



Abimaterjal Ukraina teema käsitlemiseks huvihariduse- ja noorsootöoasutustes ning noorteühingutes

Riigi üldised sõnumid

- Eestile **ei ole täna otsest sõjalist ohtu**. Venemaa tegevus on sõjaline agressioon Ukraina vastu, kus Eesti toetab Ukrainat ja Ukraina inimesi.
- Venemaa sõjalise agressiooniga Ukraina vastu kaasnevad **mõjud kogu Euroopale**, sealhulgas Eestile. Eesti **julgeolek on tänu NATOle kindlustatud**. NATO liitlased on praegusel kriitilisel julgeoleku ajal ühtsed ja valmis seisma silmitsi kõigi ohtude ja väljakutsetega.
- Eesti valitsus **arutab julgeolekuolukorda regulaarselt** ja riigil on tegevuskava mõjudega toimetulemiseks.
- Oluline on Ukraina **sõjapõgenikele pakkuda varju ja turvalist peatuspaika**, kuniks nad saavad koju tagasi pöörduda. Kui abi vajadus sõjapõgenikele kujuneb pikemaks, saab Eesti seda lahendada koostöös teiste riikide ja Euroopa Liiduga.
- Ukrainas toimuv puudutab isiklikult paljusid Eesti elanikke, nende lähedasi ja tuttavaid. On mõistetav, et olukord põhjustab ärevust ja muret. Oluline on kõigil Eesti elanikel, sõltumata rahvusest või kodukeelest, **säilitada rahu ja hoida kokku**. [Loe lisaks](#)



Konfliktide vältimine huvikoolis, noortekeskuses ja noorteühenduses

- Huvikooli, noortekeskuse ja noorteühenduse ülesanne on **tagada turvatunne nii noorte kui töötajate seas**. Kedagi ei tohi kiusata ning lubamatu on igasugune vägivald või vaenu õhutamise.
- Näitame ise ja aitame ka noortel näidata üles sõprust, heatahtlikkust ning hoolivust iga inimese suhtes.
- Asutuse ja noorteühenduse roll on pakkuda meedias ja ühiskonnas kajastatule **tasakaalukat ning rahustavat fooni**, hoidudes detailsetest sõda puudutavatest kirjeldustest (sõjakahjud, hukkunud, sanktsioonid jm).
- Asutus ja noorteühendus peab **koheselt märkama ja tegutsema juhul kui täheldatakse vaenuõhutamist, rahvuste või keele pinnal kiusamist**. Igasuguse vägivalla osas, sh nii vaimse kui füüsilise osas, peab kehtima nulltolerants. Vaenu õhutamise märkamisel huvikoolis, noortekeskuses ja -ühenduses tuleb koheselt sekkuda, konsulteerimiseks on avatud ka Haridus- ja Teadusministeeriumi kriisitelefoni (5690 0353, 5690 0340).

Nii emotsionaalselt kui füüsiliselt turvalise keskkonna säilitamiseks soovime kasutada noortega suhtluses järgnevaid põhimõtteid:

- Eestis elab palju erinevaid rahvusi ja et teineteisest aru saada, räägitakse enamasti eesti, vene ja inglise keelt.
- Keel ei näita seda, kuidas inimesed sõjasse suhtuvad, tihti räägivad ka eestlased ja ukrainlased omavahel vene keeles, vene keelt räägivad ka näiteks armeenlased, ka Ukrainas elab palju vene rahvusest inimesi, kelle emakeel on vene keel.
- Ei ole õige öelda, et venelased tekitasid sõja, vaid et Vene riigipea tegi seda.
- Sõja algatamise otsus oli Vene riigipea otsus ning ka paljud vene rahvusest inimesed ei ole toimuvaga rahul.



