



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



SOTSIAALMINISTEERIUM



JUSTIITSMINISTEERIUM



SISEMINISTEERIUM



Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare



Lastekaitse Liit

Estonian Union for Child Welfare

Märka last!



**“Kiusamisest vabaks!”
programmi koordinaator
Saskia
Muru**



**“Kiusamisest vabaks!”
programmi koordinaator
Aleksandra
Munts-Avajõe**

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

“KIUSAMISEST VABAKS!” KOOSTÖÖKOHTUMINE KABALA LASTEAED-PÕHIKOO LIS

12.00 - 13.15

- “Kiusamisest vabaks!” koosolemisrõõmu ja ühtekuuluvustunnet pakkuvate mängude mängimine

13.15 - 13.30

- Paus

13.30 - 14.00

- Kabala Lasteaed-Põhikool lasteaiaõpetajate kogemuslood programmiga “Kiusamisest vabaks!”

14.00 - 15.00

- Miks, millal ja kuidas kasutada “Kiusamisest vabaks!” Kabala Lasteaed-Põhikoolis?



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Grupi kokkulepped

Sallivus

Austus

Hoolivus

Julgus



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

“Kiusamisest vabaks!” mängud



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Liikuvad nimed “Tegevuste raamat” (lk 28)

Seistakse ringis. Juhendage lapsi, et kordamööda ütleb igaüks oma nime ja teeb samal ajal mõne liigutuse. Teised peavad nime kordama ja liigutust matkima. Alustage endast, seejärel teeb sama teie vasakul käel olev laps. Korrake tegevust niikaua, kuni kõik on saanud oma nime öelda ja liigutuse teha.

Alternatiiv

Mängu võib muuta veidi keerulisemaks, kui ütlete kolm nime ja teete kolm liigutust, mida lapsed peavad kordama ja samaga jätkama.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Pilgumäng “Koos õues” (lk 9)

Algul seistakse ringis, silmad langetatud. Siis öeldakse kooris: „Üks, kaks, kolm - vaata!“ Seepeale tõstavad kõik pilgud ja vaatavad seda, keda esimesena enda vastas näevad. Kui laste pilgud kohtuvad, vahetatakse omavahel kohad. Teineteisest möödudes tervitatakse kättpidi ja öeldakse: „Tere!“. Lapsed ei tohi pilku kõrvale keerata, vaid peavad seda hoidma ühe lapse peal. Mängu käigus võib juhtuda, et ei tabata ühegi vastasolija pilku või siis silmatakse korraka mitut last. Pärast mängimist võib lastega rääkida, kuidas saab silmadega suhelda. Arutluses võib jutu viia ka kehakeelele ja kuidas seda suhtlemises kasutada.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Tugeva koostöö mäng “Tegevuste raamat” (lk 17)

Saatke kaks last ruumist välja. Ülejäänud võtavad paaridesse. Hea oleks kokku panna need, kes tavaliselt üksteisega ei mängi. Kasutage selleks Sõber Karu mängu. Iga paar valib endale mõne heli, näiteks loomade või lindude häälitsused vms. Helid peavad olema sellised, mida lapsed saavad oma kehaga tekitada, näiteks trampimine, plaksutamine, põrsa moodi rõhkimine vms. Kui igaüks on oma heli selgeks saanud, ajage paarid segi ja kutsuge väljas oodanud lapsed ruumi tagasi. Nende ülesandeks on üles leida kaks kokkusobivat häälitsust. Kui nad puudutavad mõne lapse pead, peab too oma heli kuuldavale tooma. Kui otsijad leiavad üles kaks ühesugust häälitsust, on paar jälle koos.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Laste piltide ja nimede mälumäng “Tegevuste raamat” (lk 17)

Valmistage igale lapsele kaks kaarti. Ühele kaardile tuleb joonistada või kleepida lapse pilt ning teisele tema nimi või üks tegevus/ese/inimene, mis talle väga meeldib.

Alternatiiv

Mängu võib muuta veidi keerulisemaks, kui pildistate üksnes laste silmi.

Võib luua sellise mängu, kus sobitatakse kokku laste ja nende vanemate fotod.

