

TALLINNA ÜLIKOOL

ELU projekt

”Tark tegutsemine kiusamise vastu”

PORTFOOLIO

Juhendaja: Kristiina Treial

SA Kiusamisvaba Kool

Tallinn

2026

1. Sissejuhatus

Käesolev portfoolio on koostatud Tallinna Ülikooli aine Erialasid Lõimiv Uuendus ehk ELU raames. Portfoolio annab ülevaate aine raames läbiviidud projekti “Tark tegutsemine kiusamise vastu” tegevustest, teoreetilistest lähtekohtadest ja tulemustest.

Projekti tulemusel valmisid õppevahendid, mis aitavad nii õpetajakoolituses kui haridusasutustes (lasteaiad, koolid) kujundada tõhusat kiusamise ennetamise süsteemi ja võtta kasutusele toimivaid praktikaid.

Projekti põhijuhendajaks oli Kristiina Treial (MSc, psühholoogia), juhendajatena kaasati ka teisi SA Kiusamisvaba Kool koolitajad Triinu Purru ja Kati Toobal.

Projektis osalesid: Gregor Pilt (kehakultuur), Jevgeni Kirilahha (kutsepedagoogika), Sigrid Varik (kutsepedagoogika), Jaanika Marinitševa (sotsiaaltöö), Tiia Sinijärv (lastekaitse), Deana Krotova (sotsiaalpedagoogika), Anastassia Bõstrova (psühholoogia), Kadi Teearu (kehakultuur), Kertu Pildre (pedagoogika), Kärolin Kikas (kutsepedagoogika), Külli Kärner (sotsiaalpedagoogika), Siiri Merisaar (andragoogika).

2. Projekti aruanne

• Projekti lähteülesanne, eesmärgikirjeldus

Projekti raames luuakse teadusallikatele tuginev hariduslik lahendus haridusasutustes kiusamise vähendamise pädevuse suurendamiseks eesmärgiga edaspidi selle abil toetada haridustöötajate ja õpetajakoolituse üliõpilaste ettevalmistust kiusamisvaba haridustee praktiliseks kujundamiseks. Projekti tulem võiks saada õpetajakoolituse valikkursuse osaks.

• Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Kiusamine on Eesti koolides jätkuvalt tõsine probleem. Kooliõpilaste tervisekäitumise (*Health Behaviour of School-aged Children*, HBSC) Eesti uuringu 2021/2022. õppeaasta raporti (Oja et al, 2023) andmetel oli 33% Eesti 11–15-aastastest õpilastest viimase paari kuu jooksul kogenud kiusamist ning 13% õpilastest kogesid kiusamist korduvalt.

Küberkiusamise levimus on samuti märkimisväärne – 19% noortest on vähemalt korra viimase paari kuu jooksul küberkiusamist kogenud. Uuring näitab, et kiusamise risk on seotud mitmete teguritega, sealhulgas õpilaste kehakaaluga, enesehinnanguga, pere majandusliku olukorraga, suhetega vanematega ja õppeedukusega (Oja et al, 2023). Kiusamise tõttu kannatab nii õpilaste akadeemiline edenemine, vaimne tervis kui ka õpetajate töörahu. Pea pooled tegutsevatest õpetajatest tunnevad end aga kiusamise teemadega silmitsi seistes ebakindlalt (Kenrdali jt, 2022). Ka õpetajakoolituse lõpetanud üliõpilaste tagasisidest on järjepidevalt tulnud soov saada paremat ettevalmistust kiusamise ennetamiseks ja juhtumite peatamiseks.

Kiusamise juhtumitesse sekkumine ja nende lahendamine nõuab kiiret reageerimist keerulises ja emotsionaalselt laetud infoväljas. Lahenduse väljatöötamisel oleme lähtunud mitmetest kognitiivse ja visuaalse õppimise teooriatest, mis toetavad kaardiformaadi valikut. Swelleri (1988) teooria kohaselt on õppimise ja otsustamise tõhusus seotud töömälu piirangutega. Kui teavet on liiga palju või see on halvasti struktureeritud, väheneb suutlikkus adekvaatselt reageerida. Visuaalsed kaardid, mis esitavad teavet kompaktselt ja ülevaatlikult, aitavad vähendada kognitiivset koormust ning toetavad kiiret ja sihipärast tegutsemist. Paivio (1986) *Dual Coding Theory* täiendab seda vaadet, näidates, et kui teavet esitatakse verbaalses (tekst) ja visuaalses (pilt) vormis, paraneb nii mõistmine kui meeldejätmine. Kaardid ühendavad juhtumi kirjelduse ja illustratsiooni ning tekitavad kognitiivsed ja emotsionaalsed seosed. Clarki ja Mayeri (2016) käsitlus kinnitab, et realistlike olukordade põhjal õppimine arendab otsustusoskust ja empaatiat ning aitab osalejatel kujundada sobivaid sekkumismustreid.

Kiusamise ennetamine on haridusvaldkonnas jätkuvalt oluline teema, kuna kiusamise olukorrad mõjutavad otseselt õppijate heaolu, turvatunnet ja õpimotivatsiooni. Samal ajal seisavad õpetajad – eriti alustavad õpetajad – sageli silmitsi olukordadega, kus teoreetilised teadmised ei pruugi anda piisavat tuge keeruliste sotsiaalsete olukordade lahendamiseks klassiruumis. Seetõttu on vajalikud praktilised ja struktureeritud töövahendid, mis aitavad õpetajal ennetada pingete eskaleerumist ning toetada õppijate sotsiaal-emotsionaalset arengut.

Seetõttu oli projekti eesmärk luua mitmekülgne ja kaasaegne hariduslik lahendus, mis aitaks nii õpetajakoolituses kui haridusasutustes (lasteaiad, koolid) kujundada tõhusat kiusamise ennetamise süsteemi ja võtta kasutusele toimivaid praktikaid. Projekti eesmärkide täitmiseks jagunes grupp kaheks rühmaks - esimene rühm tegeles kiusamise ennetamise teemaga ja teine rühm kiusamisjuhtumite lahendamise ja peatamisega.



