



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kirjeitä kiusaajille

Pietikäinen, Amanda

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kirjeitä kiusaajille

Amanda Pietikäinen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Amanda Pietikäinen

Kirjeitä kiusaajille

Vuosi 2017 Sivumäärä 42

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Kiusaamista vastaan ry:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää kiusaamista vastaan tehtävää ennakoivaa ja reagoivaa työtä julkaisemalla kirjekokoelma ”Kirjeitä kiusaajille”. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa ääni kiusaamista kokeneille henkilöille, sekä tarjota heille vertaistukea, rohkaisua asioiden puheeksiottamiseen ja tukea kokemusten käsittelyyn kirjoittamisen avulla. Opinnäytetyön toivotaan herättävän ajatuksia ja motivaatiota toimia kiusaamista vastaan esimerkiksi työelämässä, perheenjäsenenä, kiusaajana tai kiusattuna. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on lisätä tietoa kiusaamisen aiheuttamista seurauksista ja sitä kautta vaikuttaa kiusaamista vastaan tehtävään työhön.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole ollut tutkimustyö, vaan puhdas ilmaisemisen ja jakamisen kanava kiusaamista kokeneille henkilöille ja sitä kautta kiusaamisen vastaisen työn kehittäminen. Tutkimuksellisuus ei olisi palvelut projektin tarkoitusta ja se olisi voinut vaikuttaa negatiivisesti projektiin osallistuneiden henkilöiden lukumäärään.

Tämän opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä ovat kiusaaminen, vertaistuki ja ilmaiseva kirjoittaminen. Tässä raportissa käsitellään kiusaamista käsitteenä, sen vaikutuksia, taustalla olevia tekijöitä, kiusaamiseen puuttumista ja kiusaamisesta säädettyjä lakeja. Tässä raportissa käydään läpi myös vertaistuen ja ilmaisevan kirjoittamisen käsitteitä, merkitystä, hyötyjä ja vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena ja luovaa menetelmää hyödyntäen. Projektiin kerättiin anonymiä kirjeitä kiusaamiskokemuksista. Anonymisuus mahdollisti täysin totuudenmukaisen kirjoittamisen ilman estoja ja pelkoja, mikä palveli projektin tarkoitusta huomattavasti paremmin kuin esimerkiksi tilastollisten tutkimustietojen kerääminen. Kirjeiden henkilökohtaisuuden ja totuudenmukaisuuden ansioista ne ovat puhuttelevia ja herättävät ajatustyötä lukijoissaan.

Opinnäytetyön tuotos on ”Kirjeitä kiusaajille”-kirja, johon on koottu anonymisti kirjoitettuja kirjeitä kiusaamiskokemuksista, sekä kaksi suomalaisen julkisuuden henkilön omilla nimillään kirjoittamaa kirjettä. Kirja on myös kuvitettu vapaaehtoisten kuvittajien toimesta kiusaamisteemaa muikailleen. Kirja julkaistiin sekä painettuna, että e-kirjana keväällä 2017. E-kirja julkaistiin muun muassa Applen iBookstoressa, Google Play-kaupassa ja Elisa Kirjassa. Kirjasta on saatavilla myös maksuton PDF-tiedosto ”Kirjeitä kiusaajille”-Facebook yhteisön kautta.

”Kirjeitä kiusaajille”-teosta voidaan hyödyntää laajasti kiusaamista vastaan tehtävässä työssä esimerkiksi yhdistystoiminnassa, kouluissa ja työyhteisöissä. Teoksen hyödyntäminen on kiinni työelämän edustajien avoimuudesta ja motivaatiosta ottaa teos käyttöön toiminnassaan. Markkinoinnilla toivotaan olevan positiivinen vaikutus teoksen käyttöönotolle. Opinnäytetyön toivotaan innostavan ihmisiä toimimaan kiusaamista vastaan, sekä tekemään uusia tutkimuksia, projekteja ja opinnäytetöitä tämän aihealueen tiimoilta.

Asiasanat: ilmaiseva kirjoittaminen, kirjeitä kiusaajille, kiusaaminen, vertaistuki

Amanda Pietikäinen

Kirjeitä kiusaajille / Letters to bullies

Year	2017	Pages	42
------	------	-------	----

This thesis has been carried out in co-operation with the Against Bullying registered association. The thesis can make a major contribution for the development of a proactive and responsive work to be done against bullying by publishing a letter collection "Letters to bullies". This thesis is intended to give a voice to the people with experiences of bullying, provide them with peer support, encourage them to talk about their experiences and offer support for the processing of experiences by writing. The thesis is hoped to spark ideas and motivation to act against bullying, for example, as a member of the family, in employment, as a bullyer or as a bullied one. The task of the development of the thesis is to raise awareness of the influences of bullying and by that develop the work against bullying.

