olukord kontrolli all ja lõbus, kuid alati on seejuures olemas risk, et keegi kipub midagi ohtlikku tegema. See on nähtus, mis kuulub paljude poiste arengu juurde, kuid sellel peaks oma aeg ja koht olema, näiteks kehalise kasvatus tunde.

### **Toimetulek oma tunnetega**

Laps, kes käitub teiste suhtes agressiivselt, on sageli ise hädas. Lisaks sellele, et laps tajub seda probleemina, tekitab see ka muud kahju, põhjustades hirmu ning pannes lapse end ümbritseva suhtes ebaturvaliselt tundma. Sõprade kambas võidakse sellist last kiusama või tõrjuma hakata, või siis õrritatakse teda lihtsalt nalja pärast, sest teda on nii kerge endast välja viia. Keegi teine võib oma julma käitumise eest teiste imetluse teenida ja siis on seda käitumismalli juba raske muuta, sest kõik ootavad vägivallatsükli jätkumist. Sellisel puhul hakkavad lastekambas mõju avaldama vägivallahirmust sündinud käitumisviisid.

Täiskasvanute ülesanne on oma eeskuju ja õpetuste abil anda lapsele nõu, kuidas erinevate tunnetega toime tulla. Nii peab täiskasvanu ka oma käitumisega näitama, et tunnete eest ei pea põgenema ega neid alkoholi või tööga summutama. Ärevus ja raev ei ole halvad või hirmutavad asjad, kuigi see, mis need tunded esile kutsus, võib seda olla.

Oma tundeid pole vaja karta ega nende eest põgeneda.

Tavaline viis tunnete eest põgenemiseks nii täiskasvanute kui ka laste puhul on keeruliste tunnete uputamine tegutsemisse. See võib aidata, kuid võib teinekord elu ka keerulisemaks muuta. Just seda võib teha rahutu sahmerdaja koolis: peita keerulised tunded tegutsemisse. Või siis näiteks lapsevanem, kes hakkab maksimaalselt omaenda karjääri panustama, on töö juures ülimalt produktiivne, kuid kodus eemalolev ja üksikõikne. Kannatab suhe ja kannatavad lapsed. Tunnete eest põgenemine võib noorte juures ilmneda ka enesevigastamise, alkoholitarbimise või hasartmängusõltuvuse näol. Kõik see muudab aga olukorra lõpuks hoopis hullemaks: kannatab omaenda tulevik või tervis. Pohmellis on ängistus kaks korda hullem. Tunnete põhjuseks olevad konfliktid jäävad lahendamata ja sel juhul tunded aina kuhjuvad ning plahvatusohtlikkus võib veelgi kasvada. Või võib juhtuda see, et ärevust leevendavat tööd, hasartmänge või uimastit on vaja üha suuremates doosides.

Täiskasvanud peaksid oma eeskujuga näitama, kuidas tunded tekivad ja vaibuvad, ilma et need midagi lõhuks. Nende tunnetamiseks võib hetkeks aja maha võtta ja lasta end ärritada ning vihale ajada. Tunne saab alguse mingist põhjustest. Tunne ei sunni tegutsema, kuid selle tekkepõhjusi tasub uurida: on ehk meie elus midagi, mida tasuks muuta? Isikliku eeskujuga võib näidata, et vihane inimene ei ole ohtlik pomm, isegi kui ta vihast keeb. Viha, tülid ja viha ajal tegutsemine võivad olla näiteks piiride loomisest, tugevast tahtest: „Nüüd aitab!“, „Siit enam edasi ei minda!“, „Nüüd ma teen selle ära!“ Pingelises olukorras hoitakse kokku, räägitakse, ollakse toeks ja lohutatakse. Jagatud mure või hirm raugeb. Teisel võib olla häid mõtteid, mis aitavad hakkama saada. Tundeid pole vaja häbeneda.

Hetkeks peatumine, aja maha võtmine ning teadlik rahunemine on ka kõige suurema tunnete möllu puhul parimaks ravimiks. Kui keegi püüab sind eksami või mõne muu tõsist keskendumist nõudva tegevuse ajal ärritada, ei ole mõtet endast välja minna, tuleb lihtsalt keskenduda sellele, mis parasjagu käsil on. Samuti võib ka muudes situatsioonides toimida. Juba ainuüksi oma hingamise aeglustamine ning sellele keskendumine on tõhus viis ülekeevate reaktsioonide rahustamiseks ning see meetod ei ole kellelegi võõras. Samal ajal võib mõelda sellele, mida tunneb keha: millise tunde tekitab istumine või seismine, millisena tundub viha. Selline kas või vaid pooleks minutiks aja maha võtmine tasandab ka kõige hullemat viha ning mõtted selginevad.

### ***Igäüks vastutab oma tunnete eest ise***

Enamik inimesi oskab oma tundeid teatud määral juhtida. Tunded tulevad ja lähevad ning see, kuidas me neile reageerime, sõltub paljudest asjadest. On siiski ekslik arvata, justkui oleks inimene mingil moel täielikult oma tunnete meelevallas. Tihti võib kuulda väiteid stiilis: „Ise ta ju ajas mind vihale!“, justkui võiks vastutuse oma tegude eest kellegi teise