Esimese grupi ehk ennetajate grupi üldeesmärk oli töötada välja mänguline ja liikumist kaasav kaardipõhine töövahend, mis toetab õpetajaid kiusamise ennetamisel ning aitab arendada nii õpetajate kui ka õppijate sotsiaal-emotsionaalseid oskusi.

Alaeesmärkideks olid:

- toetada õpetajate enesejuhtimise ja eneseväljenduse oskusi pingelistes olukordades;
- pakkuda õpetajatele konkreetseid samme ja juhiseid, kuidas toetada õppijaid rahunemisel ja rahulikult reageerimisel;
- luua töövahend, mis on kergesti kohandatav erinevatele kooliastmetele ja õppekeskkondadele;
- soodustada teadlikku refleksiooni nii õpetajate kui ka õppijate seas.

Projekti tulemusena pidi valmis kaardikomplekt 12 kaardiga, mis koosneb õpilasele ja õpetajale suunatud kaartidest ning mida saab kasutada nii ennetavas töös kui ka vahetult pingelistes olukordades.



Teise rühma roll projekti eesmärkide saavutamisel oli keskenduda kiusamisjuhtumite lahendamisele ja peatamisele ning töötada välja lihtsalt kasutatav ja praktiline lahendus, mis juhendab ja abistab haridustöötajat, õpetajat, treenerit ja/või õpetajaks õppijat kiusamisjuhtumite lahendamisel. Rühma eesmärk oli arendada välja õpetusliku

kaardikomplekti prototüüp, kus kaardi ühel pool on kirjeldatud kiusamisjuhtumit ning kaardi teisel poolel on kirjeldatud juhtumiga edasi liikumise võimalusi - juhtumile reageerimine, tegevused pikemas perspektiivis ja juhtumi juriidilised aspektid.

Lõpptulemusena valminud kaartidel on toodud välja 14 erinevat kiusamisjuhtumit, neile reageerimise võimalused, pikema perspektiivi tegevused ja viited asjakohastele õigusaktidele. Kiusamisjuhtumitele reageerimisel ja pikemaajaliste tegevuste väljatöötamisel lähtus rühm erinevatest teoreetilistest lähtekohtadest: näiteks pealvaatajate sekkumise teooria, mille

kohaselt pealtvaatajate aktiivne sekkumine võib kiusamise peatada (Polanin, Espelage & Pigott, 2012), samuti sotsiaalse õppimise teooria (Bandura, 1977), mille kohaselt käitumist õpitakse vaadeldes mudeleid ja nende tagajärgi. Kuid ühtlasi oli oluliseks lähtekohaks läbitud Kiusamisvaba Kooli algkursusel õpitud lähenemised ja reageerimised kiusamisele.

- **Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine**

Projekti tegevused toimusid etapiviisiliselt ning põhinesid rühmatööl ja koosloomel. Projekti tulemusel valminud õppematerjalid toetavad nii haridustöötajaks õppijaid, õpilasi, õpetajaid, tugispetsialiste kui juhendajaid, aidates neil paremini hinnata olukordi, valida sobivaid sekkumisviise ja tugevdada turvalist õpikeskkonda.

Kõigepealt läbis ennetamise rühm koolituse, mis lõi ühtse arusaama kiusamise olemusest, ennetamise ja sekkumise põhimõtetest ning õpetaja rollist turvalise õpikeskkonna kujundamisel. Seejärel keskendus grupp projekti teoreetilise raamistiku kaardistamisele. Analüüsiti erinevaid teaduspõhiseid lähenemisi ning katsetati nende rakendamist kaardipõhiste õppematerjalide loomisel. Katsetamise tulemusel valiti välja teooriad, millele edasine töö tugines ning mis toetasid enim projekti ennetuslikku eesmärki ja praktilist rakendatavust.

Järgmises etapis alustati kaardipõhiste õppematerjalide sisu loomist. Kaardid struktureeriti nii, et need toetaksid enesejuhtimist, eneseväljendust ja refleksiooni ning sisaldaksid ka liikumist kaasavaid elemente. Töö käigus tehti korduvalt parandusi ja täiendusi, et kaartide sisu oleks selge, arusaadav ja kasutajale jõukohane.

Valminud kaarte katsetati õppekeskkondades ning koguti tagasisidet õpetajatelt ja õppijatelt. Tagasiside põhjal täpsustati kaartide sõnastust, juhiseid ja ülesehitust. Paralleelselt kaartide arendamisega koostati ka töövahendi kasutusjuhend nii põhjalikumas kui ka lühendatud versioonis, et toetada kaartide paindlikku kasutamist erinevates olukordades.

Projekti lõppfaasis jõuti ühise kujunduslahenduseni, mis sobis kõigile osapooltele ning toetas loodud sisu selget ja visuaalselt hoomatavat esitamist. Seejärel viidi läbi kaartide lõppviimistlus ning vormistati projekti lõpptulemus.

Teise rühma tegevused projekti jooksul jagunesid neljaks suuremaks etapiks:

1. Alustati ettevalmistuse ja teemaga tutvumisega. Selles etapis läbisime Kiusamisvaba Kooli veebikursuse ning tutvusime iseseisvalt teemaga.
2. Viisime läbi väiksemahulise vabavastustega küsitluse haridustöötajatele, et koguda sihtgrupilt sisendit, millised olukorrad ja situatsioonid praktikutele enim muret teevad ja raskusi valmistavad. Küsitlusele vastas 24 haridusvaldkonna töötajat, kellest suurema osa moodustasid õpetajad (54,2%), sotsiaalpedagoogid (16,7%) ja koolipsühholoogid (8,4%).
3. Järgmises etapis töötasime välja kaartide sisu. Eelnevalt läbiviidud küsitluse tulemusi analüüsides leidsime, et vastustest joonistusid välja teemad, mis praktikutele raskusi võivad valmistada: füüsiline vägivalla, pikaajalised kiusamisjuhtumid, seksuaalse alatooniga kiusamisjuhtumid, sotsiaalmeedias kiusamine, kiusatava isoleerimine jm. Nendest teemadest lähtuvalt mõtlesime välja kiusamisjuhtumid, mida kajastame oma kaartidel. Info koondasime ühisesse tabeli formaadis faili, kus kajastusid nii juhtumid, neile reageerimine kui juriidilised nüansid. Lõpliku kaartidele kantava teabeni jõudmine oli ilmselt kõige pikem ja mahukam etapp projektis.
4. Seejärel töötasime välja lõpliku kujunduse. Kujunduse puhul pidasime oluliseks, et info oleks kasutajale kergesti hoomatav. Projekti jooksul katsetasime erinevaid kujundusi ja programme, enne kui jõudsime lõpliku versioonini. Samuti töötasime selles etapis välja kasutusjuhendi valminud kaartidele.

Algselt oli teisel rühmal planeeritud ka valminud kaarte sihtgrupi peal katsetada, kuid kuna kaartide väljatöötamine võttis algselt planeeritust rohkem ajalist ressursi, siis pidime selle etapi tühistama. Siiski on maandatud riskid, et õppevahend ei sobi sihtgrupile, projekti käigus läbiviidud uuringuga, mis kaardistas haridustöötajate vajadused.

Valminud materjalid jõuavad sihtgrupini läbi Kiusamisvaba kooli Sihtasutuse kodulehe ning on sealt avalikult kättesaadavad: [ELU 2025/2026 projekt Tark tegutsemine kiusamise vastu - Kiusamisvaba Kool](#).

- **Projekti jätkusuutlikkus**

Projekti jätkusuutlikkust käsitleme kolmest vaatenurgast: ökoloogiline, majanduslik ja sotsiaalne jätkusuutlikkus, mis üheskoos moodustavad tervikliku ja pikaajaliselt toimiva lähenemise.

Projekti tulemusel valminud õppematerjalide intellektuaalne omand antakse üle sihtasutusele (SA) Kiusamisvaba Kool. Sihtasutus plaanib valminud materjalid üles laadida oma kodulehele, kus need on kättesaadavad sihtgrupile ning samuti on SA-l Kiusamisvaba Kool võimalik edaspidi valminud materjale edasi arendada ja kasutada soovi korral erinevates projektides või haridustöötajate õppes.

Projekti jätkusuutlikkus on tagatud loodud kaardipõhise töövahendi paindlikkuse ja korduvkasutatavuse kaudu. Kaardid on kavandatud nii, et neid saab kasutada erinevates kooliastmetes, eri õppeainetes ning nii ennetavas töös kui ka konkreetsetes pingelistes olukordades. Kaardipakki on võimalik edaspidi täiendada ja kohandada vastavalt sihtrühma vajadustele.

Projekti kavandamisel ja elluviimisel pidasime oluliseks keskkonnateadlikku tegutsemist ning asjatute ressursside kasutamise vältimist. Ennetamise kaardid ei eelda erivahendeid ega lisamaterjale, tegevused põhinevad liikumisel, kehalisel tunnetusel ja verbaalsel refleksioonil, mis vähendab paberi ja muu tarbimise vajadust.

Majanduslikust vaatenurgast on projekti lahendus kavandatud kuluefektiivsena ja kergesti rakendatavana. Liikumis- ja refleksioonikaardid ei nõua koolidelt või lasteaedadelt täiendavaid rahalisi investeeringuid, sest tegevusi saab rakendada olemasolevas õpikeskkonnas, ilma erivarustuse või koolituste ostmise vajaduseta.

Sotsiaalse jätkusuutlikkuse keskmes on projekti panus turvalise, toetava ja kiusamisvaba õpikeskkonna kujundamisse. Kaardid toetavad laste ja noorte enesejuhtimise, emotsioonide regulatsiooni ja keskendumisoskuste arengut, mis on olulised nii õppimise, vaimse heaolu kui ka sotsiaalsete suhete seisukohalt.

Projekti jätkusuutlikkust toetab loodud materjalide koondamine ühtsesse digitaalsesse vormi (Canva), mis võimaldab kaardipakki edaspidi täiendada, kohandada ning jagada erinevatele haridusasutustele.

Projektis osalenud üliõpilased plaanivad rakendada loodud kaarte oma edaspidises õpetaja- ja hariduspraktikas, samuti jagada kogemusi kolleegide ja praktikavõrgustike kaudu. Seeläbi ei jää projekt ühekordseks arenduseks, vaid kasvab edasi praktilise ja elava tööriistana, mis toetab kiusamise ennetust ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut ka tulevikus.

3. Tulemuste kokkuvõte

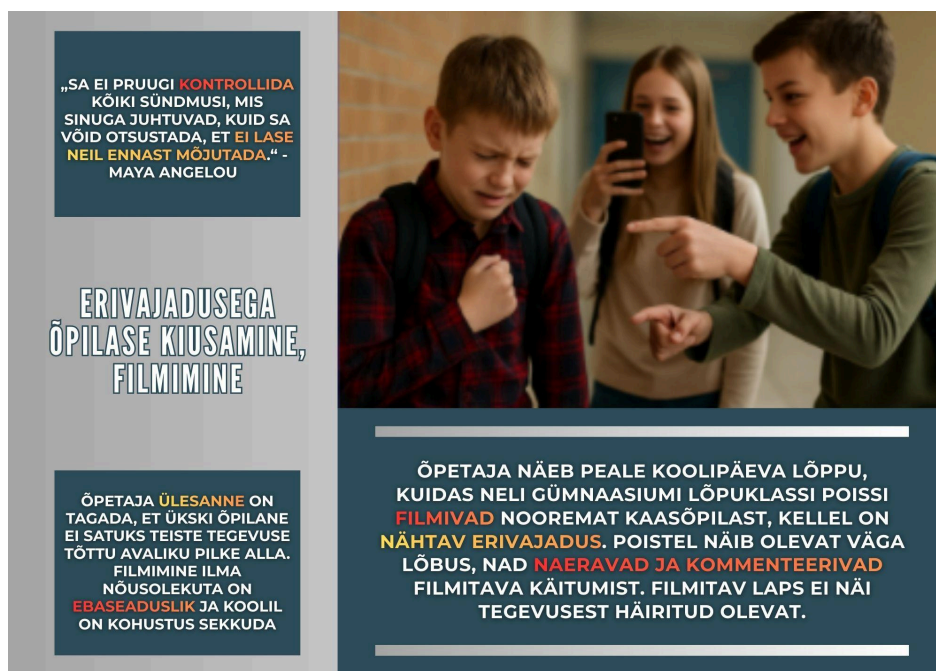
Projekti tulemusel valmisid kaks õppevahendina kasutatavat kaardipakki, millest üks keskendus kiusamise ennetamisele (rühm 1) ja teine kiusamisjuhtumitele reageerimisele ja sekkumisele (rühm 2).