The purpose of this thesis was not research, but pure expression and to act as a sharing channel for people with bullying experiences and by that the development of an anti-bullying work. Research orientation would not have served the purpose of the project and it could have had a negative impact on the number of persons involved in the project.

In this thesis the most fundamental concepts are; bullying, peer support and expressive writing. This report deals with the concept of bullying, its effects, underlying factors, intervention and different laws regarding bullying. This report also deals with the concepts, benefits and effects of peer support and expressive writing.

This thesis has been implemented in the operational and creative method. Anonymous letters of the experiences of bullying were gathered for the project. Anonymity made it possible to write fully veracity letters without inhibitions and fears, which served the purpose of the project much more than, for example, the statistical research of the pa-data collection. The letters are personal and genuine which makes them effective and invites reflections.

The output of this thesis is "Letters to bullies"-book, which is compiled from anonymously written letters about experiences of bullying. There is also two letters written by Finnish public figures with their own names. The book is also illustrated by voluntary illustrators adapting the theme of bullying. The book was published in print format and e-book format in the spring of 2017. The e-book was published in Apple's iBookstore, Google Play-shop and Elisa Kirja. The book is also available as a free PDF file from the Facebooksite "Kirjeitä kiusaajille".

"Letters to bullies"-book can be used extensively in the work against bullying, for example, in associations, schools and working communities. The exploitation of the book depends on the openness and motivation of the representatives of working life. It is hoped that the marketing will have a positive effect on getting to use the book in working life. Its also hoped that this thesis will raise enthusiasm to work against bullying and make new studies, projects and theses about this important topic.

Keywords: bullying, expressive writing, kirjeitä kiusaajille, letters, peer support

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kiusaaminen.....	7
2.1	Kiusaaminen käsitteenä	7
2.2	Kiusaaminen tilastoissa	7
2.3	Kiusaamisen vaikutukset	8
2.4	Kiusaaja.....	9
2.5	Kiusaamiseen puuttuminen ja vaikuttaminen.....	11
2.5.1	Yksilönä vaikuttaminen.....	12
2.5.2	Yhteisönä vaikuttaminen.....	14
2.5.3	Luovat menetelmät	15
2.6	Lainsäädäntö	16
3	Vertaistuki.....	18
3.1	Vertaistuki käsitteenä	18
3.2	Vertaistuen hyödyt ja vaikutus	18
4	Ilmaiseva kirjoittaminen	20
4.1	Ilmaiseva kirjoittaminen käsitteenä	20
4.2	Ilmaisevan kirjoittamisen hyödyt ja vaikutus	20
5	“Kirjeitä kiusaajille”-projekti	21
5.1	Aiheen valinta, kuvaus ja rajaus	21
5.2	Projektin tausta, tarkoitus ja tavoitteet.....	22
5.3	Työn muoto ja menetelmä	23
5.4	Eettisiä kysymyksiä	24
5.5	Projektin suunnittelu ja toteutus	25
5.5.1	Yhteistyötahot	25
5.5.2	Suunnittelu ja markkinointi	25
5.5.3	Aineiston keruu ja kokoaminen	29
5.6	Projektin arviointi.....	30
5.6.1	Suunnittelun ja markkinoinnin arviointi.....	30
5.6.2	Aineiston keruun ja kokoamisen arviointi.....	30
5.6.3	Projektin aikataulun ja toteutuksen arviointi.....	31
5.6.4	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi.....	31
5.6.5	Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen	32
6	Oman oppimisen arviointi	33
	Lähteet	36
	Kuvat.....	38
	Liitteet.....	39

1 Johdanto

”Minua oli hakattu, potkittu, nolattu julkisesti, syrjitty, kuristettu, pahoinpidelty, haukuttu vahinkolapseksi ja sanottu että minulla ei ole elämää.” - Kiusattu 1

”Elämäni oli yhtä helvettiä eikä koulunkäynnistäni tullut oikein mitään.” - Kiusattu 2

”Kyllä, minä puhun myös sinulle, joka lähdit mukaan. Teille jokaiselle. Aiemmin positiivisena ja iloisena tunnettu tyttö oli vain kaukainen muisto. Kun katsoin itseäni peilistä, en edes itse tunnistanut itseäni. Joillakin ihmisillä sydän särkyy aika ajoin, minun sydämen te särjitte joka päivä.” - Kiusattu 3

Tässä muutamia otteita kirjeistä, joita lähetettiin ”Kirjeitä kiusaajille”-projektiin. Projekti toteutettiin yhteistyössä Kiusaamista vastaan ry:n kanssa. Projekti koostuu kirjana ja e-kirjana vuonna 2017 julkaistusta ”Kirjeitä kiusaajille”-teoksesta, sekä tästä opinnäytetyön raportista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa ääni kiusaamista kokeneille henkilöille, jotka eivät ääntään muuten ole saaneet kuuluviin.

