

Anette Vändrik

**ÕPETAJATE TEADLIKKUS JA
SEKKUMISVIISID
ÕPILASTEVAHELISTESSE
KIUSAMISKÄITUMISTESSE**

LÕPUTÖÖ

Teenusmajanduse instituut

Sotsiaaltöö

Juhendaja: Jaanika Kirs

Mõdriku 2024

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Anette Vändrik
annan Tallinna Tehnikakõrgkoolile (edaspidi kõrgkool) tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Õpetajate teadlikkus ja sekkumisviisid õpilastevahelistesse kiusamiskäitumistesse

- 1) reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada ja teha üldsusele kättesaadavaks Tallinna Tehnikakõrgkooli digiarhiivi DSpace kaudu;
- 2) reprodutseerimiseks pärast piirangu lõppu juhul, kui instituudi direktori korraldusega on kehtestatud lõputöö avaldamisele tähtajaline piirang.

Olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile ja kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid ega muid õigusi.

Autorideklaratsioon

Mina, Anette Vändrik
tõendan, et lõputöö on minu kirjutatud. Töö koostamisel kasutatud teiste autorite, sh juhendaja ja iseenda varasematele teostele on viidatud õiguspäraselt. Kõik isiklikud ja varalised autoriõigused käesoleva lõputöö osas kuuluvad autorile ainuisikuliselt ning need on kaitstud autoriõiguse seadusega.

(allkirjastatud digitaalselt)

Juhendaja Jaanika Kirs
Töö vastab lõputööle esitatavatele nõuetele.

(allkirjastatud digitaalselt)

(kuupäevad digiallkirjades)

Lõputöö on kaitsmisele lubatud instituudi direktori korraldusega.

SISUKORD

MÕISTED	4
SISSEJUHATUS	5
1 TEOREETILINE LÄHTEKOHT	7
1.1 Kognitiivne käitumispraktika kiusamiskäitumise valguses	7
1.2 Maslow´ vajaduste hierarhia seos kiusamisega	8
2 KIUSAMISKÄITUMISE OLEMUS KOOLIS	11
2.1 Kiusamise osalised ja liigid	11
2.2 Kiusamise põhjused ja tagajärjed	13
2.3 Kiustatava õpilase märkamine ja abi	14
2.4 Kiusamissituatsiooni lahendamine õpetajana	16
2.5 Kiusamiskäitumise vähendamise võimalused koolis	17
2.6 Kiusamise olemus Eestis ja mujal	18
3 METOODIKA JA VALIM	20
3.1 Probleemipüstitus, eesmärk ja uurimisülesanded	20
3.2 Andmete kogumise ning analüüsimise meetod	21
3.3 Valim ja eetiline aspekt	23
4 UURIMUSTULEMUSTE ANALÜÜS JA JÄRELDUSED	24
4.1 Koolikiusamise peamised põhjused	24
4.2 Õpetajate teadlikkus kiusamiskäitumisest koolis ja sellele reageerimine	27
4.3 Kiusamiskäitumise ennetamise ja sekkumisviisid	33
KOKKUVÕTE	37
SUMMARY	40
VIIDATUD ALLIKAD	41
LISAD	44
Lisa 1 Intervjuu võimaliku ja toimuva kiusamise ennetusviiside avastamiseks	44
Lisa 2 Intervjuu küsimused	45

MÕISTED

Kiusamine – Kiusamine on kellelegi liiga tegemine tahtlikult (Arora, et al., 2004, lk 13).

Biheiviorism – Probleemse käitumise käsitlemine, eriti ärevuse ja depressiooni käsitlemine (Payne, 2021, lk 175).

Kognitiivne – Mõtlemine mõjutab käitumist (Payne, 2021, lk 175).

Verbaalne kiusamine – Sõnadega kiusatava norimine, sõimamine, ähvardamine, kuulujuttude levitamine ja füüsiliste omaduste negatiivne kommenteerimine (Healey, 2018, lk 6).

Füüsiline kiusamine – Selle alla kuulub teise lükkamine, löömine või muu füüsiline liiga tegemine. Selle alla kuulub ka hirmutamine ja asjade lõhkumine. (Healey, 2018, lk 6)

Kaudne kiusamine – Teiste õpilaste mõjutamine kiusatavat kehvasti kohelda, vältida ja panna teda halba valgusesse. Mõjutada võid teisi valejuttude ja manipuleerimisega. (Healey, 2018, lk 6)

Küberkiusamine –Küberkiusamise alla kuulub ebasobivate sõnumite ja ähvarduste saatmine, inimese teabe varastamine ja ebakohaste piltide levitamine internetis (Healey, 2018, lk 15). Kiusaja ja kiusataja ei kohtu realselt ja kiusajal on võimalik oma isikut varjata (Schwartz, 2013, lk 10).

Neutraalsus – Hinnanguvaba, mitte kellegi poolt olema (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 203).

UNESCO – Ühinenud Rahvaste Hariduse, Teaduse ja Kultuuri Organisatsioon (Noorod, 2019).

SISSEJUHATUS

Kiusamine on kellelegi liiga tegemine tahtlikult. See võib väljenduda füüsilise, verbaalse ja kaudse liiga tegemisega. (Arora, et al., 2004, lk 13) Tänapäeval on aina rohkem kasutusel küberkiusamine. Küberkiusamine toimub sotsiaalmeedias, kus võidakse levitada kuulujutte, omavahel jagada solvavaid kirju ning ebakohaseid pilte. (Healey, 2018, lk 35) Tavaliselt kestab kiusamine pikka aega ja kiusatav ei oska end kaitsta ning ta ei usu, et teised samuti teda aidata saavad (Arora, et al., 2004, lk 13). Kiusamine saab toimuda igas keskkonnas, olgu selleks kool, klass, kodu või internet (Healey, 2018, lk 1). Uuringute tulemused näitavad, et ligikaudu 30% kiusamisohvritest ei jaga oma kogemusi kiusamiskannatustest (Sullivan, 2004, lk 8). Kiusamise tagajärjel võib kiusataval tekkida erinevad mentaalseid ja füüsilisi probleeme, mis mõjutavad tema elu edaspidist edukat käiku (Arora, et al., 2004, lk 14). Füüsilises kiusamises on kasutatud agressiivset käitumist, kus näiteks karjutakse ja lüüakse. Kaudses kiusamises, aga alustatakse ja käitatakse sõbralikult, et sulanduda. (Kõiv, 2006, lk 40)

Kiusamine koolis on olnud läbiaegade probleem, kuid viimastel aastakümnetel on sellele hakatud rohkem tähelepanu pöörama. Kristi Kõiv uuris kiusamiskäitumist kooli keskkonnas ja kiusamiskäitumisega seonduvaid rolle. (Kõiv, 2006, lk 7-8) Uuringu viis ta läbi nii õpilaste kui õpetajatega aastal 2005. Selles osales 14 mandri-Eesti kooli, mis sai valitud juhuslikkuse alusel ja uuritavateks klassideks võeti 5.-7. klassi õpilased. (Kõiv, 2006, lk 60) Uuringust tuli välja, et kiusamiskäitumisega puutus kokku 15,5% õpilastest ja ulatuslikumas osas poiste seas (Kõiv, 2006, lk 64-65). Tervise Arengu Instituudi (edaspidi TAI) 2017/18 õppeaasta raporti kohaselt koges uuringu läbiviimise ajal viimase paari kuu jooksul kolmandik õpilastest kiusamist. Vastanutest 15% koges korduvat kiusamist. TAI andmetel oli kiusamine sagedasem vene õppekeele kui eesti õppekeele koolides. (Oja, et al., 2019) Praxise mõttekoda on uurinud koolikiusamise ennetamise võimalusi ja välja andunud uuringu aastal 2022. Uuringus sooviti saada arusaama üldhariduskoolide kogemustest ennetusega. Sooviti leida, mis kiusamiseennetusprogramme ja ideid kasutatakse, et kiusamist vähendada. Õpetajate poolt sooviti hinnanguid programmide tulemuslikkusest. (Kendrali, Allemann, Murasov, Haugas, & Mägi, 2022)

Kiusamisohvrite enesehinnang on tihtipeale madal ja nad ei ava end teistele. Nad tunnevad end ebamugavalt koolikeskkonnas ja on üksildased. Nende puhul on koolist väljalangemis võimalus. Neil on rohkem negatiivseid mõtteid kui teistel. (Sullivan, 2004, lk 20) Ohver võib ka pidada kiusamist enda suhtes vähe oluliseks probleemiks ja väita, et tegu on naljaga, kuigi ise teatakse, et tegelikkus on teine (Cacciatore, 2015, lk 58). Kiusamise all kannatavatel lastel on keeruline keskenduda õppimisele ja nende õpitulemused on sellest mõjutatud (SA Kiusamisvaba Kool, Kiusamisest, s.a). Kiusamise ohvrile võivad kiusamise

tulemusel tekkida ärevuse probleemid ja depressioon. Suurt rolli mängib, kes kiusaja on ohvri jaoks, kuna mida lähedasem kiusaja on, seda suurem on haiget saamise tunne. (Healey, 2018, lk 2)

Efektiivsed sekkumised tulenevad tavaliselt kooli, klassi ja indiviidi tasandist. Kooli tasand sisaldab dokumente, milles määratletakse eesmärgid ja meetodid vähendamaks kiusamist. Klassi tasand sisaldab õppekavaga seonduvaid meetmeid ja psühholoogilist klassi olekut, seal pannakse rõhku indiviidide omavahelistele suhetele. Indiviidi tasandiks on see, kus töötatakse kiusamiskäitumsega seotud indiviididega. (Kõiv, 2006, lk 48)

Kognitiivse käitumispraktikaga saab suunata ja toetada inimeste käitumist ja toetada neid sotsiaalsete probleemide lahendamisel. Sellega saab aidata muuta inimese mõtlemist ja käitumist. Koolikiusamisega võivad kaasneda mitmed vaimse tervise probleemid. Ühed suuremad neist on ärevus ja depressioon, millele kognitiivne käitumisteraapia kõige rohkem rõhku paneb aitamisel. Probleemsete olukordade parandamiseks kohtutakse mitmel seansil, et töötada läbi kõik probleemikohad põhjalikult. (Payne, 2021, lk 175; 207-208)

Lõputöös käsitletakse teoreetilist materjali, kiusamise olemust ning probleemi puudutavaid teemasid. Töös tutvustatakse probleemi olemust, teema olulisust, põhjuseid ja tagajärgi, märkamist ja abi võimalusi ning probleemi vähendamise võimalusi.

Lõputöö eesmärk on välja selgitada kooliõpetaja teadlikkus ja sekkumisviisid õpilastevahelistesse kiusamiskäitumistesse.

Eesmärgi saavutamiseks on seatud järgmised uurimisülesanded:

- Koostada teoreetiline ülevaade kiusamisest ja selle tagajärgedest.
- Selgitada välja õpetaja teadmised kiusamiskäitumisest koolis ja sellele reageerimise võimalused.
- Selgitada ja analüüsida kiusamiskäitumise peamised põhjused koolikeskkonnas.
- Selgitada ja analüüsida probleemi ennetamiseks ja vältimiseks vajalikke meetodeid.

Töö koosneb neljast peatükist. Esimeses peatükis käsitletakse teoreetilist lähtekohta, kus on aluseks võetud kognitiivne käitumispraktika ja Maslow'i vajaduste hierarhia. Teises peatükis tutvustatakse kiusamise olemust ja seda puudutavat. Kolmandas tutvustatakse lõputöö metoodikat ja valimit. Neljandas peatükis antakse ülevaade uuringutulemustest, analüüsist ja järeldustest. Töö lõpetuseks on kokkuvõte.

1 TEOREETILINE LÄHTEKOHT

Töö teoreetiliseks lähtekohaks on võetud kognitiivne käitumispraktika ja Maslow' vajaduste hierarhia, tuues välja seosed kiusamiskäitumisega koolis

1.1 Kognitiivne käitumispraktika kiusamiskäitumise valguses

Kognitiivne käitumispraktika on seotud koolikiusamisega kuna kiusamise probleemi olemus võib viia selleni, et ohvril on vaja rakendada seda praktikat. Kui ohver on tugevalt liiga saanud ja pole abi leidnud või julgenud otsida võib ta jõuda ärevuse või depressioonini. Ohvrile on vaja leida parim viis tema aitamiseks.

Kognitiivse käitumispraktika teooria silmapaistvaim rajaja oli psühhiaater Aaron Temkin Beck. Ta keskendus inimeste uskumustele ja emotsioonidele, mida on võimalik uurida jälgimisega. (Yaden, et al., 2022, lk 4)

Inimesest häirivad olukorrad, tunded ja nendele reageerimine tuleb negatiivsetest kokkupuudetest, arusaamadest ja mõtetest. Neid mõjutab inimese hoiak. Tulemuseks inimene hakkab käituma mitte sobivalt või siis mingeid tegevusi ignoreerima. (Peaasjad MTÜ, s.a) Kognitiivse käitumispraktika eesmärk on seada esikohale inimeste oma elujuhtimise olulisust. See praktika keskendub, kuidas muuta inimeste käitumist, lahendamaks sotsiaalseid probleeme, mis neid mõjutavad. (Payne, 2021, lk 175)

Kognitiivne käitumispraktika koosneb biheiviorismist ja kognitiivsest teooriast. Selle teooria käitumusliku poole eesmärk on uurida ja käsitleda probleemset käitumist, eriti ärevust ja depressiooni. Kognitiivse poole eesmärk on käsitleda probleeme, kus mõtlemine mõjutab käitumist. (Payne, 2021, lk 175) Praktika läbiviimine hõlmab süstemaatilist hindamist mõtlemise ja käitumise osas, seejärel hakatakse kasutama meetmeid, millega aidata kliendil õppida sobivaid mõtteid ja käitumist (Yaden, et al., 2022, lk 4).

Kognitiivset käitumispraktikat kasutatakse kõige rohkem vaimset tervist puudutavates teenustes. Seda kasutatakse palju ärevuse ja depressiooni probleemide korral. (Payne, 2021, lk 208) Praktikast saab kasutada eri viisidel, on erinevad tehnikad ja erinevate häirete puhul lähenetakse vastavalt vajadusele (Peaasjad MTÜ, s.a). Kasutusele võetakse ka õpitud psühholoogilise häirega probleemi korral, kui hakkama saamiseks on vaja muuta käitumist. Toimetulemiseks keerulisemate oskustega on sotsiaalne õppimine hea viis toimetuleku parendamiseks. Käitumisteooria kohaselt on vaja planeeritult läheneda ja hinnata käitumist ning uute eesmärkide seadistamiseks on vaja täpseid teadmisi käitumisest. (Payne, 2021, lk 208) Traditsiooniline kognitiivne käitumispraktika sisaldab

õpetusi probleemide lahendamiseks, meeldivate tegevuste ajakava koostamist, ootamatuid protseduure ja enda oskuste treenimist (Yaden, et al., 2022, lk 12).

Kognitiivse käitumispraktika raames toimub kliendile mitu seansi tema aitamiseks. Koos hinnatakse olukorda ja õpitakse kognitiiv käitumispraktika olemusest. Räägitakse millised füsioloogilised tegurid klienti puudutavad ning õpitakse ja harjutatakse lõõgastumist. (Payne, 2021, lk 207) Kui klient on seansi ajal erutatud millegi tõttu, siis lõõgastustehnikad aitavad erutust vähendada ja kliendil on võimalik jätkata seansiga (Yaden, et al., 2022, lk 11). Samuti uuritakse asjalikult, millised keskkonnategurid mõjutavad probleemi esile tulemist. Oluline on lõpuks kliendi mõtteviisi uurimine ning käitumise ülevaate saamine. (Payne, 2021, lk 207) Klient õpib tundma oma põhilisi veendumusi ja ebasobilikke mõtteid. Enda ebasobilike mõtete kindlaks tegemine ja neist aru saamine on kognitiivse praktika oluline osa. (Yaden, et al., 2022, lk 10)

Alati on peale seansse kliendile loodud koduülesanded (Payne, 2021, lk 207). Kodutööga saavad kliendid ennast proovile panna ja märgata nende uskumuste ja arvamuste erinevust reaalsusega. Kodutööna võib olla vastavalt vajadusena pandud tegeleda mingite keeruliste suhetega, mis klienti on seansi ajal seganud, et klient näeb ja saab teada, mis juhtub kui sellega tegeleda. Klient saab hiljem võrrelda, et kas tema algsed arvamused antud probleemi kohta pidasid paika ka pärast läbirääkimisi teise osapooliga. (Yaden, et al., 2022, lk 12)

Kiusamist kogedes võib ohver endale ehitada ümber kaitsemüürid, millega ta eirab kiusamise ajal toimuvat, kuid tegelikkuses ta ei suuda seda täielikult eirata. Ta eitab ja lükkab edasi seda probleemi enda elus. Tollel momendil ta võib mõelda, et see on parim viis ja saab rahulikult oma eluga edasi minna, kuid see võib tulevikus teda piinama hakata kuna tegelikkuses ta teab kõike, mis on toimunud. Tagajärgedest võib olla hiljem raske lahti saada kuna on olnud sellega koos käidud pikka aega, kuid tegelikult oleks vaja võimalikult ruttu reageerida ja tegutseda.

