

Raamatu

„MINA OLEN ENDA OMA“

juhendmaterjal õpetajale ja lapsevanemale

Koostanud: Eva Palk ja Lemme Haldre

Kujundanud: Kristi Kangilaski

Väljaandja: MTÜ Lastekaitse Liit, 2017

Trükk: trükikoda Greif

ISBN 978-9949-9053-9-3

Juhendmaterjali veebiversioon:

www.lastekaitseliit.ee/raamat/mina-olen-enda-oma

Juhendmaterjali koostamist ja väljaandmist rahastas Justiitsministeerium

SAATEKS

Raamatu „Mina olen enda oma“ eesmärk on toetada lapse positiivse enesehinnangu kujunemist, anda lastele teadmisi oma keha arengust, piiride seadmisest ning nende austamisest. Raamatu lood käsitlevad järgmisi olulisi teemasid: oma keha austamine, soovitud ja soovimatud puudutused, sobilik sõnakasutus keha ja seksuaalsuse kohta, tunnete väljendamine, seksuaalne areng ja väärkohtlemine, rasedus ja beebi sünd, vööraga kaasa minemine, turvaline internetikasutus, elu kärgperes. Raamatu lugusid võib valida lugemiseks ja aruteluks mõne probleemi esilekerkimisel ja just siis, kui selleks on sobiv aeg või vajadus.

Juhendmaterjal on küsimused ja teemad, mida lastega pärast loo lugemist arutada. Need on koostatud loo põhiselt, mistõttu soovitud ja näpunäited võivad ka korduda. Lisatud on küsimusi, mida lapsed on küsinud raamatu ettelugemisel. Abiks on iga loo lõpus kirjeldatud mängud ja harjutused.

Positiivne ja lugupidav suhtumine oma kehasse on inimese enesehinnangu kujunemise ja turvalise seksuaalkäitumise eeldus. Lapse minapildi toetamine, vanemlik hool ja järelevalve kaitsevad last, hoiavad ära riskikäitumise ning võimaliku väärkohtlemise.

Lapse usaldamine, ärakuulamine ja tema küsimustesse austusega suhtumine julgustavad last oma tundeid väljendama ning enese eest seisma. Laps mõistab, et kõik tunded on lubatud ja tundeid saab jagada. Rõõmu jagamine suurendab rõõmu, murede ja ebameeldivate tunnete jagamisega leiab probleemidele lahenduse. Laps peab saama kindluse, et ta võib täiskasvanuid usaldada, ja teadmise, kelle

poole võib vajadusel abi ja nõu küsima minna ka siis, kui pereringis on usalduslik suhe puudulik.

Suurepärane oleks, kui lasteaias/koolis leitakse võimalus korraldada laste seksuaalkasvatuse ja turvalisusega seotud koolitusi, mis oleksid toeks nii lastele kui ka lapsevanematele.

Juhendmaterjali lõpus soovitame lisalugemist, mis aitab eri teemasid sügavamalt tundma õppida.

Juhendmaterjali koostasid inimeseõpetuse ja psühholoogia õpetaja, noortenõustaja Eva Palk Inimeseõpetuse Ühingust ning lastearst ja psühhoterapeut Lemme Haldre.

OLULISED KONTAKTID

KUI MÄRKAD HÄDAS OLEVAT LAST VÕI KAHTLUSTAD VÄÄRKOHTLEMIST, HELISTA LASTEABITELEFONIIL 116 111 VÕI HÄDAABINUMBRIL (PÄÄSTETEENISTUS, KIIRABI, POLITSEI) 112



SEE EI OLNUD KALLI-KALLI

(raamatus lk 2)

1. Mis sulle selles jutus meeldis? Mis ei meeldinud?

2. Milliseid tundeid sa jutu kuulamisel tundsid? Kas halbadest tunnetest sobib ja tohib rääkida? Mida sa tunnend, kui keegi tahab sind vastu sinu tahtmist kuskilt puudutada, sinu peput näiteks? Millised puudutused on head?

Lubage lastel vabalt oma tundeid väljendada, vajadusel abistage lapsi õigete sõnade leidmisel ja kinnitage, et ka hirmutavatest ja halbadest tunnetest tohib rääkida.

Aruteluks võib esitada suunavaid küsimusi. Miks Killu ennast halvasti tundis ega julgenud kellelegi juhtunust rääkida? Miks Killu ei tahtnud, et õpetaja teda kallistab? Kas on meeldiv, kui vanemad lapsi hüpitavad ja lae alla tõstavad? Mis tunne oleks, kui võhivõõras seda teeks? Kas isa kaisus ja ema süles oli Killul hea olla?

3. Kes tohivad sinu keha puudutada? Kas sina ise tohid oma keha igalt poolt puudutada ja uurida? Mida teha, kui keegi soovib sind puudutada vastu sinu tahtmist?

Kinnitage lapse õigust ise otsustada, kes tema keha (sh intiimseid kehaosasid) puudutavad. Erandolukord on vaid arsti juures.

Arutelu käigus on võimalus kinnistada hoiakut, et oma keha, sh ka suguelundite puudutamine ja uurimine on loomulik ja tore. Igaüks peabki oma keha kõige paremini tundma. Ennast uurida ja puudutada tuleb aga omaette, sest seda pole kombeks teiste ees teha. Mitte keegi teine (isegi mitte ema ja isa) ei tohi ilma lapse loata tema suguelundeid puudutada ega sundida last neid näitama. Seda ei tohi lubada ka kingituse, kommi või raha eest.

Tutvuge koos lastega pildiraamatute abil inimese kehaosadega.

Õpetage, kuidas öelda ei.

