



Laste-
ombudsman

KOOL KIUSAMISEST VABAKS



Autorid

Triin Kahre – lõpetanud kasvatusteaduste ja psühholoogia eriala, spetsialiseerunud koolipsühholoogiale ning töötanud antud valdkonnas ligi 10 aastat. Hetkel koolipsühholoogina ametis Tallinna Euroopa Koolis. Juba mõned aastad juhib Eesti Koolipsühholoogide Ühingu tegevust. Lisaks töötab perenõustajana Perekeskuses Sina ja Mina, mis pakub vanematele ja õpetajatele koolitusprogramme ning peredele pereteraapiat.

Ly Kasvandik – lõpetanud kasvatusteaduste eriala ja viimased 10 aastat töötanud lapsevanemate koolitajana, õpetab vanematele ja lastega töötavatele spetsialistidele peresuhetes ja lastekasvatuses vajalikke oskusi. Kuulub SA Kiusamise Vastu nõukogusse ja juhib Perekeskust Sina ja Mina.

Jürgen Rakaselg – hariduselt eripedagoog, töötanud kriminaalhoolduses ja vanglas enam kui 10 aastat, täna annab Haridus- ja Teadusministeeriumile nõu kooliturvalisuse ja riigi erikoolide osas. Õpetab meedikutele, sotsiaalvaldkonna ja koolide töötajatele toimetulekut füüsilise agressiooniga.

Kristiina Treial – hariduselt psühholoog, töötanud palju aastaid koolipsühholoogina toetades õpilasi, lapsevanemaid ja õpetajaid nende muredes. Viimased 7 aastat on töötanud õpetaja koolituse õppejõuna Tartu Ülikoolis. SA Kiusamise Vastu üks asutajaliikmeid ja nõukogu esimees.

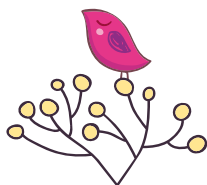


Mis on kiusamine?

Kiusamine on see, kui üks inimene paneb teist inimest **meelega** ja **korduvalt** end halvasti tundma ning kannatajal on **raske end kaitsta**.

See tähendab:

- **haiget tegemine** – haiget teha võib mitmel viisil, näiteks füüsiliselt lüües, asju ära võttes või lõhkudes, sõnadega solvates või ähvardades, meelega tegevustest välja jättes, inetuid kuulujutte ja valesid levitades või muul moel. Haiget võib saada nii keha kui hing. Haiget tegemine võib olla nii teistele nähtav kui ka salakaval ja varjatud.
- **meelega** – kaaslane teeb tahtlikult teisele füüsiliselt või hingeliselt haiget, mitte kogemata. Sõbralik ja mänguline müramine või narritamine ei ole kiusamine.
- **korduvalt** – haiget tehakse sama inimese või grupi poolt mitu korda. Kiusamine ei ole juhuslik ühekordne tüli või vaidlus. Kiusamine võib kesta kuid või isegi aastaid.
- **raske end kaitsta** – kiusamine on alati ebarõrdne. Ohver võib olla teistest füüsiliselt nõrgem, vaesem või rikkam, vähem sõnaosavam või muus osas teistest erinev, tal võib olla klassis vähe sõpru või ta ei ole nii populaarne. Kiusajal võib olla palju toetajaid ja seetõttu võib tema ohvriks sattuda igäüks, kes sellesse toetajate ringi ei kuulu. Tavaliselt valib kiusaja kiusamiseks ohvri nõrga koha, sest nii saab ta olla kindel oma üleolekus. Kiusamiseks ei peeta seda, kui kaks enam-vähem ühe tugevusega õpilast vabatahtlikult vaidlevad või kaklevad.



Kiusamist võib esineda erineval kujul:

- **füüsiline kiusamine** – kahjustatakse ohvri keha või esemeid, nt löömine, asjade lõhkumine vms;
- **sõnaline kiusamine** – ohvrile põhjustatakse kannatusi sõnadega, nt söimatakse, mõnitatakse, ähvardatakse vms;
- **varjatud ehk suhetega seotud kiusamine** – kahjustatakse ohvri sõprussuhteid ja positsiooni kaaslaste hulgas, nt levitatakse kuulujutte, tõrjutakse seltskonnast välja vms;
- **küberkiusamine** – ohvrit pannakse kannatama telefoni või interneti vahendusel, saadetakse ähvardavaid või solvavaid sõnumeid, postitakse veebi õelaid teateid ja pilte vms. Täpsemat infot küberkiusamise kohta leiad Targalt Internetis veebilehelt www.targaltinternetis.ee.

Käesolevas voldikus toodud soovitused õpilastele, õpetajatele ja lapsevanematele on kirja pandud teadusuuringute ja laste abistajate töökogemuse põhjal. Loodame, et leiad neist tuge.



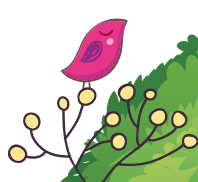
Soovitused õpilasele

KUI SIND KIUSATAKSE

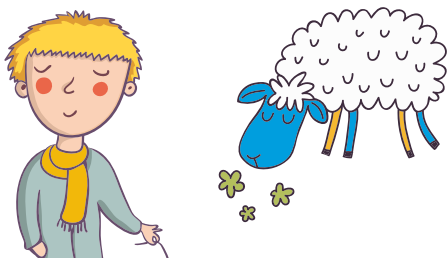
- Kui leiad, et sind kiusatakse, siis pea meeles: **kellelgi ei ole õigust sind kiusata!** Isegi siis, kui kiusaja ütleb, et oled ise süüdi või see on ju ainult nali, ei õigusta see sinu kiusamist! Kiusamine on igal juhul VALE!
- Kui tunned kiusamise tõttu, et oled saamatu, väärtusetu või ise süüdi, siis tea, et kiusaja just seda tahabki. Ainult nii saab tema end tunda tugeva ja tähtsana.
- Vahel on ka kiusajal endal mõni probleem või ebakindlus, mida ta kiusamisega varjata püüab (nt laps, keda kodus liiga karmilt karistatakse, võib seda koolis kaasõpilaste peal välja elada "tehes neile tagasi" kodus kogetut).

