

Kiusamisest vabaks!

Free of Bullying

Ülemaailmne vaimse tervise päev (10. oktoober)

Ülemaailmset vaimse tervise päeva hakati Ülemaailmse Vaimse Tervise Föderatsiooni algatusel tähistama aastal 1992. Päeva eesmärk on inimeste teavitamine sellest, mis on vaimne tervis ja kuidas selle eest hoolitseda, et ära hoida tõsiseid haigusi. Vaimse tervise häirete ilmumine mitmekordistub kriitilistes olukordades, näiteks koolikiusamise ajal. Seetõttu oleme koondanud Teie jaoks rea tegevusi, mis on suunatud vaimse tervise tähtsustamisele ja turvalise vaimse keskkonna loomisele. Kõik tegevused on kooskõlas „Kiusamisest vabaks!“ programmi eesmärkidega ja aitavad kaasa kiusamisvabale haridusteele!

Lapse õigus turvalisusele on sätestatud nii ÜRO lapse õiguste konventsiooni artiklis 19 kui põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse § 44.

1. Teemaatilised tunnid „Vaimne tervis“ 1.-12. klassile

Google Slides esitlus (1.-3. klass) asub [siin](#)

Google Slides esitlus (4.-12. klass) asub [siin](#)

2. “Kiusamisest vabaks!” kohvri kasutamine 1.-9. klassile



Jagage klass rühmadeks ning andke igale rühmale üks vestluskaart olukorraga, kus on peal näha kiusamist. Andke ülesandeks igas rühmas arutada, mis olukorda nad pildil näevad; kes on kiusaja; kes on ohver ning kes on pealtvaatajad. Leidke pildilt inimene, kelle vaimne tervis võib selle teo tagajärjel olla ohus. Mängige olukorrad läbi rollimänguna nii, et nendel on positiivne lõpp.

**Kui Sinu klassis ei ole kohvrit ja kaarte, siis küsi programmi kooli koordinaatorilt digitaalseid materjale! Need on kättesaadavad kõigile liitunud koolidele.*

3. Kunstitöö “Minu käed” 1.-3. klassile

Töövahenditeks sobivad hästi A4 joonistuspaper ning pliatsid/viltpliatsid. Õpilastel on ülesandeks joonistada paberile oma mõlemad käelabad (juhendage, et sõrmed tuleb panna laiali). Ühele käele joonistatakse asju, mis neid ärritavad, pahandavad ning kurvaks muudavad. See on käsi, millest tahetakse vabaneda. Teisele käele joonistatakse asju, mis muudavad õpilase rõõmsaks, panevad end tundma hästi ning annavad juurde positiivset energiat. Sellest käest tahetakse tugevasti kinni hoida. Joonistamise ajal saab õpetaja õpilastele juurde selgitada, et veidi muretsemist on tavapärane elu osa, kuid mured ei tohi muutuda meie elu igapäevaseks osaks. Sellisel juhul peame ammutama energiat sellelt käelt, kus on sinu jaoks head asjad ning vajadusel oma muredest kellelgi usaldusväärsele rääkima. Soovituslikult võiks tunni lõpetada hea käe pealt positiivsete asjade nimetamine teistele.

4. Kunstitöö “Murepaadid” 4.-6. klassile

Töövahenditeks sobivad hästi näiteks A3 või A4 paber ning pliatsid. Õpilaste ülesanne on joonistada paberile kolm suurt paati, mis on veekogu peal. Need paadid suudavad kanda raskeid koormaid ning seetõttu on õpilaste ülesandeks joonistada igasse paati üks mure, mis teda vaevab. Joonistamise ajal tuleb õpilastele kindlasti selgitada, et veidi muretsemist on tavapärane elu osa, kuid mured ei tohi muutuda meie elu igapäevaseks



osaks. Selleks peame ammutama energiat nendest tegevustest, mis teevad meid õnnelikuks ning vajadusel oma muredest kellelgi usaldusväärsele rääkima.

Pärast joonistamist peab jääma igal õpilasel aega oma pilti vaadata ning mõtetes kõikide paatide ankrud “üles tõsta”, et murepaadid saaks kaugele minema sõita. Pärast joonistamist panevad kõik lapsed oma joonistused murepaatidega anonüümselt murekasti.