Tästä pääset ”Kirjeitä kiusaajille” -teokseen

Kiusaaminen on valtava ongelma, joka on sosiaalisen median myötä laajentunut yhä suuremmaksi. Kiusaamista tapahtuu sosiaalisen median lisäksi myös kouluissa, työpaikoilla, kotona, harrastuksissa ja monissa muissa ympäristöissä. Kiusaamisen tunnistaminen ja siihen puuttuminen saattavat olla hankalia asioita, mutta siitä kertominen on myös monille todella hankalaa. ”Kirjeitä kiusaajille” antoi mahdollisuuden kirjoittaa kiusaamiskokemuksista täysin anonyymisti ja saada oma ääni kuuluviin kirjassa julkaistun kirjeen välityksellä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole ollut tutkimustyö, vaan puhdas ilmaisemisen ja jakamisen kanava kiusaamista kokeneille henkilöille ja sitä kautta kiusaamisen vastaisen työn kehittäminen. Tutkimuksellisuus ei olisi palvellut projektin tarkoitusta ja se olisi voinut vaikuttaa negatiivisesti projektiin osallistuneiden henkilöiden lukumäärään.

Keskeisimpiä käsitteitä tässä opinnäytetyössä ovat kiusaaminen, vertaistuki ja ilmaiseva kirjoittaminen. Tässä raportissa käydään nämä käsitteet läpi, kuvataan ”Kirjeitä kiusaajille”-projektia ja sen kulkua, sekä arvioidaan projektin toteutusta ja omaa oppimistani.

Tämän opinnäytetyön yksi keskeisimmistä tavoitteista on herättää ajatuksia, keskustelua ja ennen kaikkea toimintaa kiusaamista vastaan. ”Kirjeitä kiusaajille”-teosta toivotaan hyödyntävän kiusaamista vastaan tehtävässä työssä esimerkiksi kouluilla ja yhdistyksissä, kuten Kiusaamista vastaan ry:n toiminnassa. Tavoitteena on luoda lohtua ja uskoa tulevaan, sekä aktiivisuutta puuttua ongelmiin.

”Tiedätkö mitä kiusaajani? En enää vihaa sinua. Minusta on kasvanut kiusaamisesi takia vahva nainen.” - Kiusattu 4

”Selvisin kiusaamisesta. Olen henkisesti melko vahva ihminen nykyään.” - Kiusattu 5

2 Kiusaaminen

2.1 Kiusaaminen käsitteenä

Kiusaaminen eroaa riidasta ja leikistä siten, että kiusaaminen on toistuvaa ja tahallista. Kiusattu henkilö on jollain tapaa puolustuskyvytön ja heikommassa asemassa kiusaajiin nähden. (Kivakoulu 2016a.) Kiusaamista tapahtuu monissa eri ympäristöissä ja muodoissa. Kiusaaminen voi olla sanallista, fyysistä, epäsuoraa tai kännykkä- ja nettikiusaamista. (Kivakoulu 2016b.) Sanallisella kiusaamisella tarkoitetaan sanoilla loukkaamista, kuten haukkumista tai alentamista. Fyysinen kiusaaminen on fyysisesti toisen satuttamista, kuten lyömistä tai potkimista. Epäsuora kiusaaminen tapahtuu niin, etteivät kiusaaja ja kiusattu ole kontaktissa kasvokkain. Se voi olla esimerkiksi muiden ihmisten käännättämistä kiusattua vastaan tai manipulaatiota. Kännykkä- ja nettikiusaaminen tapahtuvat mobiililaitteiden ja internetin kautta esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Konkreettisia esimerkkejä tästä ovat Facebookin kautta juorujen levittäminen, Whatsapp-ryhmästä poissulkeminen tai inhottavien viestien lähettäminen Snapchatin kautta. Kiusaamisen muodosta riippumatta kiusaaminen on aina vakava asia ja sillä voi olla todella kauaskantoisia vaikutuksia kiusatun elämässä ja hyvinvoinnissa (Väestöliitto 2016).

Syy kiusaamiselle löytyy aina kiusaajasta itsestään ja syyt kiusaamiselle voivat olla moninaisia. Kiusaaja voi esimerkiksi purkaa omaa pahaa oloaan kiusaamalla, tai hakea hyväksyntää tai parempaa asemaa kaveriporukassa. Kiusaaja itse voi myös olla aiemmin kiusattu. (Väestöliitto 2016.) Mitkään syyt tai selitykset eivät kuitenkaan tee kiusaamisesta yhtään sen hyväksyttävämpää.