Kuidas noortega sõjast rääkida

*Koolipsühholoog Karmen Maikalu annab nõu lapsevanematele ja noortega töötajatele, **kuidas noortele toeks olla ning eakohaselt hetkel maailmas toimuvat selgitada. Soovime noortele teemat selgitada ning ühiselt toimuva üle arutleda.***

- Noored teavad ja kuulevad sõjateemast palju rohkem, kui me arvame. Kui me nendega ei räägi, jäävad nad oma mõtete ja tunnetega üksi.
- Tõenäoliselt tuleb sõjateemadel juttu iga päev, ärge vältige seda. On oluline, et noored saaksid oma muredest rääkida, muidu ei suuda nad keskenduda (õppe)tegevusele.
- Mõni noor on väga murelik, mõni viskab tõsise teema üle nalja, mõni tahab palju rääkida, mõni tõmbub endasse. Ärge andke hinnanguid, vaid selgitage noortele, et ärevus ja segadus avaldubki erinevalt.
- Oluline on hoida noortega usalduslikku suhet, olla nendega kontaktis ja püüda mõista, mis nende sees toimub.
- Laske noortel küsida, ärge ignoreerige raskeid küsimusi, andke küsimustele eakohased vastused. Kui mõnele küsimusele vastata ei oska, siis nii öelgegi.
- Selgitage eakohaselt seda, mis toimub. Noorematele noortele võib tuua paralleele nende igapäevaelust - näiteks miks mõned lapsed norivad teistega tüli ja mida sellisel puhul teha.
- Olge oma selgitustes aus ja rääkige faktidest, mitte oletustest. Ärge vähendage sõja tõsidust, kuid noortega ei peaks arutama kõiki verised üksikasju.
- Vanemate noortega võiks uudiseid vaadata koos ja nendega seejärel arutleda, julgustades neid avaldama oma arvamust, tundeid ja küsimusi.
- Sõjateemal rääkimine võib tekitada emotsioone. Jälgige, et vestlus lõppeks lootusrikka ja positiivse noodiga. Vajadusel võiks enne õppetöö või tegevuse juurde asumist teha noortega mõne lõõgastusharjutuse.

- Jälgige, et sõjateemat ei saaks liiga palju. On loomulik olla toimuvast mõjutatud, ent kindlasti on vaja rõhutada igapäevaste tegevustega edasimineku tähtsust. Säilitage nii palju kui võimalik asutuse igapäevarutiin ja pöörake tähelepanu toredatele tegevustele, liikuge palju. Rutiin annab turvalisust, positiivsed elamused ja füüsiline tegevus toovad äreval ajal pingelangust ja rõõmu.
- Teravdatud tähelepanu peab kindlasti pöörama nendele noortele, kelle käitumises on toimunud mõni ootamatu muutus või kes on väga kinnised. Rääkige nendega individuaalselt ja uurige, kuidas neil läheb.
- Noortele tuleb anda turvalisuse ja lootuse tunnet. Neile tuleks kinnitada, et on palju riike ja palju tähtsaid riigitegelasi, kes teevad iga päev kõik selleks, et see sõda kiiresti ära lõpetada, kes meid toetavad ja on lubanud meid kaitsta. Rõhutage, et me oleme üheskoos ja aitame üksteist.
- On oluline anda noortele seda teadmist, et häid ja abivalmis inimesi on maailmas palju. Jagage positiivseid lugusid sellest, kuidas seistakse sõja vastu, kuidas pakutakse abi ja toetust.
- Noortele on väga oluline selgitada, et Ukraina sõda ei poolda sugugi kõik venelased. Võite vaadata koos nende vene keelt emakeelena rääkivate inimeste sõnavõtte, fotosid, videoid kes väljendavad oma toetust Ukrainale, rääkida vene kultuurist, vaadata noorematega toredaid vene multifilme. Eriti tähelepanelik tuleb selle teemaga olla siis, kui rühmas on vene rahvusest noori, kindlasti tuleb seista selle eest, et ei tekiks rahvusepõhist kiusamist.
- Noorte abitust ja ärevust aitab vähendada see, kui nad saavad ise midagi sõjas olevate inimeste toetuseks teha. Võite üheskoos Ukraina toetuseks joonistada, teha fotonäituse, kirjutada toetuskirju või luuletusi, korraldada mõni üritus, uurida erinevaid annetussvõimalusi.
- Praegune olukord tekitab ärevust ka täiskasvanutes. On oluline endale seda teadvustada ja sellega teadlikult tegeleda. Õpetaja/juhendaja/noorsootõtaja ei pea oma ärevust noorte eest varjama, ent ta saab sisendada lootust ja anda noortele eeskujuga selles osas, kuidas ärevusega toime tulla. Noortel on oluline näha, et täiskasvanud saavad hakkama.

