



Õpilasele

Kiusamise korral tee nii

Ole **hea sõber** – kui märkad kiusamist, ole kiusatavale toeks ja näiteks võta üksi jäänud laps oma kampa.

Kui keegi **kiusab sind, räägi sellest kohe** õpetajale, direktorile või mõnele teisele täiskasvanud inimesele koolis. Siis ta saab kiusamisse sekkuda.

Räägi täiskasvanule ka sellest, kui **kedagi teist kiusatakse**.

Ütle, **mis** juhtus ja **kes** olid kohal.

Räägi täiskasvanule sellestki, kui oled märganud kiusamist **internetis**.

Hoia tõendid alles, kui sul neid on: näiteks sotsiaalmeediapostitused, tekstisõnumid, e- kirjad.

Räägi asjast ka **oma vanematele**.

Kas teadsid?

Kooli täiskasvanud peavad alati kiusamisse sekkuma.

Kui vajad abi, **võid pöörduda lisaks õpetajale või direktorile veel kooli psühholoogi, sotsiaalpedagoogi, õe või arsti poole**.

Sinu jutt on salajane ning sinu soove ja arvamust võetakse kuulda.

Kiusamisest võid kooli täiskasvanule teada anda ka **sotsiaalmeediasõnumiga**.

Sul on **õigus osaleda** kooli tegevuse ja mängureeglite määramisel.

Kiusamine teeb haiget. Pea meeles, et oled tähtis ja kallis just sellisena, nagu sa oled.