1.2 Maslow´i vajaduste hierarhia seos kiusamisega

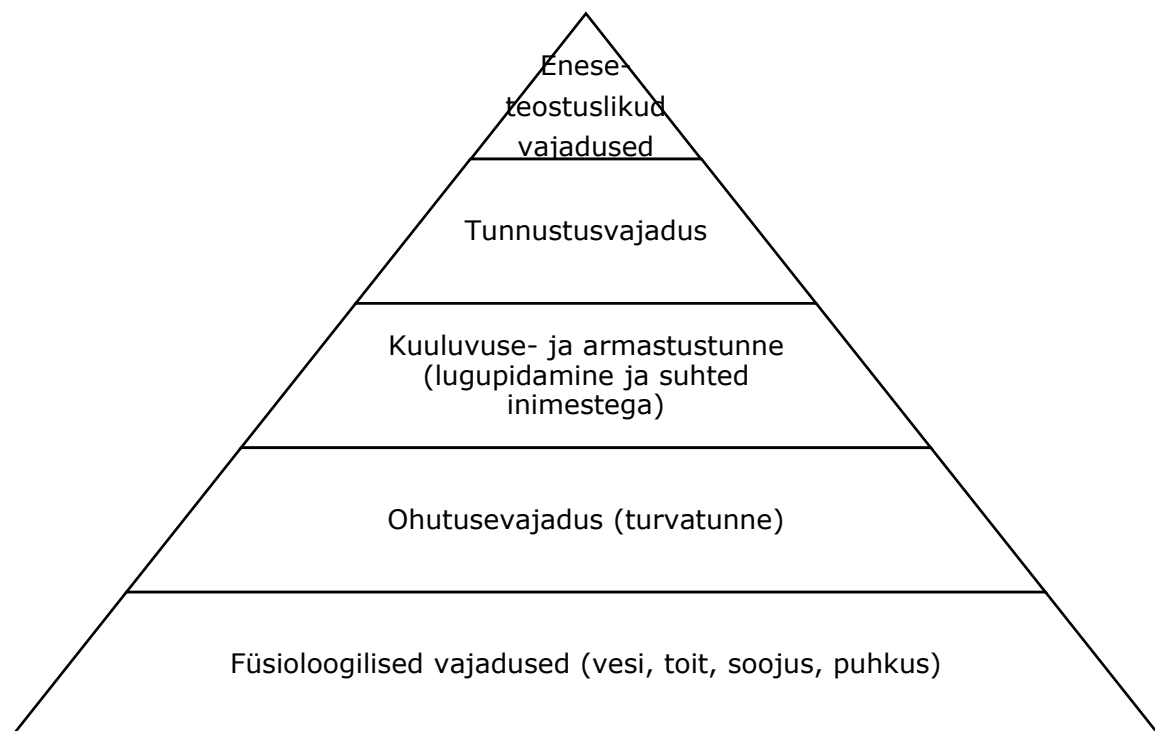
Kiusamiskäitumise üheks oluliseks põhjuseks on mingite vajaduste puudumine. Üks põhjustest, miks koolis lapsed kiusavad teisi on turvatunde puudumine ja hoolivustunde puudumine ning mõnel võivad olla isegi füsioloogilised vajadused rahuldamata. Enda valu ja arusaama elust elatakse seetõttu teiste peal välja.

Maslow´i vajaduste hierarhia teooria loojaks on Abraham Maslow. See keskendub sellele, et inimesi motiveerivad viis vajaduste kategooriat, milleks on: füsioloogilised vajadused,

ohutusevajadus, kuuluvuse- ja armastusvajadus, tunnustusvajadus ning eneseteostuslikud vajadused. (Hopper, 2020)

Maslow'i sõnul madalaima vajaduse rahuldamisel hakatakse tähelepanu juhtima järgmisele vajadusele hierarhias (Hopper, 2020). Maslow' vajaduste hierahia põhjal jaotuvad inimeste vajadused kolmeks (Poston, 2009).

Inimesed vajavad põhivajadusi, psühholoogilisi vajadusi ja eneseteostuslikke vajadusi. Need jagunevad omakorda viieks. Kõige pealt peavad olema tagatud füsioloogilised vajadused, milleks on vesi, toit, soojus ja puhkus, et saaks tagada ohutus vajaduse, mille alla kuulub turvatunne. (Poston, 2009) Kõige olulisem füsioloogiline vajadus neist on toit (Rojas, Mendez, & Watkins-Fassler, 2023). Kui inimesel on turvatunne olemas, vajab ta kuuluvuse- ja armastuse tunnet, et tunda end kellelegi vajalikuna (Poston, 2009). Inimene vajab enda jaoks stabiilset ja kaitsutud tunnet edasi liikumiseks. Need, kellel on turvatunne, ei tunne ohtu ja haavata saamise võimalust, aga nende rahulolematus seostatakse hirmu ja ärevuse olemasoluga. (Rojas, Mendez, & Watkins-Fassler, 2023) Kuuluvuse- ja armastustunde olemasolul vajatakse lugupidamist (Poston, 2009). Inimesel on vaja olla armastatud ja tunda ennast kuskile kuuluvana, olles inimestevahelistes suhetes (Rojas, Mendez, & Watkins-Fassler, 2023). Seejärel vajab inimene tunnustusvajadust. Kui kõik need vajadused on tagatud saab hakata tegelema eneseteostuslike vajadustega. Ennem ei saa liikuda uuele tasemele, kui pole tagatud eelmised vajadused, mida on vaja järgmiste tagamiseks. (Poston, 2009)



Joonis 1. Baasvajaduste püramiid (Hopper, 2020)

Vajaduse hierarhia kasutamine praktikas annab võimaluse näha laiemalt ümber toimuvat ning annab võimaluse olla olemas teistele vastavalt nende vajadustele. Kõikidel inimestel on oma vajadused ning need erinevad. Iga inimese vajaduste rahuldamiseks on vaja erinevaid lähenemisviise. Arvesse tuleb võtta füsioloogilisi ja psühholoogilisi keskkondi. (King-Hill, 2015)

Maslow leidis, et vajaduste rahuldamiseks on mitmeid eeliseid. Vajaduste hierarhias ei mainita otseselt sõnavabadust või õiglates ühiskonnas elamist, kuid Maslow uskus, et koos nendega on vajaduste rahuldamine edukam. Lisaks sõnavabadusele ja õiglusele pidas Maslow oluliseks õppida uut informatsiooni ja ümbritseva maailma mõistmist. See annab võimaluse rahuldada muid vajadusi, näiteks kui õppida tundma ennast ümbritsevat maad, saame ennast turvalisemalt tunda. (Hopper, 2020)

Kiusamise vaatenurgast on vaja omada võimalikult paljude vajaduste olemasolu oma elus, et mitte sattuda kiusamise ohvriks või kiusajaks. Kiusaja tavaliselt hakkab kiusama kuna tal on mingid probleemid ja need võivad juba tulla sellest, et tal on baasvajadused rahuldamata. Ta proovib enda mõtteid mujale ajada kiusamisega. Sama moodi ohvriga. Tal võivad olla baasvajadused rahuldamata ja kiusajad leiavad, et see on õrn koht, mida ära kasutada.

2 KIOUSAMISKÄITUMISE OLEMUS KOOLIS

Kiusamine puudutab kas ühte või mitut inimest, kes korduvalt ja tahtlikult teevad kahju kaitsetu inimese suhtes (Healey, 2018, lk 1). Tekitatud kahju võib olla vaimne, füüsiline ja sotsiaalne (Treial, Tõenduspõhine kiusamise ennetamine koolides - milleks ja kuidas?, 2019). Tahtlikkuseks nimetatakse seda, et tegevuse eesmärk on liiga tegemine. Kiusamiseks ei peeta vaidlusi, lahkarvamusi ja õrritamist. (Kaukiainen, 2015, lk 8-9) Kool peab töötama põhimõttega, et iga õpilane peab saama õppida rahulikus keskkonnas, kus teda ei alandata mitte ühelgi viisil (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 17).

Kiusamine võib toimuda igalpool – koolis, klassiruumis, internetis, kodus ja tööl. Kiusamise esinemiseks on erinevaid variante. (Healey, 2018, lk 1) Tähtis on võtta kiusamist kui vägivalda ning sellesse sekkuda. Kahjuks kiusamine on olukord, mis esineb tihti. Kiusamise vältimiseks on oluline õpilastega suhtlemine ja rääkida olukorra tõsidusest. (Cacciatore, 2015, lk 58) Ei piisa kiusamistemade käsitlemisest ainult kodus, seda on vaja teha ka koolis kuna kiusamine on grupinähtus. Kiusamine saab alata tänu sellele kui koolis paika pandud normid seda lubavad. Reeglid ja käitumisnormid tuleb koolis paika panna teadlikult. (Treial, Tõenduspõhine kiusamise ennetamine koolides - milleks ja kuidas?, 2019)

Kiusamine jätkub siis, kui kõrvalseisjad ei sekku või kiidavad selle toimumist. Kui kõrvalseisjad leiavad, et kiusamiskäitumine on lubamatu, on ka kiusajal keerulisem kiusata. Kõrvalseisjal on suur roll kiusamise võimalikul peatamisel. (SA Kiusamisvaba Kool, s.a)

Kiusamise alla ei kuulu vaidlused, lahkarvamused, õrritamine ja müramine. Vaidluste ja lahkarvamuste tekkimine on lihtne tekkima inimeste vahelistes suhetes kuna kõigil on oma arvamus millegi kohta ja see on vältimatu. Kui eesmärkide poole töötatakse võidakse unustada teiste tunded. Vaidlused on mööduvad ja ei ole pideva kindla sihtmärgiga. Õrritamise ja müramise all võivad aga kõik erinevalt olukorda mõista, seal ei pruugi olla eesmärgiks kellegile liiga tegemine. Tähtis on osata eristada kiusamist ja lahkarvamusi. (SA Kiusamisvaba Kool, s.a)

2.1 Kiusamise osalised ja liigid

Kiusamises tavaliselt osalevad mitmed õpilased klassis, kas siis ollakse kiusaja poolel, ohvri poolel või siis kõrvalseisjad. Osa kiidavad heaks kiusaja tegusid ja naeravad temaga kaasa, teised aga astuvad ohvri eest välja. (Kaukiainen, 2015, lk 15) Kõrvalseisjad on need, kes teavad juhtunust, aga ei sekku, räägi ega ole kummalgi poolel. Kõrvalseisja reageerimine kiusamisele on oluline, kuna see võib mõjutada suuresti seda, kuidas ja kas üldse

kiusamine jätkub. (Healey, 2018, lk 3) Kiusaja on tihti peale ise hädas samuti. Ta ise tajub probleemi ja sellest tekivad ka muud tagajärjed. Ta tunneb end ebakindlalt ja on hirmul ümbritseva suhtes. (Cacciatore, 2015, lk 26)

Peamine probleem kiusamise juures on see, et ohver ei jaga oma muresi teistega. Ohvri ja kiusaja omavaheline mõju on ebavõrdne ja seetõttu ohver ei jaga oma muret. Enamasti on kiusamise põhjused varjatud. (Sullivan, 2004, lk 7) Kiusamise ohvriks võib saada ükskõik kes. Tavaliselt langevad kiusamise ohvriteks isikud, kes teistest mingil moel erinevad. (Sullivan, 2004, lk 14) Kiusamises omavad rolli kolm osapoolt: kiusajad, ohvrid ja kõrvalseisjad. Kiusajal on teadlikkust kuidas oma võimu kasutada. Tuleb silmas pidada, mille osas oma võimu kasutatakse, sellisel juhul kiusamise jaoks. Kiusamiskäitumisega isiku riskifaktorid on seotud tema enda, pere, eakaaslaste ja kooliga (Kõiv, 2006, lk 41). Ohvritel ei ole enda roll kinnistunud, kui nad ühes keskkonnas tunnevad end mugavalt, siis teises mitte. Nad võivad jääda tõrjutuks mõne teise käitumise või omadusega. Kõrvalseisja annab tõuke kiusamisele oma mitte sekkumisega. Kui kõrvalseisja ei sekku, ei tule ka kiusamisel lõppu ja kiusaja arvab, et ta käitumine on lubatud. (Sullivan, 2004, lk 16-21)

Kiusamisel on mitmeid väljendumisvorme:

- sõnadega kiusamine;
- füüsiline kiusamine;
- kaudne kiusamine; (Lastebi, 2023)
- küberkiusamine (Healey, 2018, lk 15).

Kõige rohkem kiusamist ilmneb sõnalisel teel, kus haavatakse kiusatava enesehinnangut (Kaukiainen, 2015, lk 13-14). Kiusamine võib puudutada üksikisikut või siis mingit rühma (Healey, 2018, lk 4).

Sõnadega on võimalik kiusatavat norida, sõimata, ähvardada, kuulujutte levitada ja füüsilisi omadusi negatiivselt kommenteerida (Healey, 2018, lk 6). Füüsiliselt ei ole võimalik kolmandatel isikutel seda märgata kui suurel määral need ohvrile liiga teevad (Kaukiainen, 2015, lk 13).

Füüsilise kiusamise alla kuuluvad lükkamine, löömine ja muu füüsiline liiga tegemine. Selle alla kuulub ka hirmutamine ja asjade lõhkumine. (Healey, 2018, lk 6)

Kaudse kiusamise jaoks ei pea olema ohver ja kiusaja üksteisega isegi silmitsi, et see toimuda saaks. See saab olla kas otsene või kaudne. Kiusaja võib mõjutada teisi õpilasi, et ohver oleks nende silmis halvas valguses ja teda hakatakse vältima. Ta võib neid mõjutada näiteks valejuttudega või neid ka manipuleerida. Kaudse kiusamisega

kahjustatakse ohvri sotsiaalset mainet, enesehinnangut ja suhteid teistega. (Healey, 2018, lk 6)

Küberkiusamine on interneti teel kellelegi liiga tegemine (Schwartz, 2013, lk 4). See on kõige kergem kiusamise viis kuna kiusaja ei puutu reaalselt ohvriga kokku samal hetkel ja tal on võimalik enda isikut varjata (Schwartz, 2013, lk 10). Küberkiusamise alla kuulub ebasobivate sõnumite ja ähvarduste saatmine internetikeskkonnas, inimese teabe varastamine ning teistest ebasobivate piltide levitamine (Healey, 2018, lk 15).