2.2 Kiusaaminen tilastoissa

THL:n tutkimuksen mukaan vuonna 2015 peruskoulun kahdeksannen ja yhdeksännen luokan pojista seitsemän ja tytöistä viisi prosenttia ilmoittivat joutuneensa koulukiusaamisen uhriksi vähintään kerran viikossa lukuvuoden aikana (THL 2016). Täytyy kuitenkin muistaa, että tutkimuksessa oli kyse vain kahdeksannen ja yhdeksännen luokan opiskelijoista, eikä vastausten

totuudenmukaisuudesta ja lukumäärästä suhteutettuna valtakunnalliseen kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaiden lukumäärään ole tietoa.

Työolotutkimusten mukaan Suomessa esiintyy työpaikkakiusaamista enemmän kuin muissa EU-maissa. Tutkimusten mukaan naisia kiusataan enemmän kuin miehiä ja viidesosaa suomalaisista on kiusattu töissä. Työpaikkakiusaaminen on yleisintä naisvaltaisissa työpaikoissa kunnilla ja valtiolla. Kiire, suuret muutokset ja epävarma työsuhde ovat tekijöitä, jotka nostavat riskiä työpaikkakiusaamiselle. (Yle uutiset 2008.) Yleisiä työpaikkakiusaamisen muotoja ovat jatkuva kohtuuttoman työmäärän antaminen, ulkopuolelle jättäminen, vaatimattomien tehtävien antaminen, mustamaalaaminen, loukkaaminen, arvostelu ja kyseenalaistaminen (Voutilainen 2010).

Nettikiusaamista tapahtuu sekä aikuisten että lasten keskuudessa (Tikka 2014). Kiusaamista voi olla esimerkiksi juorujen tai henkilökohtaisten tietojen levittäminen, uhkaavat tai loukkaavat viestit, toisen nimellä esiintyminen ja valokuvien manipulointi ja levittäminen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a). Nettikiusaamisesta on vaikeaa saada tilastollista tietoa, mutta arviolta noin kaksi prosenttia peruskouluikäisistä joutuu sähköisen kiusaamisen uhriksi (Yle uutiset 2011).

2.3 Kiusaamisen vaikutukset

Työpaikkakiusaamisen uhreista yli puolet kokevat kiusaamisen todella kokonaisvaltaisena. Kiusaaminen voi pyöriä kiusatun mielessä koko ajan ja heijastua muihin elämän osa-alueisiin, kuten perhe- ja ystävyys-suhteisiin. Työpaikkakiusaaminen vaikuttaa vahvasti työmotivaatioon ja koko työssä käymisestä voi muodostua vastenmielistä. Kiusaaminen vaikuttaa myös psyykkiseen, fyysiseen ja psykosomaattiseen hyvinvointiin haavoittavasti. Yleisiä oireita ovat uni- ja nukkumisvaikeudet, uupumus, väsymys ja erilaiset stressioireet. Oireet voivat muodostua jatkuessaan myös masennukseksi ja pelkotiloiksi. Vaivat voivat jatkua, vaikka kiusaaminen loppuisikin. Monet työpaikkakiusatut ovat miettineet jopa itsemurhaa päästäkseen kiusaamisesta eroon. Tyypillisiä tunnetiloja kiusatuilla ovat esimerkiksi viha, ärtyneisyys, turhautuminen, ahdistus ja epävarmuus. Tunnetilat voivat vaihdella hyvinkin laajasti tilanteesta ja henkilöstä riippuen. (Tuomola 2005, 81-84.)

Koulukiusatuilla on usein ilmennyt koulupelkoa kiusaamisen takia. Pelkotilat voivat aiheuttaa oikeita sairauksia ja oireita tai keksittyjä oireita kouluun menon välttämiseksi. Koulupelko vaikuttaa negatiivisesti lapsen kehitykseen ja luottamukseen muita ihmisiä kohtaan. Poissaolot vaikuttavat myös suoraan koulumenestyksen heikkenemiseen. Pelkotilat ovat johtaneet joissain tapauksissa jopa itsemurhayrityksiin saakka. Kiusaamisella on vaikutusta myös sosiaalisten suhteiden muodostamisen hankaluuteen esimerkiksi eristäytyneisyyden seurauksena. Moni koulukiusattu on joutunut vaihtamaan luokkaa, koko koulua tai jopa asuinpaikkakuntaa

kiusaamisen takia. Kiusaamisen vaikutukset eivät rajaannu kiusattuun itseensä, vaan koskevat myös kiusatun perhettä ja muita läheisiä. (Pärssinen 2006, 41-42.)