Mängu saab saata koos Sõber Karu külastab laste kodusid märkmikuga ka kodudesse.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Kuidas emotsioonid välja näevad? “Tegevuste raamat” (lk 22)

Kasutage kohvris olevat nelja plakati, millel on kujutatud emotsioonid. Riputage need ruumis niimoodi üles, et igaühe vahele jääks rohkesti ruumi. Seejärel loeb täiskasvanu ette lugusid erinevatest situatsioonidest ja lapsed kõnnivad selle plakati juurde, millel on kõige täpsemini kujutatud olukorraga seotud tundeid. Olenevalt ettelõetavast palast võivad lapsed liikuda mitme plakati juurde või seista kahe plakati vahele, kui lugu puudutab mitut tunnet. See on täiesti lubatud ja võib tekitada arutelu, et inimesed kogevadki samu olukordi erinevalt: miski võib ühte last rõõmustada, teist hoopis kurvastada.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Käepigistuse (emotsiooni) saatmine “Koos õues” (lk 8)

Lapsed ja õpetaja seisavad ringis ning hoiavad üksteisel kätest kinni. Õpetaja saadab käepigistuse endast paremal pool olevale lapsele ja kui käepigistuse saaja on saanud käepigistuse, siis ta saadab selle samas suunas olevale kõrval seisjale edasi. Jätkake tegevust, kuni kõik inimesed ringis on käepigistuse kätte saanud. Kui ring lõpeb, siis saavad lapsed mängida versiooni, kus nad saavad ise muuta mängu suunda.

Käepigistuse asemel saatke edasi konkreetset tunnet, näiteks rõõmu, hirmu, viha, kurbust.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Kiusamisvaba toolimäng “Tegevuste raamat” (lk 29)

Võetakse ringi, mille keskel on toolid - esialgu sama palju kui osalejaid. Muusika pannakse mängima. Iga kord, kui see katkestatakse, võetakse üks tool vähemaks ning kõik peavad leidma endale istekoha. Mängijaid mängust välja ei lähe. Lapsed peavad üksteist istekoha leidmisel aitama. Näiteks võivad nad tooli jagada või kaaslase sülle võtta.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Pliats topsis “Tegevuste raamat” (lk 32)

Eesmärgiks on saada koos tegutsedes pliats topsi/pudelisse.

Jaotage lapsed umbes kaheksaliikmelistesse rühmadesse. Andke neile tops/pudel ja pliats, mille ümber on seotud sama palju nõöre kui rühmas liikmeid. Tops/pudel asetatakse põrandale ja lapsed võtavad selle ümber istet. Igaüks hoiab kinni ühest pliatsi külge kinnitatud nõorist. Lastel tuleb koos tegutsedes ja teisi arvestades juhtida pliats topsi/pudelisse.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Oleme omavahel seotud “Tegevuste raamat” (lk 25)

Vajad suurt, tihedasti kokkukeritud nöörikerat. Istutakse ringis. Kõigil järgemööda tuleb kera kätte võtta ja öelda midagi enda kohta. Seejärel veeretatakse see mõne teise ringis istuva lapse ette, hoides nööriotsast kinni. Kui kera on jõudnud iga lapse kätte, moodustub suur võrk. Kõik tõusevad koos püsti, hoides endiselt nööri otsast kinni.

Võrk sümboliseerib üksteisega seotust sotsiaalses inimkoosluses, teisisõnu ühiskonnas, ja et igäihe osalemisest sõltub, kas kooslus on kõigile turvaline ning meeldiv.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Leia paariline! “Koos õues” (lk 16)

Lepitakse kokku ala, kus mäng toimub. Lapsed jagatakse paaridesse. Paarid jalutavad läbisegi. Täiskasvanu annab märku ja kõik jäävad seisma. Täiskasvanu ütleb näiteks: „Jope värvid.“ Lapsed lasevad paarilise käest lahti ja otsivad uue kaaslase, kelle jopel on samu värve kui nende endi omal. Kui kõik on leidnud uue kaaslase, kõnnitakse jälle paarikaupa ringi, kuni täiskasvanu annab taas märku peatumiseks ja uue juhise kuulamiseks.

Tähelepanu sarnasustele, mitte erinevustele!



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Seljale joonistamise lugu “Kõigi ühine sõber” “Tegevuste raamat” (lk 53-54)



1

Vahetunnikell heliseb ja kõik kii-
rustavad koridori. Ka teise klassi
õpilased tormavad lahedat aega
veetma.

Üks poiss aga seisab koridoris
teiste hulgas omaette, sirgelt nagu
puu, igavledes ja kurvastades.

