

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Rahvusvaheline rahupäev, 21. september

21. septembril tähistatakse **rahvusvaheliselt rahupäeva**. See päev on pühendatud nii riikidesisese kui ka rahvusvahelise rahu tugevdamiseks. Rahupäeval tahetakse, et kõik konflikti osapooled kuulutaksid välja vaherahu. Päev loob hea võimaluse, et arutleda lastega rahu oma rühmas kui ka igäihe sisemisest rahu. Kõik tegevused on kooskõlas MTÜ Lastekaitse Liidu juhitud programmi „Kiusamisest vabaks!“ eesmärkidega ja aitavad kaasa kiusamisvaba haridustee rajamisele.

*“Pole vaja mäe tippu, et otsida rahu,
ega ka suurde linna, et leida kära;
mõlemad peituvad meie enda sees.”*

Romano Battaglia, itaalia kirjanik

1. Nimede tähtsusest. „Kiusamisest vabaks!“ mäng „Liikuvad nimed“ (lasteaed/sõim/hoid)

Seistakse ringis. Juhendage lapsi, et kordamööda ütleb igäüks 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. Korra tegevust niikaua, kuni kõik on saanud oma nime öelda ja liigutuse teha.

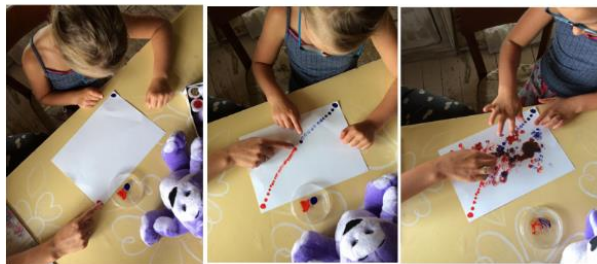
Peale mängu arutage lastega, miks on igäihele tema nimi tähtis ja miks ei tohi teistele inimestele ise hüüdnimesid välja mõelda. Räägib see, kelle käes on parasjagu Sõber Karu.



2. Lõiming kunstitegevusega. „Värvide sõprus“ (lasteaed)

Vajalikud vahendid: Sõber Karu, punane ja sinine näpuvärv, värvialus (plastist jogurtitopsi kaas vms), A4 valge paber, harilik pliats, käärid, seinanäts.

Lapsed võtavad paaridesse „Sõber Karu“ õppemängu kaudu. Üks laps paneb sinist, teine laps punast näpuvärvi värvialusele. Lapsed kuulavad **Sõber Karu jutukest**, samal ajal laua taga tegutsedes.



Peale ülesannet arutlege, mis tunne on riisus või tülis olla? Mis põhjusel riidu minnakse? Kas riigid võivad ka omavahel tülis olla? Kas ja miks on vaja ära leppida? Kuidas ära leppida? Kas leppimine tekitab rahuliku tunde? Rääkige „Palun vabandust“ väljendi kasutamisest.

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

3. Lastekoosolek ehk karukoosolek. Rühma kokkulepete sõlmimine kasutades programmi “Kiusamisest vabaks!” väärtuste plakati (lasteaed)

Õppeaasta algus on suurepärase aeg sõlmida lastega rühma kokkuleppeid. Lapsed võtavad meelsamini vastutuse igäihe heaolu eest rühmas, kui nad saavad ise kokkuleppeid koostada. Nii kujuneb neil vastutus oma käitumise eest. Kasutage **lastekoosoleku** ehk **karukoosoleku** aega, et sõnastada rühma heaolu edendavad kokkulepped. Rääkige lastele, mida kokkulepped tähendavad ja selgitage, et neid saab sõnastada positiivselt või negatiivselt, nt “Mida me teeme?” või “Mida me ei tee?”. Eestis on haridusasutustes suund kirjalikult sõnastada kokkuleppeid **positiivses võtmes**.

Valige kokkuleppe sõlmimiseks üks teema, näiteks „Mängud õues“: kuidas kegadi mängu kutsuda; kuidas mängust lahkuda, kui mäng enam ei meeldi; kuidas teada saada, et keegi on kurb; millal ja kuidas abi täiskasvanutelt paluda. Rääkige lastega suuliselt „Kuidas ei ole hea teha?“ ja kirjalikult sõnastage või joonistage „Kuidas tohib?“.

Kirjutage lastega arutledes enda rühma kokkulepped täitmata programmi “Kiusamisest vabaks!” väärtuste plakatile. Leiate plakatid printimiseks [siit](#).

Laske **lastel endal** plakati äärtesse kirjutada enda nimi või kleepida oma käejälg (vt *tegevust 2*), et sellega sümboliseerida üheskoos koostatud kokkulepete täitmist.

Riputage plakat üles rühmas sellisesse kohta, kus kõik lapsed ja õpetajad neid hästi näevad. Kindlasti näidake plakat laste kokkuleppetega ka lapsevanematele, et nad saaksid kokkulepete täitmist toetada.



