



# Kiusamisest vabaks!

## Free of Bullying

**“Kiusamisest vabaks!” on kiusamist ennetav haridusprogramm, mida kasutatakse lapsehoidudes, lasteaedades ja koolides turvalise ning kaasava keskkonna loomiseks ja sotsiaalsete oskuste õpetamiseks.**

**“Kiusamisest vabaks!” programm keskendub lastegrupile kui tervikule ja koosolemise rõõmule.**



**Lastekaitse Liit**  
Estonian Union for Child Welfare



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTEERIUM

The Mary Foundation  
THE CROWN PRINCESS MARY'S FOUNDATION



**Save the Children**



Taanis The Mary Foundation ja Save the Children Denmark koostöös loodud „Fri for mobberi“ (2007) on Eestis kasutusel nimega “Kiusamisest vabaks!”.

MTÜ Lastekaitse Liit eestvedamisel on see programm kasutusel nii lasteaedades (alates 2010) kui ka koolides (2013) ja lapsehoidudes (2018).

## MIS JA KELLELE?

Programm „Kiusamisest vabaks!“ ennetab riskikäitumist laste väärtushinnangute kujundamise kaudu ning suurendab vaimset ja füüsilist turvalisust õpi- ja kasvukeskkonnas.

Programmi kasutamisel areneb lastekollektiivis kiusamist ennetav käitumiskultuur: lapsed suhtuvad üksteisesse sallivalt, austavalt, hoolivad kaaslasest ja sekkuvad kiusamise korral, julgedes kaitsta kaaslast, kes seda ise ei suuda.

Programm on suunatud lastele, spetsialistidele, lapsevanematele ja kogukonnale. Programm toetab laste sujuvat üleminekut lapsehoiust ja lasteaiast kooli.

Programm on töötatud välja **Taani Roskilde ülikooli teadlaste poolt ja kooskõlas Eesti koolieelse lasteasutuse ja põhikooli riiklikes õppekavades kirjeldatud** õppekava alusväärtuste ja üldpädevuste kujundamise põhimõtetega.

**“Kiusamisest vabaks!”  
juhtmõte on – alati saab  
olla hea kaaslane!**

**Hea kaaslane juhindub  
neljast põhiväärtusest:**

### **SALLIVUS**

Arvestame üksteise erinevustega ja kohtleme teineteist võrdsetena.

### **AUSTUS**

Arvestame kaaslastega ja oleme oma viisaka käitumisega teineteisele eeskujuks.

### **HOOLIVUS**

Näitame kaaslase suhtes üles huvi ja abivalmidust.

### **JULGUS**

Jääme endale kindlaks ja kaitseme üksteist ebaõigluse eest.

# PEA MEELES!

- Kiusamine on grupis toimuv ühe inimese süsteemne tahtlik kahjustamine või eiramine olukorras, milles ta on sunnitud viibima ja kus tal on raske end kaitsta.
- Kiusamine võib olla verbaalne, füüsiline, sotsiaalne või küberkiusamine.
- Kiusamine võib olla nähtav või varjatud.
- Kiusamine ei ole lapse arengu loomulik osa.
- Kiusamisele ei ole mingit õigustust.
- Kiusamisest rääkimine ei ole kaebamine, vaid oma õiguste eest seismine.
- Kiusajaks või ohvriks võib sattuda igaüks.
- Kiusamisel on pikaajased negatiivsed tagajärjed nii kiusaja, ohvri kui ka passiivsete pealtvaatajate jaoks.
- Kiusamine on grupifenomen ning seda saab ennetada ja lõpetada tegeledes terve grupiga.
- Kiusamise ennetamine ning lõpetamine on täiskasvanute vastutus.
- Kiusamise ennetamise aluseks on lähtumine üldinimlikest väärtustest: sallivus, hoolivus, julgus ja austus.
- Kiusamise tõhustaks ennetamiseks on vaja teadlikku, sisukat ja järjepidevat koostööd lapsevanemate ja haridusasutuste vahel.
- Kiusamise ennetamisel on oluline lapse positiivne minapilt, enesekindlus ja sotsiaalne pädevus.
- Kõik täiskasvanud on eeskujuks lapse käitumismustrite kujundamisel.
- Kui laps räägib täiskasvanule kiusamise juhtumist, peab täiskasvanu lapse ära kuulama ja leidma murele lahenduse. Ta peab kinnitama, et ei võta lahendamiseks ette midagi lapsega eelnevalt arutamata.
- Kiusamisest lapsega rääkides on kahjulikud teda tõrjuvad ja pealiskaudsed soovitusel nagu näiteks: „Kannata ära!”, „Ära tee välja!”, „Kasvata iseloomu!”, „Õpi enda eest seisma!”. Ohvrit saab julgustada lausega: „Sa ei ole kiusamises süüdi. Kui tunned kiusamise tõttu, et oled saamatu või ise süüdi, siis tea, et kiusaja just seda tahabki. Sind kiusates tunneb ta end tugeva ja tähtsana.”
- Kogu grupp peab saama selge sõnumi kiusamise lubamatusest ja kiusamise tagajärgedest.
- Kiusaja saab enda käitumisele toetust ja jõudu passiivsetelt kõrvaltvaatajatelt.
- Kiusamise lõpetamiseks piisab sageli sellest, kui pealtvaataja kaitseb ohvrit sõnadega „Lõpetage!” või „Stopp!”.