Usein puhutaan kiusatun stigmasta, jolla tarkoitetaan kiusaamisesta aiheutuneiden tunteiden kautta syntynyttä identiteetin stigmatisoitumista. Huonoon valoon joutuminen ja häpeä koskettavat identiteettiä ja horjuttavat kiusatun käsitystä itsestään. Pohjimmiltaan on kyse siitä, että kiusattu alkaa uskomaan siihen, että hänessä on jokin vika, jolla kiusaaminen selittyy. Näin käsitys omasta itsestään ja arvostaan horjuu. Stigmatisoitunut henkilö tulee jatkossakin helposti kiusatuksi tai yleiseksi syntipukiksi. (Tuomola 2005, 88-89.)

Kiusaamisella on monia erilaisia elämäntasoa heikentäviä seurauksia. Kiusattu voi menettää kokonaan luottamuksensa muihin ihmisiin. Naisilla on usein kauaskantoisempia seurauksia kiusaamisesta, kuin miehillä. Tähän voi olla monia syitä, kuten väkivallan muotojen erinäisyys naisten ja miesten välillä. Kiusaamisen seuraukset ovat välittömiä ja pitkäaikaisia. Esimerkiksi koulukiusaamisen aiheuttamat seuraukset voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin vielä aikuisiälläkin. (Pärssinen 2006, 34-36.)

2.4 Kiisaaja

Kiisaajien ominaisuuksia on tutkittu jo 1970-luvulla. Varhaisten tutkimusten mukaan aggressiivisuus luonnehtii kiisaajan persoonallisuutta. Aggressiivisuus ei kohdistu välttämättä vain kiusaamisen kohteeseen, vaan usein myös muihin ympärillä oleviin ihmisiin. Tutkimusten mukaan kiisaajien perhetaustoilla ja kasvatuksella on usein yhtäläisyyksiä keskenään. Näitä yhtäläisyyksiä ovat esimerkiksi rajattomuus, lapsen alistaminen ja tunnekylmä suhtautuminen. (Salmivalli 2010, 39.)

Yksikään ihminen ei synny kiisaajana, vaan se on opittu toimintatapa. Kiisaajat eivät ole aina samanlaisia ihmisiä, vaan melkeinpä kenestä tahansa voi tulla kiisaaja, jopa kiusatusta. Yhdistävä tekijä kaikilla kiisaajilla on se, että heillä on jonkinlaisia vaikeuksia empatiakykynsä kanssa. Kiisaajatyypeistä on olemassa erilaisia luokituksia. Nämä luokitukset eivät kuitenkaan ole kaiken kattavia ja joissain tapauksissa yhden kiisaajan kohdalla voi täytyä useamman eri luokan kriteerit. Kiisaajatyypit ovat:

1. Ilkeä ja epäempaattinen kiisaaja
2. Uraohjus
3. Pelkuri
4. Reppana
5. Pelle tai hauskuuttaja
6. Natsipersoona
7. Kateellinen kiisaaja

8. Perinteen vaalija

(Kaski & Nevalainen 2017, 43.)

Ilkeä ja epäempaattinen kiusaaja nauttii muiden avuttomuudesta ja hädästä. Tämän tyyppisten kiusaajien halu kiusata suorastaan kasvaa, kun he huomaavat jonkun olevan täysin puolustuskyvytön. Arkikielessä tämän kaltaisista ihmisistä puhutaan ilkeinä ja pahoina ihmisinä. Heillä on vajavainen tai kehittymätön empatiakyky, minkä takia he eivät edes yritä peitellä ilkeilyään. Usein ilkeät kiusaajat ovat jollain tapaa johtaja-asemassa. Heitä vastaan on äärimmäisen vaikea asettua ja voi olla silkkää huonoa tuuria joutua tällaisen kiusaajan uhriksi. Ilkeä kiusaaja voi yksilöiden lisäksi onnistua saamaan kynsiinsä isommankin ryhmän. (Kaski & Nevalainen 2017, 44-45.)

Uraohjusten varsinaisena tavoitteena ei ole kiusata ketään, vaan jouduttaa omaa uraansa, minkä kustannuksella joku saattaa tulla kiusatuksi. Uraohjus tavoittelee itselleen esimerkiksi valtaa, rahaa, ihailua, seksiä tai useampaa näistä. Hän kokee uhkana kaikki ihmiset, jotka ovat häntä taitavampia hänelle tärkeissä asioissa. Uraohjus voi olla täysin tietämätön omasta tavastaan toimia, tai toimia hyvinkin tietoisesti. Tyypillistä on, että uraohjus nauraa muiden suorituksille ja kiinnittää huomiota muiden epäonnistumisiin nostaakseen itseään korkeammalle jalustalle. Uraohjus on taitava manipuloija ja osaa olla todella empaattinen sellaisia ihmisiä kohtaan, joista kokee hyötyvänsä. (Kaski & Nevalainen 2017, 49-51.)