**Joonistage peopesadega alt
ülespoole piki selgroogu
suur puu.**



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MÜÜDID JA TÕED PROGRAMMIST „KIUSAMISEST VABAKS!“

Vastused sisaldavad teavet **MIKS, MILLAL** ja **KUIDAS** programmi rakendada

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MÜÜT I.

**Sõber Karu sobib mängimiseks lasteaias,
aga mitte koolis õpetamiseks.**



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

TÕDE.

1. Väikeste Sõber Karude kasutamine programmi metoodika rakendamisel **pole koolis kohustuslik.**
2. Suur Sõber Karu (õpetaja kasutab veel I kooliastmes) ei ole mänguasi, vaid **õppevahend**. Kui lapsed näevad violetset Sõber Karu, mõistavad nad kohe, et nüüd hakatakse rääkima **suhetest ja väärtustest**. See on võimalus arutleda headuse märkamisest ja jagamisest, ühiselt mängida, rääkida emotsioonidest ja õppida neid juhtida, milleski kogu klassi lastega kokku leppida, otsida koos lahendusi, et kõigil oleks üheskoos tore olla.
 - Sõber Karu - hääletoru. Räägib see, kellel on kätes Sõber Karu (distsipliin).
 - Karu õppevahendina aitab õpilastel vabamalt rääkida oma tunnetest ja kogemustest.
 - Sõber Karul on lohutaja roll.
3. Sümboli kasutus koolis on tähtis, et hoida heade suhete teema fookuses. Veelgi tähtsamad on **tegevused**.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Kokkulepped kogu klassiga

✚ Kirjalike kokkulepete sõlmimisel eelistavad Eesti haridusasutused positiivset sõnaseadet. Nii soovitatakse vältida väljendeid: „Ei/Ära jookse!“, „Ei/Ära karju!“, „Ei/ Ära löö!“, „Ei/Ära kiusa!“. Parem on: „Liigun rahulikult“, „Räägin vaikse häälega“, „Suhtlen viisakalt“, „Olen igaühele hea kaaslane“.

Laske lastel kokkuleppe servale lisada oma allkirjad või sõrmejäljed, mis kinnitavad, et nende omanikud kohustuvad ühiselt koostatud kokkuleppeid täitma.

Kuidas koostada kokkuleppeid keelekasutamise kohta, fotode ja videote kasutamise kohta, klassi ühiste väärtuste kohta ja muud lugege “Tegevuste raamatust” lk 10-15.



Programmi [kodulehelt](#) saab alla laadida Sõber Karu täitmata plakati (see on olemas ka metoodilises kohvris) või tellida trükituna e-poest.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying



Suur Sõber Karu perede külastaja ning ühendajana

- Suur Sõber Karu käib nädalavahetustel kodudes graafiku alusel, võttes kaasa “Sõber Karu külastab laste kodusid” märkmiku.
- Pere kirjutab märkmikku jutukesi enda nädalavahetusest ning lisab joonistusi või fotosid, kus fookuses on ühised väärtused, mitte pere materiaalsed võimalused.

Näiteks: ÜLESANNE 1 Kirjutage lapsega eelnevalt arutades, kuidas Teie peres hoolitakse üksteisest. Lisage joonistusi või fotosid.

Näiteks: ÜLESANNE 2 Kirjutage lapsega eelnevalt arutades, mis teeb Teie perele kõige rohkem rõõmu. Lisage joonistusi või fotosid.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MÜÜT 2.

Kui klassis kiusamist ei esine, pole programmi tarvis.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

TÕDE.

1. Programm on vajalik, et kiusamist poleks.

Programm ei keskendu juba toimunud juhtumite reageerimisele, vaid asetab põhirõhu ennetamisele. Ennetustöö seisneb grupis võimalike eluliste situatsioonide läbimängimises, mõtestamises ja üldinimlike väärtustepõhiste kokkulepete saavutamises.

2. Programm on vajalik, et õpetada, mida saab teha, kui kiusamine juhtub.

Programmi tegevused õpetavad ka käitumismudeleid, mida kasutada kiusamisjuhtumite puhul (piiride seadmine, täiskasvanute informeerimine, passiivsete pealtvaatajate sekkumine, kiusuohvrite toetamine jne).

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

“Kiusamisest vabaks!” video “Stopp!”



