

# Kuidas kiusamisega toime tulla?

**Teema:** kiusamine

**Autorid:** Francesca Pittau (LV) ja Mari Jõgiste (EE).

**Koomiksi põhjal:** "How to deal with being bullied?", autorid Joana Mosi (PT), Dagne Aaremäe (EE) ja Leene Künnap (EE).

Juhendaja peaks enne tegevustega alustamist tundma kiusamise põhiteooriat: mis on selle tundemärgid ja mis mitte, kuidas seda märgata ja kuidas reageerida. Palju abistavat materjali võib leida järgmiselt leheküljelt:

<https://kiusamisvaba.ee/kiusamisest/>

1) Kasutage koomiksit „Kuidas kiusamisega toime tulla?“ mänguna. Jaga osalejad kolme rühma ja palu igal rühmal lugeda sama lugu, aga erineva tegelase vaatenurgast (kiusatu, kiusaja ja pealtnägija).

Aruta osalejatega, mis on nende meelest selle koomiksi peamine teema?

Palu neil võrrelda lugu ja viise, kuidas iga tegelane seda koges. Palu osalejatel mõelda, kuidas nemad oleksid nende tegelaste asemel käitunud? Aruta osalejatega põhjuste ja tagajärgede üle. Kas midagi sellist võiks juhtuda ka nende rühmas / klassis / koolis?

Vajadusel selgita osalejatele ka mõnda kiusamise teooriat ja kontseptsiooni. (25 min)

2) Arutelu põhjal looge koos rühmaga definitsioon selle kohta, mis on kiusamine. (Abiks võib olla lehekülg „Vahel tuleb ette konflikte“). Oluline on meeles pidada, et kiusamine on **korduv ja kavandatud** käitumine, mis kahjustab kedagi emotsionaalselt või füüsiliselt ning on sageli suunatud teatud inimestele nende rassi, usu, soo või seksuaalse sättumuse või mõne muu aspekti, näiteks välimuse või puude pärast. Kiusamisega kaasneb tegelik või tajutav **ebavõrdne võimude vahet** (kiusajal on kiusatava üle võimu). Kiusamine võib avalduda erinevates vormides: **verbaalne, füüsiline, sotsiaalne, küberkiusamine** jne. (5 min)

3) Palu osalejatel lugeda läbi koomiks "Mis saab siis kui märkan kiusamist". Arutage seal esitatud sammude ja lahenduste üle ning palu mõelda, mis nende arvates võiks mõjuda. Uuri, milliseid strateegiaid osalejad veel sellises olukorras kiusatava aitamiseks kasutaksid. (15 min)



Arutelu



Koomiksi lugemine



Teater

**Sihtrühm (vanus):** 13–16.

**Grupi suurus:** 4–25.

**Aeg:** 50-120 min

**Vajalikud materjalid:**

Pabertahvel ajurünnakuks, vaba ruum teatri jaoks, väikesed paberid.

**Eesmärk:**

Rääkida kiusamisest, luua õppimiskeskus võimalike lahenduste ja sotsiaalsete oskuste arendamiseks.

**Kasulikud näpunäited juhendajale**

Lisa juurde definitsioone ja näiteid nii palju kui vaja, et teema oleks võimalikult selge (selleks viidake ülaltoodud allikatele). Lisategevusena võib sisse tuua ka draama meetodi ja pärast kiusamise definitsiooni loomist saate jätkata järgmiste tegevustega:

- Jaga osalejad väiksematesse rühmadesse (3-5 osalejat). Palu neil koostada lühike etendus (maksimaalselt 5 minutit), mis põhineb ühel neist võimalikest olukordadest: valestimõistmine, stereotüüpide loomine, hindamine, isolatsioon, sildistamine (vajadusel abista definitsioonide ja näidetega). (25 min)

- Lase rühmadel esitada üksteisele oma etendusi. Arutage situatsioonide ja tegelaste tunnete üle. (35 min)



4) Lõpetuseks tehke uute teadmiste kohta kokkuvõtted ja hinnake tegevusi sellest lähtuvalt. Palu osalejatel paberile kirja panna oma reaktsioon, kui nad peaksid kiusamist pealt nägema. Palu neil paber alles jätta ja lugeda seda uuesti ühe nädala pärast ja siis ühe kuu pärast. (5 min)