Paluge lastel nimetada inimesi, keda nad usaldavad ja kellele saavad muredest rääkida. Selgitage murede jagamise tähtsust. Tooge näiteks Killu otsus emale ja isale juhtunust rääkida ja arutlege, kuidas Killu ennast

pärast mure ärarääkimist tundis. Selgitage lastele hädaabinumbri 112 ning lasteabitelefoni 116 111 kasutamist.

Harjutusi ja mängu

- Paluge lastel joonistada loo põhjal pilt. Paluge igaühel oma pilti tutvustada ja arutlege koos piltidel kujutatute üle.

- Paluge lastel joonistada pilte erinevaid tundeid väljendavatest nägudest. Seejärel arutlege lastega, milliseid tundeid nad kujutasid ja millal neid tundeid tuntakse.

- Mäng. Lapsed istuvad ringis ja väljendavad oma tundeid: „Ma tunnen ennast täna ... (tunde nimetus), sest ... (põhjendus).“ Pärast hea tunde nimetamist võtavad lapsed käest kinni ja jagavad seda tunnet. Õpetaja selgitab, et jagatud rõõm on poole suurem. Pärast halva tunde nimetamist võetakse samuti kätest kinni ja jagatakse muret. Teised lapsed toovad näiteid, kuidas aidata kurba tunnet tundnud lapsel end paremini tunda, öeldes talle häid ja tunnustavaid sõnu. Jagatud mure on pool muret.

- Harjutus kooliealistele lastele tunnete õppimiseks ja väljendamiseks.
 - a. Sedelid erinevate olukordadega: „Mida sa tunneksid, kui ...?“. Lapsed valivad sedelid ja selgitavad, mida nad sellises olukorras tunnevad või tunneksid. Mida nende tunnetega teha? Kuidas tundeid väljendada? Kuidas olukorda lahendada? Kellelt abi paluda?
 - b. Sedelid tunnete nimetustega. Lapsed valivad sedelid ja räägivad, millal nad seda tunnet on tundnud või mis olukorras nad seda tunnet tunneksid. Kuidas selle tundega toime tulla? Kellelt abi paluda?
 - c. Mängu võib mängida ka noorematega, kes veel lugeda ei oska. Siis võib lihtsalt nimetada ühe tunde ja paluda lastel kirjeldada, millal nad seda tunnet tunnevad. Arutlege koos nende tunnete üle.

INETU SÕNA

(raamatus lk 8)

1. Mis sulle selles jutus meeldis? Mis ei meeldinud? Milliseid tundeid sa jutu kuulamisel tundsid?

Kindlasti oli jutu kuulamisel ka kihistamist ja naeru, kuid see on loomulik. Kinnitage, et erinevate tunnete tundmine on enesestmõistetav, kuid tunnete väljendamiseks on erinevaid viise.

2. Miks Kevin ütles „perse“? Mida „perse“ tähendab? Milliseid sõnu kasutatakse erinevate kehaosade, sh suguelundite kohta? Kas suguelunditest kõlbab rääkida? Millised on nn rumalad sõnad? Miks neid sõnu peetakse rumalaks?

Lugu võimaldab arutleda peput tähistavate sõnade üle (taguots, istmik, tuharad, kannikad, tagument, istekoht, näkad) ja selle üle, milleks on inimesel taguotsa vaja. Tooge näiteid, kuidas väljendada ennast kõnes nii, et sõnavalik ei riivaks teisi.

Küsi lastelt ja selgitage, millised on erinevate kehaosade, sh meeste ja naiste suguelundite nimetused ja ülesanded. Inimeste suguelundid võivad olla natuke erinevad nagu ka inimesed ise. Kuid ka suguelundid on ilusad ja vajalikud ning nendest õigete, sobilike nimetustega rääkimine on normaalne. Näiteks on vaja vanematele või arstile rääkida probleemidest jms. Suguelundite nimetuste ja ülesannete selgitamisel võivad lastel tekkida küsimused ka meeste ja naiste erinevuste, rollijaotuste, laste saamise ja seksuaalvahekorra kohta. Käsitlege teemat eale vastavalt ja lihtsalt. Püüdke hoiduda soostereotüüpe ja eelarvamusi kinnistavatest selgitustest. Oluline on, et nii tüdrukud kui ka poisid tunneksid end võrdväärsetena ja turvaliselt.

3. Miks Kevin lõunatunni ajal teistele oma peput näitas? Kas selline käitumine oli sobilik? Kuidas teised lapsed võisid end tunda, kui Kevin peput näitas?

Suhtuge laste salajastesse uurimismängudesse rahulikult. Alavääristav reageering hirmutab lapsi. Võib kujuneda väärhoiak, et suguelundite uurimises on midagi inetut ja keelatud. Oluline on, et mänguhoos

ei tohi endale ega teistele haiget teha ega sundida kaaslast tegema midagi, mis talle ei meeldi. Rõhutage, et suguelundid on eriti õrnad. Lastel võivad tekkida küsimused inimese keha, sh seedimise ja siseelundite kohta üldiselt. Kui on aega ning kui laste küsimused ja vastused seda vajavad, siis selgitage teemat põhjalikumalt ning võtke aega harjutusteks ja mängudeks.

Kevini käitumise üle arutlemisel püüdke vältida isiksuseomadusi halvustavaid hoiakuid. Näiteks ei tohi öelda, et Kevin oli paha poiss jms. 3–6-aastased lapsed on uudishimulikud ja algatusvõimelised ning otsivad luba oma seksuaalsusele ja soolisele olemasolule. Pepu ja ka suguelundite näitamist ei tohi alavääristada, pigem õpetage turvalist käitumisviisi tunnete ja soolisuse väljendamiseks. Selgitage, et inimese keha on isiklik. Avalikus kohas, sh interneti vahendusel, on pepu ja suguelundite näitamine sobimatu.

