

# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

## Ülemaailmne vaimse tervise päev

Ülemaailmset vaimse tervise päeva hakati Ülemaailmse Vaimse Tervise Föderatsiooni (WFMH) algatusel tähistama **10. oktoobril** 1992. aastal. Päeva eesmärk on inimeste teavitamine sellest, mis on vaimne tervis ja kuidas selle eest hoolitseda, et ära hoida tõsiseid haigusi ja sotsiaalseid probleeme.

Vaimse tervise häirete ilmumine mitmekordistub kriitilistes olukordades, näiteks kiusamise korral. Seetõttu tuleb haridusasutustes viia süstemaatiliselt läbi tegevusi, mis on suunatud vaimse tervise tähtsustamisele ja turvalise vaimse keskkonna loomisele.

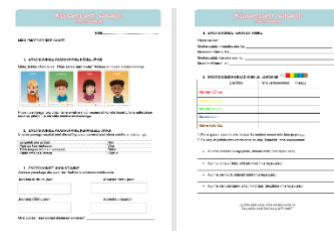
Meist igäihe võimuses on astuda väikegi samm selles suunas, et meie ühiskonnas, kus väärtustatakse, edendatakse ja kaitstakse vaimset tervist, on kõigil võrdne võimalus oma head tervist nautida või vajadusel seda turgutada.

Kõik tunnikavas olevad tegevused on kooskõlas MTÜ Lastekaitse Liidu juhitud programmi „Kiusamisest vabaks!“ eesmärkidega ja aitavad kaasa kiusamisvaba haridustee rajamisele.

*„Juhtida saab seda, mida me teadvustame.  
See, mida me ei teadvusta, juhib meid.”  
Publius Syrus*

### 1. Aeg märgata oma emotsioone (kolleegid)

Selleks, et olla autoriteetne pedagoog ja hea eeskuju lastele, tuleb õpetajal regulaarselt teadvustada ja juhtida oma emotsioone ning sisemisi ressursse. Haridusasutuses töötavatele spetsialistidele on soovitatav täita tööleht „[Minu emotsionaalne kaart](#)“ ja arutada vajadusel tulemusi kolleegidega. Töölehel on esitatud ülesanded, näiteks: emotsiooni äraarvamine hääle järgi, emotsioonide äraarvamine kehakeele järgi, emotsioonide joonistamine, emotsioonide „mõõtmine“ ja muud harjutused.



### 2. Märka ja tunnusta (lasteaed)

Mõelge, mida saaks õpetaja teha, et paremini hoolitseda laste emotsionaalse tervise eest rühmas, kasutades programmi „Kiusamisest vabaks!“ väärtusi.

Kasutage [täidetud plakati](#) „Meie väärtused“, et teadlikult ja regulaarselt märgata soovivat käitumist lastel. Julgustage ja kiitke, kui mõni laps näitab üles hoolivust ja sallivust teise lapse suhtes, julgub kaitsta oma piire või astub välja kaaslaste ebaõiglase kohtlemise korral. Kiitke neid, kes austavad täiskasvanuid ja teisi lapsi. Nii kinnistuvad käitumismudelid.

Paluge lastel iga kord, kui nad rühmas näevad, et keegi teine nende seast või õpetaja näitab üles hoolivust, sallivust, austust või julgust, joonistada [täitmata plakatile](#) üks lill 🌸. Karukoosolekul arutlege, mida head panid õpetaja ja lapsed tähele. Märkake midagi head igas lapses.



