Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying



Ülemaailmne sallivuse päev

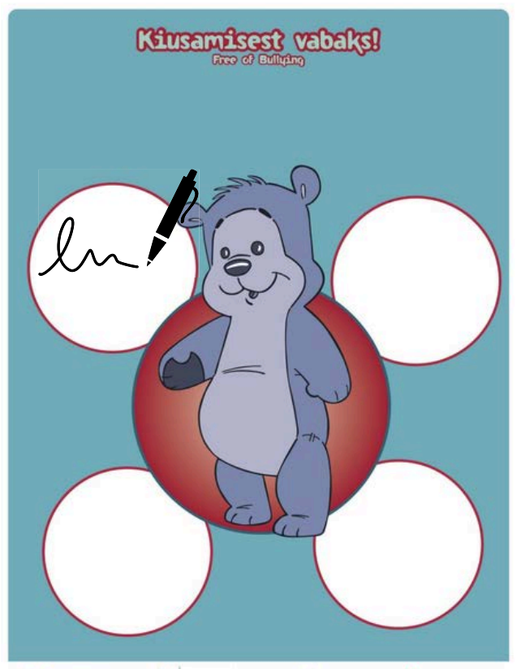
Rahvusvaheline sallivuspäev on 16. novembril. Selle kuulutas 1995. aastal välja UNESCO, eesmärgiga teadvustada sallimatuse ohtusid ning edendada sallivust, austust ja dialoogi erinevate kultuuride, inimeste ja organisatsioonide vahel. Päeva fookuses on hooliva, sõbraliku, üksteist arvestava ja kaasava keskkonna loomine. Sallivus aitab vähendada ühiskondlikku lõhestumist ja edendab ühtsust.

Programmi "Kiusamisest vabaks!" seisukohast on iga indiviidi võrdne kohtlemine aluspõhimõte. Me ei too esile lapsi mingite tunnuste alusel, sest kiusamise ohvriks võib sattuda igaüks – seda sõltumata rahvusest, soost, sotsiaalmajanduslikust taustast, isikuomadustest või välimusest. See põhimõte on tänapäeval veelgi olulisem, arvestades ühiskonna kasvavat mitmekesisust ja kiusamise laienemist digitaalsetesse keskkondadesse.

Kõik materjalid on kooskõlas MTÜ Lastekaitse Liidu juhitud programmi „Kiusamisest vabaks!” eesmärkidega ja aitavad kaasa kiusamisvaba haridustee rajamisele.

1.Programmi „Kiusamisest vabaks!” täidetud ja täitmata väärtuste plakat





Meenutage koos klassiga „Kiusamisest vabaks!” täidetud väärtuste plakati peal olevaid lauseid. Mida need tähendavad? Keskenduge sel korral eriliselt **sallivuse** väärtusele. Kuidas õpilased sellest aru saavad? Kus oli õpilane ise teiste vastu salliv või tundis, et tema vastu oldi salliv?

Kirjutage „Kiusamisest vabaks!” tühjale väärtuste plakatile üles tegusid, mis näitavad õpilaste meelest sallivust ning pange plakat nähtavale kohale. Täiendage plakatit pidevalt õpilaste sallivate tegudega, et osutada tähelepanu **oodatavatele käitumisviisidele.** Plakatid on leitavad siit

Sallivuslävi on piir, milleni inimene suudab teistsugust käitumist, arvamust või olukorda rahulikult taluda.
Kui see piir ületatakse, võib inimene ärrituda, vihastada või tunda, et enam ei suuda olukorraga toime tulla.



Sallivus ei tähenda kõige lubamist. Näiteks kiusamist või solvamist ei pea taluma — enda piiride seadmine on samuti oluline.

