

KUI LAPS TUNNEB, ET TEDA HALVUSTATAKSE VÕI KIUSATAKSE

Mida märgata?

Üksik muutus lapse käitumises ei tähenda veel kiusamist. Tähelepanu tasub pöörata siis, kui muutus on järsk, kestab pikemat aega või märkad mitut ohumärki korraga. Võid märgata näiteks, et:

- laps ei tunne enam rõõmu tegevustest, mis talle varem meeldisid;
- laps hoiab teistest eemale, kuigi varem ta seda ei teinud;
- õppimine muutub raskemaks ja õpitulemused langevad;
- lapse tuju kõigub – ta nutab, ärritub või muutub sageli kurvaks ilma nähtava põhjuseta.

Iga laps reageerib erinevalt. Kõige tähtsam on märgata muutusi ja võtta neid tõsiselt.

Kuidas last toetada?

1. Rahusta kõigepealt ennast

Kui kuuled, et sinu laps võib olla kiusamise või halvustamise sihtmärk, on loomulik tunda viha, kurbust või muret.

Laps vajab aga kõige rohkem rahulikku täiskasvanut enda kõrval.

2. Kuula ilma ülekuulamata

Lase lapsel rääkida omas tempos. Väldi kiireid küsimustulvasid või hinnanguid.

Kuula tähelepanelikult ja anna märku, et tema kogemus on oluline.

„Aitäh, et sa mulle sellest rääkisid.“
„Palun räägi mulle nii palju, kui sa praegu soovid.“

KEERA LEHTE

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm
HARIDUS- JA NOORTEAMET
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
ÕPIME KOOS

3. Kinnita, et laps ei ole süüdi

Kiusamine ei ole kunagi kiusatava süü.

Tuleta lapsele meelde:
♡ **Ta väärib sõprust, hoolimist ja austust.**

4. Tee koostööd kooliga

Räägi klassi-juhataja või mõne teise koolitöötajaga ja küsi, mida nemad on märganud.

♡ **Kool ja kodu saavad last kõige paremini aidata siis, kui nad tegutsevad koos.**

Koostöö loob lapse ümber turvalise tugi-võrgustiku.

5. Räägi lapsele oma järgmistest sammudest

Kui otsustad kooliga ühendust võtta või olukorda lahendada, anna sellest lapsele teada.

Näiteks: „Ma soovin õpetajaga rääkida, et sind paremini aidata. Kas see on sinu jaoks sobiv?“

See aitab säilitada usaldust.

6. Leppige kokku konkreetsed sammud

Koos kooliga võiks kokku leppida:

- **kes tegutseb;**
- **mida tehakse;**
- **millal vaadatakse olukord uuesti üle.**

♡ **Selged kokkulepped aitavad vältida arusaamatusi.**

7. Hoia olukorral silma peal

Küsi mõne aja pärast uuesti:
„Kuidas sul viimasel ajal koolis läinud on?“
„Kas oled märganud, et midagi on muutunud?“

Mõnikord vajavad lahendused aega ning lapsele on oluline teada, et tema mure ei ole unustatud.

Võid öelda:

- **„Olen märganud, et oled viimasel ajal kurb. Kas soovid mulle rääkida, mis toimub?“**
- **„Ma usun sind ja olen sinu jaoks olemas.“**
- **„Sinuga ei ole midagi valesti. Sa väärid sõprust, hoolimist ja austust.“**
- **„Mõtleme koos, milline järgmine samm sind aitaks.“**
- **„Aitäh, et sa minuga oma mõtteid jagasid.“**
- **„Palun pea meeles, et sa ei pea selle murega üksi toime tulema.“**

Peamine sõnum

Kiusamist ei pea laps kunagi üksi lahendama.
Kui laps tunneb, et teda kuulatakse, usutakse ja toetatakse, taastub tasapisi tema turvatunne ja eneseusk.

Iga laps väärib turvalist keskkonda, kus teda koheldakse austuse ja hoolivusega.

ŠVEITSI–EESTI
koostööprogramm

Loonud Haridus- ja Noorteamet Šveitsi-Eesti koostööprogrammi kaasrahastusel.
Vaata rohkem: **harno.ee/opimekoos**.