Projekti tulemusena valmis alustavale õpetajale suunatud kaardipõhine töövahend, mis toetab kiusamise ennetamist ning sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamist. Kaardid on struktureeritud nii, et need pakuvad selgeid juhiseid nii õppijatele kui õpetajatele ning toetavad teadlikku pausi, rahunemist ja lugupidavat eneseväljendust.

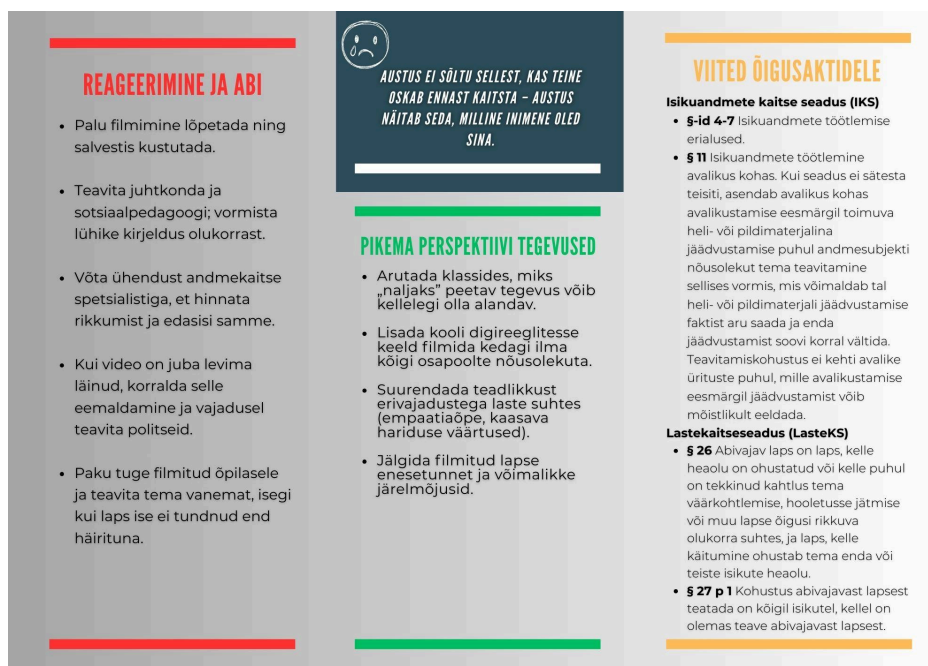
Ennetamise kaardipakk sisaldab nii õpilase kui õpetaja kaarte, mis võimaldavad õpetajal toetada õppijat samm-sammult ning suunata refleksiooni pärast olukorra lahendamist. Loodud nädiskaardid on esitatud portfoolio lisadena.

Lisana on kaasas veel ennetuse rühma protokollid, mida tehti peale igat kohtumist.

Rühm kaks keskendus õppematerjali väljatöötamisel kiusamisjuhtumite lahendamisele ja kiusamisjuhtumitele reageerimisele ning valmistas õppematerjaline kasutatava kaardipaki, mis koosneb 14 kaardist. Iga kaardi ühel küljel on välja toodud kiusamisjuhtumi kirjeldus ja illustreeriv foto ning teisel küljel vastavalt nii kohest reageerimist nõudvad tegevused, pikema perspektiiviga tegevused kui viited asjakohastele õiguaktidele, aga ka mõtteterad, mis toetavad kaartide õppevahendina kasutamisel edasist arutelu.



Joonis 1. Näide valminud kaardist - esikül (Rühm 2).



Joonis 2. Näide valminud kaardist - tagakül (Rühm 2).

Kaartidega kaasas olevast kasutusjuhendist leiab kaartide kasutamiseks järgmised soovitused:

1. Valige kaart vastavalt teemale või olukorrale.
2. Tutvuge esmalt esiküljel oleva juhtumiga.
3. Arutage:
 - mis on probleemi tuum;

- millised osapooled on kaasatud;
 - millised riskid või vead võivad tekkida.
4. Seejärel lugege tagakülge ja võrrelge oma mõtteid soovitatud lahendustega.
 5. Arutage, kuidas kirjeldatud tegevusi rakendada oma kooli kontekstis.
 6. Lõpetage arutelu mõtteteteraga – refleksioon või ühine järeldus.

Kuigi kasutusjuhend annab esmase juhise kaartide kasutamiseks, on loomingulisel lähenemisel võimalik õppematerjali kasutada kasutajale sobival moel.