2. Lihtne võrdlus: sallivuslävi kui täituv anum

Kui olete arutanud, mida tähendab sallivuslävi, siis tooge praktilisi näiteid klassiruumist. Nt: *Sinu klassikaaslane arvab millestki teisiti kui sina. Sa kuulad teda rahulikult. Kui ta hakkab sind solvama, võib sinu sallivuslävi ületatud saada.*

Katse: Tehke õpilastele kolme klaasi ja vee abil katse, et näidata võrdlust: sallivuslävi kui täituv anum. Kujutage ette, et sallivus on nagu anum. Iga väike häiriv olukord lisab anumasse veidi vett. Kui anum pole veel täis, suudate olukorda rahulikult taluda. Kui vesi üle ääre voolab, on sallivuslävi ületatud.

Küsimusi aruteluks: Millised olukorrad võivad sinu kannatuse proovile panna? Miks võib sama olukord üht inimest häirida, aga teist mitte? Mida saaksid teha, kui tunned, et sinu sallivuslävi hakkab täis saama? Milliseks hindavad õpilased oma klassi sallivusläve ise? Kuidas seda parandada ja milliseid kokkuleppeid sõlmida, et sallivus klassiruumis suureneks?

Inimeste **sallivuslävi on erinev** ja **see võib muutuda** olenevalt tujust, väsimusest ning olukorrast. Oluline on õppida märkama, millal meie sallivuslävi täis saab ning väljendada oma tundeid nii, et me ei teeks teistele haiget.

Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare
Haridus- ja Teadusministeerium
The Mary Foundation
HRH Crown Princess Mary's Foundation
Save the Children Denmark

Kiusamisest vabaks!
Free of Bullying

3. Tervitus „Märka mind“

Sallivus ei tähenda, et peaksime kõigiga sõbrustama või kõigis küsimustes ühel meelel olema. See tähendab, et **austame iga inimese õigust kuuluda gruppi**. Üks lihtne viis sallivuse ja austuse väljendamiseks on kaaslaste igapäevane tervitamine.

Printige välja tervituste näidetega leht ja asetage see klassiruumis kõigile nähtavale kohale. Tuletage õpilastele ühiselt meelde, kui oluline on hommikuti tervitada kõiki klassikaaslasi, mitte ainult oma parimaid sõpru. Austus ja sallivus käivad käsikäes ning nende kujundamine algab väikestest igapäevastest tegudest.

Novembrikuu väljakutse: iga õpilane valib igal hommikul vähemalt kaks kaaslast, keda tervitab enda valitud viisil, lähtudes seinal oleval plakatil kujutatud näidetest. Sama kaaslast võib uuesti tervitada alles siis, kui kõik klassikaaslased on tervitusringis osalenud. Nii saab iga õpilane kogeda, et teda märgatakse ja väärtustatakse.

Plakatit saab kasutada ka õpetaja, kes võib enne tunni algust või lastekoosoleku alguses tervitada koos Sõber Karuga iga õpilast, pakkudes kõigile sooja ja kaasavat päeva algust.

Materjalid:

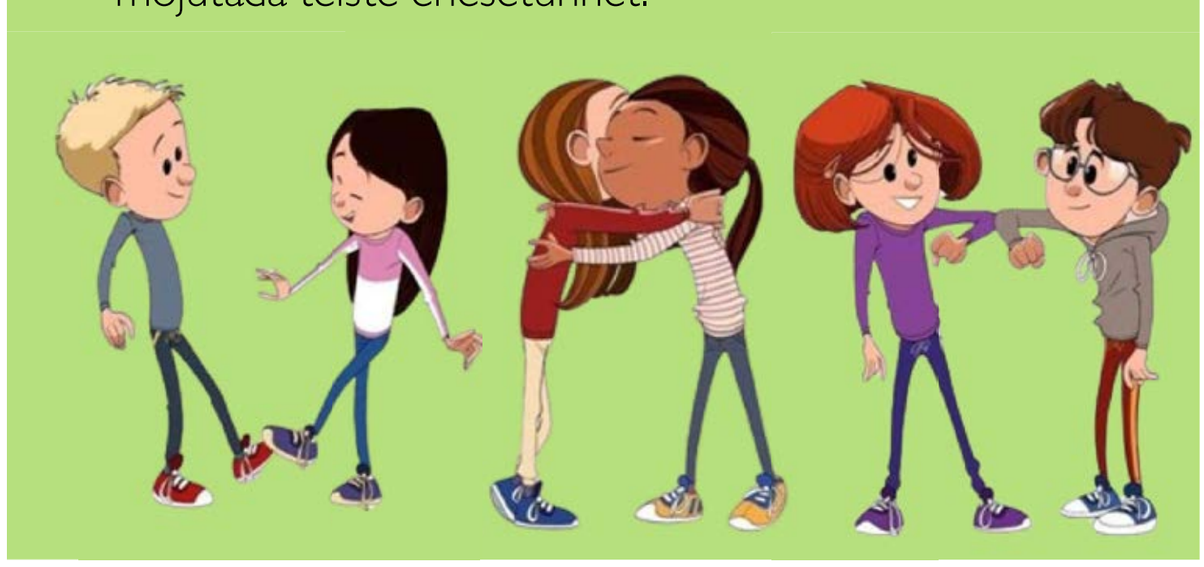
- Värviline prinditav leht asub siin.
- Õpilastele värvimiseks sobilik leht asub siin.

