

Soovitused kiusamise vältimiseks koolis praeguses kriisiolukorras

Maailmas toimuvad sündmused teevad murelikuks kõiki koolipere liikmeid. Ärevus ja stress õpilaste hulgas ajendab probleemset käitumist, takistab tõhusat õppimist, ja suurendab ka kiusamise riski. Kiusamine omakorda lõhub turvatunnet ning põhjustab stressi ja ärevust.

- Pinged praeguses maailmas võivad anda hoogu rahvuste põhisele kiusamisele.
- Kriisikoldest meie koolidesse jõudvad õpilased on sageli traumakogemusega, sunnitud kohanema oludega, mida nad ise ei ole valida saanud ja seetõttu on väga haavatavad kiusamisele.

On väga oluline märgata, koheselt reageerida ja ära hoida igat kiusamise alget nii meil juba õppivate erinevast rahvusest laste kui meile saabuvate laste vahel.

Koolideni on jõudnud juba HTMi [juhendeid](#) käesolevas kriisis toimetulekuks, sh konfliktide vältimiseks koolis. Teie ees olev materjal toetab täiendavalt turvalise õpikeskkonna loomist ja kiusamise ennetamist sellel keerulisel ajal. Sõjakoldest saabuvate õpilaste turvalise ja kiusamisvaba haridustee toetamise materjal lisandub lähiajal.

Kiusamine on siis, kui tekitatakse korduvalt ja meelega kahju teisele inimesele, kel on mingil põhjusel, nt ebavõrdsel positsioonil olemise tõttu keeruline end kaitsta. Kiusamine ei ole tüli, arusaamatus või konflikt võrdsete osapoolte vahel.

Märkame ja sekkume!

- **Ärevil ja stressis lastel esineb rohkem probleemset käitumist, see ei pruugi veel olla kiusamine.** Probleemne käitumine ei ole jöhker kokkulepete rikkumine, see võib olla rahutus, rüselemine või tähelepanematus. Praeguses olukorras on probleemse käitumise taga tihtipeale stressireaktsioon või segadus ootuste osas. Mida kiiremini õpetaja mõistab, et probleemne käitumine on ajendatud hirmust, ärevusest või teadmatusest, seda lihtsam on tal jääda kaastundlikuks ja rahulikuks.
- Lapsed vajavad usaldusväärseid täiskasvanuid. Eriti praegu. **Õpetaja peab märkama ja reageerima kohe igasugustele kiusamise ilmingutele**, nt halvustavad kommentaarid rahvuste kohta vms - selline käitumine pole lubatud (vt ka HTMi juhust). Reageerimata jätmisel võib kiusamine kiiresti lumepallina kasvada.
- Õpetajad kogeivad praegu samuti stressi. Võib juhtuda, et õpetajad reageerivad probleemsele käitumisele stressireaktsiooniga, nt tõstavad häält, on üliemotsionaalsed või tunnevad enda jõuetust. Kui märkate sellist reaktsiooni iseenda või kolleegide puhul, siis on aeg võtta väike paus ja küsida abi.
- **Õpetajad saavad aidata juhtunule sobilikult reageerida**, aidates lastel aru saada, millega tegemist on. Ka konfliktid, tülid ja arusaamatused vajavad sageli lahenduse ja koostööni jõudmiseks täiskasvanu abi. **Kiusamise peatamine vajab tööd nii tegijate, kannatajate kui pealtvaatajatega, st kogu klassiga**, et saaks taastatud koostöisus ja turvatunne kogu klassis.
- Õpilastega **tuleb teha** (või veelkord meelde tuletada) **selged kokkulepped**, et igasugune kiusamine on täiesti lubamatu ja kiusamise lõpetamise vastutus on

igaühel meist, ka pealtnägijatel. Vaikides **pealtvaatamine on kiusamisele kaasaaitamine**. Õpilastega tuleb läbi arutada konkreetseid eakohaseid käitumisviise, mida teha, kui kohtavad kiusamist. NB! Sellise kokkuleppe järel peavad õpetajad valmis olema abiotsimise kasvuks.

