



ELU portfoolio Proovikivi II Kiusamise ennetamine

PROJEKTI ARUANNE

1. Projekti lähteülesanne, eesmärgikirjeldus

Meie projekt sai alguse Proovikivi II ELU raames ning valisime oma teemaks vaimse tervise edendamise.

Proovikivi on hariduslik koostööprogramm, mis aitab noortel kasvada vastutustundlikuks maailmakodanikuks juba koolieast alates. Ettevõtted, riigiasutused ja vabaühendused jõuavad läbi programmi ägedate ideedeni ja tulevaste töötajateni, suurendavad oma nähtavust ja ühiskondlikku panust.

Meie projekt toetab Proovikivi väljakutse "Õnnelikuma Eesti nimel: tõstame teadlikkust ja oskusi vaimse tervise tugevdamiseks!" lahendamist ning loodud õppematerjal aitab saavutada ka Eesti 2035 kestliku arengu eesmäärke nagu vaimset tervist toetava süsteemi terviklik arendamine ning vaimse ja füüsilise vägivalda vähendamine.

2. Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetoditevalik

Probleemi olulisus

Vaimse tervise probleemid on meie ühiskonnas suurenev murekoht, mille lahendused on veel kesised. "Tervise Arengu Instituudi (TAI) andmetel diagnoosisid psühhiaatrid 2019. aastal kokku 23 640 uut ambulatoorset psühhiaatrilist haigusjuhtu, millest 34% moodustasid neurootilised, stressiga seotud ja somatoformsed häired (nt ärevushäired). Kokku konsulteeriti 2019. aastal 94 603 inimest, kellest 9,6% moodustasid 0–14-aastased lapsed," ([Vaimse tervise roheline raamat](#), lk 7). Kurb tõsiasi on, et 2019. aastal suri suitsiidi tagajärjel 193 inimest, kellest 150 olid mehed ([Vaimse tervise roheline raamat](#), lk 11).

Projekti kirjeldus

Projekti eesmärgiks on tõsta teadlikkust ja arendada oskuseid kiusamise ennetamisel, mis oleks abiks vaimse tervise tugevdamiseks ja hoidmiseks. Läbi kiusamise ennetamise on võimalik tõsta eetilist tundlikkust ning empaatia kasvu. Vaimse heaolu teema tundub tänapäeva kontekstis küllaltki aktuaalne, see puudutab paljude valdkondade esindajaid ja mõjutab kogu ühiskonda.

Rühma roll seisneb kiusamise ennetamises, läbi praktilise töötoa loomise, millest oleks abi õpetajale, et tõsta nii lastele kui ka lastevanematele teadlikkust kiusamisest ja selle ennetamisest.

Grupijuhiks valisime Marina ning ülesandeid tegime ühiselt koos.

Meetod

Probleemi lahendamiseks valisime töötoa formaadi, mis oleks vabalt kättesaadav kõigile soovijatele. Töötuba valmis koostöös eksperdi Kristiina Treialiga, kes on Kiva uuringukoordinaator ja juhatuse liige. Temaga läbiviidud intervjuu käigus sai kaardistatud olulised teemad ning tõi välja, millest puudu on. Ta kirjutas juhtumitele eksperdi tagasiside ning andis soovitusi juhtumite kohandamiseks.

Eesmärk on tõsta teadlikkust ja arendada oskusi kiusamise ennetamisel, mis on abiks vaimse tervise tugevdamiseks ja hoidmiseks. Läbi kiusamise ennetamise on võimalik tõsta eetilist tundlikkust ning empaatia kasvu. Vaimse heaolu teema on tänapäeva kontekstis aktuaalne, see puudutab paljude valdkondade esindajaid ja mõjutab kogu ühiskonda.

Töötuba on abiks õpetajale ning teistele noortega töötavatele inimestele, et tõsta nii laste kui ka lastevanemate teadlikkust kiusamisest ja selle ennetamisest.

Loodud sai praktiline eetika töötuba, kuhu on kaasatud nii lapsed kui lapsevanemad. Lõpptulemusena valmis õppematerjal, mida saab kasutada nii koolis kui ka kodus. Koolis nii lastega kui ka näiteks lastevanematega lastevanemate koosolekul. Kodus saavad lapsed koos vanematega ülesandeid lahendada.