Kui noortel või töötajatel tekib hirme ja muresid sõjaga seonduvalt, siis tasuta ja kiire võimalus spetsialistiga rääkida on **koolipsühholoogide nõuandeliin** eesti keeles 1226 (tööpäeviti kl 16-20) ja vene keeles 1227 (teisipäeviti kl 16-20). Samuti saavad nii noored, nende vanemad kui ka noortega töötavad spetsialistid vajadusel nõuannet, tuge ja abi küsida **24/7 lasteabi** telefonil 116111 või kirjutada veebis lasteabi.ee või info@lasteabi.ee.

Lisamaterjalid:

[Video](#), kus lastepsühhiaater Anne Kleinberg selgitab, kuidas rääkida sõjast nii väiksemate kui ka suuremate lastega. Sotsiaalkindlustusameti koostatud [infojoonis](#), kuidas lapsele traagilisi sündmusi selgitada.

Vaimse tervise sõnumid

Säilitame rahu! Toetame üksteist! Hoiaime pea selge! Jätkame igapäevaelu!

➤ TURVALISUS JA SAAME HAKKAMA

Saame teisi palju edukamalt aidata, kui iseend tasakaalus hoiaime ja oma vaimset vastupanuvõimet tugevdame. Hoolitseme enda vaimse tervise eest, võtame teadlikult aega meeldivate ja positiivsete tegevuste jaoks.

Keskendume sellele, mida parasjagu teha saame. Jätkame oma igapäevaelu – käime koolis, tööl, tegeleme hobidega ja oleme ühiskondlikult aktiivsed.

Suhtume hirmutavatesse mõttelendudesse kriitikameelega ning hoidume nende levitamisest. Keskendume tuleviku ennustamise asemel faktidele ja üksteise toetamisele.

➤ LOOTUS

Meenutame, kuidas oleme varem raskustega toime tulnud. Pöörame teadlikult tähelepanu heategudele, inimlikule lahkusele, oma põhiväärtustele, igapäevarõõmudele.

➤ SOTSIAALNE TOETUS

Praegu on eriti oluline üksteist toetada, suhteid hoida ja tugevdada. Igaühel võiks olla oma turvavõrgustik või isiklik mini-NATO, kellelt tuge saada.

Sõja eest põgenevad inimesed vajavad meie praktilist tuge, aga mitte meie haletsust. Kuulamist, kaastunnet ja kaasamist, mitte olukorra võimendamist meie enda tugevate emotsioonidega.

➤ RAHUSTAMINE

Rahustame ennast, et saaksime hoida pea selge.

Piirame uudisvoos viibimist. Liigne uudiste jälgimine võib meid hirmust halvata või traumeerida ning sellest ei ole kellelegi kasu. Tuleta meelde rahustavaid ja stressi maandavaid nippe või harjutusi, mis varem on abiks olnud.

Lapsi ja noori saame rahustada oma tasakaaluka eeskujuga.

Põhipunktid Ukraina lähiajaloo ja sõja tagamaadest

- **Olenemata Ukraina püüdlustest demokraatia ja Euroopa Liidu suunal, on Venemaa alati näinud Ukrainat kaotatud territooriumina ning soovinud, et Ukraina riik oleks Venemaa mõjuvõimu all.**
- **Venemaale ei ole meeldinud, et Ukraina on liikunud üha kiiremini demokraatlike väärtuste ja Euroopa Liidu suunal.** Venemaa poliitikud on näinud Ukraina tugevnemises ja lähenemises Euroopa Liidule ja NATOLE ohtu Venemaale.
- **24. veebruari varahommikul algas Venemaa sõjaline sissetung Ukrainasse.** Lääneriigid kehtestasid Venemaale sanktsioonid ja alustasid Ukraina toetamist rahalise abi ja relvadega.