Mida teha?

- 1. Jää rahulikuks!** Alustuseks võid proovida kiusajast mitteväljategemist. See lahendus töötab siis, kui kiusaja alles proovib, kas sind on võimalik kiusata ja närvi ajada. Kui kiusaja juba tegutseb või sind lausa füüsiliselt ründab, ei pruugi see enam aidata.
- 2. Mine ära!** Kui võimalik, lahku kiusaja juurest. Väldi olukordi ja kohti, kus kiusaja sind tavaliselt ründab või mis on inimtühjrad. Hoia teiste, eriti täiskasvanute ja õpetajate, lähedusse. Teiste juuresolek võib kiusajat pidurdada. Kui kiusamine leiab aset kooliteel, mõtle, kas saaksid minna mõnda teist teed pidi kooli ja koolist koju.



- 3. Ütle, mis sulle ei meeldi!** Anna kiusajale rahulikult ja selgelt teada, et sulle ei meeldi see, mida ta teeb ja ta peab lõpetama, seejuures kasuta konkreetseid sõnu nagu "lõpeta!", "jäta järele!", "mul on valu!".
- 4. Vasta nalja või kavalusega!** Näiteks, kui keegi sõimab sind lehmaks, täna teda komplimendi eest, sest teadupärast on lehmadel väga ilusad tumedate pikkade ripsmetega silmad. Tavaliselt satub kiusaja sellise vastuse peale segadusse. Huumor on üks tõhusamaid viise kiusaja relvituks tegemisel, aga ka üks keerulisemaid. Sageli ei pruugi kiusamise all kannatajal endal kohe- selt häid mõtteid tulla. Siin võib olla abiks usaldusväärse inimesega nõu pidamine.
- 5. Räägi kiusamisest kellelegi!** Leia keegi, keda usaldad, soovitatavalt täiskasvanu. Räägi talle, mis toimub. Kiusamisest rääkimine ei ole kaebamine, vaid enese õiguste eest seis- mine! Rääkimine aitab hirmutavast olukor- rast paremini aru saada ja raskete tunne- tega toime tulla. Ainult oma muret jagades teab teine inimene sulle tuge pakkuda ja aidata sul välja mõelda, mida sa saaksid kiusamise lõpetamiseks veel ära teha. Olu- line on, et inimene, kellele otsustad rääkida, austaks sinu soovi, kui palud tal sinuga nõu pidamata olukorda mitte sekkuda. Need, kellele otsustad rääkida, võivad reageerida erinevalt. Kui keegi ütleb sulle: "Sa oled ise süüdi!" või "Mis ei tapa, teeb tugevaks! Kan- nata ära!", siis tea, et see ei ole nii! Vahel on ka täiskasvanud teadmatuses kiusamise tegelikust olemusest ja selle tagajärgedest.



Seetõttu on hea, kui räägid kiusamisest ka koolipsühholoogile või sotsiaalpedagoogile – nemad on õppinud kiusamise all kannatavaid õpilasi aitama.



- 6. Küberkiusamise korral salvesta kiusaja saadetud sõnumid ja veebipostitused,** hoolimata soovist kõik haigettegev kiiresti olematuks muuta. Nii saad kiusaja peatamiseks esitada salvestused politseile. Lisaks saad nõu ja abi paluda **veebikonstaablilt** (www.politsei.ee/et/nouanded/veebikonstaabel), kelle ülesanne on aidata lastel ja noortel internetis turvaliselt tegutseda.
- 7. Helista lasteabi telefonile 116 111!** Kui sul ei ole ühtegi lähedast, kellele kiusamisest rääkida, siis helista lasteabi telefonile. Nemad oskavad sind aidata ja sulle nõu anda.
- 8. Teavita politseid!** Kui tegemist on väga tõsise kiusamisjuhtumiga, võib olla vajalik pöörduda politseisse. Seda võid sa teha ise, helistades politsei hädaabi numbril 110, või palu helistamisel vanemate või õpetaja abi. Politseisse pöördumine ei ole häbiasi, vaid oluline viis oma õiguste eest seismisel!

Kasutud või lausa ohtlikud soovitused

- Vahel võidakse sulle anda soovitusi, mis ei pruugi sind aidata. Näiteks: "Kannata ära!", "Küll läheb mööda!", "Mis ei tapa, teeb tugevaks!", "Kiusamine on normaalne, kõiki kiusatakse!" või "Tee vastu, ega sa mingi nõrguke ei ole!". Vaikselts kannatamine ja lootmine, et kiusamine lõpeb iseenesest, ei anna tulemusi. Pikalt kannatamine jätab hoopis sinu tervisele tõsise jälje. Vastuhakkamine on aga väga ohtlik lahendus. See

toimib ainult siis, kui tead kindlalt, et oled tegelikult kiusajast üle ja sul on piisavalt poolehoidjaid. Teisel juhul võib see kiusamist hoopis suurendada, sest kiusaja võib sinult vastuhakkamist oodatagi või õigustada sellega oma edasist tegevust. Võib ka juhtuda, et lubamatu käitumise pärast saad karistada hoopis sina, mitte kiusaja.

KELLELGI EI OLE ÕIGUST SIND KANNATAMA PANNA JA SUL ON MITMEID HÄID VÕIMALUSI ENDA EEST SEISMISEKS!



KUI OLED KEDAGI KIUSANUD

Põhimõtteliselt võib igaüks käituda mingil hetkel kiusajana. Igal inimesel on vajadus olla tähtis ja saada kaaslaste tähelepanu, kuid mõnikord võidakse selle saavutamiseks kasutada ebasobivaid vahendeid. Kas oled märganud, et lõbutsed kellegi kannatuste arvelt, teed kellelegi liiga, et näidata kaaslastele oma tugevust, või oled kellegi peale nii pahane, et tahad talle kätte maksta? Kui jah, siis STOP! Sul ei ole õigust meelega oma kaaslast kannatama panna. Igal inimesel on õigus turvatundele ja enesevääriskusele! Kiusajana võid küll teistele pakkuda põnevust ja sulle võib tunduda, et oled kaaslaste hulgas populaarne, kuid uurimused näitavad, et tegelikult ei meeldi kiusajad kellelegi. Uurimuste järgi käituvad inimesed, kes kooliajal teisi kiusasid, ka täiskasvanutena sarnaselt ning see võib neile kaasa tuua palju probleeme. Kiusamine on kahjulik ka sulle endale!