Abiks on teemakohased lasteraamatud, pildid, multifilmid jm õppematerjal (vt ka soovitusliku kirjanduse loetelu).

4. Kuidas käituda ja kelle poole pöörduda, kui keegi siiski näitab oma pepu (sh suguelundeid) või oma paljast keha internetis, tänaval või mujal?

Olge tähelepanelik märkide suhtes, mis võivad viidata lapse ebameeldivatele kogemustele. Kahtluse korral leidke lapsega vestluseks sobiv viis ja käituge edaspidi seadusest tulenevate juhiste järgi. Abistavat infot leiab voldikust „Laste ja noorte seksuaalkäitumise murebaromeeter“ (www.kriminaalpoliitika.ee/murebaromeeter). Alati võib konsulteerida, helistades lasteabitelefonile 116 111.

Arutlege lastega ei ütlemise reeglite ja erinevate viiside üle. Kinnitage lastele, et ebameeldivast juhtumist tuleb rääkida usaldusväärsele täiskasvanule.

5. Miks Kevini isa ütles „perse“ ja miks ta hiljem vabandas õpetaja ees? Millise mulje võib inimene teistele jätta, kui ta pidevalt kasutab nn rumalaid ehk vandesõnu?

Tooge näiteid, kuidas ka täiskasvanud eksivad vahel ja käituvad ebasobivalt. Kõnelemisel ja sõnade kasutamisel tuleb arvestada teiste

inimeste tunnete ja kehtivate kommetega. Pöörake laste tähelepanu sellele, et Kevinil isa julges tunnistada oma viga. Arutlege lastega, kui tähtis on vabandamine ja kuidas parandada oma käitumist eksimuse korral.

Harjutusi, mängu

- Andke lastele tööleht inimfiguuriga, kus on näha ka siseelundid. Paluge lastel värvida ja nimetada (vanematel lastel kirjutada) kehaosade nimetusi. Seejärel arutage kehaosade ülesandeid. Vanemate lastega võib teha ka rühmatööd, kus iga rühm kujundab ühe inimfiguuri koos kehaosade õigete nimetustega.
- Laske voolida plastiliinist või savist inimkeha (mehe ja naise) koos kõikide kehaosadega. Õppige koos kehaosade, sh suguelundite õigeid nimetusi.
- Vaadake koos lastega laste seksuaalse väärkohtlemise ennetusvideot: <https://www.youtube.com/watch?v=TH0mCTVn8rI>.
- Vaadake koos lastega netilammaste videoid („Kasukata“, „Salasõber“): <http://laps.targaltinternetis.ee/netilambad/>.
- Arutlege lastega, kuidas käituda turvaliselt, millised võivad olla ebaturvalise käitumise tagajärjed ning kuidas ja kellele teatada ebameeldivast juhtumist.



LAPSE SÜND POLE NALJAASI

(raamatus lk 12)

1. Mis sulle selles jutus meeldis? Mis ei meeldinud? Milliseid tundeid sa jutu kuulamisel tundsid? Kuidas lapsed sünnivad? Kuidas beebi ema kõhtu saab?

Laske lastel endil selgitada oma arusaama laste sündimisest. Valige seksuaalvahekorda, laste eostamist, rasedust ja sünnitust puudutavatele küsimustele vastamisel eakohaseid ja lastele mõistetavaid sõnu. Küsimused peaksid saama lühikese ja konkreetse vastuse. Kui laste küsimused seda parasjagu ei nõua, siis pole vaja anda kuigi põhjalikke selgitusi. Julgustage lapsi jagama oma lugusid nende ema rasedusest, väikese õe või venna sündimisest ning toetage jututusi selgitustega. Lapsevanemal on hea võimalus tuua näiteid lapse enda sündimisest ja beebieast. Oluline on, et kõlama jääks armastuse ja hoolimise tähendus seksuaalvahekorral ja lapse sünnil. Vägivald ja ebasõbralik suhtlemine ei ole armastuse märgid. Lastele kapsalehe ja kurejuttude rääkimine tekitab neis segadust ja nad ei saa küsimustele õigeid vastuseid.

Selle teema juures tasuks rääkida ka suguelundite hügieeni olulisusest ja nakkustest hoidumisest. Mõnel tütarlapsel võib juba kaheksa-aastaselt olla varase murdeea märke.

2. Mis on keisrilõige? Miks Ken ja Barbi musitavad ja kallistavad enne magamaminekut? Miks ei tohi Kermo täiskasvanute filme vaadata?

Võib tuua mõne lihtsa näite, mis laste uudishimu rahuldab. Näiteks võib juhtuda, et beebi on ema kõhus vales asendis ja selleks, et kõik hästi läheks, teevad arstid haiglas ema kõhule lõike, et beebi turvaliselt välja tõsta.

Mõned täiskasvanute filmid on lastele keelatud laste kaitsmise pärast. Näiteks on seal kujutatud inimesi, kes sunnivad jõuga teisi inimesi enast kallistama, seal võib olla löömist jm vägivalda.

Tagage, et lastel oleks beebi arengust ja sündimisest turvaline vestelda ning nende küsimused saaksid vastused.

Harjutusi, mängu

- Vaadake koos lastega raamatuid jm illustreeritud temaatilisi materjale ning selgitage piltidel olevat lihtsalt. Paluge lastel joonistada lapseootel naine, kelle kõhus on väike beebi.
- Vaadake koos lastega lihtsat ja eakohast temaatilist videot või filmi. Selgitage toimuvat vastavalt laste küsimustele. Sobivaid filme leiab Youtube'i portaalist suures valikus.
- Jutustage lapsele vahvaid lugusid tema beebieast. Vaadake koos fotosid ja kinnitage lapsele armastust tema vastu. Õpetajad võivad paluda lastel küsida vanematelt toredaid lugusid enda beebieast, et neid koos kuulates omavahel jagada. Võib kaasa tuua fotosid, foto-albumeid.