- Kui oled tuttav foorumteatri meetodiga, saad osalejate loodud etendused koondada üheks foorumteatri formaadis näitemängu? Meetodi kirjeldus asub siin: <https://dramaresource.com/forum-theatre/>

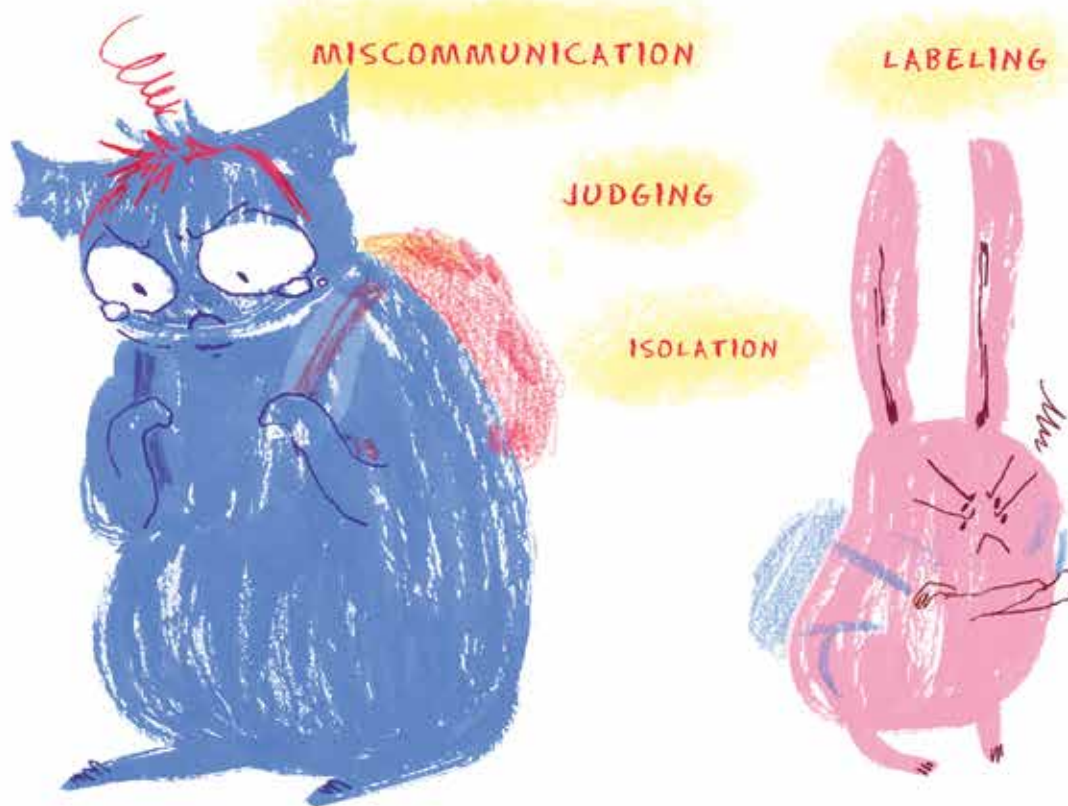
Alternatiivina võib etenduste asemel paluda osalejatel luua hoopis koomiksid.



**REMEMBER!** EVERYONE IN SCHOOL IS RESPONSIBLE FOR ITS GOOD ENVIRONMENT.



**CONFLICTS DO HAPPEN.**  
AND MOST OF THEM, ARE DUE TO **LACK OF EMPATHY**, WHICH LEADS TO:



SOMETIMES, IF IT BECOMES **REGULAR** AND **SYSTEMIC**,  
CONFLICT AND AGGRESSION CAN LEAD TO **BULLYING** WHICH CAN  
CAUSE **SERIOUS DAMAGE** IN THE FUTURE TO ANY OF THE PARTS  
INVOLVED, RESULTING IN A WEAKER COMMUNITY AND A MORE  
NEGATIVE ENVIRONMENT.

CONFLICT CAN BE A ONE-TIME CONFRONTATION BETWEEN  
EQUALS WITHOUT INTENTIONAL HARM. HOWEVER, **BULLYING**  
UNLIKE CONFLICT IS **REPEATED** AND INTENTIONAL HARMFUL  
BEHAVIOUR IN AN UNEVEN POWER RELATIONSHIP.