2.2 Kiusamise põhjused ja tagajärjed

Kiusamine tavaliselt tekib mitme erineva põhjuse pärast. Kiusaja kiusab kuna tal võivad olla endal mingid probleemid ja ta soovib neid tundeid maandada kiusamisega. Tänapäeval kiusatakse peamiselt enda sotsiaalse staatuse tõstmiseks. See annab neile tunde, et nemad on võimul klassis ja nad saavad pidevat tähelepanu teistelt. Tavaliselt on ohvriks häbelikud ja ebakindlad lapsed. Osa lapsi võib kiusata lõbu pärast. (Kaukiainen, 2015, lk 19) Kiusamise põhjusteks võivad ka olla armukadedus, hirm või mingi arusaamatus (Healey, 2018, lk 2). Inimesed võivad agressiivselt käituda vähese empaatia tõttu, agressiivse käitumise pooldaja olemusest, puudulikust enesjuhtimise oskusest ja enesekesksuse tõttu. Kuid on olemas ka tahtmatu agressiivsus. See tähendab, et keegi teeb endale teadvustamata teisele liiga. Arvatakse, et laste peamiseks põhjuseks agressiivselt käituda on perekonna mõju. Kui laps saab juba väiksena hellust, ei ole temas tulevikus nii palju agressiivsust kui lapses, kes elab juba väiksena agressiivses keskkonnas. (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 9, 16)

Isikuomaduste poolest on lastel, kes on häbelikud, endassetõmbunud ja ajevil, võimalik jääda kiusamise ohvriks. Kõige suurem oht on kiusamise ohvriks jääda õpiraskustega lastel. Need uurimustulemused põhinevad õpilastelt saadud informatsioonist. (Kaukiainen, 2015, lk 20) Tavaliselt toovad lapsed põhjuseks, et kiusatakse kuna ohver on nende silmis tüütu, mingi teistsuguse füüsilise erisusega või isikuomadusjoonega. Kiusamine mõjutab nii ohvrit kui kiusajat. (Kaukiainen, 2015, lk 21) Õpilased, kes kiusavad on varem saanud negatiivse kogemuse lapsepõlves, mis tõttu ta tunneb end negatiivselt, sest nad ei ole väidetavalt head. Neid on sõimatud ja löödud. Kui laps tunneb, et ta on halb, siis ta ei suuda olla hea, sest ta on selle juba endale ära mõtestanud. Kui rääkida kiusajaga sellest, mida on tehtud, tuleb tähelepanu juhtida tegevusele ja tagajärgedele, mitte selle lapse isiksusele. (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 23-25)

Tagajärjena ohver tunneb end üksikuna, hirmul ja alandatuna. Ohvril võib pikaajalise kiusamise peale tekkida tunne, et kiusamist polegi võimalik muuta ja probleem seisneb temas. Uuringud näitavad, et kiusamine mõjutab noorte vaimset ja füüsilist tervist. Mõlema

heaolule mõjub see negatiivselt. Ohvrid võivad keelduda koolis käimast, kuna nad kardavad. Nad ei usalda teisi enam samamoodi nagu varem. Kiusajale on kiusamise olukord negatiivne, kui ei sekkuta. (Healey, 2018, lk 2) Enne 14. aastaseks saamist ilmnevad esile 50% vaimse tervise probleemidest ja 75% enne 24. aastaseks saamist. Oluline on varajane sekkumine kui peaksid ilmnema vaimse tervise probleemid, et vältida vaimsete probleemide varajast avaldumist või üldse mitte nende avaldumist. Kui last ei aidata probleemide esinemisel kohe, võivad tal täiskasvanueas tekkida muud tervise- ja sõltuvusprobleemid. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 72-73)

Kiusaja leiab, et selline käitumisviis on tolereeritav ja see ei mõjuta teda tulevikus. Kuid sellise teadmisega võivad tulevikus tekkida negatiivsed suhted ja vägivalla juhtumid. (Kaukiainen, 2015, lk 22) Kiusamine võib olla üheks alusprobleemiks, mis viib noored depressiooni ja ärevuseni. Kiusamine võib olla traumeeriva mõjuga, eriti kui seda teevad lähedased inimesed kuna nad on ohvri elus olulised. (Healey, 2018, lk 2) Kiusamise all kannataval lapsel on raske keskenduda õppimisele ja selle tulemusena langevad ta õpitulemused. Selle tagajärjel võivad nende unistused jääda täitmata. (SA Kiusamisvaba Kool, s.a)

2.3 Kiustatava õpilase märkamine ja abi

Kiusamist saame märgata kui ohvri käitumises toimuvad muutused. Tal võivad tekkida uued toitumisharjumused, nutuhood, vihatunne, endasse tõmbumine, keeldub tunnete jagamisest ja võib hakata tegema teistele kuidagi liiga. Füüsiliste märkidena võivad esineda verevalumid, katkised riided või kadunud asjad. (Healey, 2018, lk 13) Kuid koolikiusamine on tihtipeale peidetud ja seda võib olla keeruline märgata. Ohver võib kiusamisolukorra tõsidust üritada teha väiksemaks ja väita, et see on nali. (Cacciatore, 2015, lk 58)

Kiusamisele võivad viidata ka varjatunud olukorrad. Laps võib tasakesi sõpruskonnast välja jääda. Ta on ebakindel ja ei saa tunnis sõna võtta. (Healey, 2018, lk 13) Mitte ühtegi kiusamisjuhtumit ei või jätta ilma sekkumiseta. Tuleb võimalikult kiiresti reageerida. (Cacciatore, 2015, lk 60) Tulemuseks võib juhtuda, et ohver ei soovi kooli minna, ta kardab sinna minna. Ta hakkab muutma oma kooli minemise marsruuti ja eelistab ise minemist, selle asemel et kasutada ühistranspordi vahendeid. (Healey, 2018, lk 13)

Õpetaja peaks olema tähelepanelik ja märkama kui õpilase käitumine muutub. Kui õpilaste vahel on märgata kiuslikku tegevust, tuleks nad suunata muu tegevuse juurde, kus kiuslik tegevus kaoks. Kui asi peaks minema füüsilise juhtumini, tuleb nad lahutada. Kõige tähtsam on õpetaja enda huvi õpilaste heade suhete vastu. (Kahre, Kasvandik, Rakaselt, & Treial, 2017) Kui õpetaja ei näe, et õpilasel on mingi probleem emotsionaalset, võib

õpetajal olla puudulik empaatiavõime. Selle põhjus võib olla õpetaja enesekesksus. Selline õpetaja on ükskõikne õpilaste tunnete osas ja ei märka kui ta sõnad teevad liiga. Põhjuseks võivad olla ka õpetaja enda väärtused, mis ei võimalda tal pöörata tähelepanu õpilaste tunnetele. Õpetaja peab oskama enda ja teiste emotsioone mõista ja neil vahet teha. (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 70)

Õpetaja saab anda endast väga palju kiusamise ennetamiseks. Ta peaks õppima õpilasi hästi tundma, korraldades erinevaid üritusi ja koos aega veetma nendega. Samuti lisaks õpilaste tundma õppimisele tuleks ka luua kontakt lapsevanematega, et koostöö kooli ja vanemate vahel oleks kohe õpingute alguses. Õpilasi tuleks võimalikult palju üksteisega siduda, et nad teaksid üksteise tugevusi, saaksid hästi läbi, osaleksid koos erinevatel üritustel. Õpetaja peab end viima kurssi kiusamist puudutava teemaga ja seda selgitama õpilastele. (Kahre, Kasvandik, Rakaselg, & Treial, 2017)

Vägivalla ennetuseks tihti arendatakse õppekavasid ja õppimis metoodikaid. Õpetajaid koolitatakse vägivalla teemadel. Kõikides Eesti koolides on kasutusel hästi kaalutletud õppekavad ennetamiseks vägivalda ja seda puudutavat. Kooli töötajatele pakutakse erinevaid koolitusi, et saada oskus vägivalla märkamiseks ja sellesse sekkumiseks. Lisaks saadakse koolitustel teadmiseid klassijuhtimisest ja positiivse kasvatus meetmetest. (Justiitsministeerium, Vägivallaennetuse kokkulepe 2021-2025, 2021, lk 10) Lastetoetamiseks lastekaitseüsteemi tugevdatakse ja töötatakse selle nimel, et lastega tegelevate spetsialistide kättesaadavus oleks võimalik üle Eesti. Püütakse leida võimalus, et lapsed saaksid tegeleda huviharidusega. Lastega kokku puutuvaid spetsialiste suunatakse rohkem omavahel koostööd tegema, et plaanida kõige tõhusamat toetamist. Nendele lastele, kes puutuvad kokku vägivallaga, peab olema võimalus saada kiiremas korras ligipääs psühhiaatrilisele abile. Selle jaoks proovitakse laiendada vaimse tervise esmaabi pakkujate hulka. (Justiitsministeerium, Vägivallaennetuse kokkulepe 2021-2025, 2021, lk 19)

Koolikiusamise ilmnemisel tuleks kõige pealt võtta ühendust klassijuhatajaga. Kui selle tulemusel leitakse, et juhtumi jaoks on vaja lisatoetust, võetakse kontakti kooli tugispetsialistidega. Koolides, kus kasutatakse KiVa programmi, on olemas KiVa-meeskond, kellel on kiusamisjuhtumite lahendamise väljaõppe. Kui koolis ei ole KiVa programmi ja puudub ka tugispetsialist, siis saab võtta kontakti Rajaleidja keskusega, kus on olemas väljaõppe saanud spetsialistid. Piirkondlikke abi ja nõuandeid jagavad Rajaleidja keskused ning Tugi- ja Perekeskused Tartus ja Tallinnas. Üleriigilist abi ja nõuandeid jagavad Lasteabi, Ohvriabi, Eluliin, Peaasi nõustajad, Lahendus.net, veebipolitseinikud, Perekeskus Sina ja Mina, riiklik usaldustelefon ning koolipsühholoogide nõuandeliin. (SA Kiusamisvaba Kool, Kiusamise kiirabi, s.a)

2.4 Kiusamissituatsiooni lahendamine õpetajana

Lapse aitamiseks tuleb ise endale selgeks teha, et kiusamine ei ole kunagi talutav olukord. Koolielu osa ei peaks olema kiusamine. (SA Kiusamisvaba Kool, Kiusamise kiirabi, s.a) Õpilane peab enda kaitseks pidama meeles, et mitte kellelgi ei ole õigus teda kiusata ja tema ei ole milleski süüdi sellises olukorras. Kui ise ei osata peatada kiusamist, tuleks otsida abi. Kindlasti tuleb rääkida, mis on toimumas kellelegi, keda usaldatakse ja temaga arutada ning teada anda oma ootused temalt selles olukorras. Tuleks rääkida ka kellegagi, kes on õpilase koolpere liige, et abistamine oleks kõige tulemuslikum. (SA Kiusamisvaba Kool, Abiks õpilasele, s.a)

Õpetaja peab juhtumi lahendamiseks säilitama rahu, et teha parimaid otsuseid ja hindama oma oskusi olukorra lahendamise osas. Vestlemine ohvriga on oluline, et teada tervest olukorrast ja teadmaks ka tema arvamusi kuidas olukorda lahendada. (Kahre, Kasvandik, Rakaselg, & Treial, 2017) Nii ohvri kui kiusaja seisukohad tuleb ära kuulata, jäädes neutraalseks. Käitumises tuleb jääda samuti neutraalseks ja kuulates tõsiseks ning mitte anda negatiivseid hinnanguid ja räägitakse ühe kaupa. Mõlema osapoole jutt tuleb fikseerida, selle olukorra kirjeldus ja põhjused. Lõpetuseks õpetaja tõstatab esile mõlema osapoole vaated ja arusaamad olukorrast ning annab oma arvamuse sellele, ilma et kedagi hukka mõistaks. (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 203-204) Tagasiside andmiseks tuleb valida privaatne koht ja sobiv aeg, ilma et keegi segaks. Keskenduda tuleb faktidele kuna hinnangu andmine ei ole sobilik. Kasulik on üle küsida, et kas kõik osapooled saavad asjadest sama moodi aru. (Tartu Ülikooli eetikakeskus, Harro-Loit, Kõnnussaar, Nummert, & Sutrop, 2019, lk 24)

Kiusajat ei tohiks hukka mõista, vaid tuleks koos õpilasega proovida lahendust leida, mis annaks õpilasele ülevaate, kuidas oma käitumist parendada. Eesmärk peaks olema rääkida probleemse situatsiooni olemusest ja sellest aru saada. Ei tohi teda süüdistada ja sundida oma süüd tunnistama. Kui õpilane ise oma süüst aru saab ja seda tunnistab on suurem võimalus, et ta soovib muuta oma käitumist. (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 243)

Kaasata tasuks ka ohvri sõbrad, et nad saaksid teda toetada. Pärast vestlust peab jälgima olukorda edasi. Lapsevanemaid tuleb teavitada olukorrast ja kui olukord koostöös vanematega ei ole paranenud, võib osutada vajalikuks kaasata lastekaitsetöötaja. Kui tegu on tõsise kiusamisjuhtumiga ja kool ei saa aidata, tuleb võtta ühendust politseiga. (Kahre, Kasvandik, Rakaselg, & Treial, 2017) Kui usaldusisik ei mõista kiusamisprobleemi, tuleks leida endale teine usaldusisik, kes seda mõistaks (SA Kiusamisvaba Kool, Abiks õpilasele, s.a). Kui õpetaja jätab kiusamissituatsioonile reageerimata, siis tavaliselt kiusamine süveneb (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 206).

2.5 Kiusamiskäitumise vähendamise võimalused koolis

Koolikiusamise vähendamiseks saame palju ise ära teha. Kõige tähtsam on sellest rääkimine ja teadlikkuse tõstmine selles temaatikas. Loodud on ka erinevaid programme kiusamise ennetamiseks ja selle tutvustamiseks. Koolis tuleb õpilastele rääkida kiusamisest ja selle olemusest kuna see on olukord, millega puututakse pidevalt kokku. Rääkida tuleb, et kujundada õpilaste suhtumist kiusamisse. Teema tuleb tõstatada olulisele kohale, et oleks võimalik jõuda parima tulemuseni. (Cacciatore, 2015, lk 59-60) Lapsel on vaja mõista põhjuste ja tagajärgede seoseid, et omada üldpilti olukorrast ja seda mõista. Lahkhelide tekkimise korral on vaja teise osapoolega lahti arutada asjad ning teha enda jaoks plaan, kuidas edaspidi selliseid olukordi vältida. Üks olulisemaid osasi, et tülisi vältida, on reeglite olemasolu ja nendest ühtselt arusaamine. (Elven & Viman, 2015, lk 24-25, 30)

Ennetustöö on üks võimalustest kiusamiskäitumist vähendada. Seda tehakse läbi nelja põhiväärtuse, milleks on: sallivus, hoolivus, austus ja julgus. Neid omadusi õpetatakse läbi eakohaste vestluste, mängude ja ühistegevuste kaudu. Põhiväärtuste olemasolul kõrvalseisjate osakaal väheneb ning kiusajal puuduvad pealtvaatajad. Pealtvaatajate puudumisel puudub kiusajal tagasiside saamise võimalus, mis annaks talle märku tema üleolekust teistest. (Haridus- ja Teadusministeerium, 2017) Klassi kollektiivile tuleb rääkida reeglitest, mida kõik peavad järgima. Tuleb vältida halvustavate kommentaaride paiskamist kellegi isiksuse kohta. Üksteise maha surumine ei aita kaasa õppe eesmärgile. Õpilastele peab selgitama, et kõikidega tuleb arvestada tegutsedes, et iga üks ei saa teha seda, mida ta soovib, vaid peab ennast piirama. Paika peab panema otsuste vastu võtmise ühiselt ja mis on need viisid ja tegurid, mis näitavad otsuse langetamise tulemust. (Krips, Siivelt, & Rajasalu, 2012, lk 167) Kiusamise ennetamiseks on oluline pöörata tähelepanu, et see peab olema suunatud kõikidele lastele, kes on näiteks ühes klassis. See ei ole ainult üksikisikut puudutav probleem, vaid puudutab mingit gruppi inimesi. (Haridus- ja Teadusministeerium, 2017)

Paljudes Eesti koolides on rakendatud KiVa programm, mis on üks uuemaid ja tulemuslikemaid programme. Esimese aastaga kiusamise vormide intensiivsus väheneb ja õpilaste ärevus ja negatiivne meeleolu langeb. Tekib tugevam side kaaslastega ja tõuseb õpimotivatsioon. Programmiga käivad kaasas KiVa tunnid, kus on käsitletakse kiusamise teemasi. KiVa-ga jagatakse teadmisi kiusamise ennetamiseks ja ära tundmiseks. (Treial, 2019)

VEPA Käitumisoskuste Mängu saavad õpetajad kasutada tunnis. See annab võimaluse meeldiva õpikeskkonna loomiseks klassis. VEPA arendab mängu kaudu õpilasi, et oma

tunnetega toime tulla ja teadlikult käituda. VEPA-t rakendatakse Eesti koolides alates 2014/2015 õppeaastast ja uuringute tulemused näitavad, et VEPA metoodika toimib ka Eestis ja selle mõju vaimsele tervisele on pikaajaline. (Tervise Arengu Instituut, s.a)

„Kiusamisest vabaks!“ programmi on võimalik siduda igapäevaeluga. Sellega on võimalik ennetada riskikäitumist. Eesmärk on laste läbisaamine, austamine ja üksteisest hoolimine. Oluline, et lastele oleks teadmiseks, et kiusamisse tuleks sekkuda ja kaitsta ohvrit. (MTÜ Lastekaitse Liit, s.a)

TORE on Noorteühing Tugiõpilaste Oma Ring Eestis. Eestis alustati selle kasutamisega aastal 1996. TORE eesmärk on tugiõpilasliikumise tutvustamine ja arendamine. Tugiõpilased toetavad kiusamise all kannatanuid, muredega ja eemale tõugatud noori. Nad sekkuvad arusaamatustesse ja tegelevad probleeme omavate klassidega. (MTÜ Noorteühing Tugiõpilaste Oma Ring Eestis, 2020)

MTÜ Vaikuseminutid eesmärk on õpetada oskusi iseseisvalt emotsioonide ja stressiga toimetulekuks. Tartu Ülikool on teinud uuringu Vaikuseminutite harjutuste osas 12 koolis ja selle tulemused näitasid, et uuringus osalenud õpilased ei olnud nii stressis kui kontrollgrupis olivad. (MTÜ Vaikuseminutid, s.a)

Vägivallaennetuseks koolis töötatakse selle nimel, et uuendada mingi aja tagant õppekavasid ja õpetamis meetodeid, et oleks võimalik noorte teadmisi ja oskusi arendada vägivalla maastikul. Koolides tuleb ennetada erinevaid võimalikke vägivalla võimalusi asjakohaste meetoditega. Lisaks õpilaste arendamisele, õpetajad saavad koolitusi, et nad oskaksid vägivalda märgata ja erinevatesse juhtumitesse sekkuda. (Justiitsministeerium, Vägivallaennetuse kokkulepe 2021-2025, 2022, lk 17)

2.6 Kiusamise olemus Eestis ja mujal

PISA 2015 aasta uuringud näitavad, et Eesti koolides on kiusamiskäitumine üle keskmise. Kiusamiskäitumine on suurim Kreekas, Prantsusmaal ja Araabia Ühendemiraadides. Väikseim kiusamiskäitumine on Hiinas Taipeis, Dominikaani Vabariigis ja Costa Rical. (OECD, 2017, lk 140) Õpilaste enda hinnangute põhjal tuli välja, et kiusamise all kannatamise tunnet tundsid kõige rohkem Läti, Uus-Meremaa ja Singapuri õpilased. Kõige vähem Montenegro, Türgi ja Korea õpilased. (OECD, 2017, lk 136)

Eestis kiusamise all kannatab iga viies 15-aastane noor. Samu tulemusi on näidanud ka muud Eestis tehtud uuringud ja rahvusvahelised uuringud aastate jooksul. Umbes 20-25% õpilastest kannatab kiusamise all ja see on üle Euroopa Liidu keskmise. Põhjamaades on kiusamise osakaal väiksem. (SA Kiusamisvaba Kool, s.a) Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja

Suitsidoloogia Instituut (ERSI) uuring kiusamise kohta 2015. aastal Eestis toob välja, et aasta jooksul koges kiusamist 18,8% uuringust osavõtnud õpilastest.