Digitaalsed vestluskaardid leiate programmi koduleheküljelt!



Miks on tervitamine kiusamise ennetamisel nii oluline?

- Tervitamine loob kuuluvustunde. Kui õpilane tunneb, et teda märgatakse ja temaga arvestatakse, on tal lihtsam tunda end grupi osana.
- Tervitamine aitab vähendada sotsiaalset tõrjutust. Kui tervitatakse järjepidevalt ainult oma sõpru, võivad teised tunda end kõrvalejäetuna. Kõigi tervitamine aitab kujundada harjumust, et kedagi ei jäeta teadlikult tähelepanuta.
- Tervitamine õpetab sallivust ja austust. Me ei pea kõigiga olema parimad sõbrad, kuid saame ja peame suhtuma kõigisse viisakalt ja lugupidavalt, ka siis, kui oleme erinevad või meil on erinevad huvid.
- Tervitamine aitab luua turvalisemat grupikultuuri. Väikesed sõbralikud kontaktid aitavad kujundada õhkkonda, kus on lihtsam teistega suhelda, abi küsida ja erimeelsusi lahendada.
- Tervitamine aitab märgata oma käitumise mõju teistele. Õpime mõtlema sellele, kuidas meie sõnad ja teod võivad mõjutada teiste enesetunnet.



4. Programmi „Kiusamisest vabaks!” vestluskaardid ja rollimäng

Programmi „Kiusamisest vabaks!” vestluskaartide põhjal saab lisaks aruteludele korraldada ka rollimänge, mis aitavad õpilastel mõista olukordi eri osapoolte vaatenurgast ning harjutada sallivust ja üksteisega arvestamist. Võimaldage õpilastel proovida kiusaja, ohvri ja pealtvaataja rolle.

Pärast rollimängu arutage, kuidas oleks saanud olukorras näidata sallivust ja austust. Kuidas suhtuda kaaslasesse, kes on meist erinev? Kuidas eristada eriarvamust haiget tegevast käitumisest ning toetada seda, et kõik tunneksid end klassis turvaliselt ja kaasatuna?

Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare
Haridus- ja Teadusministeerium
The Mary Foundation
HRH Crown Princess Mary's Foundation
Save the Children
Denmark

