



Lastekaitse Liit  
Estonian Union for Child Welfare



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTEERIUM



HASARTMÄNGUMAKSU  
NÕUKOGU



Save the Children

The Mary Foundation

# MTÜ Lastekaitse Liit programm

## „Kiusamisest vabaks!“

### põhikoolitus

### Tallinna 21. Koolis

14.-15.juuni 2018

[www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee)

märka last!  
Lastekaitse Liit

# Koolituse teemad

- Programmi „Kiusamisest vabaks!“ taust
- Kiusamise olemus
- Väärtused
- Vanemate kaasamine
- Suhtlemisoskused
- Kolleegide ja kogu koolipere kaasamine

# Programmi „Kiusamisest vabaks!“ taust

- Väärtused (sallivus, austus, hoolivus ja julgus)
- Sõber Karu algklassides, kogu kooli lähenemine, kõik õppijad on kaasatud
- Meie roll: varajane sekkumine ja märkamine
- Käitumiskultuuri loomine, positiivsed mustrid, heaolu
- Kroonprintsess Mary Fond ja Save the Children  
Denmark
- Austraalia

# Programmi „Kiusamisest vabaks“ eesmärk

- Luua laste hulgas ühte hoidev grupivaim juba lasteaias, mis jätkuks koolis.
- Kinnistada arusaama, et grupis olles on õppijatel kohustus olla hea kaaslane kõigile grupiliikmetele.
- Toetada kogu kooli positiivset käitumiskultuuri.

Meenutusharjutus

# Positiivsed järeldused programmi tulemusuuringust (2016)

<http://kiusamisestvabaks.ee/content/editor/files/raport.pdf>

- Klassides, kus õpetaja rakendab programmi **järjepidevalt**, valitseb sõbralik ja ühtehoidev õhkkond.
- Ka koolilapsed kiinduvad **Sõber Karusse** ja väärtuspõhine mõtteviis kinnistub **Sõber Karu** kaudu käitumises.
- **Positiivne** suhtluskultuur aitab ennetada kiusamist.



# XXI koolist XXI sajandi haridus

Meie põhiväärtused:

**Sallivus** Koosõppimine **Töökus**  
**Vastutus** Koostöö **Avatus**  
**Ettevõtlikkus**  
**Loovus** **Kvaliteet**  
Muutunud õpikäsitlus  
**Kriitiline** **Isamaalisus**  
**mõtlemine** Traditsioonid

märka last!

[www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee)

Lastekaitse Liit

“Kiusamisest vabaks!” programmi tegevusi on võimalik siduda igapäevategevuste ja **riikliku õppekavaga**

„Kiusamisest vabaks!” **väärtusi hindasid kõrgelt** nii õpilased, õpetajad kui ka vanemad.

# Kitsaskohad

- Lapsevanemad ootavad, et **õpetajad jagaksid nendega enam** programmi eesmärke ja informeeriksid tegevustest ning kaasaksid neid kogu protsessi.
- Programmi tulemuslikkus seostub eelkõige rakendamise **järjepidevusega** - koolides, kus „Kiusamisest vabaks!“ väga aktiivselt ei rakendatud, esines probleemseid situatsioone rohkem ning laste väärtuspõhine sõnavara oli piiratum.



# Kiusamise mõiste

Kiusamine on ühe isiku **süsteemaatiline** tagakiusamine või eiramine grupi poolt paigas, kus antud isik on „sunnitud“ olema (Hansen, 2013).

Füüsiline, verbaalne, emotsionaalne ja küberkiusamine

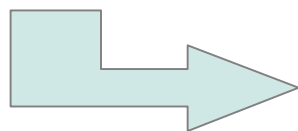
# Kiusamisse suhtumine

Kiusamise esinemine ei tähenda seda, et lapsed on halvad

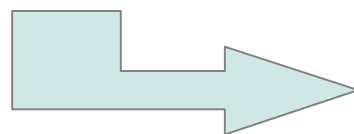
- **kiusamine tähendab halbu käitumismustreid**

- Programmi kaudu toimub **positiivsete suhtlemismustrite** õppimine ja omandamine.
- „Kiusamisest vabaks!“ programm keskendub **grupile kui tervikule** ja mõjutab laste grupitunnet ja seda, **mida grupp defineerib hea ja halvana.**

Lapse loomulik  
vajadus kuuluda  
gruppi



Sotsiaalse  
tõrjutuse  
ängistus



Põlguse ja  
halvustamise  
tekkimine

Surve alla  
sattumine

Vajadus  
kergenduseks ja  
turvatundeks

Kiusamiskäitumine

(Rasmussen, 2011)