- **Kõik pöördumised tuleb hoolivalt ära kuulata**, et saada aru, millist abi laps vajab, on see siis kiusamine või mitte. Kui laps juba pöördub, siis ei ole ta osanud ise (kiusamis)olukorda lahendada. Sellisel juhul vastused “Ära kaeba” või “Proovige ise lahendada” ei aita kuidagi, jätavad lapse ilma probleemilahenduse õppimise võimalusest ja vähendavad usalduslikku kontakti.
- Koolis tasub üle vaadata, **millised on sekkumispõhimõtted ja -tegevused**, kui on toimunud kiusamine. Neid tuleks meelde tuletada ka õpilastele ja lapsevanematele. Tõhusad sekkumised on lahendusele ja suhete taastamisele orienteeritud (nt taastava õiguse lähenemised, Ühise mure meetod, KiVa meetodid, vt lisa ka [siit](#)).
- Probleemset käitumist on tavaliselt lihtsam ennetada kui tegeleda selle tagajärgedega. **Tõhusat kiusamisjuhtumi lahendamist toetab süsteemne ennetustöö**. Koolipere võiks üle vaadata kasutusel olevad kiusuennetuse põhimõtted ja programmid.

Kiusamine on kõigi asi! Kiusamine ei ole kunagi ainult laste vaheline asi, sellest tuleb alati täiskasvanutele teada anda. Kiusamisest rääkimine ei ole kaebamine, see on inimõiguste ja turvalise õpikeskkonna eest seismine!

Ennetame kiusamist juba täna!

Loome turvalise õpikeskkonna:

- **Hoolitseme rahuliku meele, hoolivate suhete ja turvatunde eest igas tunnis ja vahetunnis**. Stressis ja ärevatel lastel on õppimine takistatud ning foon konfliktide ja kiusamise tekkimiseks soodne, seega tasub eraldi aega pühendada õpilaste turvatunde toetamisele.
- **Käsitleme mureteemasid tundlikult ja aktsepteerides**. Lastel võivad praeguses olukorras olla väga erinevad tunded segadusest sügava mure ja isegi süütundeni. Samuti võivad olla neil erinevad kokkupuuted sõda puudutava infoga, olukorra tõsidus võib alles koolis kohale jõuda. Jälgige spetsialistide antud soovitusi (lisa).
- **Arutame õpilastega läbi, millised kokkulepped meil kehtivad**: kuidas meil kõigil saab olla klassis ja koolis turvaline. Mida me tahame rohkem näha, kuulda, teha ja tunda meie koolis ja meie klassis? Ja mida vähem? Mida me saame selleks teha? Nähes võimalusi, mida mina ise saan teha enda ja kaaslaste heaolu jaoks, väheneb ärevus ning suureneb kontrollitunne vähemalt mingi osa üle oma elust.
- **Toetame turvatunnet igapäevaste tegevuste tegemise ja tavapärase elurütmiga** – see loob tunde, et miski on siiski kindel. Samuti aitab see paremini liituda koolieluga siia saabuvatel põgenike lastel.
- **Lepime üheskoos kokku, et meie oma klassis ja koolis hoiame üksteist ja hoiame kokku**. Hoolimata keelest või rahvusest on meil kõigil palju ühist. See eeldab avameelselt võimalikest omavahelistest pingetest ja kiusamisest rääkimist ning ühisosa otsimist. Kasulik on üle vaadata seonduvad [laste- ja inimõigused](#) (nt

lõimingus inimese- ja ühiskonnaõpetusega), tuletada meelde oma kooli turvalisusega seotud põhiväärtused ja arutada klassiga läbi nende tähendus.