ELU ESIMENE UJUMISTRIKOO

(raamatus lk 16)

1. Mis sulle selles jutus meelde jäi? Mis meeldis ja mis ei meeldinud? Miks Killu ei tohtinud üksi vette minna? Kuidas teie veekogu ääres käitute? Mida teie vanemad lubavad vee ääres teha ja mida mitte?

Alustuseks on hea arutleda ujumisoskuse üle: näiteks, kes oskab ujuda ja kes alles õpib. Kui see lastele huvi pakub, võib rääkida veekogu elustikust: kes on suvel kiili näinud ja milline ta välja näeb; milline on jõekarp jms. Küsimused aitavad arendada vestlust turvalise käitumise reeglitest veekogu ääres. Miks on tähtis ujuma õppida? Mida teha, kui laps või kaaslane satub hädaohtu jne.

2. Miks käiakse rannas ja basseinis ujumisriietega? Miks Killu ema soovis, et Killu läheks pükstega ujuma, kui külalised tulevad? Millal ja kus võib paljalt olla?

Arutlege lastega häbenemise ja kehtivate kommete üle. Väga väikesed lapsed ujuvad suvel rannas mõnikord alasti, suuremad lapsed ja täiskasvanud aga käivad rannas ja basseinis ujumisriietega, sest nii on kombeks. Miks Killu selja pööras, kui isa vahel ujumispüksid maha unustas?

3. Kuidas te nimetate kehaosaid? Mis on täiskasvanutel teistmoodi kui väikestel lastel?

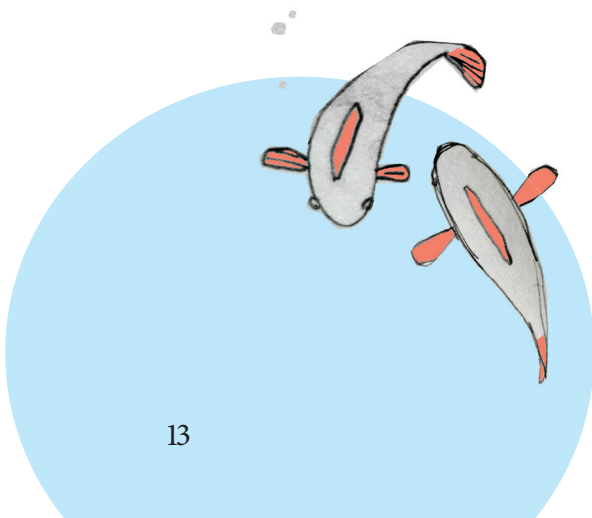
Paluge lastel nimetada kehaosade (sealhulgas ka suguelundite) nimed suunaga ülalt alla. Väikeste lastega rääkides on suguelundeid paslik nimetada lastepäraselt. Tüdrukutel on tussu (pissu), poistel noku. Mõlemast soost lastel on pepu, kus on ka kakaauk. Need kehaosad on kõikidel inimestel. Kui lapsed kasvavad, siis mõned kehaosad muutuvad pikemaks ja suuremaks. Esimeses kooliastmes on aga asjakohane kasutada termineid: suguti ehk peenis, häbe, pärak. Võimaluse korral kasutage vestlusel anatoomilisi nukke (nukud, millel on suguelundid) või vaadake pilte, kus on kõik kehaosad näha.

4. Mida teha, kui mõni täiskasvanu tahab lapse pissut või nokut näha, nagu tahtis see imelik külamees seal jutus? Kellele siis sellest rääkida?

Selgitage lastele, et mõnikord on teisi lapsi või täiskasvanuid, kes tahavad last paljana näha. Nad võivad piiluda, kui lapsed ujuvad, pesuvad või riideid vahetavad, või paluda, et laps ennast paljaks võtaks. Selline käitumine ei ole viisakas ega ole lubatud laste kaitsmise pärast. Juhtunust tuleks kindlasti rääkida emale, isale, õpetajale, koolipsühholoogile või sotsiaalpedagoogile. Võib ka helistada lasteabitelefoni 116 111 või hädaabinumbrile 112.

Harjutusi, mängu

- Paluge lastel joonistada pilt ujumisest basseinis või veekogus. Rääkige lastega veeohutusest.
- Laske lastel värvida või kleepida inimkeha siluetele selga ujumisriided.
- Vaadake koos lastega anatoomiliste nukkude või piltide pealt, millised kehapiirkonnad on isiklikud, st mida teistele ei näidata. Arutlege lastega privaatsusreeglite üle.



EMA OOTAB KOJU JA MURETSEB

(raamatus lk 20)

1. Miks vajavad vanemad inimesed abi? Millal sina oled abistanud oma vanemaid või vanavanemaid? Kas sind on abistamise eest kiidetud ja premeeritud?

Alustage vestlust neutraalsetel teemadel. Paluge lastel tuua näiteid, kuidas Ats vanaema ja ema aitas (postkastist ajalehe toomine, prillide otsimine jm). Kas preemia saamine on aitamise juures kõige tähtsam? Lugu võimaldab puudutada ka viisakuse ja jagamise teemat.

2. Miks Ats äkki jooksmas pistis? Mida teha, kui võõras kutsub sind oma autosse või püüab vägisi sundida endaga kaasa tulema? Mida sa arvad võõra inimese käest kommete ja asjade vastuvõtmisest – kelle käest võib võtta ja kelle käest mitte?