# Rollid kiusamises

- Kiusajad
- Ohvrid
- Kiusajate toetajad
- Pealtvaatajad
- Kiusajate järgijad
- Kaitsjad

Vanemad professionaalid

Täiskasvanud

(Thelin & Williamson in Hansen, 2005)

# Ohvrite reaktsioonid kiusamisele

- **Põgenemine:** ohver püüab vältida kiusajaid, lahkub pingelisest olukorrast.
- **Vasturünnakud:** ohver saab vihaseks, lööb tagasi, muutub agressiivseks.
- **Allaandmine:** ohver muutub introvertseks, kurvaks, nähtamatuks ja isoleerib end.

# Kiusamise tagajärjed

- **Ohver** - üksildus, halvad mälestused kogu eluks madal enesehinnang, masendus.
- **Kiusaja** - riskikäitumine, agressiivsus, kriminaalsus.
- **Ülejäänud grupp** - moraalne allakäik, passiivsus, hirm, heaolu ja õppimise langus.

# Põhjused, miks lapsed ei sekku

- Riski hindamine.
- Hirm, et satutakse ise järgmiseks kiusatavaks.
- Staatus - hirm kaotada populaarsust.
- „Pole minu asi“.
- Vähesed teadmised „Ma ei tea, mida teha.“
- Ei taha olla kaebaja.

# Soovitused kiusamise pealtnägijale

- Kontakteeru ohvriga, avalda siirast huvi ja kaastunnet, lohuta ja kutsu mängima.
- Keerulises olukorras kutsu appi täiskasvanu.
- Ütle kiusajatele “aitab!”

<http://www.oiguskantsler.ee>

(nõustamisvoldik „Kool kiusamisest vabaks“)



# Rühmatöö

## Põhikooli I, II ja III aste

- Leidke 2 teie koolile iseloomulikku õppetöö korralduslikku aspekti (õppimine kahes vahetuses, suured klassid (30 õpilast), ooteaeg tundide lõpu ja ringide vahel jne), mis mõjutab ja organiseerib sotsiaalseid suhteid ning käitumiskultuuri.
- Leidke igale aspektile 3 positiivset külge, kuidas see mõjutab käitumiskultuuri, õppijate suhete konteksti ning 3 väljakutset, võimalikud raskused ja ohukohad.
- Arutage grupis, milline võiks olla väljakutsetega toimetuleku tegevusplaan, mis toetab positiivse käitumiskultuuri loomist.

# Konfliktid ja kiusamise erinevused

- **Konfliktid on paratamatud**, oluline on nende lahendamise viis (mida on võimalik õppida).
- **Kiusamist saab ennetada ja vältida**, suurendades grupi sallivust.

Kiusamine on ühe isiku **süsteemiline** tagakiusamine või eiramine grupi poolt paigas, kus antud isik on „sunnitud“ olema (Hansen, 2013).

# Konflikt

- **Konflikt tekib** siis, kui üks osapool ei suuda oma tegelikke vajadusi või väärtusi teisele mõistetavaks teha.
- **Konflikt on** pingeline olukord mitme võrdsel positsioonil oleva inimese vahel.
- **Konflikti edukas lahendamine** tähendab seda, et mõlemad osapooled võivad, sest leitakse lahendused, mis rahuldavad võrdselt mõlema olulised vajadused.

# Konflikti lahendamine

- **Täiskasvanu kui konflikti vahendaja** toetab lapsi ise lahendusi otsima, julgustab neid rääkima teineteisega otse ja annab tagasisidet.
- **Eduka konflikti lahendamise kasud** – laheneb hetkel oluline probleem, kasvab vastastikune austus, lapsed õpivad tulevikus ise konflikte lahendama.

# Programmi „Kiusamisest vabaks!“ väärtused

- **Sallivus** - Näha ja aktsepteerida grupis esinevaid erinevusi, kohelda kõiki võrdselt. Näha erinevusi kui tugevusi nii lastele üksikult kui ka kogu grupile.
- **Austus** - Näidata üles austust teiste vastu. Olla hea klassi- või rühmakaaslane kõikidele. Väärtustada erinevusi ja erinevaid isiksusi
- **Hoolivus** - Väljendada huvi, empaatiat, hoolivust ja abivalmidust teiste laste suhtes, hoolimata nende vanusest.
- **Julgus** - Öelda “aitab”, tõmmata piirid. Olla julge ja hea rühma- või klassikaaslane, kes reageerib ebaõigluse vastu.