SO, HOW CAN WE **DEAL WITH BULLYING?**  
HOW CAN WE **RESOLVE THAT** AND, SPECIALLY,

**HOW CAN WE LEARN FROM THAT?**



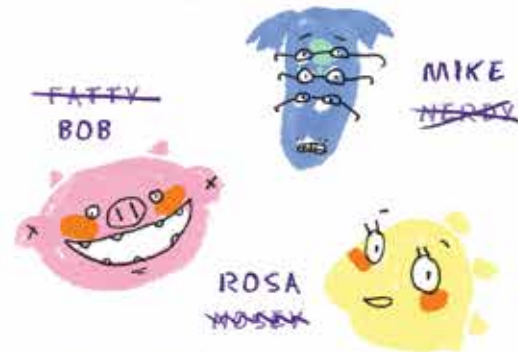
# EMPATHY CAN BE THE KEY:

UNDERSTANDING AND CARING ABOUT ANOTHER PERSON'S FEELINGS AND ACTING TO SUPPORT THEM.

RESPECT THAT EVERYONE HAS THEIR OWN THOUGHTS, FEELINGS AND IDEAS.



AVOID JUDGING, DON'T RELY ON LABELS - LEARN HOW OTHERS LIKE TO BE TREATED.



BE HONEST AND SHARE YOUR FEELINGS! BUT ALSO, BE CONSIDERATE OF OTHER'S.

IT'S NOT MY FAVOURITE HAIRSTYLE, BUT IT LOOKS AMAZING ON YOU!



LEARN TO LISTEN AND BE PATIENT.



IN DOUBT, ASK FOR HELP! AND BE OPEN TO OFFER SUPPORT.



IT'S OK TO NOTICE DIFFERENCE - EMBRACE IT AS PART OF THE COMMUNITY!



# Bully's perspective



HE NEEDS TO KNOW  
WHAT HE DID WRONG!



YOU WANT  
TO FIGHT?

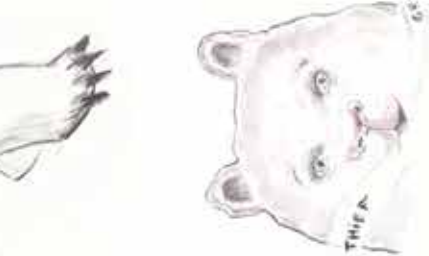


HE HURT ME!  
I SHOULD HURT BACK!

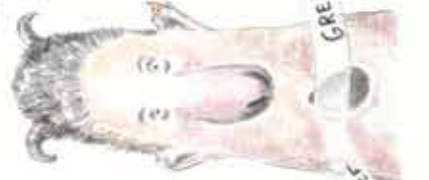
I COULD PLOT  
A SMART PAYBACK!  
I'LL START  
A RUMOR



GREEN IS A THIEF



I DON'T CARE,  
I AM ANGRY



GREEN IS A THIEF!!!



I HATE THIS  
PERSON!  
I'M GOING  
TO BE THE BEST!  
I'VE GOT TO WIN!



WE TALK  
IT TROUGH



I'M TIRED OF BEING  
STEPPED OVER,  
BECAUSE I AM  
SHORT.

