

Mida teha vihaga?

10

enesevalitsemise nippi

Me kõik tunneme aeg-ajalt viha ja me kõik oleme olnud agressiivsed. Agressiivsus on aidanud meil evolutsiooniliselt ohuolukordades ellu jääda, kaitsta iseenda piire, piire õppida ning mitmes mõttes edasi liikuda. Samas enesevalitsust kaotades võib agressioon kergelt muutuda vägivaldaks ning tugevad tunded ja lisaks isiklikud kogemused vägivaldaga võivad tekitada olukordi, kus teeme endale või teistele nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt kahju.

1. Märka!

Enesevalitsemine algab enda tunnete märkamisest. Pane tähele iseenda tundeid: ärevust, pettumust, ebaõiglust, hirmu, viha jms. Keha annab meile märku, kui midagi on valesti... kui on midagi, mida peaksime märkama ("telliskivi rinna peal", "klomp kurgus", "süda saapasääres", ärev liikumine, raskus keskenduda jms). Viha aitab meil orienteeruda.

2. Tunnista ja vaatle oma tundeid!

Hinnanguvabalt emotsioonide nimetamine vähendab ärevust. Ütle endale „Hetkel olen pettunud“, „Ma tunnen ebaõiglust“ „Ma tunnen kättemaksuhimu“ jms. Oma tunnete üle võib ka proovida üllatuda ja neid kõrvalt vaadelda: „Ahhaa, selline ongi minu viha...“, tunde kõrvalt vaatamine aitab temast eemalduda. Kui soovime tundest lahti lasta, võib samuti aidata, kui täname oma meelt selle tunde ehk info eest.

3. Muuda oma kehaasendit!

Muuda koheselt oma kehahoiakut. Kui oled püsti, istu maha. Kui istud, tõuse püsti. Kui seisad otse inimese vastas, pööra kergelt küljega. Pisike füüsiline muutus võib aidata kaasa meeleseisundi muutusele ja annab ajule märku, et on vaja rahuneda.

4. Võta olukorrast füüsiline distants!

Kui tunned, et oled valmis kellegi peale karjuma või tema suunas liikuma, siis tee teadlikult samm või kaks tahapoole. Füüsiline tagasilikumine aitab ka vaimselt distantsi hoida.

5. Võta kõrvaltvaataja pilk! Kujuta ette, et oled „kaamera“

Proovi võtta olukorrast emotsionaalne distants ja säilitada kõrvaltvaataja pilk. Palju emotsioone = vähe ratsionaalset teadlikkust. Kõrvaltvaataja pilgu säilitamiseks võid ette kujutada, et vaatad olukorda justkui läbi kaamera objektiivi. Nii saad vaadata toimuvat neutraalsema pilguga, emotsioone hallata ja reageerida hiljem ratsionaalsemalt.

6. Tee mõttepaus! 5 sekundi reegel!

Ära reageeri! Tee vähemalt 5 sekundiline mõttepaus. Ütle enesele näiteks: „Ma ei reageeri praegu“, „STOPP, ma peatun siin hetkeks“. Hinga sügavalt mõttepausi ajal. Hingamise üle säilib meil ka kriisiolukorras kontroll, sügav väljahingamine aitab rahuneda.

7. Kujuta ette „STOPP märki“

Kui tunned, et hakkad enesevalitsust kaotama, kujuta ette liiklusest tuntud STOPP märki. See visuaal aitab pidurdada agressiivset reaktsiooni ja meenutab, et peaksid peatuma enne, kui teed midagi, mida kahetsed.

8. Esita endale küsimusi!

Mida ma praegu saavutan? Kuidas siit edasi liikuda? Kas need tunded abistavad mind hetkel või pigem mitte? Kas ma tahaksin, et minuga nii käitutaks? Küsimused võivad aidata kontakti saada ratsionaalse meelega ja emotsionaalsest meelest eemalduda.

9. Abistavad mantrad!

Korda endale mõttes mõnda abistavat ja julgustavat lauset. Nt „Ma olen ennegi vihaga hakkama saanud ja saan nüüd ka“ / „Ma suudan jääda rahulikuks“ / „Ma ei reageeri vihale“ / „Ma valin rahu“ / „Kuulamine on tugevus“ jms olukorrale ja Sulle sobilik lause.

10. Vii enda tähelepanu mujale!

Keskendu hetkeks millelegi muule, näitkeks mingile häälele, esemele, oma keha füüsilistele aistingutele, et tähelepanu hajutada vihaobjektilt eemale ning teadvelolek säilitada. Kui Sinu ümber on teisi inimesi, pööra tähelepanu sellele inimesele, kes antud olukorras on kõige rahulikum.

Materjali on koostanud

Verge Koolitused

www.verge.ee,

<https://www.facebook.com/vergekoolitused/>

Tallinna Lastehaigla Laste Vaimse Tervise Keskus

<https://www.lastehaigla.ee/kliinikud/laste-vaimse-tervise-keskus/meist>



TALLINNA
LASTEHAIGLA



LASTE
VAIMSE
TERVISE
KESKUS



TOIMETULEK
AGRESSIIVSE
KÄITUMISEGA