- **Toetame inimõigusi ja iga inimese väärtuslikkust sõltumata tema vanusest, soost, rahvusest või muudest eripäradest sh ka keelest, mida ta kõneleb.** Ka HTM soovib selgelt sõnastada, et keel ja rahvuslik päritolu ei näita seda, kuidas inimesed sõjasse suhtuvad ja seega ei tohiks me kedagi seetõttu vaenata.

Jõustame õpilasi:

- **Me ei saa küll muuta riikide vahel toimuvat, küll aga saame igaüks aidata luua turvalist klassi ja kooli.** Teadmine, et ma saan midagi muuta, on väga oluline võit turvatunde suurendamisel. Leiame iga õpilase jaoks üle selle, mis aitab tal end turvalisemalt tunda.
- **Märkame ja tunnustame senisest rohkem positiivset:** tunnustame hooliva, abivalmis ja austava käitumise eest. See aitab õpilastel tunnetada oma rolli turvalise keskkonna loomisel.

Jõustame lapsevanemaid:

- **Jagame toetavat infot lastevanematele oma kanalites.** Lapsevanemate stress ja ärevus peegelduvad ka nende lastes. Koolid saavad jagada juhiseid lastega sõja teemal rääkimise ja oma lapse heaolu eest hoolitsemise kohta, sh juhtida tähelepanu vaenulikest ja kiusamist soodustavatest kommentaaridest hoidumisele. Nende loomisel saab toetuda Karmen Maikalu soovitudele nii HTMi juhistes kui ka meedias (vt allikate loetelu materjali lõpus).
- **Kutsume vanemaid koostööle,** palume teada anda lastest, keda sõja teema eriliselt puudutab, et õigeaegselt asjakohast tuge pakkuda.

Jõustame õpetajaid:

- **Hoolitseme õpetajate turvatunde eest.** Tasakaalukas õpetaja toetab rahu ja turvatunnet klassis. Paljusid õpetajaid puudutab toimuv sõda väga lähedalt. Toimuvast põhjustatud pinged võivad jõuda ka õpetajate tuppale. Õpetaja saab kasutada eneseanalüüsi meetodeid, kolleegituge või coachingut/nõustamist, et endas tasakaalu ja toimetuleku ressursse leida. Oluline on olla kaastundlik enese suhtes ja tegeleda sihipäraselt vaimse tervise toetamisega (vt Peaasi.ee, abi saab ka [koolipsühholoogide nõuandeliinilt](#)).
- **Õpetaja on tähelepanelik oma emotsioonide ja hoiakute väljendumise osas,** et mitte tahtmatult anda hoogu kiusamisele.
- **Õpetajad ja õpilased saavad ühiselt tegeleda oma säilenõtkuse suurendamisega:** õppides ja harjutades ärevuse ja stressiga toimetuleku võtteid, leides üles oma tugevused asjades, mille üle neil on kontroll. Tunnetus, et ma saan midagi ette võtta, aitab raskustega toime tulla ja vähendab kiusamise riski.

Me saame! Me ei saa küll muuta riikide vahel toimuvat, küll aga saame me igaüks aidata luua turvalist klassi ja kooli olles üksteise suhtes hoolivad ja hoides ära igasuguse kiusamise.

Soovime kooliperedele koolirahu!

Kiusamisvaba Kooli ja VEPA tiimid 4. märtsil 2022. aastal



**KIUSAMISVABA
KOOL**

KiVa programmi esindaja Eestis



VEPA
KÄITUMISOSKUSTE MÄNG

Materjalid ja soovitused tunnitegevusteks:

Toetavad artiklid ja pöördumised:

1. [Psühholoog Karmen Maikalu selgitab, kuidas lastega sõjast rääkida](#)
2. [Kersti Kivirüüt - Vene kooli õpetaja: kelle poolt sa oled? Kuidas rääkida Vene agressioonist vene õppekeelega koolis](#)
3. [Psühholoog ja pereterapeut Kätlin Konstabel: kuidas rääkida lastele sõjast?](#)
4. [Laste psühhiaater Anne Kleinberg: lastega peab sõjast kindlasti rääkima](#)
5. Anna Kaisa Oidermaa: [Psühholoogi soovitused äreval ajal: hoia end rakkes igapäevaste tegevustega ja tunne ära see, mis just sind rahustab - Pere ja Kodu \(delfi.ee\)](#)
6. [Ingi Mihkelsoo: eriliselt haavatavas seisus pagulaslapsed on kiusajatele kerge saak](#)
7. Õiguskantsleri avalik kiri: [Kiusamine sõja ajendil.](#)

Materjalid:

1. Avatud Algus "Valik retsepte mitmekultuurilise lasteaia kujundamiseks" - käsiraamat ja 8 õppevideot lasteaedadele <https://www.pagulasabi.ee/avatudalgus>
2. "Rändelood. Õppematerjal koolidele" - rändeplakatid koolidele <https://www.pagulasabi.ee/randeplakatid>
3. Õpilaste mäng "Väärtuste avastajad" ja selle rände- ja pagulusteemaline laiendus <https://www.eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad>
4. Triin Toomesaare Tagasi kooli e-külalistund "[Kuidas olla avatud erinevustele](#)" - kiusamisest endast erinevate suhtes - pigem III ja IV kooliaste
5. Triin Toomesaare Tagasi kooli e-külalistund "[Kuidas mina saan klassiruumis kiusamist vähendada?](#)" - kiusamisest, tunnetest, tegutsemiseks, I kooliaste, saab lõikuda.
6. Triin Toomesaare Tagasi kooli e-külalistund "[Kuidas mina ise saan seista kiusule vastu?](#)" - kiusamisest, grupiprotsessidest ja kiusamisele vastu astumisest, II, III kooliaste

Stressi ja ärevusega toimetuleku soovitusi leiab näiteks:

Peaasi.ee - Pole hullu

Lahendus.net

[Vaikuseminutid](#)

Kiusamise kohta leiab rohkem:

www.kiusamisvaba.ee

<https://www.õiguskantsler.ee/kool-kiusamisest-vabaks/>

<https://kvht.ee/> - siin on kompaktne ülevaade erinevatest koole toetavatest organisatsioonidest ja programmidest

Tunnikava näidis - turvatunne ja kiusamise ära hoidmine.

- Tunnikava struktuur on universaalne, seda saab tegevuste ja arutelu keerukusega kohandada erinevatele kooliastmetele.
- Tunnis kasutatakse Tagasi kooli e-külalistundide videosid.
- Kava on mahukas ja arutlusvalmis õpilastega tasuks planeerida tegevusi paaristunnina või jagada kaheks: I osa tunded ja turvatunne, II osa kiusamine ja mida igäüks selle ärahoidmiseks teha saab.