# Väärtused (1)

- **Väärtused on** arusaamad ja ideaalid, mis suunavad ja juhivad inimese käitumist.
- **Lapsed omandavad väärtused ja normid** sotsialiseerumise käigus, mis toimub nii kodus kui ka muus sotsiaalses keskkonnas (koolis).
- **Väärtuskasvatus koolis** - teadlik ja süstemaatiline väärtushoiakute ja hinnangute kujundamine, mille võtmeisik on õpetaja.

## Väärtused (2)

- Õpetaja on koolis väärtusarenduse **võtmeisik**.
- Õpetaja rõhutab kas teadlikult või mitteteadlikult **oma tegevusega** erinevaid isiklikke ja kooli põhiväärtusi.
- Õpetaja on kooli ja programmi väärtuste edastaja oma käitumise, suhtlemisviisidega, ainetundide andmisega.

# Väärtused riiklikus õppekavas (1)

## § 2. Põhihariduse alusväärtused

(3) Riiklikus õppekavas oluliseks peetud väärtused tulenevad «Eesti Vabariigi põhiseaduses», ÜRO inimõiguste ülddeklaratsioonis, lapse õiguste konventsioonis ning Euroopa Liidu alusdokumentides nimetatud eetilistest põhimõtetest. Alusväärtustena tähtsustatakse üldinimlikke väärtusi (ausus, hoolivus, aukartus elu vastu, õiglus, inimväärikus, lugupidamine enda ja teiste vastu) ja ühiskondlikke väärtusi (vabadus, demokraatia, austus emakeele ja kultuuri vastu, patriotism, kultuuriline mitmekesisus, sallivus, keskkonna jätkusuutlikkus, õiguspõhisus, solidaarsus, vastutustundlikkus ja sooline võrdõiguslikkus).



# Väärtused põhikooli riiklikus õppekavas (2)

## § 3. Põhikooli sihiseade

(4) Põhikool kindlustab põhiliste väärtushoiakute kujunemise. Õpilane mõistab oma tegude aluseks olevaid väärtushinnanguid ja tunneb vastutust tegude tagajärgede eest. Põhikoolis luuakse alus enese määratlemisele eneseteadliku isiksusena, perekonna, rahvuse ja ühiskonna liikmena, kes on eneseteadlik ning suhtub sallivalt ja avatult maailma ja inimeste mitmekesisusse.

# Programm „Kiusamisest vabaks!“ kooliastmetes (1)

## Algklassid:

süsteemaatilised karukoosolekud: rollimängud, arutelud, väärtuste läbimängimine ja mõtestamine.

## Põhikool:

süsteemaatiline juhendatud sõprusprogramm „Paremad sõbrad“

rollimängud, arutelud, väärtuste läbimängimine

konfliktide vahendamine, Ühise Mure meetod (ÜMm)

# Programm „Kiusamisest vabaks!“ kooliastmetes (2)

## Gümnaasium:

- Isiksusliku arengu teemad. Õpetaja on nn coachiv juht. Vastutus grupis, koolis, ühiskonnas.
- Konfliktide vahendamine, ÜMm.
- Õpetajate supervisioon/kovisioon grupiprotsesside teemal.

Kooli-ja käitumiskultuuri arendamiseks on vajalik investeerida **AEGA**.

# Programm „Kiusamisest vabaks!“ kooliastmetes (3)

## Programm Paremad sõbrad:

Süsteemaatilised kohtumised ja tegevused

Ettevalmistus ja tegevused – seotud õppekava  
üldpädevustega

Vanemate sõprade ettevalmistus vähemalt 4 õppetundi

Asendussõprade rühmad

Sõbraks olemise võimalused ja piirid

Küsimus, kuidas erinevad juhendatud sõprussuhted  
tegelikest sõprussuhetest?

# Lapsevanemad

Vanematega suhtlemise puhul on oluline luua olukord, kus **vastastikku jagatakse ootusi.**

- Kiusamise puhul on väga oluline sekkuda.
- Kiusamine võib tekkida juba varases vanuses.
- Lapsele kõige lähemal olevad täiskasvanud vastutavad tema heaolu eest.
- Oluline on vanema usk sellesse, et nad saavad kiusamist ennetada.

# Lapsevanemad

Õpetajad peaksid tähelepanu pöörama:

- **Vanematega koostöö** loob kiusamise ennetamisel järjepidevuse ja süsteemsuse ning toetab õpetaja tegevust koolis.
- **Kiusamine on vanematele tundlik teema**, millega on seotud tugevad emotsioonid. Kasuta lapsevanematega vesteldes aktiivset kuulamist ja vajadusel tõstata teema korduvalt.