# Kiusamisest vabaks!

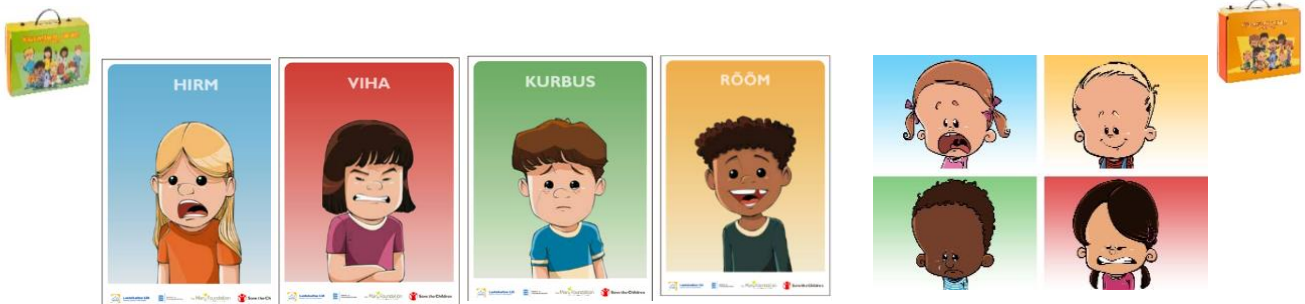
Free of Bullying

## 3. Emotsioonide teadvustamine ja juhtimine (lasteaed/sõim/hoid)

See, kuidas ja kas oskame oma tundeid teadvustada ning juhtida, kannab võtmerolli meie vaimse tervise heaolus. Emotsioonid on meie igapäevaelu osa, millede puudumist oleks raske ette kujutada.

Elus ei ole asjad must-valged, nii pole ka emotsioonid üksiti head või halvad. Mõni esmapilgul halvana tunduv emotsioon võib olla meie elupäästja, kui tahame ja oskame teda märgata. Ta võib hoiatada meid ohu eest või edasi anda olulist teavet.

Et aru saada, kuidas me ennast tunneme, tuleb leida oma emotsioonile võimalikult täpne nimetus. Miks? Sest tunde nimetamine on esimene samm selle „talsutamise” suunas – see vähendab tunde mõju ja nii saame tema üle parema kontrolli.



- **Ülesanne: „Kuidas nimetatakse emotsioone?”**

Selle ülesande eesmärgiks on lastele õpetada oma tundeid sõnadega nimetama ja märkama teiste inimeste emotsioone. Kasutage vanusele vastavaid materjale, mida leiate kohvrast või veebisaidilt ([lasteaed/sõim](#)).

Paigaldage plakatid ruumi nii, et need oleksid üksteisest piisavas kauguses. Seejärel loeb õpetaja ette erinevate olukordade kirjeldusi ja lapsed liiguvad selle plakati juurde, millel kujutatud emotsioonid kõige enam vastavad kirjeldatud olukorrale. Sõltuvalt loost võivad lapsed läheneda mitmele plakatile - see on samuti lubatud. Erinevad valikud võivad viia aruteluni sellest, et inimesed tõepoolest tajuvadki olukordi erinevalt: kui üks lastest peab midagi rõõmustavaks, siis teist võib seesama hoopistükkis kurvastada.

**Lasteaiarühmades** kasutage ülesandeid, mis põhinevad Tegevusteraamatus lk 22-23. Luua võib lihtsaid olukordi ka ise, näiteks:

- lapsed lähevad loomaaeda ja neile ostetakse jäätist,
- poiss kukkus liumäelt ja kriimustas põlve,
- tüdruk jagas poisiga komme,
- õpetaja tass kukkus ja purunes,
- poiss suutis oma mänguasja ise parandada.

**Sõimedes ja hoidudes** võib emotsioonide nimetusega kaasata ka beebimärgid (vestluskaart nr 13). Veenduge, et tutvustate žeste mitte ainult kolleegidele, vaid ka lastevanematele. Siduge alati žestid emotsiooni nimetamise ja tegevusega.

Tegevusteraamatust on soovitatav kasutada järgmisi salme: „Armas sõber“ (rõõm) lk 42, „Lume sulamine“ (kurbus) lk 43, „Hirmul“ (hirm) lk 44, „Stopp!“ (viha) lk 45.



# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

## 4. Ohutu emotsioonide väljendamine (lasteaed/sõim/hoid)

Emotsioonide osa lõpuks õpetab Sõber Karu õpetaja abiga lastele lihtsat [hingamisharjutust](#). Seda tuleb teha, kui nad tunnevad emotsiooni kasvanuks nii suureks, et see ei mahu enam nende sisse ära.

Peale selle harjutuse tegemist arutage lastega, mis neid aitab stressirohkes olukorras rahuneda (jooksmine, jalutamine, stressipalli pigistamine, magamine, näo pesemine, paberirebimine, kellegagi rääkimine, joonistamine, värvimine, Sõber Karu kallistamine, vaikuses istumine, muusika kuulamine jne).



## 5. Tülide mõju kõigile lastele rühmas (lasteaed/sõim/hoid)

Vestluskaarte kasutades teeme kiusamise ennetustööd: mängime läbi mingi tõepoolest juhtuda võiva elulise olukorra või teeme varakult kokkuleppeid, enne kui toimub midagi halba. Soovitud käitumismudelit läbi mängides näitame lastele, kui tähtis on olla hea kaaslane. Samas saame kaartide abil ka julgustada lapsi rääkima erinevatest olukordadest lasterühmas ja arutleda lahenduste üle, pöörates erilist tähelepanu emotsioonidele ning pealtvaatajate võimalikele tegevustele.

Võite alustada vestlust ja olukordade läbimängimist kaartidel kujutatud situatsioonide analüüsi ja küsimusega, milliseid tundeid kogevad lapsed pildil. Kasutage näiteks, vestluskaarti 4 „Julge laps“ programmi [lasteaia metoodilisest kohvrüst](#). Kaart võimaldab suunata vestlust järelaluseni, et kõigil on õigus vaimsele ja füüsilisele heaolule.



Sõimede ja hoidude lastele sobib vestluskaart 5 „Stopp!“ programmi [metoodilisest kohvrüst kuni 3-aastastele lastele](#). Stoppmärk aitab õpetada lastele isiklike piiride kaitsmist konstruktiivsel viisil, selmet kaaslast lükata või hammustada. Sõimelastele saab seletada mängu formaadis, mida head ja lõbusat saab teha käte ja jalgadega (tantsida, silitada, kallistada).

## 6. Muusika ja vaimne tervis - laulmine (lasteaed/sõim/hoid)

Hea vaimse tervise üks inspiratsiooniallikaid on muusika. Selle kuulamine parandab meeleolu ja enesetunnet ning vähendab stressi. Samas hoiatavad Suurbritannia teadlased tehtud [uuringus](#), et muusika on tugevalt seotud emotsioonidega ning halvas meeleolus võib „vale“ muusika kuulamine negatiivset emotsiooni pikendada või võimendada.



Muusika toel tugevnevad lasterühmas ka vastastikused suhted ning areneb eluterve käitumiskultuur. Vaadake, laulge, tantsige üheskoos rõõmsat ja helget ning loodetavasti head meeleolu hoidvat lugu [„Igaüks on isemoodi](#). Pange mängima ka muusika [helisalvestiste mälu pulgalt](#).

Sõimeelastele sobib lihtsal Sepapoiste viisil kõlav laul „Tere, Sõber Karu!“, mida lauldes ja tantsides liiguvad käed, jalad ja suu ning tekib hea meeleolu.

### Laulusõnad

Sõber Karu, Sõber Karu!  
Terekest! Terekest!  
Vaata, kuis me hüppame!  
Vaata, kuis me hüppame!  
Hop, hop, hop. Hop, hop, hop.

### Liigutused

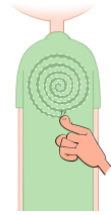
Osutage Sõber Karu poole.  
Lehvitage Sõber Karule.  
Kõik hüppavad.

# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

## 7. Hea puudutus. Seljale joonistamise meetodika „Seda, keda puudutatakse, ei kiusata” (lasteaed/sõim/hoid)

Kuigi keelel ja sõnalisel suhtlusel on tähtis osakaal, toimub suur osa inimestevahelises kommunikatsioonis mitteverbaalselt. Üheks neist on puudutus, puudutamine. Seljale joonistamise harjutused suurendavad lastevahelist sallivust ja sujuvat suhtlust, parandades enesekindlust, eneseväärikust ning vähendavad rahutust. Seljale joonistamine õpetab valdama hea puudutamise oskust ja kogema seda sõbraliku tegevusena, samas pakub ka kindlustunnet, et mind märgatakse ja toetatakse.



Õpetaja loeb lastele ette loo ja näitab samal ajal õhus kätega liigutusi või pilte ekraanil. Seejärel matkivad lapsed liigutusi nende ees oleva kaaslaste seljal. Õpetaja lugu kuulates ja tema liigutusi jälgides istuvad lapsed kas ühises suures, mitmes väiksemas ringis või paarikaupa teineteise selja taga, tagumiste käed eesistujate õlgadel. Neid ei tohiks ka liigutuste vahelisel ajal langetada, sest ainult pidevat kontakti hoides tuntakse ülesandest täit rahuldust.

See, kelle seljale joonistatakse, lõdvestub, sulgeb silmad, lihtsalt kuulab jutustust ja muusikat (mängida võiks mittevokaalne helitaust) ning kogeb head puudutust. Leppige kindlasti eelnevalt kokku, et kõigepealt tuleb paarilistelt küsida, kas nad ikka lubavad oma seljale joonistada. Kui lugu on lõppenud, tänatakse teineteist, vahetatakse kohad ja korratakse tegevust.

Metoodika regulaarne kasutamine kujundab lasterühma harmoonilisemaks, sotsiaalne suhtlemine ja õppimine paranevad ning konfliktid vähenevad. “Seda, keda puudutatakse, ei kiusata” metoodika tegevused mõjuvad maksimaalselt, kui harjutusi korratakse umbes kuu aja jooksul samade lastega, muutmata loo sisu ning taustmuusikat.

- Sõimeealistele sobib seljale joonistamiseks programmi „Kiusamisest vabaks!” [metoodilise kohvri](#) „Tegevuste raamatust” leheküljel 28 olev salm “Minu käed”.
- Lasteaiaealistele sobib seljale joonistamiseks lugu „Kilpkonn. 1. osa”, mille leiab [programmi „Kiusamisest vabaks!” raamatust](#) „Seda, keda puudutatakse, ei kiusata” leheküljelt 44.
- Tegevuse jätkamiseks sobib värvida pilti, kus Sõber Karu ehitab oma käppadega liivakooke. Pildi saab printida [siit](#).

## 8. Õues mängimine ja vaimne tervis (lasteaed)

Vaimne tervis on tihedalt seotud üldise füüsilise tervisega. Head vaimset tervist aitavad hoida piisav uni, mis laseb ajul puhata ja taastuda, ja tervislik toitumine, mis toetab aju normaalset toimimist. Samuti tuleb kasuks liikumine, mis eriti just õues toimununa muuhulgas ka rahustab ning loob hea enesetunde. Lapsed tahavad olla liikumises, see hoiab nende tuju hea, keha ning vaimu rõõmsa ja tervena.

Programmi „Kiusamisest vabaks!” lasteaiaealistele mõeldud [õuetegevuste raamatus](#) “K koos õues” ja selle alusel koostatud [“Mängime koos!”](#) plakatil on palju sobivaid mänge ka sügisese lasteaiahoovis tegutsemiseks. Alustage näiteks mängudest „Kolm püüdismängu” ja õpetage koostööd, mitte konkurentsi.



Tunnikava ideed on koostatud Lastekaitse Liidu programmi [„Kiusamisest vabaks!”](#) metoodiliste materjalide põhjal.