ÕPILASE KAART		ENNETAMINE
EESMÄRK		JULGEN RÄÄKIDA ÕPPIDA OMA MÕTET RAHULIKULT JA SELGELT VÄLJENDAMA GRUPITÖÖS, TEISI KATKESTAMATA. JUHTIMA OMA MÕTTEID JA TUNDEID.
OLUKORD		OLEN GRUPIS, ÜKS INIMENE RÄÄGIB PALJU JA TEISED VAIKIVAD. MUL ON OMA IDEE, AGA MA EI JULGE SEDA VÄLJA ÖELDA.
ENESEHUHTIMINE		PEATUN KORRAKS. MÄRKAN MIS TUNNE MUL ON (näiteks ärevus, pinge, ebakindlus) JA KUS SEE KEHAS ASUB (kõhus, kurgus, õlgades). HINGAN 4-2-6 RÜTMIS: 4 sekundit sisse, hoian 2 sekundit hinge kinni ja hingan 6 sekundit välja. SIRUTAN END ISTUDES VÕI SIRGELT SEISTES, ANDES NII KEHALE MÄRKU, ET MA SAAN HAKKAMA. MEENUTAN ENDALE, ET MINU MÕTE ON VÄÄRTUSLIK JA EKSIMINE ON NORMAALNE.
ENESEVÄLJENDUS		HOIAN SILMSIDET JA RÄÄGIN RAHULIKU HÄÄLEGA. TEEN ENNE RÄÄKIMIST ÜHE SÜGAVA HINGETÕMBE. ANNAN KÄEGA MÄRKU, ET MUL ON ÜKS MÕTE! SÕNASTAN OMA MÕTTE: "MINU MÕTE ON ... SEST..." PAKUN VÄLJA, ET RÄÄGIME KORDAMÕÖDA. KUI MIND KATKESTATAKSE, ÜTLEN: "OOTA KORRAKS, MA EI OLE VEEL LÕPETANUD".
REFLEKSIION		1. MIS AITAS MUL RAHULIKUKS JÄÄDA? 2. MIS OLEKS VÕINUD AIDATA MUL RAHULIKUKS JÄÄDA? 3. KUIDAS TUNDSIN END PÄRAST SEDA KUI OMA MÕTTE VÄLJA ÜTLESIN (VÕI ÜTLEMATA JÄTSIN)?

Joonis 3. Näide valminud kaardist - õpilase kaart (Rühm 1).

ÕPETAJA KAART 1

ENNETAMINE

SÕNA JAGAMINE

EESMÄRK

Toetada õpilase oskust oma mõtet rahulikult väljendada ja juhendada grupiarutelu nii, et kõik saaksid panustada, teisi katkestamata.

Toetada nii julgust rääkida kui ka oskust kuulata ja anda ruumi teistele.

OLUKORD

Grupitöös räägib üks õpilane väga palju, teised vaikivad. Ühel õpilasel on oma idee, kuid ta ei julge seda välja öelda.

ÕPETAJA SAMMUD

Enne tegevust ütlen klassile:
„iga mõte on väärtuslik. Kuulame kordamööda.“

Kirjutatan tahvile reeglid:

- räägime kordamööda;
- tõstame käe, kui soovime rääkida;
- kui keegi räägib, teised kuulavad.

Sõnastan lühidalt eesmärgi:
„täna harjutame rahulikku mõtte väljendamist ja üksteisele sõna andmist.“

ÕPETAJA SAMMUD

Tegevuse ajal, kui üks õpilane räägib väga palju, ütlen rahulikult:
„näen, et üks räägib rohkem ja teised vaikivad. Proovime nii, et igaüks saab sõna.“

Tuletan meelde hingamise ja märguandmise kokkuleppe:
„enne rääkimist hingame 4–2–6 ja tõstame käe kui soovime rääkida.“

Küsin:
„kas keegi, keda me pole veel kuulanud, soovib oma mõtet jagada?“

Kui keegi katkestab, juhin tähelepanu:
„kuulame kõigepealt lõpuni, siis reageerime.“

Tunnustan:
„hästi tehtud! Sa ütlesid oma mõtte rahulikult välja ja andsid teistele ka ruumi.“

ÕPETAJA KAART 2

ENNETAMINE

SÕNA JAGAMINE

Grupi moodustamine:

TEGEVUS

Jagan õpilased 4–5-liikmelistesse gruppidesse.
Valin lihtsa teema, nt:
„millise bändi kutsuksime koolipoole, kui raha poleks probleem?“

Selgitan, et üks räägib, teised kuulavad. Enne rääkimist hingame 4–2–6.

TEGEVUS

ROLLID GRUPIS (võib loosi teel jagada):
Julge rääkija – harjutab oma mõtte rahulikku ja selget väljüttemist.
Vaikne mõtteja – harjutab hetke tabamist, millal julget sõna võtta.
Kuulaja – hoiab silmsidet, ei katkesta ja laseb teisel lõpetada.
Vestluse tasakaalustaja – jälgib, kas kõik saavad sõna ja küsib:
Kas keegi, keda me pole veel kuulanud, soovib oma mõtet jagada?“
Märkaja – jälgib, kas kokkulepet „räägime kordamööda“ peetakse ja annab vajadusel õpetajale märku kui keegi jääb liiga sageli sõna saamata.

TEGEVUS

Harjutatavad laused:
„Mul on üks mõte...“
„Minu mõte on... sest...“
„Räägime kordamööda?“
„Oota korras, ma pole veel lõpetanud.“

Arutelu lõpus küsin, mis oli lihtne ja mis raske.
Lassen õpilastel kasutada oma kaardipoole refleksiooniküsimusi.

REFLEKSION

1. Kas märkasid, et keegi jäi oma ideega tahaplaanile? Mida mina tegin, et talle ruumi anda?
2. Kuidas minu tempo, hääli ja sõnakasutus aitasid hoida tunnis rahulikku ja lugupidavat õhkkonda?
3. Mida teen järgmisel korral teistiti, et vaiksamatel õpilastel oleks lihtsam sõna võtta.

Joonis 4 ja Joonis 5. Näide valminud kaardist - õpetaja kaart (Rühm 1).

LÜHEM JUHIS

Kiusamise ennetamise kaarte kasutamiseks.

1. Mis kaardidel on?

ÕPILASE POOL

EESMÄRK – mida õpilane õpib (nt rahulikult rääkima, kuulama, sekkuma, kaasama).

OLUKORD – lühike eluline situatsioon.

