

TÖÖLEHT

E-külastunni teema: Miks inimesed kasutavad vihakõnet?

Häälestusülesanne

Märgi üles:

- 1 kõige olulisem asi, mida tahan teada
- 1 kõige olulisem asi, mida tahan osata
- 1 kõige olulisem asi, mida tahan enda tunnete mõju kohta teada

Kirjuta siia üks näide oma kogemusest, kus oled kaotanud viha üle kontrolli:

.....
.....
.....

Alljärgnevalt pane kirja oma tegevuse positiivsed ja negatiivsed tagajärjed, alustades positiivsetest.

POSITIIVSED TAGAJÄRJED

NEGATIIVSED TAGAJÄRJED

Kaalu märkidega (+/-) iga tagajärge. Märgi iga tagajärje juurde neid märke nii mitu, kui mõjus see tagajärg Sinu arvates on.

- Millise mõjuga on Sinu positiivsed tagajärjed?
- Milliste tagajärgede mõjud olid suuremad?
- Milliseid tagajärgi oli üldse rohkem?

Vaata uuesti häälestusülesannet, mis osas Sinu ootused täitusid? Pane sinna kõrvale kirja, mida said teada, mida oskad, mida said oma tunnete mõju kohta teada.