Selgitage lastele, et võõra inimesega ei tohi kaasa minna. Mõned inimesed võivad olla pahatahtlikud ja meelitada lapsi endaga kaasa. On inimesi, kellel võivad lapse suhtes olla halvad kavatsused. Selgitage lastele, et kui keegi võõras endaga kaasa kutsub, siis tuleb öelda „ei“, „ei tule, mine ära“. Kui võõras võtab lapse õlast või käest kinni ja püüab teda jõuga kaasa võtta, siis tuleb hüüda valjusti appi. Kodus tuleb juhtunust kindlasti vanematele rääkida. Osutage suuremate laste tähelepanu ka sellele, et meelde võiks jätta auto margi, värvi ja auto numbri. Need andmed võivad olla abiks politseile.

3. Mida teha, kui näed, et teist last kutsutakse autosse või endaga kaasa? Kelle käest saaksid abi? Kellele lähed rääkima, kui näed, et mõni laps läks võõraga kaasa?

Soovitage lastele, et kui nad näevad, et mõni laps tahab võõraga kutsutamise peale kaasa minna, siis tuleks teda keelata. Rääkides sellisest juhtumist oma vanematele või õpetajale, saab nii ka teist last kaitsta. Arutlege lastega, kellelt veel saaks abi paluda (naabritädi või -onu, vanem vend, sugulane, õpetaja).

Oluline on, et lastele jääks meelde kolmest osast koosnev käitumine: ütle ei, mine ära, räägi täiskasvanule.

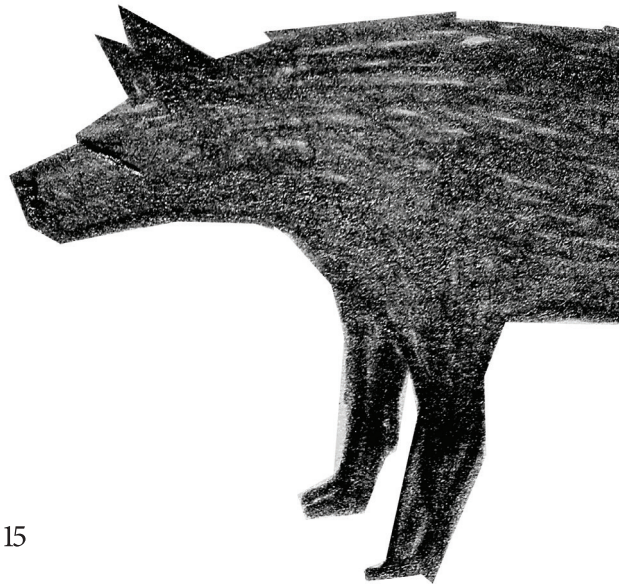
Harjutusi ja mängu

- Tunnete tants. Mängujuht (õpetaja/lapsevanem) nimetab erinevaid tundeid: rõõm, kurbus, viha, üksindus, jonn, hirm, julgus. Iga tunde nimetamise järel näitavad lapsed liigutust, mis neil selle tundega seostus. Mängu võib teha ka muusikatunnis pilli saatel.

- Mäng „Aja hirm minema“. Täiskasvanu viskab palli ja nimetab ühe hirmu, näiteks „pime tuba“. Lapsed trambivad jalgu ja ajavad hirmu minema, kasutades sõnu „olen julge“. Edasi võib palli visata mõni laps või ka täiskasvanu, öeldes „paha täiskasvanu, kes tirib last“. Lapsed trambivad jalgu ja võivad hõigata: „Mine ära!“

- Lapsed joonistavad pildi sellest, kuidas laps abistab politseinikku või räägib emale samasugusest juhtumist, nagu loos juttu oli.

- Suuremad lapsed võivad teha koos kollaaži või plakati teemal „Ei. Lähen ära. Räägin täiskasvanule“.



OHTLIK VIDEO

(raamatus lk 26)

1. Mis sulle selles jutus meeldis? Mis ei meeldinud? Milliseid tundeid sa jutu kuulamisel tundsid? Kellel on endal olemas tahvelarvuti või nutitelefon?

Loomulik, et lapsed võivad puuksuvideo peale ka naerma hakata. Küsige, kas kellelgi on kogemusi samasuguse naljaga. Selgitage, miks see ei ole hea nali.

Kuigi lapsed puutuvad nutiseadmetega kokku enamasti juba enne viiendat eluaastat, ei pruugi paljudel lastel veel oma nutitelefoni või tahvelarvutit olla. Seetõttu ei peaks jätma muljet, et selle omamine on kindlasti oluline. Väikestel lastel tuleb enne hoopis hästi jutustama, lugema ja kirjutama õppida ning vajadusel saab kasutada lasteaia/ kooli nutiseadmeid.

2. Milliseid telefoni vm nutiseadme, arvuti, interneti turvalise kasutamise reegleid sa tead? Mida tohib ja mida ei tohi?

Paluge lastel nimetada telefoni vm nutiseadme turvalise kasutamise reegleid ning selgitada nende reeglite vajalikkust. Arutlege, mida teha, kui nutiseade on kadunud või varastatud. Miks on parooli vaja ja milline on hea parool? Kellele tohib ja kellele ei tohi oma parooli öelda? Keda tohib interneti suhtlusportaalid endale sõbraks võtta ja kellega tohib suhelda? Millised reeglid on fotode ja videote tegemisel, jagamisel ja teiste materjalide kasutamisel? Vajadusel abistage lapsi põhjenduste leidmisel. Selgitage privaatsuse ehk isikliku info tähendust. Päriselu käitumisreeglid kehtivad ka nutitelefoni või internetis suheldes, sest internet on avalik koht.

3. Miks Siiri isa käskis video ära kustutada? Kas see video on internetist nüüd päriselt kadunud?

Põhjendage, miks ei tohiks internetti kunagi postitada endast paljastavaid pilte ja videoid, mida hiljem häbeneda. Internetis levib info väga kiiresti ja alati ei saagi kord postitatud asju tagasi võtta. On olemas pahatahtlikke inimesi, kes võivad neid pilte levitada, siis on hiljem

väga piinlik. Arutlege lastega, kuidas käituda ja kelle poole pöörduda, kui kellelegi on saadetud ebasobivaid videoid või pilte.