Uuringus ei tulnud välja, et oleks erinevust poiste ja tüdrukute vahel. Kõige populaarsemateks kiusamisviisideks olid naeruvääristamine, teise üle nalja tegemine ja välimuse negatiivne kommenteerimine ning eiramine. Kiusamist tunnistasid aasta lõikes 9,5% õpilastest. Poiste osakaal selles on suurem kui tüdrukutel. Kõige rohkem kasutatavaks kiusamisviisiks on teiste üle naremine või naeruvääristamine. (Mark, Sisask, Vaikma, Värnik, & Värnik, 2015, lk 14-17) Uuringust tuli välja, et 5.-9. klasside seast kõige vähem toimub kiusamiskäitumist 9.-ndates klassides (Mark, Sisask, Vaikma, Värnik, & Värnik, 2015, lk 20).

UNESCO 2019. aasta raportis on kindlalt sõnastatud, et koolikiusamine ning -vägivald on suureks probleemiks kogu maailmas. Samal aastal avaldati väljaanne „*Behind the Numbers: Ending School violence and bullying*“, milles on välja toodud ajakohased ja põhjalikud materjalid koolikiusamise ja -vägivalla kohta. Väljaanne puudutab 144 riiki eri piirkondades. (Noorod, 2019)

UNESCO uuringus tuli välja, et põhimõtteliselt igat kolmandat õpilast on kiusatud kuu jooksul vähemalt korra koolis ja sama paljud on füüsilise vägivalla ohvrid. Kõige sagedasemaks kiusamise vormiks oli füüsiline vägivald. Psühholoogilise kiusamise ülekaal oli Põhja-Ameerikas ja Euroopas. Kiusamine ja vägivald puudutab nii tüdrukuid kui poisse, kuid füüsilise vägivalla suurem osakaal on poiste seas ja psühholoogiline tüdrukute seas. Lisaks suureneb küberkiusamine. (Noorod, 2019)

Kiusamise määr on langenud 71 uuritud riigist ja piirkonnast. Neis riikides ja piirkondades on tõstatatud olulisele kohale turvalisuse edendamine ja kooli positiivse keskkonna hoidmine. Loodud on hästi toimivad süsteemid koolikiusamise ennetamiseks ja jälgimiseks. (Noorod, 2019)

Kiusamine on üks suurimaid probleeme õpilaste seas. See mõjutab kõiki, kes sellega kokku puutuvad, isegi kõrvalseisjaid. Kiusamisel on äärmiselt oluline varane märkamine ja sekkumine, et aidata parimail viisil ohvrit ja kiusajat. Oluline on sekkuda, kuna iga väiksemgi sekkumine annab suure lükke kiusamise peatamiseks.

3 METOODIKA JA VALIM

Kolmandas peatükis annab autor ülevaate uurimistöö eesmärgist, uurimismetoodikast ja valimist. Välja tuuakse, mis meetodil andmeid kogutakse ja analüüsitakse. Uurimistöö põhineb kvalitatiivsel metoodikal. Uurimisel kasutatakse poolstruktureeritud intervjuud, mille abil jõutakse võimalikult lähedale intervjuueeritava lähtekohtadele. Poolstruktureeritud intervjuul on olemas läbiviimise järjekord, kuid see toimub vabasvormis (Lagerspetz, 2021, lk 141).

Töö teoreetiliseks aluseks on kognitiivne käitumispraktika ja Maslow´ vajaduste hierarhia. Kognitiivse käitumispraktikat kiusamise valdkonnas saame kasutada kiusamiskäitumise ja mõtlemise muutmiseks (Payne, 2021, lk 175). Negatiivsete tulemustega käitumine ja mõtted tuleb ümber töötada sobilikeks, vastavalt vaimsele heaolule. Maslow´ vajaduste hierarhia kohaselt on vaja, et kõik vajadused oleks täidetud liikumaks järgmiste vajaduste juurde (Poston, 2009). Kui kiusajal ei ole rahuldatud tema baasvajadused, hakkab ta mujalt püüdma rahuldada end, aga ebasobilikel viisidel.

3.1 Probleemipüstitus, eesmärk ja uurimisülesanded

Kiusamine koolis on jätkuvalt aktuaalne teema ning probleem olnud, kuid viimastel aastakümnetel on sellele hakatud rohkem tähelepanu pöörama. Kristi Kõiv (Kõiv, 2006, lk 60) viis läbi uuringu nii õpilaste kui õpetajatega aastal 2005, kus uuringust tuli välja, et kiusamiskäitumisega puutus kokku 15,5% õpilastest ja ulatuslikumas osas poiste seas (Kõiv, 2006, lk 64-65). Tervise Arengu Instituudi (edaspidi TAI) 2017/18 õppeaasta raporti kohaselt koges uuringu läbiviimise ajal viimase paari kuu jooksul kolmandik õpilastest kiusamist. Vastanutest 15% koges korduvat kiusamist. TAI andmetel oli kiusamine sagedasem vene õppekeele kui eesti õppekeele koolides. (Oja, et al., 2019).

Lõputöö eesmärk on välja selgitada kooliõpetajate teadlikkus ja sekkumisviisid õpilastevahelistesse kiusamiskäitumistesse.

Eesmärgile toetudes on püstitatud järgnevad ülesanded:

- Selgitada välja õpetaja teadmised kiusamiskäitumisest koolis ja sellele reageerimise võimalused.
- Selgitada ja analüüsida kiusamiskäitumise peamised põhjused koolikeskkonnas.
- Selgitada ja analüüsida probleemi ennetamiseks ja vältimiseks vajalikke meetodeid.

Ülesannetega soovitakse teada saada kiusamise peamised põhjused ja õpetajate teadmised selle kohta. Soovitakse leida uusi meetmeid kiusamisprobleemide

lahendamisteks ning leida kitsaskohad, et oleks teadmine millele tuleks rohkem kiusamise teemal tähelepanu juhtida.

Töö uurimismeetodiks on kvalitatiivne uurimisviis, kus saab läheneda inimese vaadetele ja kogemustele võimalikult üksikasjalikult. Võimalik on kasutada süvaintervjuusi, vaatlused koos sisuanalüüsides, grupiarutelusid ja elulugusid. Kvalitatiivse uurimismeetodi eripära on see, et sellega on võimalik tuvastada uuringus osalejate enda vaatenurki ning samal ajal on neil võimalik end tõlgendada, et miks nende vaade selline on. (Hennink, Hutter, & Bailey, 2020, lk 10) Kvalitatiivset uuringut kasutatakse selleks, et anda põhjalik ülevaade uurimisprobleemist, kus tuuakse välja osalejate vaatenurgad ja mõistmised. Kvalitatiivne uuring on kasulik, et uurida uusi teemasid, mõista keerulisi probleeme ning selgitamaks inimeste vaatenurki. (Hennink, Hutter, & Bailey, 2020, lk 11)

Kvalitatiivse uuringu eesmärk on käitumiste ja uskumiste parem mõistmine. Probleemi uurimiseks kasutatakse küsimusi „miks?“, „kuidas?“, „mis on mõjud?“ ja „mis moodi?“. Kvalitatiivses uuringus on tavaliselt väike osalejate arv ja nad on sihilikult valitud. Osalejate arv on väike kuna uurimine on põhjalik ja selle eesmärk on leida võimalikult sügavat informatsiooni. Saadud teave tõlgendatakse osalejate vaadete ja kogemuste põhjal. (Hennink, Hutter, & Bailey, 2020, lk 16-17)

Lõputöö autori arvates on see uurimisviis parim valik, kuna siis saab varem rahulikult keskenduda juhtumitele ja küsimustele ning intervjuu käigus väljendada oma emotsioone ning lähtekohti võimalikult täpselt kiusamist puudutavatel teemadel.

Lõputöö autor otsustas kvalitatiivse uurimisviisi kasuks järgnevatel põhjustel:

- võimalikult rohke informatsioon intervjuueeritava enda vaatenurgast;
- põhjalik ja detailne;
- mõtete lahti seletamise võimalus.

3.2 Andmete kogumise ning analüüsimise meetod

Intervjuud viidi läbi 2024 aasta veebruari viimasel nädalal ja märtsi kuu kahel esimesel nädalal. Intervjuus osalejad andsid enda nõusoleku osalemiseks. Intervjuude ajad ja toimumiskohad lepidi kooskõlas intervjuueeritavatega, vastavalt nende eelistustele. Intervjuueeritavad viidi kurssi miks on valitud selline uurimuse teema ja mis on intervjuueeritavate õigused uurimuse läbiviimisel (Lepik, et al., 2014).

Empiirilises uurimuses keskenduti Eestis õpetavatele õpetajatele ja nende teadmiste uurimisele koolikiusamise valdkonnas. Intervjuueeritavatega võeti ühenust e-posti teel ja valimisse jäid need õpetajad, kes reageerisid e-postile. Kokku saadeti 15 kirja. Uurimuses

osalejatele osalus on vabatahtlik ja neil on võimalik ümberotsustada oma arvamustes uurimuse käigus (Lepik, et al., 2014). Kirjas toodi osalejatele välja, et nende isik jääb konfidentsiaalseks. Intervjuu viidi läbi kaheksa õpetajaga. Osalejad olid nii väiksematest kui suurematest koolidest. Kohtumised viidi läbi intervjuueeritavatele turvalistes keskkondades, kus neil oli võimalik jääda anonüümseks, et kõrvalised isikud ei kuuleks seda pealt. Veebivahendusel viidi läbi neli intervjuud ja neli intervjuud toimus silmast silma kohtudes. Üks intervjuu viidi läbi intervjuueeritava õpetatavas klassiruumis, üks kohvikus ja kaks intervjuud koduses keskkonnas. Intervjuude pikkus varieerus vastavalt intervjuueeritavate teemasse sügavuti sisenemisest ning neile anti võimalus ennast selgitada (Lagerspetz, 2021, lk 143). Kõige lühem intervjuu oli 32 minutit ja kõige pikem intervjuu 77 minutit. Keskmine intervjuude pikkus oli 43,4 minutit.

Andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuu abil kuna see oli autori avates parim viis uurimuse läbiviimiseks. Poolstruktureeritud intervjuus kasutatakse kava, aga selles võib muuta järjekorda jooksvalt ja vahepeal küsida lisaks küsimusi (Lepik, et al., 2014). Lisaks kasutati juhtumianalüüsi, kus oli vaja lahendada kolm situatsiooni avastamiseks mitmekülgseid andmeid (Laherand, 2008, lk 74). Autor koostas kolm erinevat situatsiooni (Lisa 1) ja kuus küsimust seoses kiusamise teemaga (Lisa 2), mis saadeti varasemalt e-posti teel laiali. Üks situatsioon ei ole kiusamissituatsioon. Sellega soovitakse tähelepanu juhtida võimaliku kiusamise ennetamisele. Situatsioonid ja küsimused saadeti varem, kuna autor leidis, et kui kiusamisjuhtum reaalselt toimub, siis on vaja sellesse süvenemist. Intervjuueeritavad jagasid oma seisukohti ja arvamusi juhtumite lahendamise võimalustest. Intervjuud viidi läbi individuaalselt, et uurimuses osaleja saaks tunda end võimalikult mugavalt ja avaldada oma arvamust ning nägemust teemast. Situatsioonide lahendustest räägiti järjest ja osalejatel oli võimalik vabalt rääkida oma seisukohtadest. Vastuseid küsimustele tulid esile ka situatsioonide lahendamises. Kvalitatiivset uurimist viiakse läbi loomulikes tingimustes ja selles on huvi keskendatud intervjuueeritava vaatepunktidele ja detailidele (Õunapuu, 2014, lk 54). Intervjuueeritaval on võimalik rääkida vabalt oma nägemusest ja jagada oma hoiakuid. Intervjuu käigus on võimalik, et intervjuueeritav edastab informatsiooni, mida intervjuueeri ei oska isegi oodata (Lagerspetz, 2021, lk 142).

Andmeanalüüsi meetodina kasutati sisuanalüüsi, mida kasutatakse millegi kirjeldamiseks. Analüüsis tuuakse välja seotus teooria ja tulemustega ning võrreldakse neid. Tuuakse välja uued tulemused, mis ei puuduta teooriat. Arutletakse uurimistulemuste positiivsete ja negatiivsete külgede osas, et teha ettepanekuid uurimisteema parendamiseks. Kvalitatiivse sisuanalüüsi kaudu soovitakse leida kõik oluline, mis puudutab teksti sisu (Kalmus, Masso, & Linno, 2015).

Analüüsis sai uurija vastused enda püstitatud uurimisülesannetele. Intervjueeritavate seisukohti analüüsiti põhjalikult järeldamaks nende seisukohti ja teadmisi kiusamiskäitumise temaatikas.

3.3 Valim ja eetiline aspekt

Käesolevas uurimistöös kasutati mugavusvalimit. Mugavusvalimis on valitud osalejad nende kättesaadavuse järgi (Lagerspetz, 2021, lk 174). Mugavusvalimis valitakse uuritavad, kes on kergesti leitavad, ning kes on valmis tegema koostööd (Õunapuu, 2014, lk 142). Selle valimi kasuks otsustati, et autor saaks uurida teemat intervjueeritavalt, kes peab teemat oluliseks ning kelle puhul on teada, et ta vastab oma seisukohast ja võimalikult ausalt. Uurimistöö valimiks on kaheksa õpetajat olenemata nende õpetamiskogemusest. Õpetajaid oli nii värske kogemusega kui ka juba aastakümnete pikkuste kogemustega.

Uurimistulemuste avalikustamisel tuleb silmas pidada, et ei tohiks katta teemat puudutavaid negatiivseid külgi. Uuringu eesmärk on ühiskonna aitamine ja selleks on lisaks positiivsele tagasisidele vaja negatiivset tagasisidet. Asjade probleemkohtadest tuleb rääkida, et luua muutusi. (Lagerspetz, 2021, lk 118)

Lõputöö autor küsis intervjueeritavatel luba intervjuu salvestamiseks ja hiljem materjali analüüsimiseks kasutada. Osalejatele andsid nõusoleku oma osalusest ning neile lubati tagada anonüümnsus.

Uuringus osalejatelt paluti nõusolekut intervjuu helisalvestamiseks, et hiljem materjali analüüsimiseks kasutada. Osalejad andsid nõusoleku oma osalusest ning neile lubati tagada anonüümnsus. Intervjueeritavate nime asemel kasutati kodeeritud tähe Õ (Õ1, Õ2, Õ3, Õ4, Õ5, Õ6, Õ7, Õ8), mida ei saa identifitseerida ja seostada osalejatega. Intervjueerimiste käigus kogutud helisalvestised ja traskriptsioonid säilitatakse uurimuse tarbeks kuni lõpliku valmimiseni. Hiljem hävitatakse tekstid ja helisalvestised, mis puudutavad intervjuusi. Uurimises osalemine oli vabatahtlik ja osalejatel oli võimalik loobuda osalemise soovist.

4 UURIMUSTULEMUSTE ANALÜÜS JA JÄRELDUSED

Selles peatükis antakse ülevaade kiusamise peamistest põhjustest, selle märkamisest, millest tuntakse puudust kiusamissituatsioonide lahendamisel ja õpetajate sekkumise viisidest kiusamiskäitumistesse. Analüüsitakse intervjueeritavate vastuseid, mis on töös esitatud tsitaatidena, mis on muudetud kaldkirjaks, muutmata kujul ja juurde lisatud vastaja kood. Tsitaatidest välja jäetud osa on märgitud järgmiselt: /.../.