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Mis juhtuks, kui keegi ei toetaks tüdrukut ja ta jääks ainsaks kaitsjaks?



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Kiusamine saab toimuda ainult siis, kui pealtvaatajad selle otseselt või kaudselt heaks kiidavad ja sellele ei reageeri.

Kuidas laps saab sekkuda?

- Kui sekkumine on ohtlik või ei julge seda teha, siis on tähtis rääkida täiskasvanule sellest, kuni olukord paraneb.
- Sekkuda on kergem, kui seda teha koos teiste rühma- või klassikaaslastega.
- Kasutada “Kiusamisest vabaks!” STOPP märki, öelda “Lõpeta!”.
- Rääkida hiljem ohvriga olukorrast, mitte olla vaikiv sõber (klassikaaslane).
- Viia ohver kiusamise olukorra kohast eemale (kutsuda mängima, kutsuda midagi näitama vms).



“Kiusamisest vabaks!” programmi asutused mängivad läbi situatsioonid vestluskaartide abil (ennetustöö). Vestluskaart nr. 9.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying



Kiusamise tagajärjed

Kiusamine mõjutab kõikide osapoolte arengut ja heaolu.

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

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying



Miks me peame sellega tegelema? KOOLIKIUSAMISE MASTAAP

Umbes **iga viies laps Eestis** kogeb kiusamist vähemalt kahel-kolmel korral kuus.

Ise on teisi kiusanud iga kümnes laps, kusjuures 5% lastest on kiusaja/ohvri kaksikrollis. (PISA, 2015, 2019)

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MÜÜT 3. Kiusuennetustöö keskendub negatiivsetele tunnetele.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

TÕDE.

”Kiusamisest vabaks!” ei erista negatiivseid ning positiivseid emotsioone, kui lähtub sellest, et inimeste meeleolu kujundavad erinevad elulised situatsioonid. Tunded sõltuvad toimuvast.

„Kiusamisest vabaks!“ õpetab lapsi **märkama enda ja teiste meeleseisundeid ning nimetama neid sõnadega, kirjeldama.**

„Kiusamisest vabaks!“ lähtub põhimõttest, et **juhtida saab seda, mida teadvustatakse ning see, mida ei teadvustata, hakkab inimest ise juhtima.**

Emotsioone teadvustav inimene tuleb nende juhtimisega toime, mis omakorda tagab võime valida konkreetsete situatsioonide jaoks sobivaimad tegevused ja vältima endale ja teistele haiget tegemist.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

KIHIDAS EMOTSIOONID VÄLJA NÄRVADI

Sihtmärk
 • Lapsi oskaks tunda oma ja teiste emotsioone ning väljendada neid erinevate vahenditega.

Kuidas seda teha?
 Kasutada erinevaid vahendeid, mis aitavad lapsel mõista, kuidas ta tunneb. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid. Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid. Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid.

1. tunne. Otsi tundeid, mis on sinu jaoks olulised. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine, hirm, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.
2. tunne. Kõik tunded on sinu jaoks olulised. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.
3. tunne. Tunda oma tundeid, mis on sinu jaoks olulised. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.
4. tunne. Otsi tundeid, mis on sinu jaoks olulised. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.
5. tunne. Otsi tundeid, mis on sinu jaoks olulised. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.
6. tunne. Otsi tundeid, mis on sinu jaoks olulised. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.



EMOTSIOONIDE ÄRAKIVAMINE HÄLE JÄRGI

Sihtmärk
 • Lapsi õpetada tunda oma emotsioone ja väljendada neid erinevate vahenditega.

Kuidas seda teha?
 Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid. Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid.

EMOTSIOONIDE ÄRAKIVAMINE KIBAKSELE JÄRGI

Sihtmärk
 • Lapsi õpetada tunda oma emotsioone ja väljendada neid erinevate vahenditega.

Kuidas seda teha?
 Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid. Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid.

EMOTSIOONIDE JÕONUSTAMINE

Sihtmärk
 • Lapsi õpetada tunda oma emotsioone ja väljendada neid erinevate vahenditega.

Kuidas seda teha?
 Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid. Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid.

EMOTSIOONIDE TÄDUPÄSTAMINE

Sihtmärk
 • Lapsi õpetada tunda oma emotsioone ja väljendada neid erinevate vahenditega.