Lõpptulemuse analüüsiks on õpetajatel eksperdi lahendused, millega teemakohast teadlikkust tõsta ja seeläbi

kiusamist ennetada. Kaasates lapsevanemaid on kindlasti ennetamine tõhusam, kuna probleemi ennetuse ja teadlikkuse tõstmisega tegeletakse nii kooli kui ka kodu raames.

KONDIKAVA "Kiusamise ennetamise töötuba"

Ühe töötoa kestus võiks olla kuni 45 min.

1. HÄÄLESTAMINE (Test, anonüümne, lisaks kasutada emotsioonikaarti)
2. Töötoa läbiviija selgitab osalejatele töötoa sisu ja ülesehitust ning tutvustab juhtumit, mis on töötoa sisuks valitud
3. INDIVIDUAALNE TÖÖ VÄIKSEMATES GRUPPIDES ARUTELU (juhtumite analüüsid) (sõltuvalt rühma suuruselt 2-3 in). Zoomis break out roomid - igale roomile jagada sama juhtum.
4. SUURES GRUPIS ARUTELU, KOOS EKSPERDI SOOVITUSTEGA. Emotsioonikaardilt valida lõpus üks emotsioon lisaks mis tekkis, võimalusel tuua kõikide emotsioonid ühise pildina välja (näiteks postitid või jamboard).

3. Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine

Töötoa sihtgrupiks on 5-9. klassi õpilased ja nende vanemad. Loodud töötuba saavad kasutada SA Kiusamisvaba kool, koolid, noortekeskused, huvihariduse ja noorsootöö valdkonnaga tegelevad inimesed. Projekti raames loodud töötuba tõstab nii laste kui lastevanemate teadlikkust kiusamise kohta, seda just läbi töötubades kasutatavate eluliste näidete, annab teadmisi ja lahendusi kiusamisest tekkinud olukordadega toimetulekuks, lahenduste leidmiseks. Projekti tulemusena valmib metodiline materjal õpetajale kasutamiseks laste ja vanematega.

4. Projekti jätkusuutlikkus

Projekti on võimalik edasi arendada kõigil, kellel on soovi ja vajadust ning edaspidine edendamine ja kajastamine jääb soovi korral Proovikivi meeskonna kanda. Töötuba läheb Proovikivi õppematerjalide alla ning ka Kiusamisvaba kool on huvitatud selle kasutamisest.

Töötoa piloteerimise käigus saime tagasisidet, et sellise töötoa läbiviimine on vajalik ning kasulik. Arvati ka, et töötuba on kasutajasõbralik ja lihtne kasutada.

5. Tulemustekokkuvõte ja lisad - tulemustekirjapanek ja valminud tööde osad.

Tulemused esitatakse soovitud kujul nt kirjalikud tööd, kogutud lisamaterjalid, artiklite kokkuvõtted, rühmatöö tulemused ja protsessi analüüsid, juhtumite analüüsid, skeemid, idee- ja mõistekaardid, fotod, joonised, veebilingid jne.

Proovikivi väljakutse projekti raames on loodud veebileht, mis asub siin [Home | Kiusamise ennetamine \(wixsite.com\)](#), mis sisaldab endas kogu vajalikku materjale töötoa läbiviimiseks ning projekti eesmärke.

PROJEKTI TEGEVUSKAVA

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Esimene Proovikivi kohtumine, tutvumine	09.02.21	
Proovikivi kohtumine	16.02.21	
Teemade leidmine ja gruppideks jagunemine	22.02.21	
Fookuse panemine - Kiusamise ennetamine Grupijuhi valimine - Marina	25.02.21	
Taustmaterjaliga tutvumine	4.03.21	Kõik rühma liikmed tutvuvad teemakohaste materjalidega
Eksperdiga kontakti võtmine, Kristiina Treial	8-10.03	Marina
Kohtumine eksperdiga, küsimused-vastused	11.03.21	Kogu rühm

