

# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

## Aidake oma lapsel luua häid suhteid

### Head lapsevanemad!

Lapsed vajavad positiivseks arenguks häid kaaslasi ja kiusamisvaba elu. Me ennetame tekkivaid probleeme, kui õpetame neile maast madalast: kuigi iga inimesega ei saa olla parim sõber, on alati võimalik olla hea kaaslane.

Üldiselt arvatakse kiusamise põhjus peituvat kas kiusatavas või kiusajas. Uuringute alusel aga tuleneb kiusamine mitte mõne lapse omadustest või käitumisest, vaid tekib laste soovimatusest heaks kiita teiste erinevusi, mistõttu ei teki väärtustepõhist käitumiskultuuri.

Positiivse hoiakuga lastekollektiivis on sallivuse ja austuse tase nii kõrge, et ei tehta vahet, mis on kellegi nimi, missuguseid riided kannab, kuidas välja näeb või milline on tema iseloom. Positiivses grupis mõistavad lapsed, et igaühel on rühmas koht ja panus omavahelisse heaolusse.

Positiivne ja kaasav kultuur aitab lastel tunda end õnnelikuna ja ennetab kiusamist. Seepärast teete ka teie oma lapse jaoks midagi positiivset, kui aitate tal luua teiste inimestega häid suhteid.

Teie kui vanema oluline roll on olla oma lapsele eeskujuks ning suunata tema sotsiaalset käitumist. Kiusamist aitate ennetada, kui toetate rühmavaimu, häid suhteid ning julgustate hoolima ja teiste eest välja astuma, kui laps märkab tõrjumist või norimist.

Programm „Kiusamisest vabaks!“ on koondanud seitse nõuannet selle kohta, kuidas saate lapsevanemana kaasa aidata, et kõik lapsed – ka teie enda oma – tunneksid ennast kaaslaste seas kindlalt. Saate neid lugeda selle lehe pöördelt.

Heade soovidega  
„Kiusamisest vabaks!“ meeskond

**Kuidas aidata  
oma lapsel luua  
häid sõprus-  
suhteid?  
Loe edasi  
tagaküljelt.**



### Programmi „Kiusamisest vabaks“ tutvustus

„Kiusamisest vabaks!“ on Kroonprintsess Mary Fondi ja Save the Children Denmark'i loodud kiusamist ennetav programm. See põhineb neljal väärtusel – sallivus, austus, hoolivus ja julgus – ning hõlmab mitmesuguseid vahendeid ja materjale sisaldavat metoodilist kohvrit, mis aitab lastegruppides edendada kõigi heaolu ja ennetada kiusamist.

Programmi „Kiusamisest vabaks!“ metoodilised kohvrid on olemas ka lasteaiarühmadele ja põhikooli I kooliastmele. Rohkem infot leiate veebilehelt [www.kiusamisestvabaks.ee](http://www.kiusamisestvabaks.ee).

# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

## Seitse nõuannet lapsevanemale

- 1 Julgustage oma last lasteaia ja vabal ajal mängima erinevate kaaslastega**  
Kui lapsed üksteist hästi tunnevad, tugevdab see rühmavaimu ja ennetab kiusamist. Kui kutsute külla ka neid, kellega teie laps tavaliselt eriti ei suhtle, aitab luua kõigile kaasatuse tunde ja teie laps õpib läbima erinevate inimestega.
- 2 Olge teiste laste, nende vanemate ja õpetajatega suheldes viisakas ega rääkige neist halvasti**  
Lapsed peegeldavad oma vanemate käitumist. Seega, kui suhtute positiivselt haridusasutusse, õpetajatesse, sõpradesse ja nende vanematesse, teeb seda ka teie laps. Õelge kõikidele lastele ja täiskasvanutele „Tere!” ja „Head aega!”, kui oma last rühma toote ja talle järele tulete ning jätke meelde oma lapse rühmakaaslaste nimed. Olge lastele eeskuju.
- 3 Looge oluliste sündmuste tähistamise hea tava**  
Lastepeod on kõigile väga tähtsad. Teeb haiget, kui ei kutsuta kaaslaste sünnipäevadele või kui keegi on kutsele vaatamata tulemata jäänud. Kui tahate korraldada oma lapse sünnipäevapidu või tähistada muud olulist sündmust, leidke võimalus kohale kutsuda kas kogu rühm või näiteks ainult poisid või ainult tüdrukud. Leidke selline viis sündmuse tähistamiseks, kutsete jagamiseks ja muljete vahetamiseks, et kõrvale jäänud ei tunneks end tõrjutuna. Kui teie last kutsutakse ühisele kogunemisele, võimaldage tal sellel kindlasti osaleda.
- 4 Julgustage oma last toetama ja kaitsma neid kaaslast, kes end ise kaitsta ei suuda**  
Lapsed, kes on mingil põhjusel lasterühmast välja jäänud, vajavad kaaslaste abikätt ja selget kutset. Kiitke oma last, kui ta läheb väljajäänule appi ja hädasolijat toetab. Lapsed, kes julgevad enda eest seista ja öelda ebaõiglust nähes teistele: „Stopp!” või „Lõpetage!”, kasvavad seesmiselt. Julgustage ja tunnustage lapsi, kui nad käituvad hoolivalt ja austavalt ning on julged ja sallivad, et kinnistuksid kiusamist ennetavad käitumismudelid.
- 5 Olge osaline oma lapse digitaalses elus**  
Lapsed vajavad selgitusi, kuidas digitaalsed keskkonnad toimivad ja millised riskid sealsete võimalustega kaasnevad. Oma lapse elus aktiivselt osaleda sooviv vanem peab tundma huvi ja omama vajalikke oskuseid, et last virtuaalmaailmas juhendada. Sealgi kehtivad kõik õpetused heaks kaaslasteks olemise kohta: olla austav, salliv, hooliv ja vajadusel julge, et kaitsta kaaslast, kui ta ei suuda end ise kaitsta.
- 6 Rääkige ja toetage oma last, kui ta tunneb end kurvana**  
Inimestevahelistes suhetes on konfliktid paratamatud. Seepärast on tähtis õpetada lapsele oskust neid lahendada, teadvustada ning juhtida oma emotsioone. Austage lapse emotsioone, kuulake ja laske tal rääkida. Peegeldage oma lapse tundeid ja veenge teda, et koos leiate lahenduse. Ärge võtke mitte midagi ette ilma seda temaga läbi arutamata. Pidage meeles, et igal lool on alati mitu külge. Aidake lapsel mõista, kas teised konflikti osapooled võisid toimuvast teisiti aru saada ning enne omaenese lõplikku seisukohavõttu rääkige ka teiste vanemate, õpetaja või õpetaja abiga. Selgitage alati oma lapsele kiusamise lubamatust.
- 7 Olge avatud ja toetav kuulaja, kui teised vanemad räägivad oma laste probleemidest**  
Vanemal võib olla keeruline tunnistada, et tema laps tunneb end lasteaia halvasti ning vajab mängukaaslast või rühmakaaslaste tuge. Oma murest saab lihtsamini rääkida, kui teised on avatud ja mõtlevad kaasa.



Lastekaitse Liit  
Estonian Union for Child Welfare



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTEERIUM

The Mary Foundation  
HIGH CROWN PRINCESS MARY'S FOUNDATION



Save the Children