Mida teha?

1. Meenuta olukorda, kui sulle tehti liiga.

Mis tunne sul siis oli? Proovi ennast panna kiusatud kaaslaste olukorda, kuidas see sulle tundub?

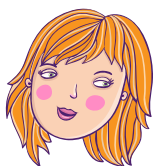
2. Lõpeta kaaslaste kannatama panemine.

See ei pruugi olla lihtne, eriti kui kaaslasted ootavad, et jätkaksid. Sul on vaja jõudu ja julgust, et kõigi oma kaaslastega lugupidavalt käituda.

3. Lahenda olukord otsides lepitust. Näiteks võid kiusatud kaaslaselt vabandust paluda. Ka seda võib olla sul väga raske teha, kuid teil mõlemal on pärast palju kergem.

- 4. Leia uued viisid, kuidas ennast tähtsana tunda ja tähelepanu saada.** On hulgaliselt positiivseid viise tähelepanu võitmiseks. Mõtle, mis sul tuleb hästi välja. On sul julgust näiteringis osalemiseks? Või huvi tegeleda mõne spordialaga? Aruta usaldusväärse täiskasvanuga, kuidas saaksid olla positiivne liider.
- 5. Püüa olla salliv sinust erinevate kaaslaste suhtes.** Tegelikult oleme me kõik erinevad ja ei ole olemas kahte täpselt ühesugust inimest. Need erinevused teevadki elu huvitavaks. Oskus paljude inimestega suhelda annab meile võimaluse kogeda erinevaid vaatenurki.
- 6. Palu täiskasvanult abi.** Kui oled kiusatud kaaslaste peale pahane ja leiad, et ta on selle ära teeninud ning sul on raske olukorda rahumeelselt lahendada, palu täiskasvanu abi. Näiteks pöördu koolipsühholoogi poole, kes on õppinud inimeste vahelisi lahkelsid lahendama. Mõelge koos, mida võiksid teisele kannatuste tekitamise asemel teha.

KELLELGI EI OLE ÕIGUST KAASLASI KANNATAMA PANNA! MITTE MISKI EI ÕIGUSTA KIUSAMIST!



Mis sul mureks?



Ma vajan su abi



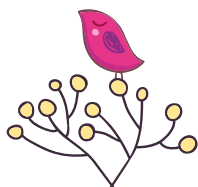
KUI NÄED, ET KEDAGI KIUSATAKSE

Kui näed kõrvalt kiusamist, siis pea meeles – nii kiusataval kui kiusajal on küllaltki keeruline ise toimuvat lõpetada. Tea, et kiusamine ei ole mingil juhul lubatud, ükskõik, mida kiusaja oma tegevuse õigustamiseks ütleb! Kiusamine saab toimuda ainult siis, kui kõrvaltvaatajad seda heaks kiidavad või teevad näo, et nad ei märka. Kiusamist saab sageli lõpetada vaid ohvri kaitseks välja astudes. Seega, sina saad kiusamist peatada! Kui sa praegu ei sekku, siis järgmine kiusatav võid olla sina ise!



Mida teha?

- 1. Kui tunned end piisavalt kindlalt, võid minna ise vahele** ning öelda, et see on kiusamine ja see peab kohe lõppema. Selline sekkumine vajab suurt julgust.
- 2. Kui tunned, et sa ise ei saa kiusajale vastu astuda, räägi kiusamisest mõnele täiskasvanule.** Kiusamisest rääkimine ei ole kaebamine, vaid enda ja teiste õiguste eest seismine! Igaühel on õigus turvatundele ja eneseväärikusele nii koolis kui ka väljaspool kooli. Kõige paremini saavad sind aidata õpetaja, koolipsühholoog või sotsiaalpedagoog. Koolipsühholoogid ja sotsiaalpedagoogid on õppinud kiusamisjuhtumeid lahendama. Kui sa näed kiusamist internetis, võid sellest rääkida veebikonstaablile (www.politsei.ee/et/nouanded/veebikonstaabel), kelle ülesanne on aidata lastel ja noortel internetis turvaliselt tegutseda.
- 3. Võimalusel anna kiusamise ohvrile märku, et sa ei pea tema kiusamist õigeks ja tahad teda aidata.** Ka väike julgustav lause või



sõbralik noogutus võib kannatajale väga palju tähendada. Kõige raskem on kiusamise ohvril taluda seda, et kõik näevad, mis toimub, aga keegi ei sekku. See tekitab temas tunde, et keegi ei hooli. Vähim, mida sa teha saad, on anda talle teada, et sina hoolid.

- 4. Kui sa üksi ei julge sekkuda, vaata, kas saaksid kellegagi koos midagi kiusaja peatamiseks ette võtta.** Kiusaja vajab pealtvaatajaid ja nende heakskiitu. Kui tal ei ole enam publikut, ei ole tal ka põhjust kiusamist jätkata.

KIUSAMINE TEKITAB PINGEID JA HALVENDAB SUHTEID KOGU KLASSIS. KELLEGI KIUSAMINE EI OLE MINGIL JUHUL LUBATUD!



MIDA TEHA KIUSAMISE ENNETAMISEKS JA KLASSIS POSITIIVSE ÕHKKONNA LOOMISEKS?