Tegevuskava, visuaali loomine, vahekokkuvõtte täitmine	14.03.21	Tegevused jaotatud kogu rühma vahel
Proovikivi ELU kohtumine	15.03 kell 18:00	Kogu rühm esitab siiani tehtud tööd teistele
Vahenädala esitluse loomine	18.03	Kogu rühm tutvub küberkiusamist puudutavate materjalidega
Projekti esitlus vahenädalal	26.03 kell 11:00-13:00	Hiljemalt 19.03 peab olema ülesse laetud. Marina vastutab
Juhtumite koostamine	Aprill	Kõik rühmaliikmed paarides
Eksperdiga juhtumite ülevaatamine	Aprill	Kristiina Treial, kõik rühmaliikmed
Tugimaterjali koostamine	Aprill	
Veebipõhise materjali loomine (koduleht)	Aprill - Mai	Eliise
Piloteerimine	Aprill - Mai	Marina
Õppematerjali parandamine	Mai	
Õppematerjali levitamine/meedia kajastus	Mai/Juuni	
Projekti esitlemine	9.06	

TÖÖTOA PILOTEERIMINE JA LEVITAMINE

Saue valla noorsootöötajate võrgustiku kohtumisel Kopli-Madisel käis meie tiim tutvustamas projekti ja töötuba nendega läbi viimas. Ülevaate ja tagasisidega saab tutvuda [töötoa piloteerimise kavast ja koolitajate refleksioonist](#).

Proovikivi facebooki lehel tutvustasime oma projekti.

IGA RÜHMALIIKME ÕPIKOGEMUSE REFLEKTSIOON

- iga õppija individuaalne õpikogemus (kuni **150** sõna), kus tuuakse välja, millise kogemuse projektis osalemine andis ning antakse hinnang püstitatud eesmärkide saavutamisele.

Marina

Proovikivi projekt oli ainuke ELU projektidest, mis mulle koheselt huvi pakkus ja mul on siiralt hea meel, et sain sellega liituda. Mind on alati kõnetanud teemad, mis on seotud haridusega ja sellega kuidas meie haridussüsteem saaks veel enam toeks olla hooliva ja hästi toimiva ühiskonna järelkasvu loomeprotsessis. Kindlasti on vaimse tervise tugevdamisel ja tundlike teemade osas teadlikkuse tõstmisel oluline roll kogu ühiskonna heaolus ning meie grupi ühistööna valminud töötuba on heaks abi- ja õppematerjaliks noortega (ja ka nende vanematega) tegelevatele spetsialistidele. Väga loodan, et töötuba leiab praktilist kasutust ja edasiarendamist.

Grupitöö osas on kogu protsessist ainult positiivsed kogemused. Kõikide grupiliikmete puhul tooks välja kohalolu, aktiivse kaasamõtlemise ja kokkulepetest kinnipidamise. Väga suureks abiks oli eksperdi kaasamine ja juhendaja aktiivne osalemine ja nõustamine kogu projekti loomeprotsessi vältel. Väga kahju, et kõik meie kohtumised said toimuda ainult virtuaalses ruumis ja realselt polnud võimalik kohtuda, kuid teistpidi paneb see mind seda enam väärtustama kõikide osalejate panust selle projekti valmimisse.

Mai-Liis

Proovikivi projekt oli üks mitmest ELU projektide valikust mis mind kõnetas, kuid mitte esmane valik. Nüüdseks lõpusirgel olles võin öelda, et mul oli õnne sattuda väga töökasse ja motiveeritud gruppi ning koostöö juhendajaga sujus orgaaniliselt, hoogsalt ja lihtsalt.

Õppisin eelkõige koostöö olulisust, oma hääle kasutamist ja oma mõtete rahulikku ja süsteemset väljendamist. Mulle meeldis, et töötasime grupiga järk-järgult ja tagasime oma igapäevaste koosolekutega

töö sujuva edasiliikumise. Vahenädala kokkuvõtte sessioon oli üsna intensiivne. Teiste gruppide ideed olid inspireerivad ja boonuseks andsid võõraste gruppide liikmed head ja edasiviivat tagasisidet meie projekti kohta.

Loodan, et kiusamise ennetamise töötuba saab õpetajate poolt positiivset vastukaja, olles mugav praktiline tööriist ja toetus õpetajatele.

Eliise

Olin ELU projekti juba eelmisel semestril vaadanud, kuid enda aja puuduse tõttu võttis alles see semester selle. Töötades ise noorsootöötaja näen, kuidas on puudu tööriistu millega noori aidata, eriti vaimse tervise teemal.