*Tähelepanu! Koolieelses lasteasutuses on vaja aastaringselt kontrollida, kas **kõigil** lastel on olemas oma isiklik väike Sõber Karu karukoosolekul. Juhul, kui vanem ei saa toetada oma lapsele Sõber Karu ostmist, siis palume lasteaial tagada, et kõigil lastel oleks õppevahend olemas. Kõiki meetodilisi materjale ning vahendeid saab tellida [e-poe](#) kaudu õppeaasta jooksul.*

4. Meie rühma rahutuvi (lasteaed/sõim/hoid)

Õpetajal tuleb printida [Meie rühma rahutuvi](#) töölehte vaid ühes eksemplaris. See võimaldab teha kogu rühmal meeskonnatööd ja annab samas kinnituse, et nad on ühtne kollektiiv, kus valitseb rahu. Rahutuvi ülevärvimiseks kastavad kõik lapsed näpu guaššvärvi ning vajutavad seejärel selle tuvile nagu templi. Teine variant on kõigi laste nimede või nime esimese tähe üleskirjutamine.

Tutvustage lastele rahutuvi sümbolit ja selle tähendust. Piiblist pärit loo kohaselt olevat mees nimega Noa saatnud pärast suurt veeuputust valge tuvi kuiva maad otsima. Möödus mõni aeg ning tuvi naasis, tuues endaga kaasa oliivioksa tõestuseks, et maa oli ka viljakas. Selle järgi sai Noa aru, et on saabunud rahu aeg.



MEIE RÜHMA RAHUTUVI



OMA NÄPUJÄLJEGA
KINNITAME, ET HOIAME
RÜHMAS RAHU,
SEST NII ON KÕIGIL
MÕNUS OLLA.



Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

5. Hea puudutus. „Kiusamisest vabaks!“ kohanemisharjutused “Seda, keda puudutatakse, ei kiusata” (lasteaed/sõim/hoid)

Enne suures ringis või paarides tegutsema asumist andke lastele võimalus mõne liigutuse sooritamiseks iseendi peal. Nii tunnetavad nad isiklikke füüsilisi piire ja oskavad neid hea puudutuse korral tähele panna ka teiste juures.

Selleks suurepäraselt sobib programmi kohanemisharjutus „**Neli aastaega**“. Küsige lastel, mis aastaeg praegu on. **Sügis**. Sügisel puhub tugev tuul. Laste käed hakkavad kehadel liikuma energilisemalt, tormiilide matkimiseni välja. Seejärel tuleb **talv**. Käteliigutustega langevad nüüd kehadele lumehelbed. Siis aga saabub **kevad** ja kõiki valdab rõõm. Näpud koputavad jalgadel ja kättel lõbusalt ringi nagu vihma tilgad. Siis hakkab päike rohkem paistma ja tuleb **suvi** ning soojendab lapsi. Lapsed pehmelt libistavad kätega üle oma keha, matkides päikesekiiri. Aeglaselt, seejärel suurendage hoogu kuni väga kiire temponi ja siis aeglustage liigutusi kuni täieliku rahunemiseni.

6. „Kiusamisest vabaks!“ seljale joonistamine „Seda, keda puudutatakse, ei kiusata” meetodika järgi ning arutelu (lasteaed)

Rahupäeval ning õppeaasta alguses oleks väga sobilik kasutada Tegevuste raamatu lugu nimega „**Sõber Karu tuleb Eestisse**” (lk 10). Kõik seisavad ringis. On oluline, et iga kord enne tegevuse algust küsiks mõlemad pnaabrid teineteiselt seljale joonistamiseks luba ning pärast tegevust leiaks aega ka kaaslast tänada.

Loos tuleb Sõber Karu Eestisse lastele appi. Arutlege, kes saab aidata, kui rühmas ei ole rahu. Vahetage mõtteid teemadel *head kaaslased*, *tülitsemine*, *leppimine* ja *rahu loomine*. Kumb olukord lastele rohkem meeldib - ärev või rahulik? Miks? Kas, kuidas ja mida saaks ja peaks muutma, et klassis valitseks alati rahulik keskkond?