Uurimustulemustest selgus, et kiusamine on aktuaalne teema ja aina rohkem tõuseb tähtsus selle märkamiseks ja ennetamiseks. Kiusamisega seotud probleeme esineb igas koolis olenemata kooli teadlikkusest kiusamiskäitumisse reageerimisest. Intervjueeritavate töökogemused olid erinevad. Kõige lühemat aega oli õpetajana töötanud kolm aastat ja kõige pikemalt 40 aastat. Autor intervjueeris kaheksat õpetajat.

4.1 Koolikiusamise peamised põhjused

Kõik õpetajad tõid välja, et teistest erinemine on kiusamise levinuim põhjus. Õ5: *Kui inimene erineb. Me oleme kõik erinevad ja tegelikult kiusamine on karjaefekt.* Toodi välja, et keegi, kes on teistest nõrgem, välimuselt teistsugune, targem või tagasihoidlikum võib osutuda kiusatavaks. Õ2: */.../ et me ei, ei suuda aktsepteerida, et keegi on teistmoodi.* Lisati, et kui juba kiusamine algab, siis kiusajaga liituvad peaaegu alati teised kaaslased ja selle põhjuseks on, et mitte jääda ise kiusamise ohvriks. Selle taga, miks teised liituvad kiusajaga on peamiselt hirm. Kõige suuremaks probleemiks on kiusatav, kes on tagasihoidlik inimene, sest tema, suure tõenäosusega ka ei lähe kellelegi oma probleemist rääkima ja see annab veel suurema tõuke kiusaja võimutsemiseks. Rojas, Mendez ja Watkins-Fassler (2023) rõhutavad, et kui kiusajaga liituvad tunnevad hirmu ja kiusatav samuti ei lähe abi otsima, on neil puudu turvatunne kuna nad tunnevad ohtu kiusajas enda jaoks.

Kiusamist puudutatavaid teemasid peaks pidevalt käsitlema koolis näiteks klassijuhataja tunnis. Kõik intervjueeritavad leidsid, et ei piisa ühest korrast rääkimisest, see on pidev protsess, mis vajab kordamist. Sellele tuleb tähelepanu juhtida, sest tihtipeale me võime teha inimesele haiget ka ilma ise sellest aru saamata. Tuleb meenutada, et mitte teha seda teistele, mida me ei taha, et teised meile teeksid. Seda sellepärast, et noor alles õpib ennast tundma ja kool on üks osa, mis mõjutab tema kujunemist. Payne (2021) tõi välja, et kognitiivse käitumispraktika vaatest on oluline töötada probleemse käitumisega ja mõelda selle üle.

Üks intervjueeritav tõi välja, et kiusaja võib olla ise ei saagi aru, et ta kedagi kiusab. Ta on teiste vastu ebaviisakas, nii et ta ise seda ei taipa. Lapsed ütlevad otse ja konkreetselt

asju välja, aga meie keskel on ka lapsed, kellel on käitumisraskused ja nad ei saagi sellest ise aru kui keegi tähelepanu sellele ei juhi. Õ3 tõi välja, et probleemiks on empaatia puudumine lastel. Nad ei oska panna end teiste olukorda ja käitumisraskustega lapsel võib see raskendatum olla. Seda last on vaja toetada läbi kognitiivse käitumispraktika õpetuste, et tema käitumist muuta ja arendada ta teadmisi oma käitumise kohta (Payne, 2021, lk 208). Tülide põhjuseks võib ka olla see, et üksteisest lihtsalt ei saada aru. Iga üks tõlgendab mingit olukorda erinevalt, me ei näe kunagi tülide põhjustajaid sama nurga alt. Lisaks lapsed soovivad tunda grupikuuluvuse tunnet, et tunda ennast olulisena ja osa kollektiivist. Nad vajavad kellegi heakskiitu, et tunda ennast edukana ja olulisena.

Õ6: */.../ päris diagnoosiga ja ilma diagnoosita /.../ ta tegelikult ei nii-öelda ei oska seda veel endale nii-öelda teadvustada /.../ teistega tegelikult nagu halvasti /.../ lihtsalt tema olemusest tulenevalt /.../*

Esile tuli intervjuudest, et mõni lahkeli saab alguse ei kusagilt, mingist väiksest asjast ning kiusamise all võib kannatada kiusaja ise. Käitumisraskusega lapsel on oma olemusest juba otsekohesus ja teistele see võib näida kiusamisena kuigi ise ta seda ei teadvusta endale kiusamisena. Teised lapsed tõenäoliselt ei tea, miks ta nii käitub ning selle tulemusena jääb ka tema kiusamise ohvriks. Kognitiivse käitumispraktika raames sellel lapsel on vaja tal kedagi enda kõrvale, kellega ta saab arutada, et kuidas toime tulla oma probleemiga ning kuidas ta saab oma käitumist hoida kontrolli all (Yaden, et al., 2022, lk 4). Autor arvab, et õpetaja peaks koolis käsitlema teemasi, mis toovad esile inimeste erinevused. Vanemad peavad kindlasti õpetajat teavitama kui nad on teadlikud lapse käitumisraskusest, aga kui laps ega vanem ei ole teadlik, ei tohi kumbagi neist hukka mõista. Tuleb hakata olukorda analüüsima ja probleemile lahendust leidma.

Kui juba näiteks kiusajat kiusab kiusatav, siis Õ4 tõi välja, et sellel lapsel on mingi valu, miks ta seda teeb. Kiusaja võib kiusata valu pärast, kõikidest intervjuudest käis läbi, et põhjused miks laps kiusab võivad tulla kodust. Toodi välja, et on perekondlikud probleemid, mõnes peres laps ei saa piisavalt tähelepanu ja on omapead, teises peres lapsel on hoopis karmid reeglid ja ootused talle ja mõnes näiteks esineb agressiivsust, seda nii füüsiliselt kui ka sõnadega. Postoni (2009) kohaselt on nendel lastel puudu turvatunne ja armastuse- ja kuuluvusetunne. Neil ei ole olemas kodus positiivset tuge ja nad teavad, et neile tehakse seal liiga Õ4: */.../ see kiusaja enda valu või või on ta tõesti erisugusest kodust pärit /.../*. Laps siis lähebki kooli ja hakkab teisi kiusama, et tunda ennast teistest üle olevat. Enamus kiusajaid teevadki tagasi teistele enda kogetud kannatused. Tegelikult ta võib olla isegi ei tea mis tunne on rahulikult suheldes läbi saada omavahel. Õ2: */.../ mingid vajadused on rahuldumata, et, kas siis kodust see noh hoolimisvajadus /.../*. Lapsel

on puudu Maslow'i teooria kohaselt alusvajadused, et eneseteostuslikke vajadustega tegutsema hakata (Poston, 2009).

Kuus õpetajat tõid välja, et üks põhjuseid kiusamiseks võib alguse saada kodust. Toodi välja, et laps võib viibida kodus, kus tema peal kasutatakse füüsilist vägivalda. Lapse kogemused võimestavad tema suutlikkust teiste peal füüsilist vägivalda kasutada. Õ7: */.../ laps ju matkib kodu kõige paremini /.../*. Siin saab jälle siduda seda turvatunde puudumisega, mis samuti kandub teistele lastele, kes hakkavad samuti turvatundest puudust tundma. Lisati, et mõnes kodus ollakse laste suhtes nõudlikud ja vanemad kasutavad oma positsiooni ära, mille tulemusena laps ei ole endaga rahul ja jällegi hakkab teiste peal enda tundeid väljendama. Autor on nõus, et lapsel ongi raske enda tundeid hallata kuna ta on noor ja ei ole elu kogenud. Ta ei teagi tegelikult kuidas teiste seas käituda kuna ta kodune keskkond on nii palju erinev teistest. Kui üks laps kasvab peres, kus pidevalt käsitletakse olulisi teemasi, koos veedetakse aega ja saadakse hästi läbi. Siis teine laps, kes seda ei koge, tema ilmselt autori arvates ei leia, et see on pere normaalne struktuur, sest ta ei ole kogenud sellist pere struktuuri.

Selle ütlemisega on autor osaliselt nõus, aga osaliselt ka mitte. Enamasti tõesti lapsed õpivadki enda vanematelt käitumise ja arusaama elu vaatest, aga mitte alati. See ilmselt oleneb sellest, et kas lapse kasvamise ajal ümbritsevad teda ka teised inimesed, kellel on teistsugune käitumismuster ja nende väljendus elu vaatest on teine. Kui laps on seotud põhiliselt oma vanematega, siis tal ongi ainult üks arusaam kõigest. Kuid kui ta elus on ka näiteks vanavanemad ning nende arusaam elust erineb vanemate omast, siis lapsel tekib võrdlus moment ja ta saab iseenda jaoks teha valiku, milline olukord talle rohkem meeldib. Autor saab aru, et laps tõesti ilmselt väiksena ei taju, mis on õige, aga see väike nüanss juba annab suure võimaluse selle jaoks, et laps saab valida ja valib lapsesõbraliku variandi. Ta saab valida enda jaoks selle meeldivama keskkonna, kust Maslow'i teooria kohaselt ta kogeb armastuse- ja kuuluvusetunnet (Poston, 2009). Kahjuks me ei saa öelda, et see osutub lapse valikuks, aga vähemalt tal on võimalik näha eri osi elust. Mingist vanusest laps ka ise on võimeline juba tegema loogilisi mõtestamisi enda jaoks ja mõni laps on selles osas tugevam ja suudab iseendale vastu hakata, et mitte soosida enda ebameeldivat käitumist. Ta on tugevam oma mõtlemise üle mõtlema ja oma käitumist mõistma (Payne, 2021, lk 207).

Õ4 tõi välja, et lapsel pole võib-olla ka kellegi juurde pöörduda oma muredega kuna tal puudub usalduslik suhe näiteks oma perega ja karvab seetõttu ka mujalt abi küsida. Poston (2009) rõhutab, et sellel lapsel on puudu turvatunne, ta ei saa see tõttu ka tunda seda, et keegi temast hoolib. Autor arvab, et see tuleb sellest, et laps on õppinud, et kedagi ei saagi usaldada, sest kui ta oma lähedased ei ole tema jaoks juba usaldusväärsed, siis miks keegi

teine peaks olema. Sellele lapsele peaks näitama, et tema ümber on olemas teised inimesed, kes hoolivad ja on talle toeks.

Kaks õpetajat tõid välja, et nende silmis on vähenenud kiusamine teemadel, mis puudutab laste riietumist. Toodi välja, et varasemalt oli seda rohkem, aga see on jäämas pigem tahaplaanile.

Õ5: /.../ see on nüüd minu isiklik arvamus. On üks põhjus, meil on tekkinud need nii-öelda kaltsukad. Ja sealt on võimalik suhteliset väikse raha eest saada suhteliselt normaalsed rõivad. Kui need hoida puhtad ja korras, siis seda riidetusega alandamist enam ei ole olnud /.../

Autor leiab, et tänapäeval on kaltsukad ka populaarsemaks muutunud. Inimesed ise on rohkem taaskasutuse poolt ja seda on autor märganud, et ka lapsed on selle poolt. Autorile tundub, et lastel ei ole vahet kui nad kannavad kellegi teise vanu korralikke riideid, aga kindlasti selle taga on ka vanemlik kasvatus, nagu varasemalt on mainitud, siis see mõjutab lapse kujunemist. Töö autor nõustub sellega, mida intervjuueeritavad välja tõid, aga mõeldes, et kuhu see rõhk on edasi liikunud, siis Õ3 tõi välja, et sotsiaalmeedias kiusamine samas kasvab. Tundub, et kui üks asi hakkab kaduma, siis teine kerkib. Küberkiusamise teema tuli esile kahes intervjuus, aga seda ka tõenäoliselt sellepärast, et õpetaja ei suuda seda märgata kuna see toimub ka väljaspool kooli ja on õpetaja jaoks rohkem varjatud. Küberkiusamise märkamist takistab suure tõenäosusega ka see, et internetis on võimalik teha mitmeid asju anonüümselt või välja mõeldud nime alt, mille tõttu ei pruugigi kiusaja avalikuks tulla.

4.2 Õpetajate teadlikkus kiusamiskäitumisest koolis ja sellele reageerimine

Kõik õpetajad tõid välja, et kiusamine koolis on tänase päevani probleem ja see ei kao mitte kuskile. Sellest rääkimine on oluline. Õpetajate teadlikkus erines selles, et kes oli hiljuti lõpetanud ülikooli, oli endas enesekindlam ja tundis et ta teab kuidas reageerida ja tegeleda, aga kes olid juba pikemat aega õpetaja ametit pidanud, leidsid, et alati on vaja end harida ja teadmisi värskendada kuna kiusamise vorme ja võimalusi tekib ajaga juurde. Kui neid tekib juurde, peab ka enda teadmisi täiendama ja uusi lahendusvõimalusi õppima. Maslow'i teooria kohaselt need õpetajad on eneseteostuslike vajaduste faasis, kus nad soovivad ennast arendada ja nad on selleks võimelised (Hopper, 2020).

Toodi välja, et kiusamine jääb silma, et seda on näha, kas emotsioonide, puudumiste, üksinda olemise või omavaheliste suhete pealt. Laps ei tunne kuuluvustunnet (Poston, 2009). Õ5 tõi välja, et tunnis võib kiusamist märgata mingite kommentaaride järgi, mis on

kuidagi solvavad. Kolm õpetajat tõid välja, et peamiselt on märgata kiusamist vahetunnis, kas siis koridoris või sööklas. Esile kerkib ka klassi väljasõitudel. Toodi välja, et vahetunnis ja klassiruumist väljaspool toimuvat kiusamist on raskem märgata. Autor arvab, et see tuleneb sellest, et õpetajad teevad vahetunnis ettevalmistusi järgmiseks tunniks ja tegelikult lapsed samal ajal suhtlevad teineteisega ja tegelevad oma asjadega.

Õpetajad, kes õpetavad KiVa programmi rakendavas koolis, tõid välja, et tegelikult ka lapsed ise tulevad rääkima neile kui nad märkavad kiusamist, nii kiusamise all kannatanud kui ka kõrvalseisjad. See tõenäoliselt tuleneb sellest, et kogu kool on sellega seotud ja kõikidele õpilastele räägitakse kiusamisest ja selle olemusest. See annab õpilastele teadmise, et neil on olemas tugi. Autor arvab, et koolis, kus mingit kiusamise programmi ei rakendata, ei räägitagi nii palju sellest kuna õpetajatel on suur töökoormus ja aega ei ole sellega tegelemiseks. Tegeleb see, kelle jaoks on see tõesti oluline.

Aja ressursi puudumist tõid välja viis intervjuueeritavat. Õ4: */.../ kõige suurem puudus on aeg /.../ koolipäev on pikk, tunnid ju jätkuvad /.../ see tuleb lahendada kohe, probleem ära /.../*. Õpetajad tõid välja, et neil tegelikult tunnid jätkuvad ja võimalik, et mingi teise klassiga. Üks õpetaja lisas põhjalikult, et kui konflikt tekib õpilastel tema tunni ajal, siis ta jätab tunni pooleli ja üritab lahkhelile lahenduse leida, et saaks tunniga edasi liikuda. Kui ei suudeta see lahendada, annab teistele õpilastele ülesande ja läheb konfliktis osalistega mujale ruumi vestlema ja vajadusel kaasab sotsiaalpedagoogi. Autori arvates, see on mõistlik variant anda teistele mingi iseseisev ülesanne kuna õpilased peavad oskama ka iseseisvalt asju lahendada ja ei ole mõtet korrale kutsuda olukorda tunnis kui sellega läheb pikemalt aega ja teisi see ei puuduta. Teiste õpinguid ei pea teiste lahkhelide pärast vähem tähtsustama. See, et õpetaja probleemses olukorras olevate õpilastega lahkub klassist on mõttekas, nad peavad saama eemale, et mitte hakata teiste ees lahendama oma olukorda. Kui klassis hakata lahendama probleemi, mis vajab pikaajalisemat lahendamist ja olukorras olevad õpilased ei saa ka aru probleemi kohast, võivad nad hakata teiste ees justkui esinema kuna nad pole üksi. Eraldi olles neil on võimalik ennast leida turvalisemast keskkonnast, kus neil on privaatsus ja neil on võimalik enda seisukohta avaldada ilma, et keegi kuskil kommentaare sellele lisaks. Postoni (2009) kohaselt kui valida turvaline keskkond, siis see on osa turvatunde loomisest ja näitamisest, et nende arvamused on olulised ja neid tahetakse kuulda.

