

# Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Õppeasutus: MTÜ Lastekaitse Liit

Õppekava kinnitamise kuupäev: 03. aprill 2025

## KOOLITUSE ÜLDINFO

### ÕPPEKAVA NIMETUS

Programmi “Kiusamisest vabaks!” rakendamise põhi- ja jätkukoolitus haridusasutuste spetsialistidele.

### ÕPPE KOGUMAHT JA ÜLESEHITUS

24 akadeemilist tundi (kontaktõpe 12 akadeemilist tundi, sh 6 akadeemilist tundi õppetööd veebikeskkonnas, iseseisev töö 12 akadeemilist tundi).

### SIHTGRUPP

Koolieelsete lasteasutuste ja üldhariduskoolide haridusspetsialistid.

*Põhi- ja jätkukoolitus on mõeldud spetsialistidele, kes soovivad alustada programmi rakendamist. Oodatud on ka need spetsialistid, kes on varem põhikoolituse läbinud ning soovivad oma teadmisi värskendada.*

*Põhikoolitusele on lisaks haridusspetsialistidele oodatud ka koolieelsete lasteasutuste ja üldhariduskoolide teised kollektiivi liikmed, sealhulgas juhtkond, tugipersonal, hoolekogu esindajad ja muud töötajad.*

### ÕPPEKAVARÜHM

0111 Kasvatusteaduse õppekavarühm.

### ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS

Koolituste õppekavad on koostatud lähtuvalt järgmistest seaduslikest alustest ja kutsestandarditest.

- ÜRO lapse õiguste konventsioon, § 19, 29.
- Lastekaitseseadus, § 6.
- Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, § 3, 44 (2).
- Koolieelse lasteasutuse seadus, § 17.
- Põhikooli riiklik õppekava, § 2, 4 (3, 4).
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, § 3, § 11-15).
- Programmi rahvusvaheline koostöökokkulepe programmi “Kiusamisest vabaks!” (Free of Bullying) rakendamiseks Eestis, sõlmitud aastal 2012 MTÜ Lastekaitse Liidu ja The Mary Foundation ning Save the Children Denmark vahel.
- Kutsestandard: Õpetaja, tase 6 (kompetentsid B.2.1 Õppija toetamine ja B.2.2 Õpi- ja õpetamistegevuse kavandamine).
- Kutsestandard: Õpetaja, tase 7 (kompetentsid B.2.1 Õpi- ja õpetamistegevuse kavandamine, B.2.2 Õpikeskkonna kujundamine ja B.2.3 Õppimise ja arengu toetamine).
- Kutsestandard: Lapsehoidja, tase 4 (kompetentsid B.2.2 Lapse arengu toetamine, B.2.3 Lapse enesekohaste oskuste kujundamine ja B.2.5 Koostöö lapsevanema/hooldajaga).

## ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Osaleja peab olema Eesti koolieelse lasteasutuse või üldhariduskooli haridusspetsialist ning omama vastavat haridust ja/või pedagoogilist pädevust või olema selle omandamise protsessis.

Õpet saab alustada erinevas koosseisus: üks või mitu spetsialisti Eesti haridusasutusest, meeskond või kogu asutuse personal.

Veebipõhisel jätkukoolitusel peab kõigil osalejatel olema võimalus kasutada kaamerat ja mikrofoni.

## KOOLITUSE SISU

### ÜLDEESMÄRK

Koolituse läbinul on suurenenud teadlikkus kiusamise ennetamise tähtsusest ja põhiprintsiipidest ning on omandatud teadmised ja oskused MTÜ Lastekaitse Liidu ennetusprogrammi "Kiusamisest vabaks!" metoodika rakendamiseks haridusasutustes.