7. „Leida endas rahu!“ (lasteaed/sõim/hoid)

Vestelge lastega, mis aitab neil rahuneda ja taas rõõmu tunda, kui nad on vihased või väga kurvad. Siin on mõned harjutused, mida võite lastele koos teha:

- **Rääkimine** oma emotsioonidest. Tutvustage lastele kohvrast neli plakatit „Emotsioonid“ (lasteaed) ja „Beebi-märgid“ (sõim/hoid).
- **Hingamine**. Paluge lastel 4-5 korda nina kaudu sügavalt sisse hingata, justkui nuusutaks nad tugevalt lõhnavat lille. Suu kaudu välja hingata, justkui puhuks oma suust suurt tuult välja.
- **Vaikus**. Lapsed sulgevad silmad ja paluge neil umbes 20-30 sekundit keskenduda ning kuulata, kas ja mis hääli on kosta. Arutlege, kas see harjutus tekitab lastes rahuliku tunde.
- **Jooga**. Printige välja [joogakaardid](#) ning lõigake neist 24 kaarti välja. Iga laps saab loosiga endale ühe joogakaardi ning järgmise loosiga paarilise, kellega harjutus läbi proovida.
- **Rahu ja kontsentratsioon. Harjutus „Silmapilgutus“** sobib hästi läbi viia igas päeva osas, kui on vaja keskenduda ja leida rahu. Lapsed istuvad vaikselt. Õpetaja paneb taimeri käima. Laste ülesandeks on kokku lugeda, mitu korda õpetaja ühe minuti jooksul silmi pilgutab. Et harjutust lastele jaoks huvitavamaks muuta, võib kutsuda mõni laps õpetajat asendama. Sellisel juhul õpetaja aitab lugeda koos lastega silmapilgutusi.
- Mis harjutusi ja tegevusi veel võiks teha, et enda sees rahu leida (mõelda rõõmsaid mõtteid, lugeda mõttes kümneni, joonistada, värvida, vaadata aknast õue, vaadata või lugeda raamatut, kaisutada pehmet mängulooma, juua natuke vett, pesta käed, teha sporti jne)?

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

8. Keelekasutus ja rahu. „Kiusamisest vabaks!“ harjutus „Kaks keelt“

Joonistage või [printige](#) suurele paberilehele pildid kahest keelest. Paluge lastel võtta ringis istet ja küsige neilt: „Millised sõnad on kaaslastele solvavad?“ Kirjutage ühele keelele kõik sõnad, mis laste arvates teevad kurvaks ja õnnetuks. Tõmmake maha keel, kuhu on kirjutatud kurvastavad sõnad ja fraasid.



Seejärel küsige: „Aga milliseid sõnu kuuldes muutuvad kaaslased rõõmsaks?“ Kirjutage teisele keelele sõnad, mis tekitavad rõõmu ja uhkustunnet. Riputage leht nähtavale kohale.

Mõni nädal hiljem tuleb üheskoos arutada, kummale keelele kirjutatud sõnu kasutatakse rühmas rohkem. Kas on midagi, mida tuleks tulevikus teisiti teha? Võimalik, et aja jooksul tuleb keeltele lisada uusi sõnu.

9. Rahvusvaheline rahupäev. Programmi „Kiusamisest vabaks!“ vestluskaartide kasutamine ja arutelu (lasteaed/sõim/hoid)



Näidake lastele „Kiusamisest vabaks!“ vestluskaardid ja arutlege millistel kaartidel olev olukord on rahulik. Arutlege, mille järgi lapsed said aru, et tegemist on rahuliku olukorraga? Kummad kaardid, kas äreva olukorra või rahuliku olukorra omad, lastele rohkem meeldivad? Miks? Kas, kuidas ja mida saaks ja peaks muutma, et kõikidel kaartidel oleks kujutatud rahulik olukord? Vestluskaardid saab kätte võtta kohvrast või kuvada ekraanil elektroonilisel kujul.

„Kiusamisest vabaks!“ 0-3 aastaste metoodilise kohvrast sobivad rahupäeval arutlemiseks vestluskaardid nr [1](#), [nr 2](#), [nr 5](#), [nr 7 ja nr 8](#) ning kohvrast lasteaedadele vestluskaardid nr [1](#), [nr 3](#), [nr 5](#), [nr 10 ja nr 14](#).

10. „Kiusamisest vabaks!“ lastevanemate koosolek (lasteaed/sõim/hoid)

„Kiusamisest vabaks!“ programmil on kolm sihtrühma: lapsed, lapsevanemad ja haridusasutuse töötajad. Kiusamise ennetamiseks on vajalik nende sihtgruppide koostöö, et luua rühmades kõikide laste vahel head suhted. Planeerige oma sügisesse koosolekusse kindlasti koht, kus informeerite vanemaid programmis „Kiusamisest vabaks!“ osalemisest ning selgitate lühidalt, kuidas nemad saavad toetada lastevahelist head läbisaamist. Seejärel leidke ühiselt sobilik aeg programmi „Kiusamisest vabaks!“ põhjaliku koosoleku pidamiseks. Antud koosolekul saate tugineda programmi meeskonna poolt loodud [esitlusele](#), mille leiате programmi koduleheküljelt rubriigis „Metoodika igapäevaelus“. Enne koosolekut saatke vanematele emailidele või jagage kätte [„Kiusamisest vabaks!“ kirjad programmi meeskonna poolt](#).



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