Pelkurit haluavat siirtää huomion pois itsestään kiusaamalla muita. Tämän tyyppistä kiusaamista tapahtuu ihmisten lisäksi myös muissa lajeissa. Tarkoituksena on pelastaa oma nahkansa muiden kustannuksella. Kouluissa ja pakkolaitoksissa, kuten vankiloissa ja mielisairaaloissa esiintyy tämän tyyppistä kiusaamista paljon. Usein näissä ympäristöissä joutuu herkästi kiusaajan uhriksi, ellei ehdi itse asettua ensin kiusaajan rooliin. Pelkuri voi myös asettua herkästi toisen kiusaajan kaveriksi nauramaan ja avustamaan kiusaamisessa. Pelkuri tuntee empatiaa, mutta hyväksyttää tekonsa itselleen itsepuolustuksena. Pelkureille on tyypillistä jälkeensä hyvitellä tekojaan. (Kaski & Nevalainen 2017, 52-54.)

Reppana on tyyppinä harvinainen. Hän on henkilö, jonka henkinen kapasiteetti ei ole kovin suuri. Hän voi joutua kiusaajan rooliin tehtyään jotain tyhmää ja ajattelematonta tai kiusaamalla jo kiusattua henkilöä. Tällöin on tyypillistä, että reppana on se joka saa syyt niskoilleen, vaikka todellinen kiusaaja olisikin jo luikkinut pakoon. Reppana kykenee kiusaamiseen siis lähinnä siksi, että on niin vietävissä. Hän ei pysty juurikaan hahmottamaan toisten kokemuksia, minkä vuoksi ei tunne pahemmin empatiaa. (Kaski & Nevalainen 2017, 55-57.)

Pellet tai hauskuuttajat pyrkivät naurattamaan muita esimerkiksi kertomalla vitsejä toisten heikkouksista. Tämän tyyppisen kiusaamisen uhrit eivät välttämättä tajua heti tullessa kiusatuiksi, vaan saattaa mennä kauan aikaa ennen kuin he alkavat reagoida pahoinvoinnilla. Kiusaajaksi pelle päätyy usein siksi, että pelkää itse joutuvansa kiusatuksi. Hän ei usein edes tajua oman toimintansa loukkaavuutta ja oma huumori vie hänet mukanaan. Pellen uhrit ovat usein jollain tavalla massasta erottuvia. Työelämässä pelle vitsailee ulkoisten tekijöiden sijasta usein muiden toimintatavoista ja tekemisistä. (Kaski & Nevalainen 2017, 58-60.)

Natsipersoona luokittelee ihmiset saman- ja erimielisiin ryhmiin. Hänen maailmankatsomuksensa on niin kapea, että vain hänen kanssaan samaa mieltä olevat ihmiset ovat hänen empatiansa arvoisia. Erimielisillä ihmisillä ei hänen silmissään ole arvoa ja he saavat myös tuntea sen. Natsipersoona kokee olevansa muiden yläpuolella ja uskoo olevansa ajatuksissaan aina oikeassa. Natsipersoona kerää usein itselleen kannatusjoukkoja ja kiusaaminen kohdentuu systemaattisesti hänen valitsemaansa uhriin. Kiusaaminen on tässä tapauksessa hyvin näkyvää, eivätkä puhuttelut tai sovittelut useinkaan rauhoita tilannetta. Natsipersoona ei välttämättä näe itseään kiusaajana, vaan pitää itseään suorapuheisena ihmisenä, joka uskaltaa kertoa mielipiteensä. Muut eivät usein uskalla laittaa natsipersoonalle vastaan, mikä näyttäytyy natsipersoonalle niin, että muut ovat hänen kanssaan samaa mieltä tai ihailevat hänen mielipiteitään hiljaisuudessa. (Kaski & Nevalainen 2017, 60-65.)

Kateellisista kiusaajista kuullaan puhuttavan usein. Kateelliset kiusaajat ovat melko lähellä pelkurikiusaajia. Kateellinen kiusaaja kokee jääneensä paitsi siitä, mitä muut saavat ja tuntee muiden menestyksen olevan häneltä itseltään pois. Kateellinen kiusaaja kiusaa henkilöitä, joiden hän kokee olevan parempia kuin hän itse. Kiusaaja ei usein tunnista kateutta itsessään, vaan päälimmäisenä tunteena voi olla esimerkiksi viha, inho ja väheksyntä. (Kaski & Nevalainen 2017, 65-67.)

Perinteen vaalijoihin vaikuttaa ympäröivä kulttuuri joko tietoisesti tai tiedostamatta. He joutuvat joskus toimimaan jopa oman moraalinsa vastaisesti. Kyseessä voi olla esimerkiksi ihmisryhmien eriarvoistus varallisista syistä tai etnisen taustan vuoksi. Kulttuurista ja perinteistä on vaikea päästä irti ja niitä yleensä pidetäänkin asiaan kuuluvina normeina ja kulttuuriin sisältyvinä toimintatapoina. (Kaski & Nevalainen 2017, 69-70.)