- 1. Õpi oma õpilasi tundma.** Korraldage koos erinevaid klassiüritusi ning veeda õpilastega vahetunnis ühiselt aega. Tunniväline tegevus loob eelduse teineteise paremaks tundmiseks. Lisaks aitavad positiivsed ja usaldusväärsed suhted õpilase ja õpetaja vahel reegleid paremini kehtestada. Selliste suhete loomiseks on kahtlemata vaja sinu tahet ja aega.
- 2. Loo kontakt lapsevanematega.** Koostöö kodu ja kooli vahel peab algama hetkest, kui lapsest saab koolilaps. Anna vanematele teada, millised on kooli ootused õpilase käitumisele ning uuri, millised on vanemate ootused koolile. Tähtis on, et vanemad tunneksid, et nende arvamus on oluline ning mõistaksid kodu ja kooli jagatud vastutust lapse toetamisel. See on võimalik vaid siis, kui vanematesse suhtutakse austavalt ja nendega tehakse järjepidevalt koostööd. Koostöö vanematega sujub ladusamalt, kui see tugineb ühistele väärtustele ja eesmärkidele. Julgusta vanemaid vajadusel enda poole pöörduma. Ainuüksi teadmine, et kool on avatud ja koostööaldis partner, aitab leevendada nii mitmeidki vanemate muresid ja hirme.
- 3. Leia igas õpilases tema tugevused ning peegelda neid ülejäänud õpilastele.** Tugevuste märkamine ja nende teadvustamine võimaldab lapsel oma nõrgemate külgedega paremini toime tulla. Samuti lisab see teadmine enesekindlust, mis on aluseks heale enese-

tundele. Klassis end hästi tundev õpilane on parema õppeedukusega õpilane.

4. Pööra tähelepanu positiivsele käitumisele.

Sageli peetakse positiivset käitumist iseene-
sest mõistetavaks ja reageeritakse ainult
negatiivsele käitumisele. Kui õpilased näevad,
et õpetaja tähelepanu saab ka läbi positiivse
käitumise, siis väheneb neil vajadus negatiiv-
set käitumismustrit järgida.

5. Soodusta õpilaste omavahelist suhtlemist.

Vaheta regulaarselt pinginaabreid ja moo-
dusta erinevaid töögrupe. Nii õpivad lapsed
tötöta ka nende kaaslastega, kellega nad
läbi ei saa. Oluline on anda lastele teada, et
nad ei pea olema kõigiga sõbrad, kuid nad
peavad suutma kõigiga koos töötada. Selline
koostööoskus on õpilaste sallivuse arenda-
miseks ülimalt tähtis.

6. Loo võimalusi, et kõik õpilased oleksid klassi üritustesse kaasatud.

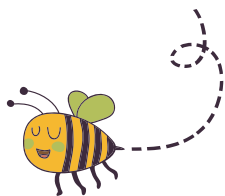
Iga õpilane tahab
tunda, et ta kuulub oma klassi ja on selle
klassi jaoks vajalik. Oluline on meeles pidada,
et õpetaja hoiak ja suhtumine määrab suu-
resti laste hoiaku ja suhtumise.

7. Mõtle läbi, kuidas tagad klassis korra.

Kord klassis annab õpilastele kindlustunde ja loob
turvalise keskkonna. See aitab vältida palju-
sid probleeme, sh kiusamist. Väljenda oma
ootusi õpilaste käitumisele ning pane paika
klassi reeglid. Kaasa õpilasi reeglite väljatö-
tamisse, arutades nendega, millises klassis
nad tahaksid käia ja kuidas nad saaksid posi-
tiivse õpikeskkonna loomisele kaasa aidata.
Samuti räägi läbi tagajärjed, mis kaasnevad
reeglitest mittekinnipidamisega. Ole reeglite
elluviimisel järjepidev. Kui lapsed on teadlikud
reeglitest ja nende rikkumise tagajärgedest,
siis on neil lihtsam nendest kinni pidada.



- 8. Õpeta õpilastele, kuidas probleeme lahendada.** Probleemid ja konfliktid on inimeste igapäevaelu loomulik osa ja ei tähenda alati negatiivset. Paraku võib oskamatu konfliktide lahendamine viia tõsisemate probleemideni, sh kiusamiseni. Sageli ei ole õpilaste oskused probleemide lahendamiseks piisavad. Seetõttu on loomulik, et õpetajal tuleb neid oskusi õpetada.
- 9. Vii ennast kiusamise teemaga kurssi.** On väga oluline, et sa õpetajana teaksid, et iga koolis toimuv konflikt ja tüli ei ole veel kiusamine. Selleks, et osata vajadusel sekkuda, tuleb probleemist aru saada ja hinnata, kas tegu on kiusamise või mõne muu probleemiga. Tähtis on, et õpetajana mõistaksid oma vastutust ja rolli õpilaste turvalisuse ja heaolu tagamisel.
- 10. Selgita õpilastele, mis on kiusamine ja mida nad peaksid kiusamise puhul tegema.** Sageli on laste arusaam kiusamisest väga piiratud. Näiteks ei pruugi nad teada, et kaaslaste ignoreerimine võib samuti olla kiusamine; või et igaühel on **õigus** tunda end koolis turvaliselt ja selle õigusega kaasneb kõigil **kohustus** käituda viisil, mis võimaldab end turvaliselt tunda. Selgita õpilastele, et igaühel on õigus ja kohustus kiusamisest rääkida, sest sel viisil seistakse oma ja teiste õiguste eest. Kiusamisest rääkimine ei ole kaebamine. Õigus ja kohustus kiusamisest rääkida on ka siis, kui nähakse, et kiusatakse kedagi teist. Selgita, et pealtvaatajatena on just neil kõige suurem võimalus kiusamist lõpetada – kiusamine ei ole vaid kiusajast tulenev probleem, sellele aitab kaasa ka kõrvalseisjate passiivsus.



KUIDAS MÄRGATA KIUSAMIST JA VAJADUSEL SEKKUDA?



1. Ole tähelepanelik ja jälgi õpilaste käitumist.

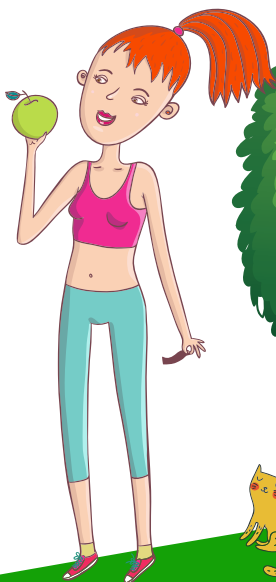
Sekku viivitamatult, kui sulle tundub, et tegu võib olla kiusamisega. Näiteks, kui kaks õpilast vahetunnis rüselevad ja sa ei ole kindel, kas see on omavaheline nali või kiusamine, astu nende juurde ja tunne selle vastu huvi. Mõnikord piisab lihtsalt sõbralikust küsimusest: "Mis huvitav tegevus teil siin käsil on?". Jälgides osapoolte reaktsioone võid aru saada, kuivõrd tõsise asjaga on tegu.