## Haridusprogramm „Kiusamisest vabaks!” saab laste jaoks luua turvalise keskkonna, kui...

- **asutuse pidaja** toetab juhi otsust programmiga liituda ja järjepidevalt töötada;
- **asutuse juht** loob ja hoiab kogu meeskonnas huvi ja teadlikkust programmi ideede ja vahendite vastu, innustab ja suunab meeskonda;
- **õpetaja** usub kiusamise ennetamise võimalikkusesse ja kasutab selleks programmi võimalusi süsteemselt ja järjepidevalt;
- **lapsevanem** toetab oma last ja teeb koostööd nii õpetaja kui teiste peredega.

## **MTÜ Lastekaitse Liit** **„Kiusamisest vabaks!“** **programmi eestvedajana:**

- soodustab programmi rakendamise paindlikkust ning võimaldab igal asutusel arendada töös programmiga oma eripära ja potentsiaali;
- teavitab, innustab ja kaasab lapsehoiu- ja haridusasutuse töötajaid kiusamise ennetamiseks;
- pakub kiusamisvaba haridusteega seotud teavitusmaterjale ja praktilisi töövahendeid;
- korraldab „Kiusamisest vabaks!“ metoodika koolitusi;
- pakub haridusasutusele „Kiusamisest vabaks!“ metoodilisi vahendeid;
- korraldab piirkondlikke teabepäevi;
- pakub tuge kiusamisjuhtumite lahendamist toetava teabe saamisel koostöös kohalike omavalitsuste, Politsei- ja Piirivalveameti ja teiste asutustega;
- vahendab Eestis ja rahvusvahelisel tasandil haridusasutuste parimaid praktikaid;
- osaleb Save The Children Denmark ja The Mary Foundation loodud rahvusvahelise programmivõrgustiku töös;
- osaleb liikumise Kiusamisvaba Haridustee Eest tegevuses;
- korraldab koostöös teadus- ja uuringuasutustega asutustest saadava teabe alusel programmiga seotud teadus- ja uuringutegevust;
- taotleb ja koondab vahendeid programmi eestvedamiseks, et programmiga liitumine ja osalus oleks liitumistasuta ja püsikulude- ta (va metoodilised vahendid);
- pakub haridusasutusele vahendeid ja võimalusi programmi tulemuslikkuse väljaselgitamiseks.



**Programmi „Kiusamisest vabaks!“**  
**eestvedaja Eestis:**  
**MTÜ Lastekaitse Liit**

**MTÜ Lastekaitse Liit on vabäühendus,**  
**mis aitab kaasa lapse õiguste**  
**tagamisele ja lapsesõbraliku ühiskonna**  
**kujundamisele Eestis. Lastekaitse**  
**Liidu põhimõtete ja tegevustega saab**  
**tutvuda [www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee)**

**Loe programmist, jälgi uudiseid,**  
**saa inspiratsiooni:**

 [www.kiusamisestvabaks.ee](http://www.kiusamisestvabaks.ee)

 Kiusamisest vabaks

**Täienda metoodiliste vahendite**  
**varu kodulehelt:**

 Telli läbi e-poe

 Lae alla iseseisvalt

**Kirjuta kirju ja jaga kogemust:**

 [kiusamisestvabaks@lastekaitseliit.ee](mailto:kiusamisestvabaks@lastekaitseliit.ee)