Lihntne ajalootelg noortele selgitamiseks:

- Viimane suur sõda maailmas oli II maailmasõda, mis toimus aastatel 1939-1945.
- Pärast II maailmasõja lõppu loodi rahvusvahelised organisatsioonid (ÜRO, NATO, Euroopa Liit, OECD, Euroopa Nõukogu), mille eesmärk oli ja on rahu hoidmine.
- Paljud riigid jäid pärast II maailmasõja lõppu Nõukogude Liidu okupatsiooni alla - nad ei olnud iseseisvad riigid, vaid kuulusid liiduvabariikidena Nõukogude Liidu koosseisu (näiteks Eesti, Läti, Leedu ja Ukraina) või olid Varssavi Lepingu Organisatsiooni liikmetena NSV Liidu mõjusfääris (näiteks Poola ja Saksa Demokraatlik Vabariik).
- Ukraina ja Eesti iseseisvusid taas 1991. aastal pärast Nõukogude Liidu lagunemist (Eesti taastas iseseisvuse 20. augustil, Ukraina 24. augustil). Eesti võttis pärast iseseisvuse taastamist kohe suuna läände ning sai 1991. aastal ÜRO liikmeks ning 2004. aastal Euroopa Liidu ja NATO liikmeks.
- Ukraina areng oli keerulisem. Kuigi Ukraina oli 1994. aastal esimene endine Nõukogude Liidu riik, kes sõlmis Euroopa Liiduga partnerlus- ja koostööleppe, siis ei ole Ukraina areng Euroopa Liidu ja lääne suunal olnud nii kiire kui Eestil ja paljudel teistel riikidel. Ukraina võimu juurde jäi palju endiseid nõukogudeaegseid poliitikuid. Euroopa Liidu liikmeks saamist on takistanud korruptsioon ja riigi madal majanduslik areng.
- Ukraina pürgimused Euroopa Liitu jätkusid pärast 2014. aasta revolutsiooni, mille käigus tagandati venemeelne president Viktor Janukovitš Ülemraada poolt. Janukovitš kaotas võimu ja evakueerus Venemaale.

Põhjalikum ülevaade: [eesti keeles](#), [vene keeles](#)



Kust saab lisainfot?

- **Haridus- ja noorsootöösutuste jaoks** oleme ministeeriumi kodulehele loonud [alamlehe](#), kus täiendame pidevalt sisserännanud **lastele ja noortele** sujuva haridustee jätkamisega seonduvat.
- **Harno** koondab Ukraina teemalised abimaterjalid [siia](#).
- **Kriis.ee kodulehel** on kolmes keeles alamleht [Julgeoleku olukord Euroopas](#), kust leiab teemakohast infot.
- **Koolipsühholoogide nõuandeliinilt** 1226 saab abi eesti keeles tööpäeviti kl 16-20 ja vene keeles numbrilt 1227 teisipäeviti kl 16-20 ning **24/7 lasteabi** telefonil 116111 või kirjutada veebis [lasteabi.ee](#) või info@lasteabi.ee. Vanemad saavad murede korral abi lehelt www.tarkvanem.ee
- Vaimse tervise teemalisi päevakohaseid materjale koostab **MTÜ Peaasjad**, rohkem infot leiab siit www.peaasi.ee
- Vajadusel saab Ukrainat puudutavates küsimustes abi ka **riigiinfo telefonilt** 1247.
- **Eesti inimestele võimaldatakse tasuta 24/7 vaimse tervise tuge järgmistest kanalitest:**
 - Vaimse tervise abiliin 6604500
 - Veebinõustamine <https://www.palunabi.ee/vaimne-tervis>
 - Hingehoiutelefon 116 123