Arvasin küll algul, et lihtsalt uurime kirjandusi ja paneme kokku teoreetilise mapi. Positiivseks üllatuseks sain teada, et saab kaasa lüüa siiski milleski, mis on ka tulevikus praktiline, eriti mitmel erineval erialal.

Meie grupitöö oli väga mõnus ja sujuv. Minu kanda jäi rohkem meie koduleht, aga see ülesanne oli mulle parajalt mõnus pähele ning samal ajal väga põnev uus kogemus.

Jane

„Proovikivi ELU II- muudame maailma läbi hariduse“ projekt oli minu esimene valik ELU raames. Seda algelt küll meie produktist teistel eesmärkidel. Minu algne mõte oli seotud pigem hariduse ja süsteemi muutmisega, kuid ka vaimne tervis, mille alla ka kiusamine kuulub, on minu jaoks väga oluline ja aktuaalne.

Projekti raames olin veidi küll oma mugavustsoonist väljas. Igapäevaselt töötan lasteaialastega ning meie töötuba keskendub teisele kooliastmele. Usun siiski, et suutsin anda projekti oma panuse ning sain ka ideid, kuidas antud teemat väiksemate lastega arutada.

Olen väga rahul meie grupiga. Kõik andsid oma panuse, et töö pidevalt edeneks. Alati leidsime aja, et vajadusel projekti kulgu ühiselt arutada ning edendada. Loodan, et meie projekt ei lõppe ELU lõpuga, vaid võetakse õpetajate/noorsootöötajate poolt aktiivselt kasutusse.

Maris

Proovikivi ELU projekt ei olnud projekti valimisel minu esmane valik, kuid mul on väga hea meel, et siiski just sellesse projekti sattusin. Esimestel kohtumistel oli pisut segane tunne ja võttis veidi aega, et selguks meie projekti teema, mis oleks uudne ja ühiskonnale vajalik. Vaimse tervise ja kiusamise teema on väga aktuaalne ning nende valdkondade probleemidega tuleb tegeleda - see tundus kohe põnev ja projekt, millesse soovisin panustada.

Grupidünaamika ja koostöö sujus meil väga hästi - leidsime alati ühised kohtumise ajad ning grupiliikmed olid kõik aktiivsed kaasa mõtlema ja panustama meie ühisesse projekti. Meie grupi juhendaja oli alati abivalmis ja andis kasulikke nõuandeid.

Projekti käigus õppisin olema julgem oma arvamust välja öelda ning ka koostööoskusele mõjus see positiivselt. Kindlasti lähen taoliste projektidele tulevikus julgemalt ja enesekindlamalt vastu. Meie grupi loodud töötuba aitab tõsta laste ja noorte teadlikkust kiusamise vältimise ja äratundmise olulisusele ning seeläbi hoida enda vaimset tervist. Loodan, et töötuba läheb aktiivselt kasutusse koolides, noortekeskustes ja muudes võimalikes kohtades, et sellest oleks kasu kiusamise vähendamisel meie ühiskonnas - see oleks parim tulemus sellest projektist.

Hiis

Proovikivi ELU projekt ei olnud küll mu esimene valik ning ka peale esimesi kohtumisi oli veidi segaduses kuhu sattusin. Kuid peale fookuse paika saamist tundus projekt olevat väga põnev ning väljakutsuv. Kuna mul endal on ka koolilaps siis kiusamise teema on aktuaalne ning vajalik.

Meie meeskond oli väga üksmeelne ning töökas, kõik töötasid ühise eesmärgi nimel. Kohtumistel osalesid alati kõik ning said ka kaasa rääkida projekti ülesehituse osas. Juhendaja andis vajalike nõuandeid ning suunas kui vaja.

Ise sain kogemusi koostöö vallas ning ka oma ideede välja pakkumisel ehk julgem olema. Tänu suurepärasele grupile oli see projekt väga meeldiv. Kõigi ühtse panusega valmis väga hea lahendusega töötuba, mis loodetavasti leiab kasutust ning parandab laste ja noorte teadlikkust. Arvan, et meie algne püstitatud eesmärk sai täidetud ning isegi ületatud.

Allikad :

<https://proovikivi.ee/mis-on-proovikivi>

[*EE2035_raamistik_Inimeste tervise parandamine - Google'i dokumendid*](#)

<https://youtu.be/O7DFozPrkkU>