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

1. kirjeldab programmi "Kiusamisest vabaks!" eesmärgid ja põhiprintsiipe ning eristab kiusamist konfliktist, nimetades selle tunnuseid, liike ja rolle;
2. käitub kui isiklik eeskuju programmi väärtuste kandjana ja rakendab autoriteetse kasvatusstiili ja emotsioonide juhtimise põhimõtteid töös lastega "Kiusamisest vabaks!" juhendite järgi;
3. juhendab lapsi sobivate käitumismudelite ja rolli valikul, sealhulgas kiusamisolukordades kasutades "Kiusamisest vabaks!" metoodikat;
4. koostab tegevusplaani ja rakendab programmi "Kiusamisest vabaks!" metoodikat süstemaatiliselt, et kujundada kiusamist ennetav käitumiskultuur, tugevdada lastevahelisi sotsiaalseid suhteid ja luua ühtekuuluvustunnet;
5. kaasab lapsevanemaid kiusamise ennetustöösse, suurendades nende teadlikkust ja toetades vanemlikku eeskuju kiusamisvabas hariduskeskkonnas.

## KOOLITUSE OSALEJATE EEL- JA JÄRELTÖÖ

Põhikoolituse järeltöö:

- Programmi metoodiliste materjalidega tutvumine. Soovituslik on veebilehele kasutajaks registreerimine, mis tagab ligipääsu programmi materjalidele.
- "Kiusamisest vabaks!" tutvustamine rühma/klassi lapsevanematele (soovituslikult eraldi programmi tutvustava lastevanemate koosoleku läbiviimine).
- Sõber Karu ja programmi tutvustamine lastele. Tegevuste, mängude ja arutelude planeerimine ja läbiviimine rühmas/klassis.
- Tegevuste dokumenteerimine esitlemiseks jätkukoolitusel.

Jätkukoolituse eeltöö:

Enesehindamise ja -refleksiooni küsimustiku täitmine.

## ÕPPE SISU

Õpiväljund	Õppe sisu / Teemad	Koolitusmeetodid ja õppevormid	Maht ak. tundides
<i>Kirjeldab programmi "Kiusamisest vabaks!" päritolu, eesmärgid ja põhiprintsiipe ning eristab kiusamist konfliktist, nimetades selle tunnuseid, liike ja rolle.</i>	<p>1.Sissejuhatus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmi "Kiusamisest vabaks!" päritolust ja eesmärkidest.</li> <li>- Programmi uuringutest.</li> <li>- Kiusamise ennetuse tähtsusest.</li> </ul> <p>2. Kiusamine kui grupifenomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiusamise tunnused ja konfliktist eristamine.</li> <li>- Kiusamise liigid.</li> <li>- Muutuvad rollid kiusamismudelid.</li> </ul> <p>Pealtvaatajate osakaalu vähendamine ja sekkujate tähtsus.</p>	Põhikoolitus. Loeng ja arutelu.	1 ak.tund
<i>Käitub kui isiklik eeskuju programmi väärtuste kandjana ja rakendab autoriteetse kasvatusstiili ja emotsioonide juhtimise põhimõtteid töös lastega "Kiusamisest vabaks!" juhendite järgi.</i>	<p>3. Haridusspetsialist kui eeskuju.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotsionaalne intelligentsus.</li> <li>- Programmi väärtused.</li> <li>- Kasvatusstiilid.</li> </ul>	Põhikoolitus. Loeng, arutelu. Aktiivõppemeetodid paarides ning gruppides.	1 ak.tund
<i>Koostab tegevusplaani ja rakendab programmi "Kiusamisest vabaks!" meetodikat süstemaatiliselt, et kujundada kiusamist ennetav käitumiskultuur, tugevdada lastevahelisi sotsiaalseid suhteid ja luua ühtekuuluvustunnet.</i>	<p>4.Programmiväärtuste ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine lastel läbi mängu ja tegevuste "Kiusamisest vabaks!" meetodiliste vahendite kaudu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmi meetodiliste materjalide ja õppevahendi Sõber Karu tutvustus.</li> <li>- Neli põhiväärtust: sallivus, austus, hoolivus, julgus. Kuidas väärtusi juurutada?</li> <li>- Emotsioonide teadvustamine ja väljendamine.</li> <li>- Lastevahelised sõprussuhted.</li> </ul> <p>Ühtekuuluvustunne ja koosolemisrõõm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiivsed õppemeetodid ja tegevused kiusamise ennetamiseks (praktilised harjutused).</li> </ul>	Põhikoolitus. Praktilised tegevused /ülesanded (näidispraktikad ja simulatsioonid) kasutades "Kiusamisest vabaks!" meetodilised vahendid ja materjalid. Arutelud.	3 ak.tundi
<i>Oskab lapsevanemaid kaasata kiusamise ennetustöösse,</i>	<p>5.Programmi "Kiusamisest vabaks!" meetodiliste vahendite</p>	Põhikoolitus. Loeng, arutelu. Aktiivõppemeetode	1 ak.tund