Kuidas seda teha?
 Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid. Lapsel peaks olema võimalik väljendada oma tundeid erinevate vahenditega, mis aitavad neil mõista, kuidas nad tunnevad. Näiteks: kasutada erinevaid värve, et väljendada erinevaid tundeid.

- mind vihastas, kui...
- mind härrasid, kui...
- mind kurbasid, kui...
- mind ärritasid, kui...

Selleks, et emotsioone paremini mõista, tuleb "Järelmõeld" osas mõelda, kuidas sa tunneksid, kui sa oleksid teinud seda, mis teinud teie sõber. Mõelge välja, mis tundeid sa tunned. Näiteks: rõõm, kurbus, viha, hirm, ärritus, süü, kahtlus, kadedus, armastus, armastamine.

Näited programmi "Tegevuste raamatust" lk 22-24.

Lisaks soovitatakse emotsioonidest rääkida vestluskaartide põhjal.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MÜÜT 4. „Kiusamisest vabaks!“ programmiga liitumine on tasuline ja selle kasutamine tekitab haridusasutusele püsikulusid.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

TÕDE.

Programmiga „Kiusamisest vabaks!“ liitumine on kõikidele haridusasutustele Eestis tasuta. Osalemine programmikoolitustel on prii tänu Haridus- ja Teadusministeeriumi toetusele.

Ka saavad kõik programmiga liitunud haridusasutused vabalt kasutada elektroonilisi metoodilisi materjale. Tasulised on vaid trükitud metoodilised materjalid ja õppevahendid (aastal 2022 ka tasuta, edasi sõltub Haridus-ja Teadusministeeriumi toetusotsusest).

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

www.kiusamisestvabaks.ee (Konto loomine)



The image shows a screenshot of the website www.kiusamisestvabaks.ee. The main header features the text "Kiusamisest vabaks!" and "Free of Bullying" in a large, stylized font. Below the header, there is a navigation menu with options like "Kasutusjuhend", "Programmid", "Lisatasud", "Kontakt", "Uutised ja loodused", "Lisatud", and "E-pood". A magnifying glass icon is positioned over the navigation menu. The main content area displays three product listings for "Kiusamisest vabaks!" kits. Each listing includes a product image and a "Lisage korvi" (Add to cart) button. The first listing is for a blue kit with a purple teddy bear, the second is for a yellow kit, and the third is for a green kit. Each kit features the text "Kiusamisest vabaks!" and "Free of Bullying" along with illustrations of diverse children.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MÜÜT 5.

Kui üks õpetajatest ei soovi programmi kasutada, siis ei pea seda tegema ka kogu kool.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

“Kiusamisest vabaks!” pole lisakoormus, vaid üks tööriistadest.

TÕDE.

Vastavalt Põhikooli riikliku õppekavale § 2, 3, 4 “Põhikoolil on nii **hariv kui ka kasvatav ülesanne**... Põhikooli ülesanne on luua õpilasele eakohane, turvaline, positiivselt mõjuv õppekeskkond...”.

Vastavalt Lg 4, p 1 Põhikooli ülesanne arendada kultuuri- ja väärtuspädevus.

Haridus- ja Teadusministeeriumi eestvedamisel koolidele abiks programmid:

- „Kiusamisest vabaks!” (Lastekaitse Liit)
- KIVA (SA Kiusamisvaba Kool)
- TORE mentorlusprogramm (MTÜ NÜ TORE)
- Vaikuseminutid
- VEPA (Tervise Arengu Instituut),
- Projekt („Salliv kool”)
- Õpilasesinduste Liit
- MTÜ Peasjad
- Väärtuskasvatuseprogramm (Tartu Ülikooli eetikakeskus)

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Regulaarne õpilaskoosolek (karukoosolek metoodilise kohvriga, I kooliaste, 30-45 min nädalas)

Näide õpilaskoosoleku päevakorrast:

- 1. SISSEJUHATUS:** Suur Sõber Karu ütleb **kõikidele õpilastele:** „Tere!“. Lühike vestlus, nt “Kes täna puudub ja kes on kohal?”, “Nimeta üks sõna, mis kirjeldab sinu tänast päeva senini”, “Ütle, mille eest sa oled tänulik” jne.
- 2. PÕHIOSA:** Programmi “Kiusamisest vabaks!” tegevus **õpetaja valikul:**
 - Vestluskaardi arutelu omavaheliste kokkulepete kinnistamiseks, rollimängud vestluskaartide põhjal **või** koosolemisrõõmu ja ühtekuuluvustunnet pakkuvad mängud ja ülesanded raamatutest “Koos õues” või “Tegevuste raamat” (nt seljale joonistamise lugu). **Igale tegevusele järgneb arutelu:** kuidas õpilased end seda tehes tundsid, mis saab järgmisel korral paremini, kui keegi tundis end halvasti jne.
- 3. LÕPETUS:** Sõber Karu kallistab kõiki õpilasi. Üllatusülesanne, nt “Iga õpilane ütleb enda kõrval istuvalle kaaslasele komplimendi”.

Vaata rohkem “Kiusamisest vabaks!” käsiraamatust

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Temaatilised tähtpäevade tunnikavad (I-III kooliaste, vähemalt kord kuus)

- 21. september 2022 rahvusvaheline rahupäev
- 10. oktoober ülemaailmne vaimse tervise päev
- 16. november 2022 rahvusvaheline sallivuspäev
- 10. detsember 2022 rahvusvaheline inimõiguste päev
- 11. jaanuar 2023 rahvusvaheline aitäh-päev
- 8. veebruar 2023 ülemaailmne turvalise interneti päev
- 14. märts 2023 emakeelepäev
- 7. aprill 2023 rahvusvaheline tervisepäev
- 4. mai 2023 rahvusvaheline kiusamisvastane päev
- 1. juuni 2023 rahvusvaheline lastekaitsepäev

Leiad tunnikavad:

www.kiusamisestvabaks.ee



IGAKUISED TUNNIKAVAD 📅 ✨

Tunnikavad koolidele
2022/2023

Spetsialistide
Vanusele: Kool

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Temaatiliste tähtpäevade tunnikavade töölehtede näited

MINU EMOTSIOONID 

VAHETA SIIN EMOTSIOONI, MIDA SA OLESI ANNAVA JA OLESI TUNNE KUI SA OLESI KUI SA OLESI KUI SA OLESI KUI SA OLESI


KEHTA, MIDA SA OLESI TUNNE TUNNE

	TUNNE NÄITUS	TUNNE	MIL KUI
			
			
			
			
		SÕBER KARI TUNNE SUURT RÕDMU SEIS, KUI	



OPI MIND TUNDA!

NIMI..... MINU PERE

MINU LEMMIKVÄRV ON 

MINU LEMMIKTOIT JA LEMMIKLOOK ON

VABAL AJAL MEELDBI MALLE

HUVITAV FAKT MINUST

MINU LEMMIKLOOK ON

1. KERJEDA, MIS SINU MEELEST PILDIL TOIMUB

2. LEIA PILDILT KÕIGE ÕNNELIKUMA NAOGA LAPS JA KÕIGE KURVEMA NAOGA LAPS. SELGITA, MIKS NEIL VÕIVAD SELLEISED NÄOILMED JA KEHAKED OLLA.

3. KAS SINU ELUS ON JUHTUNUD MIDAGI SARNAST NAGU SELLEL PILDIL? KUI JAH, SIIS RÄÄGI KA TEISTELE.

4. KUI SINA OLEKSID SELLEL PILDIL, SEIS MIDA SA TEEKSID, ET KÕIGIL OLEKS HEA OLLA?




Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

MILLAL ja **KUIDAS** saab iga õpetaja koolis programmi kasutada?

1. Regulaarne õpilaskoosolek

(karukoosolek metoodilise kohvriga, I kooliaste, 30-45 min nädalas)

2. Teemaatilised tähtpäevade tunnikavad

(I-III kooliaste, vähemalt kord kuus)

3. Väärtuste plakatite kaudu hea käitumise kinnitamine.

Enda eeskujuga roll.

Enda emotsioonide teadvustamine ja juhtimine.

Kiusamise mitteõigustamine, kõikide laste toetamine.

Valmidus koostööks kolleegidega ja lapsevanematega.

(Iga koolipere liige, igapäevaselt)



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Märka last!



Lasteabi.ee
☎ 116 111

KÜSI
JULGELT ABI!

*Oleme sinu jaoks
olemas!*



+ 116111

info@lasteabi.ee
www.lasteabi.ee

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying



Igaüks ütleb ühe mõtte või sõna, mida ta võtab kohtumiselt kaasa.