ENESEJUHTIMINE – rahunemise ja mõtete juhtimise sammud.

ENESEVÄLJENDUS – lausealused ja käitumisvõtted.

REFLEKSIOONI KÜSIMUSED – kasuta 1–2 küsimust.

ÕPETAJA POOL

EESMÄRK – mida tegevusega toetad (nt kuulamine, hooliv sekkumine, kaasamine, piiride märkamine).

OLUKORD – sama situatsioon õpetaja vaatenurgast.

ÕPETAJA SAMMUD – mida tunnis samm-sammult teha ja öelda.

ROLL – positiivsed rollid, nt: märkaja, kuulaja, toetaja, julge rääkija, kaasakutsuja, koostöö alustaja, arutleja, õpetaja roll.

REFLEKSIOONI KÜSIMUSED – 1–2 küsimust õpetaja eneseanalüüsiks pärast tundi.

2. Üldpõhimõtted

Rollide reegel (turvaliseks harjutamiseks).

Iga roll teeb ainult ühe lause või ühe teo. Siis vahetus.

Rasked või haavavaid rolle ei mängita (ei mängita „ohvrit/kiusajat“).

Harjutus on oskuse õppimiseks, mitte päris juhtumi läbi mängimiseks.

1. Üks teema korraga.

Üks tund = üks olukord + mõned harjutused.

2. Järjekord:

1. häälestus ja kokkulepped,

2. olukorra lugemine,

3. enesejuhtimise harjutus,

4. eneseväljenduse laused,

5. rollid ja toetavad harjutused,

6. õpilaste lühike refleksioon,

7. õpetaja refleksioon.

1. Vali küsimused.

ÕPILASE JA ÕPETAJA POOLELT 1–2 küsimust.

3. Fookus on oskustel, mitte süüdlaste otsimisel.

Küsim: „mida saame järgmine kord teha teisiti?“

4. Väldi päriselust pärit raskeid rolle.

Päris juhtumi korral kasuta üldistatud näidet, mitte konkreetseid õpilasi ega nimesid.

Kui olukord toimub päriselt praegu (kirjeldus 30–90 sek)

1. Peata olukord ja loo turvaline ruum: „Stop. Astume sammu tagasi ja teeme pausi.“

2. Nimeta mõju, mitte süüdlast: „see võib teha haiget / segada. Meie kokkulepe on ...“

3. Vii läbi üks samm kaardilt: Üks rahunemisvõte või üks sekkumislause.

4. Vajadusel järeletoetus: küsi „kas oled okei?“ ja suuna edasi (nt õpetaja juurde).

5. Hiljem (tunnis): kasuta sama kaarti üldistatud näite aruteluks (ilma nimede ja lavastusega).

3. Kiirvalikud tunniks

Harjutuse kiirvalik (vali üks)

A – „üks lause + üks tunne“ (2–3 minutit): paaris, üks ütleb kaardi lause, teine ütleb ühe sõnaga tunde.

B – „Kolm rolli / 60 sekundit“ (3–5 minutit): mini-stseen rollidega (ilma päris solvangu ja haavatava rollita). Toetaja sekkub ühe lausega.

C – „Kokkulepe tahvile“ (3–6 min): grupid pakuvad 1–2 kokkulepet, klass valib ühe, mis jääb nähtavale.

Vali A, kui aega on vähe; B, kui vaja harjutada sekkumist; C, kui soovid luua/uuendada klassi kokkulepet.

Mikropeatus (10–15 minutit)

Olukord.

Üks enesejuhtimise võte.

Üks lause.

Üks refleksiooniküsimus.

Täispikk tund (35–45 min)

häälestus → olukord → enesejuhtimine → laused → rollid/harjutus → õpilaste refleksioon → õpetaja refleksioon

Soovitused teemade järjekord:

1. enda tunded ja enesejuhtimine;

2. kuulamine ja empaatia;

3. kaasamine ja „üksi jätamine“ märkamine;

4. hooliv sekkumine ja piirid.

Vali alati kaart, mis sobib klassi hetkevajadusega ja mille saad ise rahulikult läbi viia.

Joonis 6 ja Joonis 7. Näide valminud kaardist - juhis (Rühm 1).

11

4. Projekti tegevuskava

Projekti tegevuskava koostati kronoloogiliselt ning see täpsustus projekti käigus vastavalt rühma töötempole ja vahe-eesmärkidele. Tegevused olid jaotatud etappideks, mis toetasid eesmärgipärast ja järjepidevat tööprotsessi – alates probleemi kaardistamisest kuni praktilise lahenduse väljatöötamiseni ja testimiseni.

Tegevuskava Rühm 1

LIHKMED: Anastassia Böstrova, Kadi Teearu, Kertu Pildre, Kärolin Kikas, Külli Kärner, Siiri Merisaar.

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Moodle kursuse läbimine (KIVA)	29.09.2025	Kõik liikmed
Vajaduste kaardistamine	06.10.2025	Kõik liikmed
Teooria leidmine: 1. enesejuhtimine 2. eneseväljendus 3. refleksioon	13.10.2025	Kõik liikmed: 1. Anastassia, Külli 2. Kertu, Kärolin 3. Kadi, Siiri
Kaartide sisu esmane loomine: 4. enesejuhtimine 5. eneseväljendus 6. refleksioon	13.10.2025	Kõik liikmed: 1. Anastassia, Külli 2. Kertu, Kärolin 3. Kadi, Siiri
Vahenädala kokkuvõtte ankeet	13.10.2025	Anastassia, Kärolin
Vahenädala esitlus (slaidikava)	18.10.2025	Kertu
Vahenädala tagasiside sessioon	22.10.2025	Kõik liikmed