Õpetajad, kes ütlesid, et nad väga ei tegeleks tunni ajal selle probleemiga, leidsid et ainetund peab edasi kestma kuna tunni aega ei saa raisata teiste asjade peale. See on arusaadav, et mõni ainetund on võib olla ainult korra nädalas, mille tõttu on mõistetav, et ei saa seda pooleli jätta kuna muidu jäävad mingid teadmised õpilastel omandamata. Lisaks on õpetajatel oma klassitoimetused. Nad ütlesid, et nad kutsuksid korrale neid, aga

sellega asi piirdus. Kui tegemist on nähtavalt väikse ja mitte nii probleemse lahkkeliga, siis on mõistetav, et piisabki nende tähelepanu juhtimisest sellele, et nad segavad teisi ja nende lahkkel ei ole mõistlik. Aga kui lahkkel on silmnähtaval suurema tagamaaga ja tulevad välja sellest mingisugused teised probleemi veel esile, mis võiks viidata juba varasemale probleemile, siis ei tohiks seda autori arvates nii jätta. Tuleks kuidagi võtta eraldi ühendust nende õpilastega ja vestelda, et leida põhjused ja võimalikud lahendused olukorrale. Samuti peaks klassi kollektiivilt uurima sellisel juhul, et kas nemad on kursis ja teavad midagi sellest olukorrast. Nagu teised õpetajad tõid välja, et annaksid iseseisva ülesande seniks kuni vestleb lahkkel olukorras olnud olevate õpilastega, võiksid ka nemad kasutada. Kui mitte tunni ajal tegeleda probleemiga, siis võtta õpilased peale tundi vahetunnis enda juurde ja tegeleda selle probleemiga. Paluda mõlemal rääkida ja selgitada enda arusaama olukorrast, seejärel õpetaja räägib, mida tema nägi, arusaamaks miks olukord juhtus.

Toodi ka välja, et kui kool on suur siis sotsiaalpedagoog ega õpetaja ei jõua kõikide lastega piisavas koguses tegelda. Õ7: */.../ üks koolipsühholoog ja üks sotsiaalpedagoog, aga ta ei jõua 1400 lapseni. /.../ ma tegelesin täpselt selliste asjadega omast vabast ajast /.../*. Leiti, et kõikides koolides võiks olla nagu KiVa koolides, et on kindlad inimesed, kes teavad, tulevad ja hakkavad tegutsema. Võiks olla läbi mõeldud süsteem. Autor toob välja, et sellisel juhul peaksid olema kindlasti koolipersonalil mingid kohtumised. Võiks olla loodud dokument, kus on kirja pandud sammud, mida saab kasutada juhendina, sest tihti peale mingi olukorra ülesse kerkimisel võib tekkida paanika moment ja ei teagi kuidas koheselt reageerida. Kaks õpetajat tõid välja, et nad arvavad, et neil võib aeg-ajalt tekkida selline moment, kus nad ei teagi mida teha. Siin saaks näiteks õpetajatele kognitiivse käitumispraktika teooriast rääkida põhjalikumalt, et mis mille tõttu lapsed käituvad nagu nad käituvad, kuidas neid rahustada ning mis tegurid tõstatavad esile probleeme (Payne, 2021, lk 207). KiVa kooli õpetajad tõid välja, et nemad algse sekkumise teeksid, aga siis annaksid lahendamise edasi KiVa tiimile. Õpetajatel, kelle koolis ei pakuta mingeid koolitusi ja pole liitunud ka mingi kiusamise programmiga sooviksid, et neil oleks võimalik saada mingit teist vaadet kiusamissituatsioonidele väljastpoolt kooli. Hopperi kohaselt kui meil on võimalik saada enda ümbert uusi teadmisi, siis on võimalik end turvalisemalt tunda.

Kolm õpetajat tõid välja, et kaasaksid võimalusel politsei, kes tuleks ja räägiks kas siis õpetajatele või siis ka õpilastele erinevate konfliktide tagajärgedest. Õ5: */.../ teise vaatenurga anda sellele asjale, et see oleks väljaspool kooli*. Üks õpetaja tõi välja, et kaklemisega seotud situatsiooni olukord on tal kunagi olnud ja ta siis kutsusgi sotsiaalpedagoogiga nõupidamise lõpuks noorsoopolitseiniku klassi rääkima. Autor arvab, et see lahendus on mõistlik kuna lapsed vaatavad politseinikut teise pilguga kui õpetajat ja sotsiaalpedagoogi, kellega on koolis ära harjutud. Kindlasti võetakse teda tõsisemalt

kuna ta ei käi muidu nende seas. Kuid enam ei ole noorsoopolitseinike ja Õ3 tõi välja, et tema on mõelnud politsei kaasamisele teavitustöö raames, aga sotsiaalpedagoogi sõnutsi nad enam ei käi. Tõenäoliselt üks põhjus on, et enam ei ole noorsoopolitseinike ja ka tööd on politseil palju.

Kui autor küsis, kas õpetajatel on tunne, et oleks puudu mõnest oskusest või teadmisest kiusamis situatsioonide lahendamisel, siis nooremad õpetajad, kes olid lähiaastatel lõpetanud, arvasid, et nad ei tunne puudust millegist ja KiVa programmiga liitunud koolide õpetajad samuti kuna neil on kuhu pöörduda. Aastakümneid töötanud õpetajad tõid välja, et kindlasti soovikisid ennast sellel maastikul arendada kuna aeg liigub edasi ja ka kiusamise väljendumise vormid muutuvad. Autori tundis intervjuude läbiviimisel, et need õpetajad, kellel ei olegi kuskile väga pöörduda peale sotsiaalpedagoogi, ja kellel puuduvad kooli poolsed koolitused või programmid, pühenduvad rohkem enesearendamisele kiusamise teemadel ja on rohkem teadlikumad, mida mingis situatsioonis teha. Need, kellel on kellegi poole pöörduda ka pöörduvad abi poole. Toodi välja, et kui on võimalik abi ja nõu küsida, siis seda tehakse ja autor on nõus, et tõesti alati on kõrvalpilku vaja. Aga kui võrdlemegi teadlikkuse osas, siis ilma programmita koolis õpetavad õpetajad harivad ennast sellel teemal rohkem ja on valmis sekkuma ja võimelised reageerima iseseisvalt.

Üks õpetaja tõi välja lapsi puudutava omaduse, mille mõistmisest ta tunneb puudust. Õ8: */.../ et lapsed ei oska oma emotsioone väljendada. /.../ ei oska oma emotsioone sõnadesse panna, et pigem on kohe see nutt ja hüsteeria /.../.* Sellest tuleb välja see, et ka lastele oleks vaja mingit õpetust emotsioonide väljenduse kohta. Mingi tund, kus tulebki jutuks, mis on emotsioon ja selle omadused. Siin saaks kasutada mingit osa kognitiivse käitumispraktika meetodist. Selle raamistikus oleks võimalik õpetada neile elujuhtimise olulisust (Payne, 2021, lk 175). Lastele peab kindlasti rõhutama, et emotsioonide väljendamine on sobilik, et nad ei hoiaks endasse seda. Aga kui mõelda, et õpetaja ei oska pärast lahkeli lahendada kui lapsed on hüsteerias, siis tuleb välja, et tal oleks vaja teadlikkust, kuidas neid lapsi maha rahustada, aga selleks vajavad nad sobivaid loenguid või koolitusi.

Õ5 tõi välja, et isegi kui tema üritab probleemiga tegeleda, siis takistuseks on suuresti tahe asju õigesti näha. Laps või siis ta vanemad ei taha näha asju nii nagu neile kasulik ei ole. Lihtsam on kas ignoreerida probleemi või siis mitte enda seisukohast taganeda. See tuleneb ilmselt sellest, et süütunnet ei taha keegi tunda ja vanemad ei taha uskuda, et nende laps on kuidagi millegis süüdi. Iga vanem näeb kodus enda last ühte moodi, aga koolis tegelikkuses on lapsed teistsugused. Need keskkonnad on nii erinevad ja laps reageerib igas keskkonnas teistmoodi. Võimalik, et lapse ja ta vanemate jaoks on probleem mingi tüütu asi, millest ei olegi vaja aru saada.

Õpetajatel on vaja arendada eneseusku selles osas, et nad oskaksid lahendada probleeme ja ka nendesse koheselt sekkuda. Maslow uskus, et koos sõnavabaduse ja õiglusega ühiskonnas elades on vajaduste rahuldamine edukam (Hopper, 2020). Alati vajab kiusamine läbi mõtestatud lahendust, aga kui seda märgata, on vaja kohe reageerida, kuid see võib osutuda keeruliseks kuna ei oska midagi kohe peale hakata. Õ1: *Nojah võib-olla ongi see, et mida sa nagu siis kohe teed.* See on mõistetav, et sügavamaid probleeme lahendatakse aega mööda, vaikselt ja vaja arendada lahendusviise, aga koheselt reageerimine on keeruline. Mida ette võtta kui ootamatult midagi juhtub, ega tegelikult seda ei teagi. Tõenäoliselt on kohese reageerimise takistuseks see, et meil on hirm valesti käituda. Me ei tea, kas me käitume õigesti ja võimalik, et meie tollel hetkel reageeritud lahendusviis ei olnud kõige mõistlikum ja see tulemuseks ajendab mingeid probleeme. Kuid kindlasti ei tohi reageerimata jätta, isegi kui ei tea mida teha, lihtsalt tuleb sekkuda ja hiljem saab tegeleda edasi rahulikult probleemiga ja tuua välja kui sai valesti olukorrale reageeritud.

Toodi välja, et osaliselt ei saadagi kuidagi reageerida. Õ6: */.../ väga palju on seda varjatult kiusamist. Ma lihtsalt, ma ei saagi lahendada midagi, siis ma tegelikult ei teagi /.../.* Kui õpetaja ei teagi olukorrast, tal ei ole võimalik sellele kuidagi reageerida. Intervjuudest tuli välja, et kõige suurem puudulikkus on õpetajatel küberkiusamise osas kuna see on lai ja toimub suuresti väljaspool kooli edasi. See on õpetajate käeulatusest kaugel ja nad ei saa midagi teha ja võimalik, et sellest ei saada enne teada kui keegi ei räägi, et selline probleem on üleval. Õpetaja võib koolis rakendada mingisugused reeglid, et näiteks tunni ajal pannakse kõik telefonid ühe laua peale, et tunni ajal kiusamine ei toimuks. Nii palju saab õpetaja panuse anda kiusamise pidurdamiseks, aga pärast tundi ta ei saa kontrollida, et see oleks lõppenud. Sellest tulenevalt tuli välja, et võimalus märgata on õpetajatel vaja endas arendada, seda kuidas märgata ja mis on need märgid varjatud kiusamise osas.

Kiusatavat inimest tuleb toetada kiusamise ajal ja ka peale kiusamise taandumist. Õpetajad leidsid, et kõige tähtsam on näidata sellele õpilasele, et tema jaoks oldake olemas ja teda toetatakse, mis on täiesti õige lähenemine, sest siis laps julgeb edaspidi suurema tõenäosusega anda märku probleemide ilmnemisel. Ta tunneb, et tal on toetus olemas, mis annab talle osaliselt turvatunde. Tema eneseusku tuleks tõsta. Kui teised õpilased näevad kõrvalt, et on toetus olemas, siis ka nemad saavad aru, et ei pea üksi hakkama saama. Õpetaja võib läheneda tasakesi kui ka nähtavalt toega, aga kuidagi peaks seda hoidma tasakaalus, et teistele õpilastele ei jääks mulje, et tema on kuidagi ületähtsustatud. Arvati, et igas koolis võiks olla lisaks sotsiaalpedagoogile ka koolipsühholoog kuna igas koolis seda pole. Tema saaks toetada kiusatavat oma pädevuses ja ta on teadlikum oma tegevuses kuna ta on õppinud spetsiaalselt selleks ametiks. Suuremates koolides võiks olla rohkem kui üks sotsiaalpedagoog ja koolipsühholoog kuna kui õpilasi on palju, siis ei saa

kõik abivajajad abi. Õ7: /.../ mõlemad, nii kiusaja, kui ka kiusatav peavad saama psühholoogilist abi, sellepärast, et neil mõlemal on probleemid. Ehk me ei tohi unustada ka aidata kiusajat, tema vajab ka tuge, et tulla toime oma probleemidega, mis ajendab teda negatiivselt käituma. Aga kui mõlemat toetada, siis ei tohi ühe või teise abistamist üle tähtsustada kuna mõlemad on inimesed ja neil on õigus saada abi ilma hinnanguid saamata.

Kindlasti tuleks kodule anda teada kui lapsel on probleem, et ka nendel oleks võimalik oma last toetada. Võib ka anda klassikaaslasele märku, kellega kiusatav läbi saab, et ta võiks kuidagi toeks olla. Õpetajal on võimalik alguses iga nädal küsida kiusatatavalt, et kuidas tal läheb, et saada ülevaade situatsiooni taandumisest või võimalikust eskaleerumisest. Õ2 arvas, et võiksid olla ka mingi teraapiad lastele, või temale kui õpetajale võidaks õpetada kuidas enda mingit ainetundi lõimida teraapiaga, et lapsi samaaegselt toetada kui õpitakse. Õ5 leidis, et võiks otsida midagi, milles ohver on tugev ja mis teda huvitab ning siis ta võiks sellega kuidagi teiste ees särada. Julgustada ohvrit tegelema talle huvi pakkuvaga, ja et ta leiaks endale väljundi mille nimel liikuda. See oleks talle motivaator, sest ta on selles hea ja tal on võimalus areneda. Hea emotsiooni kogemine on inimese elus oluline ja see annaks ühe võimaluse sellele õpilasele.

Õpetajatest kolm töötasid koolis, kus on sees KiVa programm. Nende jutust tuli välja, et see on ainus põhi neil, mille najal nad töötavad kiusamise teemadel. Sellest järelname, et suuresti toetatakse KiVa programmile ja tõenäoliselt sellest hetkel piisab kuna ei toodud välja, et midagi oleks kehvasti. Muid koolitusi ei olnud. Loetleti ette, et teevad ise KiVa materjalidega palju tööd ja neid koolitatakse KiVa tiimi poolt. Vastustest jäi mulje, et intervjuueritavad õpetajad kasutavad KiVa õpikud ja neile meeldib see ülesehitus, mis nad sellest programmist saavad.

Teistes koolides õpetavad õpetajad, kelle koolid pole mingi programmiga liitunud, tõid välja erinevaid vastuseid. Õ8 ütles, et tema ajal ei ole mitte ühtegi koolitust koolis olnud, aga lisas, et kool on andnud märku, et kui on soovi, siis selleks on võimalus. Seda ta väitis kindlal meelel, et on võimalused kui on soov, sest enne tema õpetajana alustamist olevat varem toimunud midagi ja koolis räägitakse sellest võimalusest. Õ1 tõi välja, et nendel ei ole ühtegi koolitus olnud, aga nemad toetuvad koolis oma õpetamisel laste arengu faasidele. Nad mõtestavad lahti mis on lapse vanus ja kuidas ta käitub selles vanuses ning vastavalt sellele reageerivad. Sellest tuleb välja, et tegeletakse üsna instiktiivselt ja loogikaga laste toetamiseks, aga kindlat raamistikku ei ole neil. Kaks õpetajat tõid välja, et neile on pakutud psühholoogia teemalisi koolitusi, mis on kaudselt kiusamisega seotud. Rõhutati, et pigem tekib õpetajatel endal mingi mõte, mille kaudu nad probleeme

lahendavad. Kahel korral käis intervjuudest läbi taastava õiguse koolitus. Intervjuude käigus tuli välja, et see on kõige uuem koolituse variant, mida on õpetajatele pakutud.

4.3 Kiusamiskäitumise ennetamise ja sekkumisviisid

Intervjueeritavad õpetajad tõid välja, et koolis mingil määral nad käsitlevad kiusamise teemasid. Osad koolid on liitunud KiVa programmiga, kus kindlatele vanuse astmetele on ette nähtus iga nädalane KiVa tund, ja need, kes pole kiusamist puudutava programmiga liitunud, teevad seda omal käel, enda kogutud teadmistest ja kogemustest. Tuli välja, et mingil määral KiVa programm aitab kaasa kiusamissituatsioonidele vahele sekkumisele enne selle suureks eskaleerumist. Seda seetõttu, et lapsed on nendes koolides julgemad rääkima kui märgatakse kiusamist. Kui kiusatav ei tule rääkima, siis keegi kaaslastest tuleb räägib ikka. Postoni (2009) kohaselt siin tõuseb esile, et lapsed tunnevad ennast koolis turvaliselt. Nad teavad, et neil on ümber ringi olemas inimesed, kes neid toetavad ja aitavad.