4. Miks ei tohi nutitelefoni või arvutiga liiga palju mängida? Miks koolitunnis ei ole lubatud mobiiltelefoniga mängida või muid kõrvalisi tegevusi teha?

Arutlege lastega nutiseadme või arvuti liigkasutamise mõjust tervisele ja õppetööle: kuidas see mõjutab rühti, kui tähis on liikumine, kuidas hoida silmi, kuidas hakkab arvuti tähelepanu- ja keskendumisvõimet hajutama jms.

5. Miks on nutiseadme ja arvuti kasutamine vahva?

Selleks et lastele ei jääks kõlama, kui halb ja ohtlik on nutiseade, võib lõpuks rääkida tehnoloogia vahvast ja kasulikust küljest ning tehnoloogiaoskuste vajalikkusest. Näidake üles huvi, juhendage ja julgustage lapsi oma loovust arendama ning turvaliselt tehnoloogiat kasutama.

Harjutusi, mängu

- Töötage koos lastega läbi õppematerjalid „Bibi internetis“, „Bibi tahab mängida“, „Bibi kingitus“ jt (<http://www.targaltinternetis.ee/valjaanded/>).
- Vaadake koos lastega õppevideoid „Jänku Jussi internetimaailm“ ja „Netilambad“ (<http://laps.targaltinternetis.ee>). Pärast vaatamist arutlege lastega nähtu üle.
- Tehke rühma- või individuaalset tööd juhtumikaartidega (<http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/oppematerjalid/>). Andke õpilastele ülesanne arutleda, kas kaartidel kirjeldatud juhtumites tegutsetakse ohtlikult või ohutult. Kui tegutsetakse ohtlikult, siis arutlege, kuidas peaks käituma õigesti.

- Mäng „Mis on privaatne ehk sinu isiklik info?“. Õpetaja või lapsevanem nimetab lastele mingi tunnuse või olukorra, näiteks: silmade värv, lemmiktoit, huvialad, kodune aadress, telefoninumber, nutitelefoniga parool, vanemate töökohad jms. Kui öeldud tunnus või olukord on lapse arvates privaatne info, siis tuleb suu käega katta. Võib ka kindlaks määrata, et ruumi ühes nurgas on privaatne info ja teises mitteprivaatne, ning lapsed peavad osutama vastavas suunas.
- Laske lastel joonistada loo põhjal pilt. Suurematel lastel paluge kirjutada pildi juurde mõni oluline nutiseadme ja interneti turvalise kasutamise reegel. Piltidest võib korraldada näituse.
- Koostage koos õpilastega klassi interneti ja nutiseadmete ohutu kasutamise reeglid.
- Õppe- ja rollimänge ning tunnikavasid leiab aadressil <http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/oppemangud/>.
- Korraldage lasteaia või koolis turvalise interneti päev või nädal (vt <http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/>).



SALAKAVAL VANAONU

(raamatus lk 30)

1. Milliseid häid puudutusi sa tead? Millise tunde tekitab pai või sünnipäevakallistus? Millised on ebameeldivad puudutused? Millised puudutused on valusad? Millise tunde tekitab löömine? Kas keegi on sind ebameeldivalt puudutanud?

Arutlege lastega, milline on hea puudutus. Halb puudutus ajab segadusse, hirmutab või teeb haiget. Selgitage lastele, et täiskasvanul pole õigust vastu lapse tahtmist tema keha puudutada. Keegi ei või panna lapsele kätt riiete alla, puudutada kõhtu või panna kätt pükstesse. Lapse keha kuulub lapsele endale. Täiskasvanud ei tohi last lüüa ega talle muul moel viga teha, sest see on seadusega keelatud.

2. Mida teha, kui keegi puudutab sind ebameeldivalt ja vastu sinu tahtmist?

Lapsel on õigus öelda „ei“, „ei, ära tee“, „ütlen emale, kui sa nii teed“. Viivitamatult tuleks pöörduda selle inimese juurest ära minna või põgeneda. Kindlasti tuleb juhtunust rääkida vanematele, õpetajale või kellelegi usaldusväärsele täiskasvanule. Kui sõber või klassikaaslane räägib teisele lapsele oma ebameeldivast kogemusest, siis tuleb teda julgustada ning minna koos teatama ja abi otsima.

3. Mida sinu arvates tähendab „hea saladus“ ja „halb saladus“? Kuidas aru saada, milline saladus on hea ja milline mitte?

Head saladused on põnevad ja teevad õnnelikuks, halvad saladused toovad muret ja tekitavad halva enesetunde. Halbu saladusi on paha hoida. Hea saladus on sünnipäevakink või lasteaias/koolis tehtud emadepäevakaart. Halb saladus on näiteks teise lapse narrimine, teise taskust salaja võetud ese või ohtlike esemete kasutamine. Loos pidi Kärt hoidma halba saladust, kuidas vanaonu teda katsus ja keelas sellest emale-isale rääkida. Halbu saladusi ei pea hoidma ka siis, kui selle eest kommi või raha pakutakse.

Vestelge veel headest saladustest: milliseid häid saladusi keegi teab.

4. Kas on juhtunud, et sind on palutud hoida mingit väga halba saladust? Kas sa sooviksid seda kellegi usaldusväärse inimesega jagada?