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Kaartide õpilase poole loomine (iga liige teeb 2 kaarti)	10.11.2025	Kõik liikmed
Kaartide õpetaja poole loomine (iga liige teeb 2 kaarti)	24.11.2025	Kõik liikmed
Kaartide sisu korrigeerimine	27.11.2025	Kõik liikmed
Katsetamine	01.12.2025	Kadi, Külli, Kertu, Kärölin
Tagasiside kogumine ja analüüs	05.12.2025	Kadi, Külli, Kertu, Kärölin
Lõplik sisu täiendamine	15.12.2025	Kõik liikmed
Kaartide disaini välja töötlemine	22.12.2025	Kõik liikmed
Kaartide kasutusjuhendi loomine	08.12.2025	Siiri
Keelekasutuse kontrollimine	29.12.2025	Kadi
Kaartide lõplik vormistamine	05.01.2025	Siiri
Projekti portfoolio loomine	05.01.2026	Anastassia, Kärölin
Vahenädala esitlus (slaidikava)	06.01.2026	Kertu
Projekti esitluskohtumine	09.01.2026	Kõik liikmed
Kokkuvõttev kohtumine projektimeeskonnaga	09.01.2026	Kõik liikmed
Iganädalased kohtumised projekti liikmete ja juhendajaga	Kogu projekti vältel	Kõik liikmed
Iganädalased grupisisesed kohtumised	Kogu projekti vältel	Kõik liikmed

Tegevuskava Rühm 2

LIHKMED: Gregor Pilt, Jevgeni Kirilahha, Sigrid Varik, Jaanika Marinitševa, Tiia Sinijärv, Deana Krotova

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Tutvumine grupiliikmetega; ühise Drive'i loomine; suhtlemiskanalide kokkuleppimine ja muude kokkulepete tegemine	22.09.25	Kõik liikmed
Moodle kursuse läbimine (KIVA)	29.09.25	Kõik liikmed
Fookuse/eesmärgi seadmine	06.10.25	Kõik liikmed
Sihtgrupile küsimustiku väljatöötamine ; Küsitluse vormistamine; Küsimustiku jagamine sihtgrupile	08.10.25; 14.10.25	Kõik liikmed; Sigrid; Kõik liikmed
Projekti vahearuande ja esitluse koostamine, projekti teostamiseks vajaliku info kogumine: 1.Projekti taust ja kirjeldus; 2.Tegevuste rakendamine; 3. Sidusrühmad; 4.Projekti teaduspõhisuse osa; 5.Interdistsiplinaarsus; 6.Tegevuskava koostamine; 7.Projekti vahetulemuste ülevaade;	17.10.25	Kõik liikmed: 1.Tiia 2.Jaanika; 3.Jevgeni ja Tiia; 4.Deana; 5.Kõik liikmed; 6.Tiia; 7.Jevgeni;
Vahenädala ettekanne	21.10.25	Kõik liikmed
Veebipõhiste lahenduste võimaluste kaardistamine	5.11.25	Gregor
Küsimustiku vastuste kokku kogumine;	10.11.25;	Kõik liikmed

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
analüüs küsimuste põhisel	17.11.25	
Regulaarsetel kohtumistel osalemine 1x nädalas	Kogu projekti vältel	Kõik liikmed
Kaardipaki väljatöötamine: 1.Kaartidel kajastatavate juhtumikirjelduste väljatöötamine; 2.Juriidilised aspektid kaartidele; 3.Kiusamise juhtumitele reageerimise info kaartidele; 4.Mängu kujundus.	24.12.25	Kõik liikmed: 1. Tiia; 2. Jevgeni; 3. Deana;Jaanika; 4. Sigrid; Gregor
Kaardipakile kasutusjuhendi väljatöötamine	04.01.25	Gregor ja Deana
Lõpparuande koostamine	01.01.25 - 05.01.25	Tiia Sinijärv
Projekti esitlus	09.01.25	Sigrid Varik

5. Kommunikatsioon sidusrühma(de)le

Projekti sihtrühmaks on koolide õpetajad, õpilased ja tugispetsialistid, kes kõik osalevad turvalise ja toetava koolikeskkonna kujundamises ning kiusamise ennetamises. Projekt lähtub arusaamast, et enesejuhtimise, emotsioonide reguleerimise ja sotsiaalsete oskuste arendamine ei ole vaid üksiku vanuserühma ülesanne, vaid kogu koolipere ühine vastutus.

Õpilased moodustavad olulise sihtrühma, kuna nende igapäevane toimetulek koolikeskkonnas eeldab oskust märgata ja juhtida oma tundeid, keskenduda, lahendada konflikte ning suhelda lugupidavalt kaaslastega. Projekti raames loodud liikumis- ja refleksioonikaardid on kavandatud nii, et need toetavad õpilaste enesejuhtimist ja sotsiaal-emotsionaalset arengut erinevates kooliolukordades, nii ennetavas töös kui ka pingelistes või konfliktsetes hetkedes.

Õpetajad ja tugispetsialistid (sh klassijuhatajad, koolipsühholoogid, sotsiaalpedagoogid, eripedagoogid) on projekti keskne sihtrühm, kuna just nemad kujundavad igapäevaselt õppe- ja kasvukeskkonda ning toetavad õpilasi nende arenguteel. Kuna õpilased ei pruugi alati osata oma tundeid, vajadusi ja käitumise põhjuseid selgelt sõnastada, on täiskasvanute roll enesejuhtimise ja emotsionaalse turvalisuse toetamisel määrava tähtsusega. Projekti pakutav kaardipõhine töövahend annab õpetajatele ja tugispetsialistidele praktilise, lihtsasti rakendatava ja paindliku võimaluse ennetustöö teadlikuks ja järjepidevaks toetamiseks.

Projekti tegevused ja materjalid on kujundatud sooneutraalselt ning arvestavad õppijate ja spetsialistide individuaalseid erinevusi, erinevaid väljendusviise ja koolikeskkondade mitmekesisust. Kommunikatsioon sidusrühmadega toimub mitmetasandiliselt, toetades koostööd õpetajate, tugispetsialistide ja õpilaste vahel ning rõhutades ühist vastutust kiusamise ennetamisel ja turvalise koolikultuuri kujundamisel.