Toodi välja, et ennetamise jaoks õpetajad räägivad kogu klassiga kiusamisteemadel. Kuid intervjueeritavad õpetajad tõid välja, et tegelikult on ka neid õpetajaid, kes ei tegele selle teema edastamisega lastele. Õpetajatel on kiusamiskäitumisse sarnaseid ja erinevaid sekkumisviise. Kui võimalik, siis õpetajad sooviksid kaasata teisi olulisi ühiskonna liikmeid rääkima lastele kiusamisest ja tagajärgedest. Kaks õpetajat tõid välja, et nad on varem kaasanud politsei klassi rääkima, et lapsed saaksid aru tegevuse ja tagajärgede seostest.

Õ1 tõi välja, et tema läheneb kiusamissituatsioonidele instiktiivselt. Kool, kus ta õpetab, seal keskendutakse õpetamisel lapse arengufaasidele ja neil ei ole koolitusi olnud kiusamisteemadel. Autor järeldab, et instiktiivne reageerimine olukordadele tuleneb kooli õpetamise süsteemi ülesehituselt, neil on kõik läbi mõeldud, et mis vanuses ja kuidas laps käitub ja sellest tulenevalt tegutsetakse. Kuid tõenäoliselt võiks olla neile pakutud ka mingid muud võimalused end arendada kiusamise teemadel, et saada ülevaatlikum ja detailsem pilk asjadele kuna lapsed on võimelised arenema ja ei saa kinni jääda kunagi paika pandud detailidele. Õ1 lisas, et tema puuduseks on koheselt õigesti sekkumise oskus.

Oli neid õpetajaid, kes ütlesid, et lahutavad lapsed, las nad rahunevad ja mingi aja pärast tegeletakse probleemiga edasi. Kuid oli ka õpetajaid, kes sekkuksid kohe ja ei läheks asjadega edasi enne kui on lahenduseni jõutud. Kui õpetajad situatsioone lahendasid, siis mõni õpetaja käituks erinevas olukorras erinevalt. Nimelt ühes ta sekkus kohe, aga teises mitte.

Õ5: */.../ pinged maha, emotsiooni pealt ei lahendata mitte midagi. /.../ vahest on vaja nii-öelda, et võtab pinged maha ja siis on vaja aega.*

Autor arvab, et see tuleneb sellest, et kui tegu on olukorraga, mis hakkab segama kogu klassi, siis ei saa minna mitte keegi edasi asjadega, aga kui on mõned inimesed ja nad kohe ka ei ole valmis abi vastu võtma, siis ei saa ülejäänud klass nende pärast ootele jääda. Karjuvaid inimesi ei ole mõtet üksteisega vastakuti panna. Õ5 lisas enda öeldule, et mõnikord kui ta laseb neil mõnda aega järele mõelda, nad mitte ainult ei rahune, aga nad saavad ise rahulikult mõelda olukorra üle ja järeldada mis läks valesti. Vahest saab probleem ise lahenduse.

Baas sekkumisviis, mida kõik intervjuueeritavad õpetajad kasutavad on vestlemine. Mitmest intervjuust tuli välja, et lihtsalt vestluse käigus tulevad esile ka teised sekkumisviisid. Vestluse käigus tõid õpetajad välja, et hakkavad kasutama peegeldamist ja ümber sõnastamist. Vestlus on kõige põhi seetõttu, et ilma selleta ei saa edasi liikuda kui ei vahetata omavahel tähelepanekuid ja arusaamu. Kui ei saa alustatud vestlusega, ei saa ka edasi liikuda probleemi lahendamiseks kuna ei ole teada põhiandmeid. Vestluse käigus juhitakse tähelepanu, et on oluline ka aktiivselt kuulata. Kaks õpetajat tõid välja, et nemad kasutavad taastavat õigust. Nad viivad läbi vestluse vastavalt taastava õiguse raamistikule. Lisati, et ei tohiks unustada hinnangu vabade vastuste andmist, mis on mõistlik, et mitte kedagi hukka mõista. Vestluse käigus peaks ka silma vaatama, et anda märku, et kuulatakse. Vestlusest edasi liikudes tuli mitmes esile ümarlaudade korraldamine. Toodi välja, et peale vestluse jälgitakse õpilase ebakohast käitumist ja hoitakse pidevalt pilku peal.

Väikeste lastega tegeleva õpetaja klassis kasutatakse kolme sammu vabandust, kus klassis on oma nurk, kus räägitakse ja vabandatakse. Autori arvates see on hea mõte, mida tutvustada juba noorematele lastele. Neil on paika pandud juhised, kuidas käituda peale probleemset situatsiooni ja vabandus on oluline osa selle lahendamisel. Kui lastele juba väikesest peale anda mõista vabandamise olulisusest, ei ole neil ka suuremaks kasvades sellega probleeme.

Vanematega tehakse koosolekuid, kuid sellel on oma plussid ja miinused. Vanemad saavad öelda enda emotsioonid ja tunded, samuti ka lapsed kui neid kaasata koosolekule. Kui üks haaval emotsioone väljendada ja samal ajal teised kuulavad, siis on kõigil olnud võimalus midagi öelda. Kuulates on võimalik, et hakatakse teise nurga alt asju vaatama. Takistuseks võib olla see, et vanem või ka laps ei taha aru saada asjadest. Kui enda mõttest neil on saanud kinnisidee, ei ole sellest ka kerge välja tulla. Maslow'i teooriat silmas pidades, võib juhtuda, et kui vanem osaleb koosolekul, siis on võimalik, et laps ei tunne ennast turvaliselt ja ta hakkab hirmust käituma vastavalt sellele, kuidas vanem võiks soovida, et ta tollel momendil käituks (Rojas, Mendez, & Watkins-Fassler, 2023).

Kolm intervjuueeritavad tõid välja, et nad teevad tunnis läbi mingite situatsioonide analüüsi. Õ6: */.../ vaatame videosi, loeme mingeid lugusid lugenud ja noh nii-öelda analüüsinud /.../*. Analüüsi puhul on kõige mõistlikum alguses kasutada mingeid probleem situatsioone, mida pole klassis esinenud. Sellisel juhul on laste jaoks olukord uus ja võõras ning neil on võimalik tulla välja oma ideedega, mitte otseselt toetuda varasemalt kogetule. Tõenäoliselt nad on vabamad väljendama oma seisukohti ja leiavad mingeid lahendusi ilma, et kedagi klassis pilgata. Kui kasutada mingit varasemat situatsiooni, millega nad on kokku puutunud ja on ka osaliselt lahendusprotsessi kogenud, siis nad tõenäoliselt ei keskendu sellele sügavuti ja nad ei õpi sellest palju. Enda varasemaid kogemusi võiks hakata meenutama ja analüüsima pärast võõraste situatsioonide analüüsimist, sest siis nad on õppinud juba millele tähelepanu juhtida lahendamisprotsessis ja nad saavad seda võrrelda varasema kogemuse ning enda varasemate vaadetega olukorrale.

Kaks õpetajat tõid välja, et teevad läbi situatsioone klassiga mängu käigus. Ühes klassis kasutatakse pantomiimi, et ei räägita midagi, aga näideldakse klassi ees ja pärast pealtvaatajad kommenteerivad toimunut. Tuuakse välja, mis oli valesti ja kuidas peaksid asjad olema. Õpetaja tõi välja, et temale tundus, et väikeste laste puhul see töötas. Selle taga on ilmselt see, et see on mänguline ja lastel on ka põnev. Kui mängu mängida, siis lapsed soovivad ka saada kiitust ning tunda end justkui võitjana, mis annab oma lisa ja kõik hakkavad pingutama, et leida võimalikult palju lahendusviise ja õigeid käike. Maslow'i teooria kohaselt nad saavad tunnustust ja tänu sellele nad hakkavad eneseteostuslikke vajadus rahuldama (Poston, 2009). Mängu käigus asjad kinnistuvad ja lastel on tõenäoliselt soov ka edaspidi sellist mängu teha, kus saab rakendada uusi situatsioone, mida kommenteerida.

Teine õpetaja kasutab rollimängu, kus igal ühel on mingi roll ja siis mängitakse läbi mingi olukord, kus näiteks keegi tõrjutakse grupist välja. Rollimängu käigus õpilane on oma rollis sees ja teab, et tegu pole päris asjaga, vaid näitlemisega. Samal ajal ta vaatab olukorda teise pilgu alt kuna tegu ei ole päris olukorraga ja tal on võimalik anda mõista endale toimunust. Kuid tegelikkuses on palju neid olukordi, kus ei õpita rollimängude kaudu ka. Kui õpilane enda vaadet ei soovi muuta asjadele, siis see ka ei muutu. Mõni õpilane võtab kogu etendamist endale naljana, samal ajal teine töötab oma peas läbi selle, mis on näidendi tagamõte. Kindlasti tuleks enne rollimängu tegemist läbi rääkida selle eesmärk, et kõik teaksid miks ja mida nad teevad ning saaksid seda läbi viia ühise eesmärgi nimel. Kui kõik mõtestavad endale selle lahti, siis on tõenäolisem, et mõte jõuab lasteni, aga kui see osa välja jätta on kindlasti hulk neid, kes ei õpi olukorrast midagi.

Üks õpetaja lisas, et nemad panevad kirja klassireeglid käitumise osas, mida kõik peavad järgima ja seda pidevalt täiendatakse kui tulevad esile uued probleemid. See on mõistlik,

et ei tekiks ebaausust, et miks üks võib mingit moodi käituda ja teine mitte. See seab lastele piirid, mis aitavad kaasa klassi edukaks koostööks. Selleks, et edukas koostöö sujuks, peavad kõik õpilased reegleid järgima, aga see on keeruline kuna tagamaad nende käitumistele ei tule ainult koolikeskkonnast, vaid ka mujalt. Kuid reeglite olemasolul on võimalus, et kui probleemne õpilane näeb, et teised neid järgivad, siis see motiveerib ka teda. Võib ka minna vastupidi ja ta tahab tähelepanu saada ebasoovitava käitumisega teistelt ja hakkab seetõttu reeglite vastu käituma. Me ei saa kunagi paika panna, et mingid reeglid töötavad täielikult, aga need kindlasti toetavad.

Ettepanekud:

- Suurtes koolides võiks olla rohkem kui üks sotsiaalpedagoog ja koolipsühholoog. See võimaldaks lastele pakkuda rohkem tuge ning õpetajate ja vastavate spetsialistide töökoormus ei oleks liiga suur. Sotsiaalpedagoogil ja koolipsühholoogil oleks aega tegeleda tuge vajavate õpilastega süvenenumalt.
- Õpetajad leidsid, et väljastpoolt kooli võiks keegi käija koolis rääkimas kiusamise teemadel, et saada teist vaatenurka. Seda nii õpetajatele kui õpilastele.
- Üks õpetaja pakkus välja, et õpetajad, kes ei kasuta sotsiaalmeediat võiksid olla teadlikumad sellest.
- Programmid võiksid end rohkem pakkuda koolidele, õpetajatele tundub, et praegu jääb sellest väheks.
- Koolid tähistavad kiusamisvaba päeva.
- Õpetajatel on võimalus läbida taastava õiguse koolitus.
- Reklaamklipid telekas/sotsiaalmeedias kiusamisest, mis ei julgusta kaasa kiusamisele, vaid annaks teadmisi õpilastele märkamisest, teavitamisest ja sekkumisest.
- Hooliv Kool programmis osalemine, kus terve koolipersonal saab koolitatud.

KOKKUVÕTE

Kiusamine on tahtlikult haiget tegemine teisele inimesele. Kiusamisel on mitmeid eri vorme: vaimne-, füüsiline-, verbaalne- ja küberkiusamine. Tänapäeval on kiusamine aktuaalne teema, selle kadumise märke ei ole. Iga inimene on erinev ja erinevate kogemustega, mis tõttu ei ole võimalik kiusamist ära hoida.

Kiusamise osalised on kiusaja, kiusatav kui ka kõrvaltvaatajad. Kiusaja kiusab enamasti, et tunda ennast teiste suhtes tähtsustatuna ja selle taga võivad olla perekondlikud probleemid. Nendel lastel jääb kodus puudu hoolimisvajadusest ja vanemad võivad olla ranged või kasutada füüsilist vägivalda nende peal. Kiusatav on tavaliselt endasse tõmbunud ja ei jaga oma probleemi teistele, et abi saada. Tal on hirm tagajärgede pärast, mis sellest võivad tulla ning tal puudub usalduslik suhe teistega. Kõrvalseisjad tihti peale lähevad kiusamisega kaasa, et ise mitte ohvriks sattuda ning nende kaasa löömine annab tõuke kiusamisele.

Lõputöö eesmärk oli välja selgitada kooli õpetaja teadlikkus ja sekkumise viisid õpilastevahelistesse kiusamiskäitumistesse. Püstitatud uurimisülesanded said täidetud.

Töö aluseks oli kognitiivne käitumispraktika ja Maslow'i vajaduste hierarhia. Kognitiivse käitumispraktika raames keskendutakse käitumise muutmisele ja sotsiaalsete probleemide lahendamisele. Antud töö raames aitab see kaasa õpilaste teadlikusele oma käitumise osas ja sellega toime tulemisest. Maslow'i vajaduste hierarhia kohaselt inimesel peavad olema mingid vajadused rahuldatud, et rahuldada järgmist vajadust. Antud töö raames õpilastel, kes on kiusajaks koolis, on kodus rahuldamata mitmed vajadused. Mõnel on juba põhivajadused rahuldamata ja nad ei ole võimelised tundma turvatunnet ja selle mõjul hakatakse kiusama.

Õpetajad tõid välja, et kõige tavalisem põhjus, mille pärast kiusatakse, on teistest erinemine. Keegi võib olla targem, välimuselt teistsugune või käitumiselt erinev. Leiti, et kiusaja kiusab, et tunda end teistest tugevamana ja tähtsamana. Tänu kiusamisele on tal võimalik olla tähelepanu keskpunktis. Intervjuude käigus tuli esile, et mõni kiusab endale teadmata teisi. See võib tuleneda käitumisraskustest. Laps ise ei taju, et ta kellelegi oma kommentaaridega liiga teeb, aga kõrvalolijatele paistab see kiusamisena. Tegelikult ta ei kiusa kuna ta ei tee seda tahtlikult, kuid satub tänu sellele ise kiusamise ohvriks. Õpetajad olid analüüsisid kiusamispõhjuste osas ja leidsid erinevaid põhjuseid miks kiusatakse ja kust need alguse saavad. Kaks õpetajat juhtisid tähelepanu, et riiete pärast kiusamist on vähem kui varasemalt. Selle tõenäoline põhjus on taaskasutuse populaarsemaks muutumine. Seda reklaamitakse ja pooldatakse palju ning see

informatsioon ja teadmine levib ka lastele. Sealt on võimalik saada korralikke riideid taskukohase hinnaga, mis on veel eraldi põhjus, miks kiusamine selles osas väheneb.

Täna on palju varjatud kiusamist, mida õpetajal on raske märgata. Kui õpetaja ei näe, siis tal ei ole võimalik ka sekkuda. Õpetaja ei saa hoida kontrolli selle üle, mida õpilased omavahel teistest räägivad või internetis jagavad. Need toimuvad tihti peale ka väljas pool kooli, mis tõttu seda ei ole võimalik vältida. Õpetajad saavad oma panuse anda sellega, et oma ainetunnis pannakse telefonid ära ja tänu sellele ei ole võimalik telefoni kaudu kedagi rünnata. Sõnalist ja füüsilist vägivalda on õpetajal lihtsam märgata. Õpetajad tõid välja, et märke saab näha kui õpilane hoiab eemale seltskonnast, öeldakse mingeid ebasobivaid kommentaare ja otseselt omavahel füüsilisse kontakti minnes.

Uurimistöö läbiviimisel tundus autorile, et koolides, kus rakendatakse KiVa programmi, sõltuvad rohkem õpetajad koolis olevatest teistest spetsialistidest. Kui tekib kiusamissituatsioon, siis püütakse olukorda maha rahustada, aga seejärel hakkab keegi teine asjaga tegelema. Ise ainult vesteldakse alguses. Õpetajad, kelle koolis pole KiVa programmi, keskenduvad oluliselt rohkem kiusamise teemadele. Toodi välja, et nad rakendavad ainetundides lõimitust kiusamisteemadega kui võimalik. Mitmest intervjuust tuli esile, et ei saa edasi tegeleda muude tegevustega kui probleem lahendust ei leia. Nad peavad nõu ka sotsiaalpedagoogiga, aga tegevuste poolest teevad nad iseseisvalt rohkem.