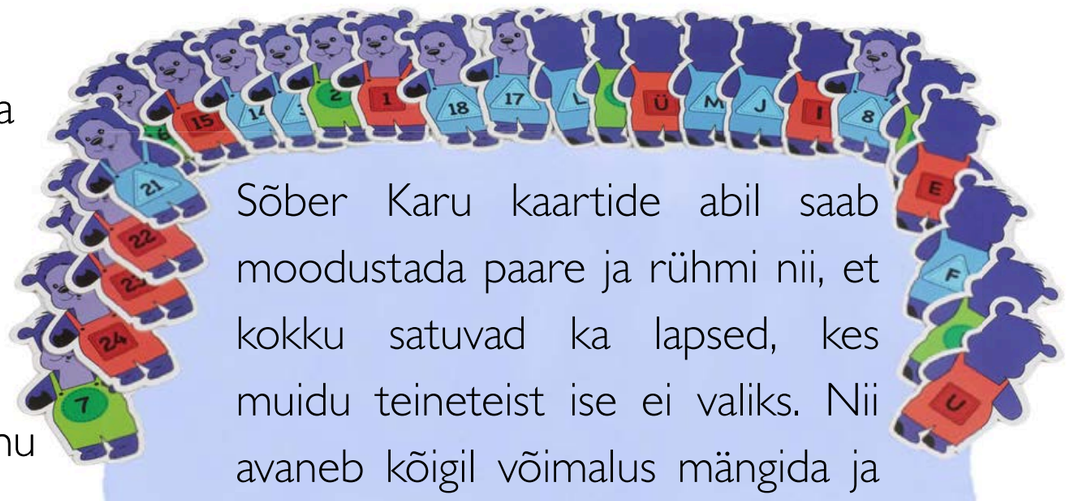
Kiusamisest vabaks!
Free of Bullying

5. Sõber Karu õppemängu kasutamine

Enne mängima asumist vaadake ühiselt õppemängu papist karukesi. Igal papist karul on erineva tähe ja numbriga püksid, millel ka erinevad kujundid ja värvid, aga karud on kõik head kaaslased, kes on omavahel julged, sallivad, austavad ja hoolivad. Leidke erinevusi ja sarnasusi, uurige tähti, numbreid, värve ja kujundeid.

Paluge õpilastel moodustada ring ja jagage igale õpilasele üks Sõber Karu õppemängu kaart. Hakake neile järjest ülesandeid ütlema, mida kaartidega teha. Nendeks võivad olla näiteks:

- Kõik, kelle Sõber Karul on täishäälikud, hüpake õhku.
- Kõik, kellel on siniste pükstega Sõber Karu, astuge üks samm taha.
- Kõik, kelle Sõber Karul on pükstel kolmnurk, kükitage.
- Nimetage kõik ühe klassikaaslase nimi, milles on sama täht, mis on sinu Sõber Karu kaardil.



Sõber Karu kaartide abil saab moodustada paare ja rühmi nii, et kokku satuvad ka lapsed, kes muidu teineteist ise ei valiks. Nii avaneb kõigil võimalus mängida ja õppida koos erinevate kaaslastega

Kuid viimaseks palveks võiks olla midagi, mis kõiki õpilasi ühendab. Näiteks:

- Kõik, kellel on käes Sõber Karu kaart, tehke endale pikk pai.
- Kõik, kellel on käes Sõber Karu kaart, millel on number, naeratage.
- Kõik, kellel on käes Sõber Karu kaart, millel on kujund, leidke endale kaaslane, kellel on sama kujund ning küsige luba tema **seljale joonistamiseks.**



Novembrikuusse, kus tähistatakse muuhulgas ka sallivuspäeva, sobib hästi „Tegevuste raamatu“ lk 55-56 lugu **„Sõber Karu ja neli põhiväärtust“.**



2

Kuna ma loodan, et peate mind heaks seltsiliseks ning tahate ehk ka ise parem kaaslane olla, siis tutvustan täna teile nelja tähtsat väärtust, mis on minu südames. Ma kannan neid endaga alati kaasas. Väärtused ei ole kallid asjad, väärtusi ei saa katsuda. Väärtused on mulle tähtsad mõtted, mille järgi ma elan.

Joonistage neli posti.

Puudutamine on osa laste mitteverbaalsest suhtlusest.