<i>suurendades nende teadlikkust ja toetades vanemlikku eeskuju kiusamisvabas hariduskeskkonnas. Teab võimalustest korraldada koostööd ennetustöö teostamisel.</i>	praktiline kasutus lastevanemate ja kolleegidega. - Lastevanemate kaasamine programmi "Kiusamisest vabaks!" - Koostöö kolleegidega ennetustöö teostamisel.	id paarides ning gruppides.	
<i>Koostab ja rakendab tegevuskava kiusamist ennetava käitumiskultuuri ja ühtekuuluvustunde loomiseks. Kasutab ja integreerib programmi "Kiusamisest vabaks!" metoodikat süstemaatiliselt laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisel ning programmiväärtusi kujundamisel.</i>	6.Praktilised kogemused programmi "Kiusamisest vabaks!" materjalide ja tegevuste põhjal.	Jätkukoolitus. Praktiliste kogemuste jagamine programmi rakendamise kohta. Tagasiside programmi kasutamisest andmine ja saamine koolitajatelt ja koolituse osalejatelt.	6 ak.tundi

## HINDAMINE

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
<b>Enesehindamise ja -refleksiooni küsimustik</b> Pärast põhikoolituse läbimist täidavad osalejad eneserefleksiooni küsimustiku, mis aitab hinnata spetsialisti teoreetiliste teadmiste taset, oskust analüüsida olukordi ja viia läbi tõhusat ennetustegevust programmi metoodikale tuginedes, samuti valmisolekut kanda edasi programmi väärtusi ning olla isiklikuks eeskujuks.	Jätkukoolitusele registreeritakse need osalejad, kes on täitnud enesehindamise ja a-refleksiooni küsimustiku ning selle edastanud.
<b>Iseseisva töö tulemuste esitamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmi "Kiusamisest vabaks!" metoodiliste vahendite ja materjalide kasutamine vastavalt programmi juhenditele ja põhimõtetele selle rakendamise käigus.</li> <li>- Programmi aktiivõppemeetodite ja tegevuste integreerimine tegevusplaanidesse ja haridusasutuse igapäevaellu.</li> <li>- Ettekande ettevalmistamine kogemuste jagamiseks</li> </ul>	Hindamiskriteeriumid jätkukoolituse ettekandele: <ul style="list-style-type: none"> <li>- esitatud on näited "Kiusamisest vabaks!" metoodika kasutamisest programmi sihtgruppidega;</li> <li>- välja on toodud, milliseid muutusi on programmi kasutamine avaldanud üksikutele lastele ning lastegruppidele tervikuna, lastevanemate ja õpetajate ning kolleegide vahelisele koostööle;</li> </ul>

	- eneserefleksioon ning tagasiside koolitusel osalejatele on jagatud etteantud suunavate küsimuste järgi.
--	---

## ÕPPEMATERJALID

1. Programmi “Kiusamisest vabaks!” koduleht [www.kiusamisestvabaks.ee](http://www.kiusamisestvabaks.ee) (Kiusamise fenomen, Programmi ajalugu, Metoodilised materjalid, sh Metoodilised kohvrid, Tegevusideed, Jagatud praktikad).
2. Käsiraamat õpetajatele programmi rakendamiseks 0–3-aastaste lastega: 2018.
3. “Kiusamisest vabaks!” käsiraamat programmi rakendamiseks lasteaedades: 2021.
4. “Kiusamisest vabaks!” käsiraamat programmi rakendamiseks I kooliastmes: 2021.
5. Programmi Facebooki sotsiaalvõrgustiku grupp [Kiusamisest vabaks](https://www.facebook.com/kiusamisestvabaks) (<https://www.facebook.com/kiusamisestvabaks>) programmikasutuse praktiliste näidete ning programmiga seotud uudiste ning põhimõtete avalikuks jagamiseks.
6. Kiusamisest vabaks! Youtube kanal <https://www.youtube.com/channel/UCsOV7b-jYEPNtbhJ8ojyFHw/videos>.