Selline lähenemine tagab, et projekt ei keskendu üksnes õpilase käitumisele, vaid arvestab laiemat sotsiaalset ja hariduslikku konteksti, kus enesejuhtimise oskused kujunevad ning kus kogu koolipere panus on jätkusuutliku ja hooliva koolikeskkonna loomisel määrava tähtsusega.

Projekti käigus toimus järjepidev ja mitmetasandiline kommunikatsioon erinevate sidusrühmadega. Kommunikatsiooni eesmärk oli nii projekti protsessi toetamine, tagasiside kogumine kui ka loodud lahenduse tutvustamine ja rakendamise võimaluste kaardistamine.

Projekti meeskonna siseselt toimus regulaarne suhtlus rühmakohtumiste kaudu, kus arutati edusamme, jagati ülesandeid ning reflekteeriti tehtud valikuid. Juhendajatega toimus kommunikatsioon ELU projekti raames ette nähtud kohtumiste ja vahenädala sessioonide kaudu, kus saadi sisulist tagasisidet ning suuniseid edasiseks tööks. Kõik ennetusrühma kohtumised olid protokollitud (Lisa 1).

Sidusrühmadeni jõuti eelkõige praktilise tegevuse kaudu. Kaardipõhiseid õppematerjale katsetati õppekeskkonnas koostöös õpetajate ja õppijatega, mis võimaldas koguda vahetut tagasisidet loodud kaartide selguse, rakendatavuse ja mõju kohta. Tagasisidet kasutati kaartide täiendamiseks ning juhendmaterjali täpsustamiseks.

Kommunikatsioon oli läbivalt sihtrühmapõhine, selge ja toetav ning aitas kaasa sellele, et projekti tulemused oleksid arusaadavad, kasutatavad ja rakendatavad ka pärast projekti lõppu.

Hetkel ei ole projekti tulemusi veel laiemale üldsusele ega sihtgrupile avalikult tutvustatud. SA Kiusamisvaba Kooli kodulehel on projekti alaleht, kus kajastuvad projekti tulemusel valminud õppematerjalid. Selle abil kommunikeeritakse projekti tulemusi nii sihtgrupile kui laiemale üldsusele 2026. aasta I pooles.

Lisa 1

Kohtumiste näidisprotokoll (Rühm 1).

PROTOKOLL

ELU projekti grupikoosolek (I grupp)

Kuupäev: 01.12.2025

Aeg: 16.15–16.45

Koht: Messengeri videokõne

Osalejad: Anastassia, Kadi, Kertu, Külli, Kärolin, Siiri

1. Taust

Üldkoosolek (kogu kursusega) jäi ära, selle asemel toimus ainult meie grupi kohtumine Messengeri videokõne vahendusel.

2. Päevakorra teemad

1. Õpetaja kaartide sisu ülevaatus.
2. Üldiste kommentaaride arvestamine (õpilase ja õpetaja kaartide puhul).
3. Enesehoiu rea kustutamine õpetaja kaardilt.
4. Kaartide katsetamise ajakava.
5. Tabelite vormindamise ja koondamise edasine plaan.
6. Küsimus portfoolio kohta.
7. Järgmise kohtumise aeg.

3. Arutelud ja otsused

3.1. Õpetaja kaartide sisud

- Õpetaja kaartide sisud vaadati üldjoontes üle.
- Jooksvalt lisati mõned kommentaarid ja täpsustused (sh sõnastuse ja selguse osas).
- Tuletati kõigile meelde, et üldised kommentaarid (mis on saadud juhendajatelt) tuleb arvesse võtta nii õpetaja kui ka õpilase kaartide sisu juures.

3.2. Enesehoiu rea muutmine

- Vastavalt saadud tagasisidele otsustati, et õpetaja kaardi sisult eemaldatakse eraldi “enesehoiu rida”.

3.3. Kaartide katsetamine

- Kinnitati, et 02.12–05.12 toimub kaartide katsetamise periood (õpilaste ja õpetajate kaartide proovikasutused tundides / situatsioonides).
- Katsetamise käigus kogutakse tähelepanekud ja vajadusel täiendused kaartide sisusse.

3.4. Tabelite vormindamine ja koondamine

- Kui igäühe tabelid (õpilase ja õpetaja kaartide sisud) on korrigeeritud ja täiendatud, siis:
 - Siiri vaatab tabelite vorminduse üle.
 - Siiri koondab õpilase + õpetaja kaartide info ühtsesse vormi (ühistabel / koondfail).

3.5. Küsimus portfoolio kohta

- Tekkis küsimus:
Kas portfoolio tuleb teha terve projekti peale või ainult oma grupi kohta?
- Otsustati, et
 - Anastassia kirjutab Kristiinale ja palub selle küsimuse täpsustada.

4. Järgmised sammud

1. 02.12–05.12 – kaartide katsetamine.
2. Iga liige korrigeerib oma kaartide sisud vastavalt kommentaaridele (nii õpetaja kui õpilase poolel).
3. Peale parandusi antakse märku Messengeri ELU grupis Siirile, kes:
 - kontrollib vormistust;
 - tõstab andmed kokku (õpilane + õpetaja).
4. Anastassia kirjutab Kristiinale portfoolio nõuete täpsustamiseks.

5. Järgmine kohtumine

- Kuupäev: 04.12.2025
- Aeg: 19.30

Vorm: Messengeri videokõne (kuni edasise info selgumiseni).

Viidatud allikad:

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Kendrali, E., Allemann, M., Murasov, M., Haugas, S., Mägi, E. (2022). Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuste kogemused nende rakendamisel. Lõpparuanne. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

Oja, L., Piksööt, J. ja Tervise Arengu Instituut. (2023). *Rahvusvaheline kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC) Eesti tulemused 2021/2022*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press

Polanin, J.r., Espelage, D.L. & Pigott, T. D. (2012). A meta-analysis of school-based bullying prevention programs effects on bystander intervention behavior. *School Psychology Review*, 41 (1), 47-65.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.