- Kui tegu on mõlemapoolse füüsiliselt aktiivse mänguga, siis võid lihtsalt mainida, et mõlemal on õigus mäng katkestada, kui see enam ei meeldi või kui keegi saab haiget. Jälgi tähelepanelikult nende edasist tegevust ning sekku kohe, kui olukord läheb üle piiri.
- Kui tegu on võimaliku kiusamisega, siis väljenda kindlameelselt kooli seisukohta kiusamise lubamatuse suhtes. Anna teada, et sa teavitad olukorrast klassijuhatajat ja antud teemaga tegeldakse esimesel võimalusel. Oluline on, et sa sel hetkel reageerid, mitte ei kõnni sellest olukorrast mööda.

2. Suuna õpilaste tegevus muule aktiivsele tegevusele. Kui märkad õpilaste vahel liiga agressiivset mängu, siis suuna nad mõnele sarnasele tegevusele, kus liigategemise oht on väiksem. Näiteks, kui õpilased loobivad õues üksteist käbidega, siis sekku mänguliselt joonistades kriidiga mõnele puule märklaua ja pakkudes lastele välja, et nad hakkaks käbidega hoopis märki viskama. Vanemate õpilastega nõuab selline lähene mine loomulikult suuremat pingutust.



- 3. Kui vaja, siis sekku füüsiliselt.** Kui on ilmne, et õpilaste omavaheline rüselus teeb ühele poolele haiget, siis tuleb kaklejad füüsiliselt teineteisest lahutada. Kui sa tunned, et see käib sul üle jõu, pead kutsuma abi. Koolipersonali kohustus on sekuda ning tagada laste turvalisus.
- 4. Reageeri igale õpilasele, kes pöördub sinu poole murega kiusamise pärast.** Kuigi sulle võib tunduda, et tegu on tühise asjaga ja õpilane peaks ise hakkama saama, ei pruugi see tegelikult nii olla. Sageli õpilased kannatavad aastaid vaikides, sest ei julge midagi teha või ei tee keegi nende murest välja. Samuti on iga laps individuaalne ja mõne lapse jaoks võib solvamine, mida teised suudavad naljana võtta, põhjustada väga suuri üleelamisi.
- 5. Tunne ise huvi õpilase käekäigu vastu, keda klassis teiste tegemistest tihti välja jäetakse ja suuna õpilasi teda kaasama.**



KUIDAS KIUSAMISJUHTUMIT LAHENDADA?

1. Säilita rahu, kuigi see võib olla väga raske.

Sina õpetajana oled professionaal, kes on oma käitumisega õpilastele eeskujuks. Emotsioonide ajal tegutsema asudes võid teha otsuseid, mida hiljem kahetsed.

2. Hinda oma enesetunnet ja oskusi.

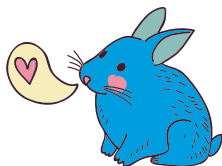
Kas sa suudad ise seda olukorda lahendada või vajad sa kellegi abi? Vajadusel otsi keegi, kelle poole sa saaksid abi saamiseks pöörduda (nt koolipsühholoog). Pole häbiasi tunnistada, et ma ei oska või ma kardan antud teemaga tegeleda. On aga lubamatu olukorda ignoreerida ja jätta õpilane oma murega üksi.

3. Vestle kiusatavaga.

Tähtis on, et kiusatav tunneks, et teda on märgatud ja ta ei ole oma murega üksi. Samuti peab ta teadma, et kiusamisest rääkides astub ta enda eest välja ja see on esimene oluline samm kiusamise lõpetamiseks. Julgusta teda juhtunust täpsemalt rääkima. Ära paku talle kiireid lahendusi, vaid pigem kuula ja lase tal rääkida. See võib olla esimene kord, kui ta sellest üldse kellelegi räägib. Kiirete soovitude andmisel võib kiusatav tajuda, et tegelikkuses teda ei mõisteta. Ole toetav ja küsi rahulikult, millal kiusamine aset on leidnud, mis täpsemalt on toimunud ja kes on olnud sellega seotud. Lisaks uuri, kes on need õpilased, kellega kiusatav läbi saab ja kes teda toetavad. Anna talle teada, et nüüdsest tema murega tegeldakse ja vajadusel võib ta abi saamiseks julgelt sinu poole pöörduda.

4. Vestle kiusajaga. Olgugi, et sa võid tunda väga segaseid tundeid kiusaja suhtes, on oluline, et sa õpetajana temasse siiski väarikalt suhtuksid. Rahulikult ning kindlameelselt rääkides on võimalus suurem, et sinu jutt läheb kiusajale korda. On oluline anda kiusajale sõnum, et tema käitumine on lubamatu ning see peab lõppema. Kuigi kiusaja võib hakata pakkuma erinevaid vabandusi või õigustusi oma käitumisele, on tähtis väljendada, et mitte miski ei õigusta kiusamist ja see peab lõppema. Võid kiusaja käest uurida, kuidas tema arvates võiks antud olukorda lahendada. Kui vestlus on olnud edukas ning ta tõesti mõistab oma väarat käitumist, siis oskab ta pakkuda ka lahendusi. On tähtis, et kiusaja saaks võimaluse ise oma käitumist muuta. Seetõttu ei tasu kiirustada vanemate kooli kutsumisega, sest see võib olukorda hoopis halvendada. Kiusajale tuleb anda teada, et ka peale antud loo lahendamist on tema edasine käitumine teatud aja jooksul õpetaja kõrgeandatud tähelepanu all. Kiusava käitumise jätkumisel rakenda juba karmimaid tagajärgi (nt vanemate kooli kutsumine, täiendavate tugispetsialistide kaasamine).