Seljale joonistamise eesmärgid lapse jaoks:

- õpetab valdama hea puudutamise oskust ja kogema seda sõbraliku tegevusena;
- pakub kõikidele lastele kindlustunnet, et neid märgatakse ja toetatakse;
- julgustab lapsi keelduma ja nõustuma ning veenab, et teised tegutsevad vastavalt nende soovidele;
- parandab keha tunnetamist ja eneseteadlikkust;
- annab võimaluse lõdvestumiseks;
- parandab suhtlemisoskust ja sallivust;
- pakub rahulikke hetki hektilises argipäevas

Grupi sallivuslävi ja aktsepteerimise tase määrab, kas kiusamist esineb või mitte. Kui inimene hakkab kahtlema, kuhu ta kuulub või kas ta üldse kuhugi kuulub, võib see tekitada ebameeldivaid tundeid, sest tajutakse ohtu iseenda eksistentsile. Lapsed peavad tundma kogukonna kuuluvust isegi ilma tugevate sõprussidemeteta. Laste omavahelistele suhetele tuleb hakata tähelepanu pöörama niipea, kui neist saavad igapäevase eakaaslaste kollektiivi liikmed ning luua teadlikult tingimused laste ühtekuuluvustunne tekkimiseks ja koosolemisõõmuks, juurutades samal ajal üldinimlikke väärtusi.



Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare
Haridus- ja Teadusministeerium
The Mary Foundation
HRH Crown Princess Mary's Foundation
Save the Children
Denmark

6.Erinevad ideed ühises kunstitöös - sallivus, teiste ideedega arvestamine ja koostöö



Õpilased jaotatakse Sõber Karu õppemängu karukaartide abil loosi teel gruppidesse. Nii satuvad ühte gruppi erinevad õpilased, kes saavad harjutada koostööd ka nendega, kellega nad ehk iga päev kõige rohkem koos ei mängi/tegutse.



Iga grupi ülesanne on luua ühiselt üks kunstitöö. Enne meisterdamist/joonistamist saab iga õpilane jagada oma mõtet või ideed selle kohta, mida ta sooviks tööle lisada. Grupi ühine ülesanne on leida viis, kuidas kõigi õpilaste ideed kunstitöösse kaasata nii, et erinevatest mõtetest kujuneks tore ja terviklik tulemus. Selleks tuleb üksteist kuulata, teiste ettepanekutega arvestada, leida ühiseid lahendusi ning olla avatud ka ideedele, mis erinevad enda omadest.



Töövahendid ja materjalid on õpilastele ühisel laual vabalt valimiseks. Kasutada võib näiteks paberi- ja papijääke, kangatükke, papprulle, lõnga, korke ja muid taaskasutatavaid materjale ning kääre ja liimi. *Hea võimalus ühildada tegevus ka Rohelise Kooli põhimõtetega.*



Kui kunstitööd on valmis, tutvustab iga grupp oma teost teistele. Jagada saab nii seda, milline töö valmis aga ka kuidas oli osaleda tegevuses, kus kõigi ideid kuulati ning tegevuses arvesse võeti.



Tegevus on tore kokku võtta koos Sõber Karuga, kes aitab kõlama panna ideed sellest, et kõigil on õigus oma mõtteid ja ideid jagada ning need võivad olla erinevad. **Sallivus tähendab valmisolekut teisi kuulata, nende ideedega arvestada ja leida viise, kuidas erinevused saaksid ühist tegevust rikastada.** Kõik ei pea mõtlema ühtemoodi, et koos midagi toredat luua.



2026 aasta oktoobri lõpus jagunesid programmi ,,Kiusamisest vabaks!“ koordinaatorid Eestist, Taanist, Rumeeniast, Prantsusmaalt, Gröönimaalt ja Fääri saartelt koostööseminaril rühmadesse, et luua sama põhimõtte järgi ühiselt kunstitöid.
Ka täiskasvanud vajavad võimalusi, et kogeda koostööd mänguliselt, üksteist kuulata ja erinevate ideedega arvestada. Ühise loomingu kaudu saame kogeda, kui palju rikastavad erinevad ideed ühist tulemust ja kui oluline on igaühe panus. Nii kujuneb koostöökultuur, kus väärtustatakse nii erinevusi kui ka ühist tegutsemist.

Koos loomise rõõm kuulub ka täiskasvanutele!