2.5 Kiusaamiseen puuttuminen ja vaikuttaminen

Kiusaamiseen puuttuminen voi olla hankalaa ja vaatia paljon uskallusta ja vaivannäköä. Kiusaamiseen voi kuitenkin vaikuttaa monilla eri tahoilla ja tavoilla. Tehokas puuttuminen edellyttää, että kokemusten ja näkemysten esiin tuomiselle on riittävästi väyliä (Hamarus 2008, 117). Tässä luvussa käsitellään vaikuttamismahdollisuuksia yksilönä ja yhteisönä, sekä luovien menetelmien hyödyntämistä vaikuttamistyössä.

2.5.1 Yksilönä vaikuttaminen

Kiusattu itse voi vaikuttaa hyvinvointiinsa esimerkiksi sisäisten vääristymiensä korjaamisella. Vääristymien muuttaminen ei ole helppoa ja usein siihen tarvitaan ulkopuolista apua esimerkiksi psykologilta tai psykoterapeutilta. Aina ulkopuolisen avun saaminen ei ole mahdollista tai siihen ei ole halua. Tällöin kiusattu voi vaikuttaa sisäisten vääristymiensä muuttamiseen itse, mutta se vaatii halua ja kykyä tutkia omaa sisäistä puhettaan. Tällöin ajatuksia tulee havainnoida nimenomaan ajatuksina eikä totuuksina. Ajatukset voi kirjata ylös ja tarkastella niitä pohtien, milloin kyseiset ajatukset on todistettu todeksi ja mitä todisteita on niitä vastaan. Ajatusten realisoinnin kautta voi pyrkiä muuttamaan omia käsityksiään itsestä. Sisäisten vääristymien muuttamisesta voi olla hyötyä myös kiusaamista sivusta seuraaville henkilöille. Sivusta seuraaja voi usein ajatella vääristyneesti, ettei hän pysty puuttumaan kiusaamiseen tai että hänellä ei ole osaa eikä arpa tilanteessa. Näitä vääristymiä muuttamalla sivusta seuraajista voi tulla puuttujia. (Kaski & Nevalainen 2017, 136-139.)

Kiusaamiskokemuksista on tärkeää kertoa ja puhua. Esimerkiksi kouluissa on usein määritelty henkilöitä, jotka käsittelevät kiusaamistapauksia. Näitä henkilöitä voivat olla esimerkiksi terveydenhoitaja ja koulukuraattori. Omalle opettajalle olisi myös hyvä pystyä puhumaan kiusaamiskokemuksista, koska hän voi viedä asian eteenpäin koulussa sovitulla tavalla. (Hamarus 2008, 162.) Kun taakan saa jaettua, ei sitä koe enää kantavansa yksin. Puhumisen avulla voi päästä irti ikävistä kokemuksista ja joskus saada jopa voimavaroja puolustautumiseen. Kuuntelijalta voi saada myös sellaisia ajatuksia ja vinkkejä asioiden käsittelyyn, joita ei ole itse tullut ajatelleeksi. Kokemuksien jakaminen auttaa jäsentämään ajatuksia, mikä saa aikaan etäisyyden kiusaamiseen. Asioiden ääneen sanominen saa asiat konkretisoitumaan kaaoksesta joukoksi asioita ja tapahtumia, joita voi käsitellä ja pyörittää mielessään. Mielenterveyden kannalta on tärkeää, että ihmisellä on joku jolle puhua ja jakaa asioita. Tämä joku voi olla yhtä hyvin ystävä, kuin terapeutinkin. Pitää kuitenkin muistaa keskittyä kiusaamisesta selviytymiseen, eikä pelkästään kiusaamisesta puhumiseen. (Kaski & Nevalainen 2017, 139-140.)

Kiusattu voi vaikuttaa tilanteeseensa ja hyvinvointiinsa myös itsesäätelyä parantamalla. Itsesäätelyllä pyritään säilyttämään sisäistä tasapainoa ja vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Kiusaamistilanteessa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kiusattu voi yrittää selittää järjellä kiusaamista. Kiusattu voi yrittää ajatella kiusaamisen olevan ohimenevää ja yrittää ajatella kiusaamista merkityksettömänä asiana, jonka takia ei kannata menettää yöuniaa. Itsesäätelyllä tarkoitetaan myös tunteiden tarkastelua ja hyväksyntää normaaleina reaktioina kiusaamiseen. Toiminnallisten keinojen pohtiminen pahan mielen ja stressin lieventämiseen, sekä keskittyminen elämän niihin osa-alueihin, joihin kiusaaja ei pääse käsiksi voi myös auttaa. (Kaski & Nevalainen 2017, 141-142.)