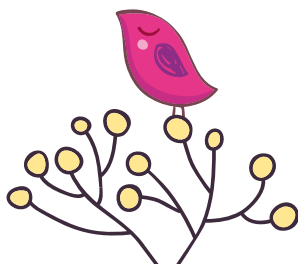
5. Ühisvestluse läbiviimine. Kui kiusatav on nõus ja sa usud, et suudad sellist vestlust juhtida, siis võid läbi viia ühise vestluse kiusatava ja kiusajaga. On oluline, et sel vestlusel keskendutakse edasisele käitumisele ja kokkulepetele, mitte ei arutata minevikusündmusi.



- 6. Jälgi olukorda.** Isegi, kui oled edukalt läbi viinud vestluse kiusatava ja kiusajaga, on oluline jälgida teatud aja jooksul mõlema osapoolt käitumist. Tähtis on, et kiusatav tajuks, et ta on kaitstud ja ta pole üksi ning kiusaja teaks, et ta ei saa oma senist käitumist jätkata.
- 7. Leia ja kaasa tugiõpilasi.** Leia kiusatava sõbrad ja kaasa neid kiusatava toetamisse. Juhul, kui tal ei ole sõpru, võid kaasata tugiõpilasi mõnest vanemast klassist. Selleks, et vältida üksikute õpilaste esile toomist, leia oma klassile koolis sõprusklass ning lepi kokku, kes kelle tugiõpilane võiks olla. Koos sõprusklassi klassijuhatajaga võite korraldada ühisüritusi või ühistunde (nt vanemad lapsed annavad noorematele tunde või nooremad esinevad vanematele). Nii saavad lapsed paremini omavahel tuttavaks ning julgevad vajadusel teineteise poole pöörduda.



- 8. Teavita lapsevanemaid kiusamisest, kuid hoia neid olukorda sekkumast.** Informeeri vanemaid sellest, et koolis tegeldakse kiusamise teemaga põhjalikult. Samuti selgita, mida nemad saavad oma lapse toetamiseks ära teha. Anna vanematele teada, et nende rahulik käitumine on eeskujuks lastele ja seeläbi kasvab laste võime end koolis turvaliselt tunda. Teavita, et juhul, kui tekib vajadus, kaasab kool kohe vanemad. Hoia vanemaid asjade käiguga kursis.
- 9. Kui näed, et koostöös perega ei ole olukord lahenenud, siis võib olla vajalik lastekaitsetöötaja kaasamine.** Lastekaitsetöötajal on õigus ja võimalus täpsemalt pere olukorra kohta infot koguda ja sellele vastavalt tegutseda.
- 10. Kui tegemist on väga tõsise kiusamisjuhtumiga ning koolipoolsed tegevused pole olukorda lahendanud, võta ühendust politseiga.** Loomulikult on igal koolil selleks omad reeglid, mida tuleb järgida. Tähtis on see, et kiusatav saab abi ja kiusaja mõistab, kui taunitav on tema tegevus. Vastavalt karistusseadustikule on laps süüvõimeline ehk teda saab karistusseadustiku alusel karistada alates 14. eluaastast. Alla 14-aastaste poolt toimepandud rikkumiste osas kohaldub alaealise mõjutusvahendite seadus (mille alusel on mõjutusvahendite määraja alaealiste komisjon).



Soovitused lapsevanemale

Kiusamine või selle ohvriks olemine ei ole loomulik ega ammugi vajalik osa inimese arengus. Lapse turvalise arengu toetamiseks on oluline, et iga vanem regulaarselt vestleb oma lapsega ja teab, kuidas lapsel läheb. Esmased soovitused sulle on:



- **Leia oma lapse jaoks aega, arutle temaga ja püüa mõista, kuidas laps ennast koolis tunneb, kellega suhtleb ja mida oma sõpradest arvab.** Nii on sul võimalik ennetada lapse sattumist olukorda, kus ta jääb kiusatavaks või hakkab ise kiusajaks.
- **Pöördu psühholoogi poole, kui vajad täpsemat nõu, kuidas oma last aidata.** Vajadusel saad psühholoogi poole pöörduda ka väljaspool kooli asuvas nõustamiskeskuses. Tugispetsialistide kontakte leiad infovoldikust "Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalused Eestis" (elektroniliselt kättesaadav lasteombudsmani kodulehel www.lasteombudsman.ee infomaterjalide all).

KUI SAAD TEADA, ET SINU LAPS ON KIUSAJA

- 1. Kiusaja ei ole halb laps ja sina ei ole halb lapsevanem.** Kiusaja vajab abi ja selgitusi, millist kahju tema käitumine teistele tekitab. Kui tunned, et vajad nõu oma lapse toetamiseks, pöördu julgesti tugispetsialisti poole koolis või mõnes nõustamiskeskuses.
- 2. Kiusaja käitumise muutumiseks peab ta saama selge sõnumi kiusamise lubamatusest.** Kiusav käitumine ei ole ühelgi juhul lubatav ja see peab lõppema vaatamata sellele, et kiusaja oskused, vilumused, teadmised või käitumine teiste inimestega on väga head või koguni silmapaistvad.
- 3. Kiusamine ei ole loomulik osa täiskasvanuks saamisel.** Lapsed, kes on kiusamise ohvrid ei saa sellest kogemusest tugevaks ega arene paremini. Kiusamine võib ohvrile tekitada hoopis pöördumatut kahju. Kiusajad, kelle käitumisse ei ole sekkutud, kalduvad edasises elus teistest sagedamini väljendama inimestega suheldes põlgust või tekitama õigusvastast kahju.
- 4. Kiusajat juhib sageli hirm, et tema positsioon klassis või rühmas ei ole kindel.** Ta usub, et kiusamine või selle korraldamine aitab tal säilitada positsiooni kaaslaste seas või võita nende heakskiitu. Kaaslaste hinnangust sõltumine on eakohane ning eriti murdeas möödapääsmatu. Oma kahjustava tegevusega võib kiusaja püüda juhtida tähelepanu eemale iseenda võimalikelt "puudustelt" nagu ebakindlus, hirm, väärusetuse tunne või oskamatus keeruliste olukordadega toime tulla.