Turvatunne ja kiusamise ärahoidmine	
<p>Eesmärgid:</p> <p>*Õpilane annab oma praegusele enesetundele nimetuse ja jagab seda talle sobival viisil ning kuulab kaaslaste tundeid.</p> <p>*Õpilane arutleb turvatunde tähenduse üle.</p> <p>*Õpilane kirjeldab kiusamist turvatunde vähendajana ning võimalusi kiusamise ärahoidmiseks.</p> <p>*Õpilane kirjeldab, mida ta selles tunnis kasulikku õppis</p>	
<p>Metoodika, lähenemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunnete saared (sedelite / piltide alusel) enesetunde analüüsiks • Videoloengu vaatamine • Analüüs, arutelu, probleemi lahendamine 	
<p>Osaoskused ja pädevused mida arendatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rääkimine (sõnastamine, enda teiste ees väljendamine), kuulamine • Probleemilahendusoskus • Enese kogemuste uurimine 	
<p>Materjal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tunnete pildid/sedelid • E-külalistunnid Youtubest • Vajadusel sedelid, paberist käed, liim, käärid 	
<p>Tegevused</p>	
Aeg	Tegevus
<p>Häälestumine</p>	
5-15 min	<p>Klassis on tekitatud tunnete "saared" - erinevatesse kohtadesse ruumis on paigutatud sedelid või pildid erinevate tunnetega (nt KiVa tunnete kaardid vmt). Iga õpilane valib, milline tunne vastab tema praegusele enesetundele kõige paremini. Igas grupis saab 2-3 õpilast võimaluse öelda, mis on tema tunne nimi.</p> <p>Õpetaja kirjutab tahvlile kuulnud enese tunnete nimetused: Rõõm, väsimus jne. Õpetaja julgustab õpilasi oma enesetundele nime andma ja tunnustab selle väljaütlemise eest.</p> <p>NB! Õpetaja normaliseerib erinevate tunnete tundmist - inimesed võivadki samal ajal ja samas kohas väga erinevaid tundeid kogeda. Kui mõni väljendab väga raskeid tundeid, võib uurida, mis aitaks tal end paremini tunda.</p> <p>Õpetaja lisab loetelule sõna TURVATUNNE</p>



Näide, selgitus, uus materjal

10-20
min

Tunniteema tutvustus:

1. Meil on mitmesuguseid erinevaid tundeid, mis saavad meid praktilisel kogu aja. Osa tundeid on meeldivamaid, osa ebameeldivamaid (võib vaadata tahvlile saanud loetelust näiteid meeldivate ja ebameeldivate tunnete kohta). Mõned tunded on lihtsamad mõista, mõned keerukamad. Täna räägime lähemalt **TURVATUNDEST**.

Õpetaja küsib õpilastelt näiteid, mida tähendab nende jaoks turvatunne. Mida me tunneme, kui meil on turvaline olla. Turvatunne on komplekstunne, see võib sisaldada rahulolu, rõõmu, aga ka nt igavust. Õpetaja märgib nimetatud tundeid tahvlile TURVATUNDE juurde.

Õpetaja palub igal õpilasel meenutada mõnda olukorda, kui ta tundis end turvaliselt. Võib paluda selle ka õpilastel (sedelile/vihikusse) kirja panna. Võib paluda klassis näiteid tuua või paarides oma mõtet jagada.

NB! Kuigi enamasti võiks selline meenutamine tuua kaasa pigem hea tunde, siis võib juhtuda, et mõnel parasjagu keerulises olukorras oleval õpilasel tekib ka kurbust. Tasub olla tähelepanelik, järgmine harjutus aitab täpsemalt aimu saada.

Kraadimisharjutus: iga õpilane hindab, kui turvaliselt ta end hetkel tunneb. Seda saab teha kogu kehaga skaalal püsti-kükki (nii saab ka liikumispausi), või kätega näidates. Õpetaja teavitab, et tunni lõpus otsime koos võimalusi, kuidas turvatunnet suurendada.

NB! Kui on neid, kelle turvatunne on väga madal, saab õpetaja hiljem soovitada meenutada neid olukordi, kui oli turvaline tunne. Samuti arutada kellegi usaldusväärsega, mida teha, et turvalisemalt tunda. Õpetaja võib tunni lõppedes ka vaikselt uurida, kuidas õpilane end nüüd tunneb ja kas võiks abi vaja olla.

Õpetaja selgitab - turvatunne on iga inimese põhivajadus, seetõttu on väga oluline, et me koos selle eest hoolitseksime. Üks tõsine asi, mis turvatunnet koolis lõhub on KIUSAMINE.

16 min

Kui klassile on kiusamise teema tuttav, võib ühiselt meenutada, mis on kiusamine. Kui mitte, võib kohe asuda e-külalistundi vaatama.

E-külalistund (16 minutit)

Triin Toomesaare e-külalistund ["Kuidas mina saan klassiruumis kiusamist vähendada?"](#) - kiusamisest, tunnetest, tegutsemiseks, I kooliaste, saab lõikuda.