Väga tähtis on, et tunni lõpuks jääks aega, et iga laps saaks kirjutada eraldi lehele kolm tegevust, mis teevad teda õnnelikuks. Need lehed jäävad lastele, et nad saaksid keskenduda positiivsele.

5. Lauamäng rühmades mängimiseks 7.-12. klassile

Lauamängu eesmärk on leida igapäevastele olukordadele positiivseid lahendusi ning aidata mõelda asjadest positiivselt. Samuti aitab see kaasa koostööoskusele ja teineteist paremini tundmaõppimisele. Mängimiseks on vaja välja printida igale rühmale (rühmas 3-4 liiget) mängualus ning täring. Rühmas lepatakse kokku veeretamise järjekord. Esimene veerataja veeretab nt täringul arvu 3 ning vastab küsimusele, mis on 3 juures. Kui järgmisel mängijal satub sama arv, siis võtab ta järgmise küsimuse. Mängitakse kuni kõigile küsimustele on vastatud ja/või kuni õpetaja ette antud aeg saab läbi.

**Samadele küsimustele, mis on kaartidel on võimalik vastata ka nii, et õpetaja loeb küsimuse ette ning õpilased arutavad antud teema üle. Võtmesõnaks on siingi positiivne mõtteviis. Soovi korral saab tegevust läbi viia nii, et õpilased pannakse seisma kahte ringi. Sisemine ring ning välimine ring seisavad teineteise poole vastakuti. Õpetaja küsib küsimuse ning vastakuti seisvad õpilased vastavad sellele nii, et teine kuulab tähelepanelikult. Kui kõigil on vastatud, siis liigub sisemine ring kella liikumise suunas ühe sammu edasi, välimine ring jääb paigale. Nii saadakse endale uus paariline ning suheldakse erinevate kaaslastega. Mäng asub [siin](#)*

6. Mäng „Bingo“. Ülekoooliline tegevus

Bingoruudustikus on 19 tegevust, mis aitavad hoida vaimset tervist korras. Korraldage klassis õpilaste või õpetajate toas õpetajate vahel võistlus. Kes saab esimesena rea täis kas horisontaalselt, vertikaalselt või diagonaalselt, on võitja. Loomulikult võib mängida ka täismängu. Enne mängimist on soovituslik klassiruumis tegevused üle arutada (kuidas ja miks aitavad need tegevused vaimset tervist korras hoida). Bingo asub [siin](#)

7. Stend “Hoi a vaim virge!“. Ülekoooliline tegevus

Leidke koolist üks või mitu stendi, millele panna plakat “Hoi a vaim virge!”. Lisage lähedale (nt topsiga stendile, lauale vms) soovitude paber, mille õpilased peavad ära täitma ning stendile kinnitama. Ülesannet võib lasta täita mõne tunni raames (nt inimeseõpetus) ja/või vabatahtlikult vahetundide ajal. Hea mõte oleks vahepeal stend üle vaadata, et seal oleks ikka asjalikud soovitused (leidke üks, kes vastutab).

Plakat stendile asub [siin](#)

Õpilastele mõeldud paber asub [siin](#)



8. Mõtted koostööprojektideks. Ülekoooliline tegevus

- Vaimse tervisega seotud raamatute näitus kooli raamatukogus.
- Koolipsühholoogi loengud vaimse tervise teemadel.
- Üleskutse lapsevanematele, et nad tuleksid ja jagaksid oma oskusi vaimse tervise hoidmise kohta ka õpetajatele ja/või klassidele (nt ehk on nende seas kedagi, kes tegelevad meditatsiooni või joogaga).

9. Digitaalsed lisamaterjalid teema käsitlemiseks. Ülekoooliline tegevus

<http://peaasi.ee/>

E-külalistund: “Kuidas keerulistel hetkedel toime tulla?”

<http://vaikuseminutid.ee/> (Tähelepanu ja meelerahu harjutused)

<https://www.opiq.ee/kit/20/chapter/929#s6377> (Keha ja vaim, 7.klass)

<https://www.opiq.ee/kit/189/chapter/10704#s54603> (Vaimne tervis, 8.klass)

Tunnikava autor: Saskia Tärk