- 5. Kiusaja käitumist "hoiavad elus" pealt-vaatajad** ehk inimesed, kelle arvamusest ta sõltub või kelle arvamus on tema jaoks oluline. Seetõttu ei ole piisav pelgalt kiusava käitumise taunimine, pöörduda tuleb ka kooli poole, et otsida üheskoos lahendusi.
- 6. Igasuguse vägivalla või alandava käitumise hukkamõistmine on hädavajalik.** Seejuures tuleb arvestada, et laps lähtub "õige" ja "vale" käitumise määratlemisel mitte niivõrd sõnades väljendatust kui reaalsusest, mida ta igapäevaselt näeb ja kogeb. Kui kodus räägitakse ühte, kuid käitutakse teisiti, kalduvad lapsed lähtuma sellest, kuidas käitutakse. Näiteks laps, keda kodus füüsiliselt karistatakse (mis on keelatud), võib sellest järeldada, et löömine on lubatud. Sellisel juhul tundub vanema sõnum, et teisi ei tohi lüüa, lapsele silmakirjalik.

Mida teha?

Kui paned tähele, et sinu lapse käitumises on kiusamisele viitavaid märke (alandavate sõnumite edastamine, sage põlguse väljendamine klassikaaslase suhtes, pahatahtliku sisuga naljad mõne konkreetse lapse suhtes), siis:

- 1. Säilita rahu ja mõtle läbi, kuidas sa lapsega sel teemal räägid.** Sina lapsevanemana oled oma käitumisega lapsele eeskujuks. Kuigi sul võib olla raske end rahulikuks sundida, siis emotsioonide ajal tegutsema asudes võid teha otsuseid, mida hiljem kahetsed.
- 2. Hinda oma teadmisi ja oskusi.** Kas sa suudad ise seda olukorda lahendada asuda või vajad sa kellegi abi? Vajadusel otsi keegi, kes oskab sind aidata (nt psühholoog koolis või



mõnes nõustamiskeskuses). Pole häbiasi tunnistada, et ma ei oska või ma kardan antud teemaga tegeleda. Küll aga on häbiasi olukorda ignoreerida.

- 3. Vestle lapsega ja kuula teada, ole lapsele partneriks ja arutage koos.** Leia oma lapse jaoks aega, arutle temaga ja püüa mõista, kuidas ta tunneb ja mõistab seda olukorda. Las laps räägib sulle oma sõnadega täpselt juhtunust. Kui laps peab kirjeldama, mida ta teisele lapsele tegi, võib see aidata tal paremini mõista kiusatava tundeid. Lase lapsel selgitada oma käitumise põhjuseid, kuid ära unusta, et laps võib olla segaduses ja ei pruugi osata oma käitumist selgitada.
- 4. Mõtle läbi, kas su lapsel on piisavalt võimusi oma saavutus- ja tunnustusvajaduse rahuldamiseks (hobid, sporditrennid jms).** Kiusamine võib olla seotud sellega, et lapsel on tähelepanu- ja tunnustusvajadus või madal enesehinnang. Aita oma lapsel leida hobi või õppeaine, milles ta on tugev. Tunnusta last olukordades, kus ta on käitunud hästi – ainult negatiivse tagasiside kaudu ei õpi laps positiivselt käituma. Samas anna talle selgelt teada, kui tema käitumine on lubamatu, sh kellegi kiusamine.
- 5. Võta esimesel võimalusel ühendust õpetajaga ja/või kooli esindajaga.** Räägi oma tähelepanekutest ja küsi, milline on nende soovitus sellises olukorras tegutsemiseks.
- 6. Pöördu vajadusel psühholoogi poole.** Abi saad küsida nii koolipsühholoogilt kui ka nõustamiskeskuses töötavalt spetsialistilt.



KUI SAAD TEADA, ET SINU LAST KIUSATAKSE

1. Pea meeles, et kiusamist ei õigusta miski!

Mitte kellegi käitumine, iseloom, rahvus, kehakuju, juuksevärv, varaline seis, oskused ja teadmised või nende puudumine, riietus või harjumused ei õigusta kiusamist.

2. Laps, kellest on saanud kiusamise ohver ei pruugi olla avatud sellest rääkima. Vestlus taas elustab lapse ebameeldivad kogemused ning seetõttu pead olema temaga rääkides väga delikaatne.

3. Hoidu sündmuste tähtsuse vähendamisest ja ironiast, ära paku huupi lahendusi ega süüdisti.

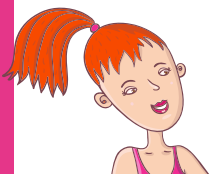
Välgi ütlusi nagu "Ah, see pole midagi, küll hakkama saad, tühiasi!", "No ega sa enam nii tita ka pole, et sellega hakkama ei saaks!", "Ära siis suhtle nende kiusajatega!", "Ära ole selline memmekas!" jne. Lapsele on tema kaaslased väga olulised, samuti on lapsele oluline tunda eakaaslaste heakskiitu.

4. Ainult laps ise saab hinnata, kas ta tunneb ennast hästi ja turvaliselt, või ohustab teda kellegi käitumine.

Vanema jaoks vähetahtsana tunduv seik võib lapsele tunduda ületamatult raske kogemusena.

5. Kiusamisjuhtumite eest ei vastuta üksnes kool ja õpetajad.

Kuigi vanemale võib tunduda, et õpetajad suudavad või peavad suutma kõike koolis toimuvat kontrollida, ei ole see praktikas siiski võimalik. Ikka tekib päeva jooksul hetki, kus kooli töötajad ei ole kiusamisjuhtumi tunnistajaks ja ei saa sellest teada.