Kas teie koolis saavad täiskasvanud kokku ka selleks, et ühiselt mängida, liikuda, meisterdada, katsetada ja midagi toredat luua? Sellised hetked pakuvad rõõmu ühisest tegutsemisest, aitavad kolleege paremini tundma õppida ja tugevdavad meeskonnatunnet.
Ühised tegevused annavad võimaluse märgata üksteise tugevusi, jagada ideid ja õppida üksteiselt. Samuti aitavad need kujundada avatud ja sallivat koolikultuuri, kus väärtustatakse erinevaid mõtteid, oskusi ja vaatenurki ning igaühel on võimalus panustada just oma eripäraga. Koos tegutsedes õpime üksteist paremini mõistma, erinevusi aktsepteerima ja leidma rõõmu sellest, mida suudame üheskoos luua.
Vahel piisab vaid ühest toredast ideest ja algatusvõimelisest inimesest, et sünniks midagi, mis toob inimesed kokku, loob uusi ühiseid mälestusi ja muudab koolipere veelgi ühtsemaks.
Kes võiks teie koolis järgmise vahva ühistegevuse algatada? Äkki oled just



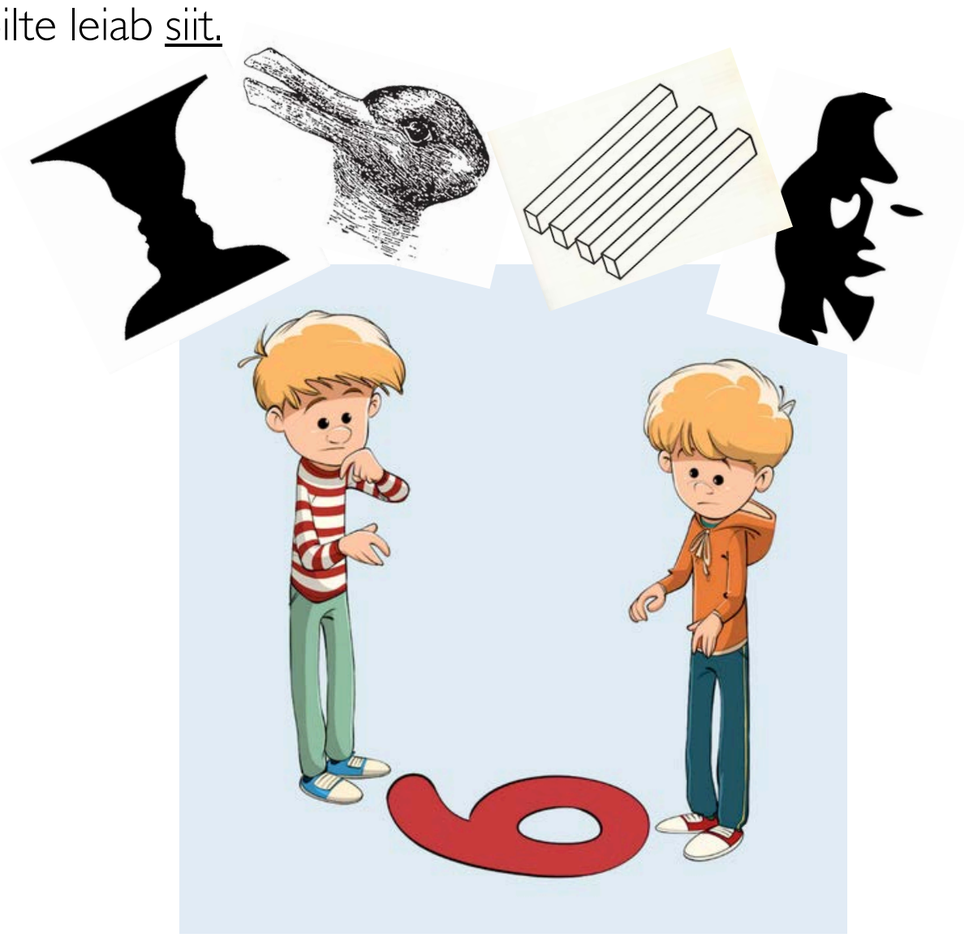
Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare
Haridus- ja Teadusministeerium
The Mary Foundation
HRH Crown Princess Mary's Foundation
Save the Children
Denmark

Kiusamisest vabaks!
Free of Bullying

7. Arutelu visuaalsete piltide üle - kes mida näeb

Selleks, et illustreerida õpilastele asjaolu, et tihti näevad inimesed sama olukorda erinevalt, on hea kasutada arutelu alusena kahemõtteliste figuuride pilte. Sallivuse kasvatamiseks on oluline edasi anda mõtteviis, et alati ei pea kaaslase arvamusega nõustuma, ent igaühel on õigus maailma näha oma vaatenurgast.