Triin Toomesaare e-külalistund ["Kuidas mina ise saan seista kiusule vastu?"](#) - kiusamisest, grupiprotsessidest ja kiusamisele vastu astumisest, II, III kooliaste

2-3 min

NB! Õpetaja võiks e-tunnid eelnevalt läbi vaadata ja vajadusel kärpida.

Arutelu lühidalt - millest videos räägiti.



Kinnistamine

10-20
min

Ülesanne: mõtle üks asi, mida juba täna saad teha, et tunneksid end turvalisemalt ja üks asi, mida saad teha kiusamise ärahoidmiseks.

Variandid:

- **Üksi-kaksi-koos:** võib anda ajapiirangu nt mõtle enda ette 1 minut ja siis jaga pinginaabriga, lõpuks küsib õpetaja näiteid üle klassi
- **Abikäed/abisildid** - nooremate õpilastega saab kasutada oma käte kontuure/sedeleid, ühele kirjutavad nad asja, mis aitab neil turvalisemalt tunda, teisele tegevuse, mida saavad teha kiusamise ärahoidmiseks. Kätest/sedelitest saab kokku kleepida klassi turvapuu, turvapäikese vmt. See võiks saada paigutatud klassi seinale ja vajadusel saab seda hiljem korduvalt üle vaadata.

NB! Kindlasti tuleb kokku leppida, et kiusamine ei ole kunagi ainult laste vaheline asi, sellest tuleb alati täiskasvanutele teada anda. Õpetajad kuuluvad hoolivalt ära kõik pöördumised ja otsivad koos õpilastega (kiusamis)olukorrale lahendusi. Vastused "Ära kaeba" või "Proovige ise lahendada" ei aita kuidagi, jätavad lapse ilma probleemilahenduse õppimise võimalusest ja vähendavad usalduslikku kontakti.

Kokkuvõtteks - kraadimine - kui hästi sa end praegu tunned (kas taas kükki-püsti, käte abil või muul klassile meeldival viisil). Kui on lapsi, kes väljendavad kehva enesetunnet, tasub nendega pärast tunni lõppu vaikselt kontakti otsida ja uurida, milles asi. Vajadusel tuleks neile individuaalset toetust korraldada.

Kui jääb aega: võib õpetaja küsida õpilastelt mis on sellest tunnist kasulik ja vajalik kaasa võtta, mis aitab neid ka edaspidi? Seda võib teha ka järgmistel päevadel meenutades.

LISA KiVa koolidele:

- Klassijuhatajad saavad läbi vaadata KiVa-tunnide kavad ja valida asjakohaseid teemasid ja tegevusi, võib jagada neid ka aineõpetajatele lõimitult kasutamiseks
- Eriti asjakohased: I kooliastmes alustuseks tunnid 2-4, kiusamise teemadeks 5-8; II kooliastmes leiab kõigist tundidest kasulikku sisu; III kooliastmes leiab meie- ja turvatunde toetamiseks tegevusi Start plokist, esile tooks emotsioonidega toimetulemise õppimise (III moodul lk 122-126), enesekaastunde teema (lk 136 - 140), kokkupuude mitmekeskisusega (lk 142-148), lisaks kiusamisega toimetuleku teemad.

LISA VEPA koolidele:

- võib teha üksteisele temaatilisi kiidusid;
- kui klassis on VEPA visioon, siis saab viidata sellele ja küsida, millised tegevused VEPA visioonist aitavad meil ennast turvalisemalt tunda? Mida tuleb juurde lisada? Kui klassis VEPA-visiooni veel ei ole, siis tasub seda luua hoides fookuses turvatunnet.

Vaata teiste sekkumiste kohta ka www.kvht.ee



**KIUSAMISVABA
KOOL** KiVa programmi esindaja Eestis