Kui vestlusringis on mõni laps, kellele on usaldatud halb saladus, siis tuleks leida temaga rääkimiseks omaette aeg ja koht. Lapsevanem või õpetaja saab olla toetav, osavõtlik ja tähelepanelik kuulaja. Oluline on, et laps saab ebameeldiva saladuse välja öelda. Pakkuge lapsele turvatunnet ja lohutust ning kinnitage, et tema pole juhtunud süüdi. Vajadusel võtke ühendust politsei või lastekaitsetöötajaga. Abistavat infot leiab voldikust „Laste ja noorte seksuaalkäitumise murebaromeeter“ (www.kriminaalpoliitika.ee/murebaromeeter).

5. Kelle poole peale vanemate võib veel pöörduda, kui on mure või tahaks halbadest saladustest lahti saada? Millist tööd teeb lastepsühholoog, koolipsühholoog või sotsiaaltöötaja? Kuhu saavad lapsed helistada, kui neil on mure?

Tooge näiteid, millised on teised abisaamise võimalused peale vanemate. Lastepsühholoog kuulab last ja annab nõu, kuidas mure lahendada. Kutsuge lastele esinema õppeasutuse või valla koolipsühholoog või sotsiaaltöötaja.

Laste jaoks on loodud tasuta lasteabitelefoni 116 111, kust saab mure korral abi ja nõu. Tuletage veel kord meelde hädaabinumber 112.

Harjutusi ja mängu

- Mäng „Suur ja väikene ei“. Iga laps saab öelda, kuidas kõlab tema väike ei ja kuidas suur ei. Täiskasvanu selgitab enne, mis on nende vahe: väikest ei-d ei pruugita kuulda ega tähele panna. Õpetaja või lapsevanem aitab juhtida tähelepanu lapse kehakeelele ja hääle tugevusele, et tegemist oleks selge, tugeva ei-ga. Laps peab teadma, et ta saab kasutada suurt ei-d, kui mõni laps või täiskasvanu puudutab teda ebameeldivalt või katsub lapse isiklikke kehaosasid.

- Rollimäng käpiknukkude või tavaliste mänguloomadega: kujutage olukordi, kus on vaja ennast kehtestada või kiiresti ära minna.

- Laske lastel joonistada pilt abi kutsumisest ja lasteabitelefoni 116 111 või hädaabinumbrile 112 helistamisest. Suuremad lapsed võivad teha ühistööna plakati või kollaaži, kasutades joonistusi, fotosid jne.

KAKS PERET

(raamatus lk 36)

1. Mida tähendab olla pereliige? Milline on suur ja milline väike pere? Kes võivad perre kuuluda? Mida tähendavad kasupere ja kärgpere?

Pered võivad olla väga erinevad. Mõnes peres on ainult ema või isa, teises peres on mõlemad vanemad. On lapsi, kes kasvavad ainult vanaema või vanaisaga. Mõnel lapsel on pärisvanemate asemel kasuema või kasuisa.

2. Kes on poolõed ja poolvennad? Kas mõnel lapsel võib olla mitu isa ja ema? Kas võib olla näiteks mitu vanaisa ja vanaema?

Kui mõne lapse vanemad on lahutatud või elavad eraldi, siis on asjakohane selgitada, miks nii võib juhtuda. Sageli võib lastele tunduda, et nad on ainukesed sellised lapsed, kelle vanemad on lahku läinud. Tihti on lastel ka süütunne, mistõttu on oluline kinnitada, et lapsed pole vanemate lahkuminekus süüdi. Mõnikord võivad lahutatud vanemate lapsed elada osa päevi ema ja osa päevi isa kodus. Vanemad võivad ka luua uue pere ja lapsel võivad siis olla poolõed ja poolvennad. Nii juhtus ka Paula vanematega selles loos. Lahutatud perede teema võib lastes esile tuua tugevaid tundeid. Seepärast vajab sellest rääkimine täiskasvanu erilist delikaatsust. Oluline on rõhutada, et hoolimata sellest, et ema-isa elavad lahus, armastavad nad last ikka. Vahel on vaja lapsega individuaalselt vestelda. Suuremas vestlusringis vältige laste isiklike probleemide arutamist. Pigem võiks piirduda Paula looga.

3. Kuidas Paula ennast tundis, kui pidi saladust hoidma? Mida sa tunnend, kui inimesed omavahel tülitsevad? Mis tunne tekib tülitsemist pealt vaadates? Mis tunne on ise tülitseda?

Arutlege, miks Paula ei tahtnud ema ja isa tülist kasuisa Kaimole rääkida. Lubage lastel end väljendada ja kommenteerige siis lastele arusaa-davas keeles. Oluline on, et lastele jääks kõlama positiivne sõnum: Paula-ga on kõik hästi, sest tema ema, kasuisa ja pärisisa lepidavad ära.

4. Milliseid häid ja milliseid ebameeldivaid tundeid sa oskad nimetada? Kellele sa saad oma halbadest tunnetest või murest rääkida?

Arutlege lastega meeldivate ja ebameeldivate tunnete üle. Selles loos rääkis Paula oma murest õpetaja Maiele ja tema mure läks väiksemaks. Paluge lastel tuua näiteid nende elus juhtunud tülidest ja kuidas need lahenesid. Kellele veel võib oma muredest rääkida? Selgitage, et arusaamatused on elu loomulik osa, sest inimesed on erinevad. Arutage, kuidas tülisid ja arusaamatusi lahendada.

Selgitage, et oluline on vabandada ning tülidest ja probleemidest rahu-likult rääkida. Tülide lahendamist ja vabandamist saab õppida. Harjutage mõne laste enda vahel toimunud tüli näitel mina-sõnumit ja konflikti lahendamise etappe. Laste tunnete säästmiseks võiks kogu vestlus lõppeda positiivselt. Halba tunnet saab paremaks muuta, kui mõelda headele asjadele. Lapsed saavad tuua näiteid, kuidas sõbra kurba tuju paremaks muuta ja teda mure puhul aidata. Harjutage positiivset ümbersõnastamist.