I SEE TEARS  
IN HIS EYES...  
I SHOULD APOLOGIZE



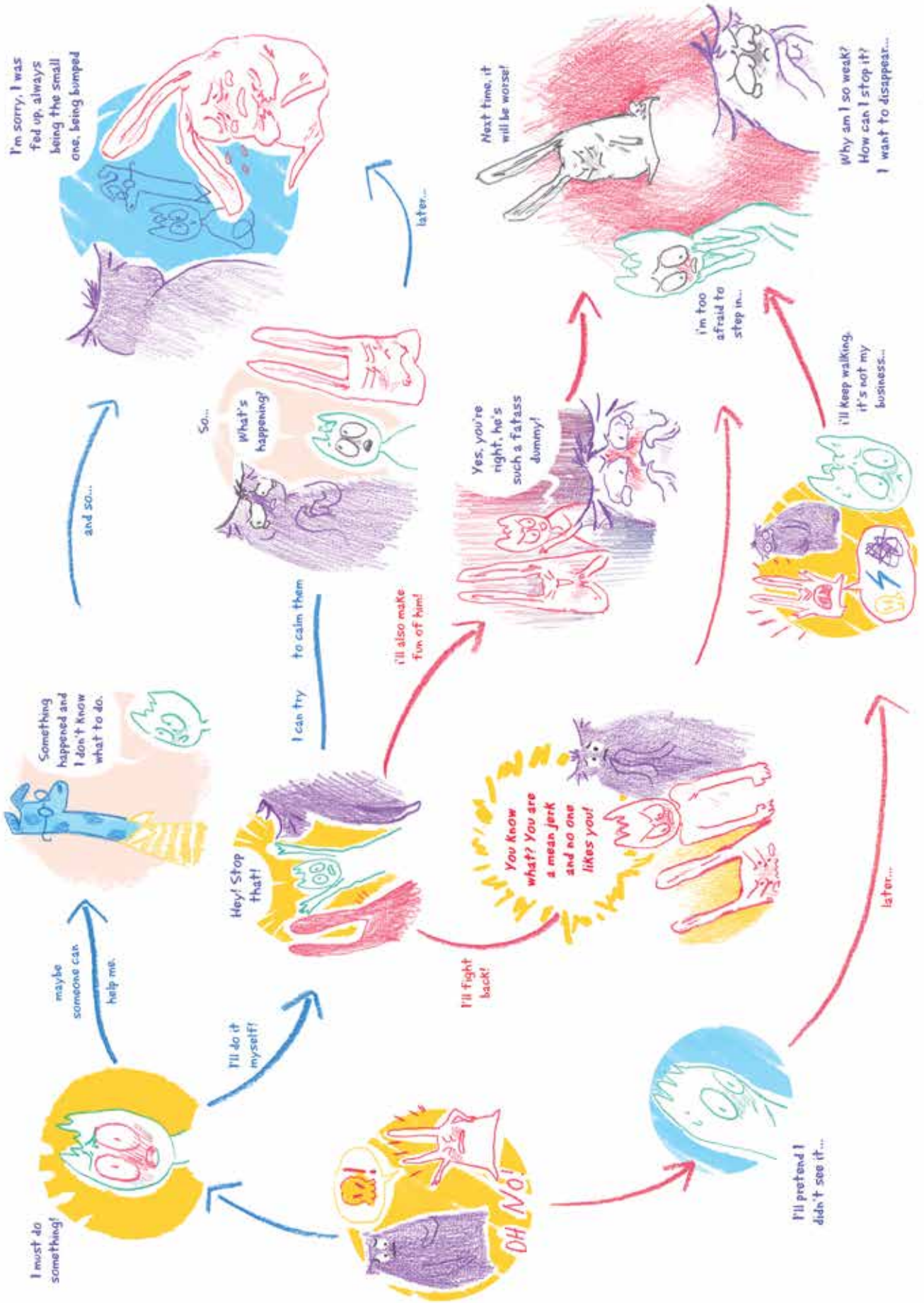
# Bullied person's perspective

HOW TO DEAL WITH BEING BULLIED? (CHOOSE A WAY TO FIND OUT.)





# Bystander's perspective



# SO, WHAT IF I WITNESS A BULLYING SITUATION?

**1. FIRST OF ALL, DECIDE IF YOUR ACTION IS VALUABLE TO SOLVE THE BULLYING SITUATION.**



**2. SHOW CONCERN, TALK TO EACH PARTY, SEPARATELY.**



**3. ASK QUESTIONS THAT CAUSE THE AGGRESSOR TO REFLECT ON THEIR ACTIONS.**



**3. AVOID PICKING SIDES. TRY TO LISTEN AND UNDERSTAND EACH PARTY POINT OF VIEW.**





# YOU CAN ALSO ASK FOR HELP!

IT IS OK TO ASK FOR HELP IF YOU DO NOT KNOW OR CANNOT TAKE ACTION YOURSELF, OR IF IT IS DANGEROUS FOR YOU!



**BUT**

**REMEMBER!**

EVERYONE IN SCHOOL IS RESPONSIBLE FOR ITS GOOD ENVIRONMENT.