Alates 1. aprillist koondatakse need ühe numbriga alla 116 123

- Tervishoiusüsteemist vaimse tervise teenuste saamiseks tuleks inimestel pöörduda esmalt oma perearsti poole, kes saab hinnata inimese olukorda ning suunata vajadusel psühholoogile.
- Leevendamaks survet tervishoiusüsteemile ja parandada vaimse tervise abi kättesaadavust, avas Sotsiaalministeerium 25. veebruaril uue vaimse tervise teenuste toetusvooru kohalikele omavalitsustele. **Omavalitsused saavad küsida rahalist toetust kogukonnapsühholoogi palkamiseks ning vaimse tervise teenuste pakkumiseks.** Saadav abi on inimestele tasuta. Lisainfot leiab siit: <https://www.sm.ee/et/psuhholoogi-palgatoetus-ja-vaimse-tervise-teenusetootus>, pressiteade <https://www.sm.ee/et/uudised/riik-toetab-vaimse-tervise-teenuseid-13-miljoniga>.
- **Noorteinfoportaal Teeviit** rubriik **“Praegu aktuaalne”** koondab Ukraina olukorra infot ning teemakohaseid artikleid noortele. Kajastatud teemad **“[Mis on kriisiolukord?](#)”, “[Mis on humanitaarabi?](#)”, “[Kes on pagulane, põgenik, immigrant?](#)”, “[Mis on sõda ja relvastatud konflikt?](#)”, “[Küberturvalisus kriisi ajal](#)”, “[Mis on NATO?](#)”, ja paljud teised asja- ja teemakohased kajastused.**
- **Targalt internetis** materjalid küberturvalisuse ja infosõja teemal koolidele ja noortekeskustele <https://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/kuberturvalisus-ja-infosoda/>

- **Kiusamisvaba Kooli** soovitusel kiusamise vältimiseks kriisilukorras <https://kiusamisvaba.ee/wp-content/uploads/2022/03/Koolidele-toeks-kiusuennetuses-m%C3%A4rts-2022.pdf>
- **MONDO Maailmakooli ja teiste oragnisatsioonide** toetavad materjalid <https://maailmakool.ee/blog/uudised/ukrainamaterjalid/?fbclid=IwAR3IWghj2qWnwTNMCyCNo7Xr98rCpRijUuLshHDFj-qjGEsrxWVed-OX04>
- **Emotsionaalset tuge Eestisse saabuvatele Ukraina sõjapõgenikele pakutakse nii eesti, vene kui inglise keeles 24/7 ohvriabi kriisitelefoni 116 006 ning ohvriabi poolt pakutakse psühholoogilist esmaabi.** Psühhosotsiaalse abi pakkumist laiemalt korraldab Sotsiaalkindlusamet, keskendumine on psühhosotsiaalsel kriisitoel ning inimeste esmavajaduste rahuldamisel, milleks on meditsiiniline abivajadus, majutusvõimalus, toit ning adekvaatse info kättesaadavus. Selleks on koondatud värskem info veebilehele kriis.ee ning koostatud infomaterjalid saabujatele vene ja ukraina keeles.

* * *

Käesoleva nädala sündmused

- Kolmapäeval, 9. märtsil kell 11 Teeviit otseülekanne Ukrainas puhkenud sõja teemal koostöös Kersti Kaljulaidiga. Ülekanne on vaadatav Teeviit Facebookis, Youtubes ja Delfi TV-s. Sündmus Facebookis: <https://fb.me/e/2SbYpOkqV>. Osalema on oodatud noored ja koolide õpilased, noortevolikogude ja õpilasesinduste liikmed, õpetajad, huvijuhid, noorsootöötajad, noortega töötavad spetsialistid, omavalitsuste töötajad, lapsevanemad
- Kolmapäeval, 9.märtsil kell 15-16 Haridus- ja Noorteameti veebiseminar “Muukeelne laps Eesti haridusasutuses: toetav keskkond ja selle loomine”. Palun ennast registreerida siin: <https://koolitus.edu.ee/training/7491>

Info edaspidi toimuvate seminaride ja infotundide kohta saadetakse jooksvalt ning palume jälgida eespool viidatud HTMi ja Harno lehekülgi!