Harjutusi ja mängu

- Paluge lastel joonistada pilt oma perest ja jutustada, kes sinna perre kuuluvad.
- Paluge lastel joonistada pilt, kus oleks võimalikult palju asju, inimesi ja tegevusi, mis tekitavad hea tunde.
- Valige ja kuulake koos lastega rahustavat või lõbusat muusikat. Arutlege tunnete üle, mida muusikapala kuulamine tekitas.
- Kasutage tunnete kaarte. Väiksemate laste jaoks sobivad loomapiltidega, suuremate laste jaoks näopiltidega tunnete kaardid (müügil raamatupoodides). Lapsed saavad valida kas oma emotsiooni või õpetaja/lapsevanema nimetatud emotsiooni kirjeldava kaardi.
- Vaikuseminutite harjutused (vt Nelli Jungi raamatut „Vaikuseminutite harjutused“ või <http://vaikuseminutid.ee/>).

- Aktiivse kuulamise, tunnete peegeldamise ja mina-sõnumi harjutused (vt <http://www.sinamina.ee/suhtlemisoskused>).
- Konflikti lahendamise harjutused. Õpetaja/lapsevanem toob näite mõnest eakohasest probleemist või võimalikust konfliktist. Koos harjutatakse läbi konflikti lahendamise etapid (vt <http://www.sinamina.ee/suhtlemisoskused>).
- Positiivse ümbersõnastamise harjutus. Tooge näiteks mõni lihtne probleem või konfliktiolukord. Paluge lastel sõnastada juhtunu positiivseid külgi. Mida juhtunust õppida? Mida saab teinekord teisiti teha, et konflikti ennetada?
- Laske lastel joonistada Paula pereliikmed, kes on tülid lahendanud ja rõõmsad.
- Positiivse mõtlemise harjutus. Lapsed joonistavad paberi keskele väikese inimfiguuri või kriipsujuku, mis tähistab teda ennast. Pea kohale, figuuri kätte joonistatakse 3–4 suurt õhupalli, kuhu kirjutatakse need inimesed, asjad või olukorrad, mis teevad teda rõõmsaks. Figuuri jalgade alla joonistatakse õhupallid, mille nõõrid ei ole figuuri kätega ühendatud, nendele pallidele kirjutatakse halvad ja kurvad tunded. Selgitage, et kurbade või halbade tunnete korral tuleb mõelda pea kohal olevatele õhupallidele kirjutatud headele asjadele ja lasta end muredest kõrgele tõsta. Murepallid tuleb lasta käest lahti ja tuul puhub need eemale.

SOOVITUSLIK KIRJANDUS

- Almann, Sirje, Laps ja seksuaalsus. Miks? Millal? Kuidas? Tallinn: Ilo, 2000.
- Cacciatore, Raisa, Erja Poikela-Kortenieniemi, Maarit Huovinen, Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut. Tallinn: Varrak, 2010.
- Cacciatore, Raisa, Laste seksuaalkasvatus. Tallinn: Varrak, 2008.
- Cohen, Jean jt, Seksuaalelu entsüklopeedia noortele. Huma, 2000.
- Damon, Emma, Erinevad inimesed. Koolibri, 2005.
- Gordon, Thomas, Tark lapsevanem. Väike Vanker, 2003.
- Graville, Karen, Mis seal allpool toimub? Egmont Estonia, 1999.
- Hooliv kasvatamine. Eelkooliealiste laste sotsiaalsete oskuste arendamine ja väärtuskasvatus. Tartu: Tartu Laste Tugikeskus, 2010.
- Johanson, Mall, Kuidas ma maailma tulin? Tallinn: Valgus, 2005.
- Juul, Jesper, Monica Øien, Kodu. Kuidas luua mõnusat õhkkonda ja häid suhteid. Väike Vanker, 2013.
- Kaitske mind kõige eest. MTÜ Lastekaitse Liit. <http://www.targaltinternetis.ee/valjaanded/trukised/>.
- Lindenfield, Gael, Enesekindel laps. Aidake lapsel endaga rahul olla. Tallinn: Sild, 2003.
- Minu eriline laps – vastused küsimustele. Tartu: Anni Mängumaa, 2011.
- Saali-Saul, Katrin, Eluterve kärgpere käsiraamat. Pilgrim, 2016.
- Seksuaalsus ja lapse erivajadus. Abivahend kasvatajale. Tartu: Tartu Laste Tugikeskus, 2015.
- Smith, Alastair, Kust küll lapsed tulevad? Prisma Print, 2000.
- Soonets, Ruth jt, Lapse väärkohtlemine II. Tartu: Atlex, 2007.
- Stoppard, Miriam, Küsimused, mida lapsed küsivad ja kuidas neile vastata. Tallinn: Koolibri, 1998.
- Söderberg, Jana, Julge olla. Raamat sellest, kuidas juhatada lapsi parema enesetunnetuse juurde. Tallinn: Varrak, 2007.
- Tuuling, Lehte, Isaga koos on kasvada hea. 2007. <http://www.lasteaed.net/2007/12/12/isaga-koos-on-kasvada-hea/>.
- Verch, Klaus, Oliver ja Ulrike avastavad seksuaalmaailma. Tallinn: Koolibri, 1991.

Raamatupoodidest saadavad tegevuskaardid:

Set of cards emotions of the moment

Tunnete kaardid

SISUKORD

Saateks	3
See ei olnud kalli-kalli	5
Inetu sõna	7
Lapse sünd pole naljaasi	10
Elu esimene ujumistrikoo	12
Ema ootab koju ja muretseb	14
Ohtlik video	16
Salakaval vanaonu	19
Kaks peret	21
Soovituslik kirjandus	24