# Lapsevanemad

(väljakutsed koostöös lapsevanematega)

- Professionaalne ja isiklik - kaks erinevat tasandit
- Info vahetamine ja ühepoolne suhtlemine vs arutelu ja osalemine
- Kindlustunde andmine
- Vajadusel koostöö lapsevanemaga konkreetse tegevusplaani koostamine
- „Omanditunne“

# Aktiivne kuulamine

- **Aktiivne kuulamine (AK)** – aitab kuulata teist inimest nii, et ta tunneb, et teda mõistetakse.
- **AK kasutatakse**, kui teisel on probleem ja see väljendab empaatiat, aktsepteerimist ning suunab inimest ise oma probleeme lahendama.
- **AK tähendab**
  - 1) ümbersõnastamist (jutu üle kordamine oma sõnadega, „Sinu arvates...“, “Mulle tundub, et Sa ...”)
  - 2) tunnete peegeldamist (tunde sõnastamine, mis aitab vältida tunnete kuhjumist, „Sa oled...“, “Sa tunned...“).



# Mina-sõnumid

**Mina-sõnumite (MS) kasutamine** probleemideta ala suurendamiseks. MS räägib inimesest endast, tema mõtetest ja tunnetest.

- **Teatavad MS** – arvamused, eelistused.
- **Ennetavad MS** – tuleviku vajadused, soovid.
- **Äraütlevad MS** – palvetest keeldumine.
- **Positiivsed MS** – positiivsed tunded, hoolimine.

# Kehtestav mina-sõnum

**KMS kasutatakse olukorras, kus rääkijal on probleem ja ta annab suhtluspartnerile selgelt teada, mis talle muret valmistab.**

**KMS ...**

... ei mõju teist osapoolt süüdistavalt.

... on selge, ei kahjusta suhteid.

... koosneb: 1. käitumise kirjeldus

2. otsene mõju mulle

3. minu tunne

# Kolleegid ja kogu koolipere

- Oluline on **ühiselt läbi mõelda**, kuidas on kaasatud programmi rakendamisse **kõik kooli töötajad**, lapsed, vanemad ja kooli ümbritsev kogukond.
- **Luua kokkulepped**, kuidas on korraldatud suhtlemine lastega, vanematega ning tegelemine konfliktide ja kiusamisega.

# Kolleegid ja kogu koolipere

- **Korraldada arutelusid** kiusamise ja positiivse käitumise teemal. Arutleda erinevate dilemmade üle (arutelukaardid, põhiväärtused).
- **Luua võimalused** õpetajate supervisiooniks või kovisiooniks ja keeruliste olukordade läbi arutamiseks (regulaarsed programmi koosolekud).

## Dilemmamäng (arutelu)

- Kasutatakse nii õpetajate, teiste koolitöötajate kui ka vanematega arutelu loomiseks.
- Sobib selleks, et alustada dialoogi ja debateerida.
- Sobib selleks, et arutada uusi vaatenurki ja aru saada ka teiste inimeste erinevatest arvamustest.

# Arutelukaardi arutelu

- Loe grupis juhtum ette
- Paus
- Loe teist korda ette
- Igaüks ütleb oma esimese mulje, teised ei kommenteeri, ei astu arutellu
- Arutelu- millised vajadused, tunded või väärtused võivad olla loo tegelastel
- Lahenduste otsimine

# Dilemmakaardi arutelu

## Arutelukaart nr 8

Õpetajate toas kuulete pealt vestlust paralleelklassi õpetajate vahel. Nad räägivad ühest oma klassi tüdrukust, keda nad peavad peamiseks probleemide allikaks klassis. Te kuulete sageli sarnaseid jutte õpetajate toas.

Mida te teeksite?

# Dilemmakaardi arutelu

## Arutelukaart nr 2

Töötajate koosolekul leppisite kokku, et hoiate ühiselt silma peal 2. klassi poistel, kes on korduvalt kiusanud üht oma klassi tüdrukut. Paar päeva hiljem on teie kolleeg kooli hoovis korrapidaja ja te märkate aknast, et need poisid tüütavad taas seda tüdrukut. Teie kolleeg märkab kaugemalt olukorda, kuid ei reageeri. Te teate, et kolleeg on hetkel suure pinge all isiklike probleemide pärast ja oli just pikalt haiguslehel.

Mida te teeksite?



Täname kuulamast!  
Auli Andersalu – Targo  
Merit Lage



[www.kiusamisestvabaks.ee](http://www.kiusamisestvabaks.ee)  
[www.facebook.com/kiusamisestvabaks](https://www.facebook.com/kiusamisestvabaks)