Kõige suurem takistus kiusamiskäitumisega tegelemiseks õpetajatel on aeg. Õpetajate töökoormus on suur ja aega kiusamissituatsioonidega tegeleda liiga vähe. Mõni intervjuueeritav tõi välja, et nad tegelevad sellega omast vabast ajast. KiVa koolis õpetajatel on selles osas lihtsam kuna nad suunavad lapsed edasi ja keegi teine tegeleb nendega põhjalikumalt. Toodi välja, et selline süsteem võiks ka teistes koolides olla, et on olemas kindlad inimesed, kes sellega tegelevad. Töö läbiviimisel selgus, et mõne õpetaja silmis võiks olla suures koolis rohkem kui üks sotsiaalpedagoog ja koolipsühholoog kuna nad ei jõua aidata kõiki abivajavaid lapsi piisavas koguses nagu laps vajaks. Üks õpetaja tõi välja, et tema tunneb puudust sellest, et kuidas reageerida kohe kui midagi märgata. Õpetajates on vaja arendada enesekindlust, et sekkuda on vaja igal juhul, aga selleks on neid vaja koolitada sellel maastikul. Üks õpetaja tõi välja, et tema arvates, ta ei tunne millegist puudust ja selle põhjus on hiljutine kooli lõpetamine. See tuleneb sellest, et tal on värsked teadmised ja õpetajaid välja koolitades on aeg ja õppekavad arenenud, mis tõttu tema on tõenäoliselt saanud koolist rohkem teadmisi kaasa kiusamiskäitumisest. Koolides võiksid olla olemas juhendid, kuidas lahendada kiusamissituatioone. See annaks õpetajatele kindlustunde.

Üks olulisemaid viise kiusamise ennetamiseks on klassireeglite paika panek. See annab kõigile ülevaate kuidas käituda ja võimaldab kõigil tunda ennast kollektiivis võrdsetena.

Kiusamissituatsiooni esile kerkmisel on oluline sellese kohe sekkuda. Kõige tavalisem viis kiusamissituatsioonide lahendamiseks on vestlemine. Selle juures ei tohi unustada aktiivset kuulamist. Seda töid välja kõik õpetajad, et kõige pealt nad vestleksid, kas siis kiusaja või kiusatatavaga või terve klassiga. Peale selle kasutatakse ümarlaudasid, kus on võimalik kaasata kõik osapooled, kes on situatsiooniga seotud. Kaasatakse sotsiaalpedagoog ja vajadusel vanemad. Klassis analüüsitakse erinevaid kiusamisjuhtumeid, kus kõigil on võimalik sõna võtta ja avaldata arvamust, et mis on valesti ja kuidas lahendada. Mõni õpetaja kasutab mängulist lähenemist, et tehakse situatsioone etendades neid läbi.

Õpilastevaheliste kiusamiskäitumistesse sekkumiseks on õpetajale oluline koostöö koduga. See, et kodu mõistab last puudutavaid olukordi ja on valmis koostööd tegema õpetajaga, et saavutada lapsele parim lähenemine tema arengu jaoks. Laps vajab toetus nii kodu kui kooli poolt. Õpetaja saab oma panuse anda koolist, aga kui kodust ei tulda vastu, siis on keeruline last aidata.

SUMMARY

The topic of the final paper is „*Teachers awareness and intervention strategies in students bullying behaviors*“. The final paper consists of 45 pages including extras. The thesis is written using 42 sources of which 10 are in a foreign language.

Bullying in school is a timely issue and has not vanished. Every person is different and has their own distinct experiences, which is why it is impossible to prevent bullying. There are various types of bullying such as physical, verbal and covert. It is difficult for a teacher to notice covert bullying whereas physical and verbal bullying are more noticeable. Both the bully and the victim must receive the help they need, neither of them should be overemphasized compared to the other.

The aim of the final paper is to figure out teachers awareness and intervention strategies with the bullying behaviours between pupils.

The following research tasks have been set to reach the goal:

- Give a theoretical overview of bullying and its consequences.
- Figure out teachers knowledge on bullying behaviours and its intervention strategies.
- Figure out the primary causes of bullying behaviours in the school environment.
- Clarify the methods to prevent and avoid the problem.

A qualitative research method was used in this thesis. Three bullying situation descriptions and six questions related to bullying were prepared for the teachers, which they had to solve based on their abilities. The descriptions and the questions were sent to the teachers before the interview so they could become acquainted with them because solving a bullying situation requires time and commitment.

The research found that teachers awareness on bullying differs due to the fact that some teachers depend a lot on the programs that are being followed in their schools and most immediately turn to specialists for help. Other teachers, whose schools are not part of a program, have taken the initiative to educate themselves on this topic and they attempt to initially solve the situations themselves by involving specialists. The most common intervention to bullying behaviour is conversation. Reformulations and replications will be used over the duration of the conversation to get the most accurate understanding of the situation. Teachers feel that they would like to receive additional training on bullying situations so that they can prevent them from occurring and solve them before the situations escalate. This topic is relevant to this day and needs constant attention because youths mental health problems are still worsening.

VIIDATUD ALLIKAD

- Arora, T., Boulton, M., Cowie, H., Higgins, C., Sharp, S., Smith, P. K., . . . Whitney, I. (2004). *Võitlus koolikiusamisega*. (S. Sharp, P. K. Smith, Toim-d, A. Jauk, M. Enno, & H. Saluäär, Tõlk.) Tartu: El Paradiso.
- Cacciatore, R. (2015). *Agressiivsuse astmed*. Tallinn: Menu Kirjastus.
- Elven, B. H., & Viman, T. (2015). *Pahurad lapsed*. (E. Raju, Tõlk.) Tallinn: Kirjastus Pegasus.
- Haridus- ja Teadusministeerium. (06. 02 2017. a.). *Kiusamisvaba haridustee kontseptsioon*. Kasutamise kuupäev: 26. 03 2024. a., allikas <https://www.hm.ee/uudised/kiusamisvaba-haridustee-kontseptsioonis-esitatakse-tervikvaade-kiusamisennetusest>
- Healey, J. (2018). *Bullying and Young People* (Kd. 431). Thirroul: The Spinney Press.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods*. London: SAGE Publications Ltd.
- Hopper, E. (24. 02 2020. a.). *Maslow's Hierarchy of Needs Explained*. Kasutamise kuupäev: 05. 06 2023. a., allikas ThoughtCo: http://www.christianworldmedia.com/client/docs/603_1585079540_17.pdf
- Justiitsministeerium. (2021). *Vägivallaennetuse kokkulepe 2021-2025*. Kasutamise kuupäev: 04. 06 2023. a., allikas Justiitsministeerium: https://www.just.ee/sites/www.just.ee/files/vagivallaennetuse_kokkulepe_2021-2025_0.pdf
- Justiitsministeerium. (10. 01 2022. a.). *Vägivallaennetuse kokkulepe 2021-2025*. Kasutamise kuupäev: 30. 03 2024. a., allikas Justiitsministeerium: <https://www.just.ee/kuritegevus-ja-selle-ennetus/vagivallaennetuse-kokkulepe>
- Kahre, T., Kasvandik, L., Rakaselt, J., & Treial, K. (2017). *Õpetajale*. Kasutamise kuupäev: 02. 06 2023. a., allikas Kool Kiusamisest Vabaks: <https://www.oiguskantsler.ee/kool-kiusamisest-vabaks/opetajale.html>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutamise kuupäev: 05. 06 2023. a., allikas Tartu Ülikool: <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalüüs>
- Kaukiainen, A. (2015). *Miniõpik lapsevanematele*. Tallinn: Ecoprint.
- Kendrali, E., Allemann, M., Murasov, M., Haugas, S., & Mägi, E. (2022). *Kiusamist ennetavate ja vähendavate sekkumiste tõhusus ning haridusasutuste kogemused nende rakendamisel*. Kasutamise kuupäev: 09. 02 2022. a., allikas <https://kiusamisestvabaks.ee/uuringu-ja-teadustegevus/eesti-uuring-2022-koolid/?lang=en>
- King-Hill, S. (2015). *Critical analysis of Maslow's hierarchy of need*. Kasutamise kuupäev: 05. 06 2023. a., allikas Insight Home: <http://insight.cumbria.ac.uk/id/eprint/2942/>

- Krips, H., Siivelt, P., & Rajasalu, A. (2012). *Suhtlemine probleemsete õpilastega*. (A. Stolovitš, Toim.) Tartu: AS Atlex.
- Kõiv, K. (2006). *Kiusamiskäitumise mitu tahku*. Tartu: OÜ Vali Press trükikoda.
- Lagerspetz, M. (2021). *Ühiskonna uurimise meetodid*. Tallinn: TLÜ Kirjastus.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk.
- Lasteabi. (24. 03 2023. a.). *Mis on koolikiusamine?* Kasutamise kuupäev: 01. 06 2023. a., allikas Lasteabi: <https://www.lasteabi.ee/artiklid/mis-koolikiusamine>
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Kasutamise kuupäev: 05. 06 2023. a., allikas Tartu Ülikool: <https://samm.ut.ee/intervjuu>
- Mark, L., Sisask, M., Vaikma, J., Värnik, P., & Värnik, A. (2015). *Kiusamine koolis*. Kasutamise kuupäev: 03. 06 2023. a., allikas <https://suicidology.ee/kohalikud-projektid/>
- MTÜ Lastekaitse Liit. (s.a). *Programmist*. Kasutamise kuupäev: 03. 06 2023. a., allikas Kiusamisest vabaks!: <https://kiusamisestvabaks.ee/programmist/kiusamisest-vabaks/>
- MTÜ Noorteühing Tugiõpilaste Oma Ring Eestis. (2020). *Mis on TORE?* Kasutamise kuupäev: 03. 06 2023. a., allikas TORE: <https://tore.ee/mis-on-t-o-r-e/>
- MTÜ Vaikuseminutid. (s.a). *MTÜ sihid ja dokumendid*. Kasutamise kuupäev: 03. 06 2023. a., allikas Vaikuseminutid: <https://vaikuseminutid.ee/mtu-sihid-ja-dokumendid/>
- Noorod, P. (22. 01 2019. a.). *School violence and bullying a major global issue, new UNESCO publication fins*. Kasutamise kuupäev: 04. 06 2023. a., allikas UNESCO: https://www.unesco.org/en/articles/school-violence-and-bullying-major-global-issue-new-unesco-publication-finds?fbclid=IwAR33AAC8i09P26KjcQeh1_zHk2apvR5s6Rr2B-B4P-A-7gpNvBqZ4T6qJqQ
- OECD. (2017). *PISA 2015 Results* (Kd. 3). Paris: OECD Publishing. Allikas: PISA 2015 Results: https://read.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii/bullying_9789264273856-12-en#page1
- Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kuk, M., . . . Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Kasutamise kuupäev: 15. 01 2022. a., allikas <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliõpilaste-tervisekaitumine-20172018-oppeaasta-uuringu-raport>
- Payne, M. (2021). *Modern Social Work Theory* (Fifth edition tr.). London: RED GLOBE PRESS.
- Peaasjad MTÜ. (s.a). *Peaasi.ee*. Kasutamise kuupäev: 26. 03 2024. a., allikas Kognitiivne käitumisteraapia: <https://peaasi.ee/kognitiivne-kaitumisteraapia/>

- Poston, B. (08 2009. a.). Maslow's Hierarchy of Needs. *The surgical technologist*, 347-353.
Kasutamise kuupäev: 04. 06 2023. a., allikas <https://www.ast.org/pdf/308.pdf>
- Rojas, M., Mendez, A., & Watkins-Fassler, K. (24. 01 2023. a.). *The hierarchy of needs empirical examination of Maslow's theory and lessons for development*. Kasutamise kuupäev: 26. 03 2024. a., allikas ScienceDirect: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2023.106185>
- SA Kiusamisvaba Kool. (s.a). *Abiks õpilasele*. Kasutamise kuupäev: 01. 06 2023. a., allikas SA Kiusamisvaba Kool: <https://kiusamisvaba.ee/kiusamine-ja-abi/abiks-opilasele/>
- SA Kiusamisvaba Kool. (s.a). *Kiusamise kiirabi*. Kasutamise kuupäev: 01. 06 2023. a., allikas SA Kiusamisvaba Kool: <https://kiusamisvaba.ee/kiusamine-ja-abi/kiusamise-kiirabi/>
- SA Kiusamisvaba Kool. (s.a). *Kiusamisest*. Kasutamise kuupäev: 01. 06 2023. a., allikas SA Kiusamisvaba Kool: <https://kiusamisvaba.ee/kiusamine-ja-abi/kiusamisest/>
- Schwartz, H. E. (2013). *Küberkiusamine*. Tartu: Kirjastus Studium.
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. Kasutamise kuupäev: 26. 03 2024. a., allikas <https://www.sm.ee/uudised/vaimse-tervise-roheline-raamat-sai-valitsuse-heakskiidu>
- Sullivan, K. (2004). *Kiusamine koolis*. (T. Krass, Tõlk.) Tartu: AS Atlex.
- Tartu Ülikooli eetikakeskus, Harro-Loit, H., Kõnnussaar, T., Nummert, M.-L., & Sutrop, M. (2019). *Tagaside: Käsiraamat õpetajale, lapsevanemale ja koolijuhile*. (T. Kõnnussaar, Toim.) Tartu: EKSA.
- Tervise Arengu Instituut. (s.a). *Tulemused Eestis*. Kasutamise kuupäev: 02. 06 2023. a., allikas VEPA: <https://www.vepa.ee/tutvustus/tulemused-eestis/>
- Treial, K. (31. 12 2019. a.). *Tõenduspõhine kiusamise ennetamine koolides - milleks ja kuidas?* Kasutamise kuupäev: 02. 06 2023. a., allikas Tervise Arengu Instituut: <https://www.tai.ee/et/sotsiaalto/toenduspoohine-kiusamise-ennetamine-koolides-milleks-ja-kuidas?keys=koolikiusamine>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool.
- Yaden, D. B., Earp, D., Graziosi, M., Friedman-Wheeler, D., Luoma, J. B., & Johnson, M. W. (2022). Psychedelics and Psychotherapy: Cognitive-Behavioral Approaches as Default. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873279>

LISAD

Lisa 1 Intervjuu võimaliku ja toimuva kiusamise ennetusviiside avastamiseks

1. situatsioon (ennetuse põhimõte)

Kahel seitsmendas klassis käival klassivennal tekib tunnis lahkeli, selle põhjus on teadmata. Tund suudeti viia edasi läbi, ilma et nad jätkaksid. Varem pole nende vahel lahkeli tekkinud. Mõlemad poisid on muidu vaiksed ja saavad teistega hästi läbi. Vahetunnis lapsed lähevad õue ja lahkeli tunnist lahkunud poisid lähevad omavahel kaklema. Teised klassikaaslased on kõrvalseisja rollis. Osa neist lihtsalt seisavad ja vaatavad, mõned filmivad, innustavad kaklusele kaasa hüüetega ning üks läheb kutsub õpetaja majast välja olukorda kontrolli alla juhtima. (Soov teada, kuidas õpetaja lahendab olukorra ja mida tehakse edasi, et ennetada edaspidist võimalikku kiusamist.)

2. situatsioon

Ühe neljanda klassi tüdruku ema kirjutab õpetajale kirja, et leidis lapse voodi tagant peidust katkise pluusi ja lisas ka pildi pluusist kirjale juurde. Pluusi on tõenäoliselt lõigatud kääridega ja tüdruk oleks justkui üritanud seda peita oma voodi taha. Kui tüdruk emaga vestles tuli välja, et tüdrukut kiusavad teise klassitüdrukud ja peale kehalise tundi leidis riietusruumist sellise pluusi. Tüdtuku jutust tuli välja, et vahest öeldakse talle pahasti, aga ta ei tee sellest välja. Põhjus, miks tüdruk ei olnud rääkinud kodus ega koolis sellest tema sõnutsi on see, et ta ei soovi, et tekiks uusi probleeme ja soovib teistega hästi läbi saada. Paar päeva hiljem tuli tüdruk taaskord koju katkise pluusiga.

3. situatsioon

Üks kolmanda klassitüdruk on käinud alati ilusti koolis, kuid järsku hakkab ta puuduma tihti. Samuti emaga kontakteerudes tuleb välja, et tema paneb ta kooli ees maha ja tüdruk astub tema silmis koolimajja sisse iga hommik, kuid tundi ta millegi pärast ei jõua. Tüdruk ise on iseloomu poolest konkreetne, ütleb välja teisele, mis asjadest arvab, kuid on ka tundlik ja võtab asju hinge. Konkreetsuse all mõeldakse seda, et tüdruk ütleb kaaslastele asjad otse välja, aga kui teised sama moodi temaga käituvad, siis see ei tule kõne alla.

Lisa 2 Intervjuu küsimused

Milliseid võimalusi on pakkunud kool enesetäiendamiseks kiusamiskäitumise temaatikas?

Millest tunnete puudust kiusamisjuhtumite lahendamisel?

Millised on kiusamise algpõhjused?

Kuidas saate kiusamisele jälile?

Kuidas toetada kiusamise all kannatanu emotsionaalset külge?

Milliseid meetodeid teate kiusamisjuhtumitesse sekkumiseks või mida ise kasutate?