*Programmi kasutajatele on kõik elektroonilisel kujul olevad metoodilised materjalid tasuta kättesaadavad peale registreerumist programmi veebilehel.*

## ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS

Põhikoolitused toimuvad nii haridusasutustes kui ka muudes koolituste läbiviimiseks sobivates ruumides üle Eesti. Rühma optimaalseks suuruseks arvestatakse 20-30 inimest. Reeglina saab koolitustel kasutada tasuta interneti. Ruumid on varustatud tänapäevaste koolitusvahenditega, sealhulgas mööbel, dataprojektor, helisüsteem, kirjutusvahendid, töölehed jne. Kõik õppematerjalid tagatakse koolituse korraldaja poolt. Ette on nähtud kohvipaus ja lõuna. Parkimisvõimalustest ja ühistranspordi kasutamisest informeerib koolituse korraldaja osalejaid enne koolituse algust.

Põhi- ja jätkukoolituse vahele jääv iseseisev töö viiakse läbi haridusasutuses, kus koolitusel osaleja programmi rakendama asub.

Jätkukoolitus toimub veebikoolitusena Zoomi keskkonnas. Rühma optimaalne suurus on 20-30 inimest. Jätkukoolitustel nähakse osalejatele ette ajad kohvipausiks ja lõunsöögiks.

## KOOLITUSE LÕPETAMINE

### LÕPETAMISE TINGIMUSED JA KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

Peale põhikoolituse läbimist väljastatakse igale osalejale tõend.

Peale jätkukoolituse läbimist saavad osalejad tunnistuse, mis kinnitab 24-tunnise kursuse läbimist (sh iseseisva töö tunnid), kui kõik lõpetamise tingimused on täidetud:

- osalejal on 100% osalus põhi- ja jätkukoolitusel;
- koolitusel osaleval haridusspetsialistil on olemas kõik vajalikud metoodilised õppevahendid ja materjalid trükis ja/või elektroonilisel kujul. Ta alustab programmi kasvatustegevuste ja õppetegevuste rakendamist pärast põhikoolitust;

- osaleja on esitanud iseseisva töö (ettekanne) programmi rakendamise kohta iseseisvalt või meeskonnaga jätkukoolitusel vastavalt hindamiskriteeriumidele ning on saanud koolitajalt tagasisidet ning vajadusel juhiseid ja soovitusi programmi edasiseks rakendamiseks.

Peale jätkukoolituse läbimist saab osaleja tõendi, kui ta:

- on olnud programmi rakendamisel toetajaks ja abiks, mitte programmeerivate kavandajaks ja läbivijaks;
- ei alustanud mingil põhjusel programmi rakendamisega;
- ei saavutanud mingil põhjusel nõutud õpiväljundeid.

## KOOLITAJAD

### KOOLITAJATE KVALIFIKATSIOON

**Jaanika Reinik** on täiskasvanute koolitaja, tal on kogemusi täiskasvanute koolitamisel alates aastast 2017. Jaanika Reinik töötab MTÜ Lastekaitse Liidus programmi “Kiusamisest vabaks!” koordinaatorina alates aastast 2023. Tal on magistrikraad andragoogika erialal (täiskasvanute koolitaja, kutsetase 7) ning ka töökogemus lasteaiadepetajana (õpetaja, tase 6).

**Merit Lage** on psühhoterapeut, superviisor ja täiskasvanute koolitaja, kes on spetsialiseerunud gestaltpsühhoteraapiale. Ta tegeleb nii individuaalse teraapia kui ka koolimeeskondade koolitamisega. Merit Lage koolitab programmi “Kiusamisest vabaks!” raames alates aastast 2012.

**Valeria Lavrova** on täiskasvanute koolitaja, kutsetase 7 alates aastast 2021. Ta on mitmete koolituste autor ja juhendaja, haridusprojektide mentor ja kultuuriürituste korraldaja. Valeria Lavrova koolitab “Kiusamisest vabaks!” raames alates aastast 2019.