- 6. Mõista lapse hirmu kiusamise teemaga tegelemisel.** Laps võib põhjendatult tajuda vanema ja õpetajate võimetust probleem jäädavalt ja kohe lahendada, sest ei vanem ega õpetajad viibi alati lapsega kaasas. Samuti on oht, et tema avameelsus probleemist rääkimisel mõistetakse eakaaslaste poolt hukka.
- 7. Kõigil on õigus ja kohustus kiusamine viivitamatult peatada.** Konflikte võib ette tulla kõigil lastel, kuid kiusamine kui süsteemne põlguse väljendamine ja kellelegi kahju tekitamine on täiesti lubamatu.
- 8. Arvesta võimalusega, et laps ei ole kiusamisest õpetajale rääkinud, et ta ei räägi sulle sellest kõike või moonutab üksikasju.** Lapsel võib olla tunne, et mõnes olukorras andis ta ise kiusamiseks põhjust või oli lubamatult saamatu või pääseb ta tõe varjamisel kaaslaste või vanema hukkamõistust.
- 9. Vanemana ei saa sa nõuda, et sinu laps oleks klassis populaarne, kuid sul on põhjust eeldada, et kui laps suhtub teistesse lugupidamisega, suhtutakse ka temasse lugupidamisega.** Samuti on sul õigus eeldada, et kooli töötajad on valmis vanematega koostööd tegema selle nimel, et laste suhtumine kõikidesse inimestesse oleks austav ja turvatunnet pakkuv.



Mida teha?

Kui paned tähele oma lapse käitumises kiusamise all kannatamisele viitavaid märke (endassetõmbumine, hirm kooli ees, sõprade puudumine, viha kõige ja kõigi suhtes, füüsilise vägivalla märgid jne), siis:

- 1. Säilita rahu ja mõtle läbi, kuidas sa lapsega sel teemal räägid.** Sina lapsevanemana oled oma käitumisega lapsele eeskujuks. Kuigi sul võib olla raske end rahulikuks sundida, siis emotsioonide ajal tegutsema asudes võid teha otsuseid, mida hiljem kahetsed.
- 2. Vestle lapsega ja anna talle teada, mida oled märganud.** Ütle, et oled tema pärast mures ja soovid aidata. Toeta last ja ole tema jaoks inimene, keda ta võib täielikult usaldada.
- 3. Luba lapsele, et sa ei hakka temaga pahandama, kui ta sulle kõik ära räägib.** Laps vajab rasketest asjadest rääkimiseks kindlust, et vanem igal juhul toetab teda ja ei mõista hukka.
- 4. Aruta lapsega läbi järgmised sammud kiusamise lõpetamiseks.** Enne kellegi poole pöördumist ja kiusamise asjaolude detailset avaldamist, räägi lapsega läbi. Lapsel peab olema kindlus, et sa ei hakka tema selja taga kiusamise lahendamiseks mingeid samme astuma.
- 5. Pöördu kooli poole ja uuri, mida saaksid nendega koostöös teha, et kiusamine lõpetada.** Kiusamise lõpetamine eeldab kõigi täiskasvanute koostööd ja iga osapoole panust.

6. Hinda oma teadmisi ja oskusi olukorraga toimetulekuks. Kas sa suudad ise seda olukorda lahendada asuda või vajad sa kellegi abi? Vajadusel otsi keegi, kes oskab sind aidata (nt psühholoog koolis või mõnes nõustamiskeskuses).

KIUSAMISE EITAMINE VÕI SELLE VÄHETÄHTSAKS PIDAMINE EI AITA LAST. KA AINULT KIUSATAVA ENESEKINDLUSE TOETAMISEST VÕIB JÄÄDA VÄHEKS.



Kasulik kirjandus

ÕPILASELE:

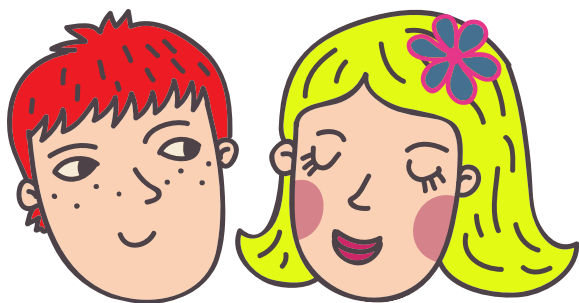
- **Elliott, M.** Kiusamine. Koolibri, 2003.

ÕPETAJALE:

- **Cowley, S.** Õpetaja õpiabi. El Paradiso, 2005.
- **Gordon, T.** Õpetajate kool. Kuidas tunda end õpetajana paremini. Väike Vanker, 2006.
- **Lister, T.** Lihtne ja praktiline koolipsühholoogia. Atlex, 2012.
- **Kiusamine 1.** Paljundatav õppematerjal koolieelikutele ja algklasside õpilastele. Studium, 2007.
- **Kiusamine 2.** Paljundatav õppematerjal põhikooli keskastme õpilastele. Studium, 2008.
- **Kiusamine 3.** Paljundatav õppematerjal põhikooli vanemate klasside õpilastele. Studium, 2008.
- **Sharp, S., Smith, P. K.** Võitlus koolikiusamisega. Juhised turvalise koolikeskkonna loomiseks. El Paradiso, 2004.
- **Sullivan, K., Clearly, M., Sullivan, G.** Kiusamine koolis. Mis see on ja kuidas sellega toime tulla. Atlex, 2004.
- **Watson, G.** Koolikäitumise käsiraamat. Nõuandeid ja abimaterjale käitumisprobleemidega toimetulemiseks. El Paradiso, 2003.

LAPSEVANEMALE:

- **Gordon, T.** Tark lapsevanem. Kuidas luua ja säilitada oma lapsega terviklik suhe. Väike Vanker, 2003 ja 2005.
- **Juul, J.** Sinu tark laps. Mida peab iga lapsevanem teadma lastekasvatusest ja suhetest lapsega 21. sajandil. Väike Vanker, 2010.
- **Kinnunen, S.** Las ma olen laps. Allika, 2010.
- **Ohutusraamat koolilapse vanematele.** Kuma Print, 2013. – Elektrooniliselt kättesaadav politsei kodulehel www.politsei.ee/dotAsset/288515.pdf
- **Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalused Eestis. Infovoldik lapsevanemale.** Lasteombudsman, 2013. – Elektrooniliselt kättesaadav lasteombudsmani kodulehel www.lasteombudsman.ee/sites/default/files/IMCE/lasteombudsman_psuuh_abi_loplik.pdf





Lasteombudsman 2014

www.lasteombudsman.ee