Näidake välja prinditud pilte või kuvage need ekraanil. Õpilased annavad märku, millist kujutist nad pildil esimesena märkasid. Liikumiselemendi lisamiseks saab tegevust teha püsti ning vastamiseks liigutakse vastavalt kokkuleppele paremale või vasakule. Valiku pilte leiab siit.





Uuema kiusamisteooria alusel ei ole kiusamine tingitud mitte ohvriks langeja isikuomadustest, vaid on pigem sümptom grupi madalast sallivuslävest ja ebakindlast kultuurist. See kajastub ühiskonnas laiemalt – vähene sallivus loob viljaka pinnase polariseerumisele, kus "meie" ja "nemad" vastanduvad.

8. „Sõber Karu külastab laste kodusid" märkmik

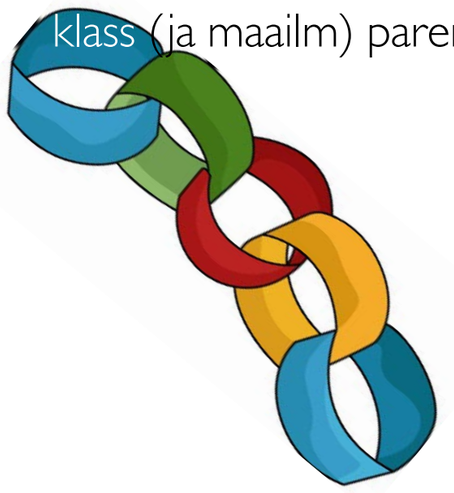
Sügis on hea aeg, millal alustada „Sõber Karu külastab laste kodusid" märkmiku täitmisega. Märkmiku alustajaks on soovituslikult õpetaja, kes saab oma sissekandega lastele tutvustada, mida tema Sõber Karuga oma kodus tegi ning millised väärtused on tema kodus au sees. Pärast ühist õpetaja sissekande uurimist, tõmmatakse loosi või koostakse graafik laste külastamiseks. Järgemööda läheb ta kõigi juurde ja tutvub niiviisi laste eluga väljaspool kooli.

Märkmikusse oodatakse eeskätt jutte, mis oleks seotud pereväärtustega, tooks esile, kuidas tuntakse rõõmu koosveedetud ajast, väljendatakse hoolivust vms. Lapsele on see tore võimalus kaaslastele Sõber Karu koduskäigu muljeid jagada ning endale olulist tutvustada. Tundes teineteise vastu huvi, suureneb lastegrupis hoolivus.



9. Sallivuse värvikett

Iga laps värvib ühe paberist ribakese oma lemmikvärviga. Seejärel liimitakse ribad kokku pikaks ketiks. Selgitage, et nii nagu kett on tugev erinevatest värvidest koosnedes, on ka meie klass (ja maailm) parem, kui me kõik koos oleme.





Kõik, mida inimene endaga grupikooslusesse kaasa toob, omab tähtsust, mõjutab grupi kultuuri ja õhustikku. Seda tuleb osata väärtustada ja esile tuua kui positiivset mitmekesisust. Kõrge sallivuskultuur ei tähenda mitte ükskõiksust, vaid aktsepteerimist, võrdset kohtlemist, mitmekesisuse mõistmist ja austaval viisil oma ja kaaslaste piiride eest seismist.

Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare
Haridus- ja Teadusministeerium
The Mary Foundation
HRH Crown Princess Mary's Foundation
Save the Children
Denmark