Epäonnistumisen sietämisen opettelu voi vaikuttaa myös kiusaamiseen. Jos ihminen ei kestä epäonnistumisia, voivat kiusaajat herkästi valita hänet kynsiinsä. Epäonnistumisten sietäminen voi tuntua vaikealta, mutta jo ulospäin näkyvien reaktioiden muuttaminen voi vaikuttaa myös sisäisiin tuntemuksiin. Epäonnistumisten sietämiseen voi auttaa esimerkiksi opettelu nauramaan itselleen ja tiedostamaan jo etukäteen mahdollisuuden epäonnistumiselle. Jos itse ei kaadu, on myös muiden vaikeampaa kaataa. (Kaski & Nevalainen 2017, 143-144.)

Itsetunnon kohottaminen on myös keino vaikuttaa kiusaamiseen ja sen kokemuksiin. Kielen avulla luodaan todellisuutta ja niin ollen sillä kuinka ihminen puhuu itselleen, on suuri vaikutus minäkuvaan ja itsetuntoon. Itsensä säännöllinen kehuminen voi auttaa sietämään muiden kommentteja itsestä. Omien onnistumisten ylös kirjaaminen ja tulevaisuuden suunnittelu ja haaveilu voivat myös kohentaa itsetuntoa. (Kaski & Nevalainen 2017, 145-147.)

Kiusaamistilanteessa kiusaaja käyttää valtaa kiusattua kohtaan. Vallankäytössä on aina kysymys siitä, että siihen suostutaan. Jos vallan saa romutettua, kiusaaminen loppuu. Tämä edellyttää aktiivista vastaanpanemista ja puolustautumista. Vallan voi romuttaa myös kiusaajan sivuuttamisella. Mikäli kiusaajan sanoihin ja tekoihin ei reagoida, ei hänelle anneta valtaa. Vallan romuttaminen voi tapahtua pikkuhiljaa tai yhdellä kertaa. Yleensä se vaatii pitkäjänteistä toimintaa. (Kaski & Nevalainen 2017, 149-150.)

Kiusaamisesta selviämiseen auttaa omien pelkojen työstäminen. Pelkoja voi työstää monella eri tavalla. Ensin tulee tunnistaa omat pelkonsa ja saada niistä sitä kautta kiinni. Kun pelosta saa kiinni, voi alkaa rakentaa erilaisia toimintatapoja pelon käsittelyyn ja pelon aiheuttamaan reagointiin. Hengityksen rauhoittaminen ja turvamielikuvat voivat olla joillekin toimivia keinoja pelottavissa tilanteissa. Pelkoa työstämällä kiusaaja saa enemmän tilaa ja aikaa reagoida kiusaamiseen. (Kaski & Nevalainen 2017, 151-152.)

Pitkän nenän näyttäminen kiusaajalle voi auttaa myös kiusattua. Omia unelmia tavoittelemalla ja saavuttamalla voi näyttää kiusaajalle mihin pystyy ja vahvistaa myös omaa itsetuntoaan. Pitkää nenää voi näyttää esimerkiksi uralla tai harrastuksissa menestymällä. (Kaski & Nevalainen 2017, 153-154.)

Jos mikään keino ei tunnu toimivan, voi kiusaamisen aiheuttamia tunteita purkaa niin sanotulla kohteensiirrolla. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi vihan kanavointia puiden pillkomiseen, siivoamista tai luovaan toimintaan. Kohteen siirrosta on hyötyä, mikäli uusi kohde on kantava. Kohteen siirtäminen muihin ihmisiin ei ole välttämättä kantavaa. Tällöin kiusaaminen ja paha olo vain kasvavat ja siirtyvät eteenpäin. (Kaski & Nevalainen 2017, 154-155.)

2.5.2 Yhteisönä vaikuttaminen

Koko yhteisöön vaikuttamalla saadaan aikaan parempia tuloksia kuin esimerkiksi yksilökeskusteluilla. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, johon voidaan vaikuttaa ryhmäkeskeisellä työskentelyllä. Usein itse kiusaajaan voi olla vaikeaa vaikuttaa, mutta ympärillä oleviin ihmisiin vaikuttamalla voidaan vaikuttaa myös kiusaajaan. Kiusaaja saa usein toiminnastaan jonkunlaisen palkinnon, koska ilman sellaista tuskin kiusaamista edes tapahtuisi. Kiusaajalla on usein kannustajia ja apureita, sekä hiljaisia hyväksyjä. Näiden henkilöiden asenteisiin vaikuttamalla voidaan puuttua myös kiusaajan toimintaan. Jos heidät saadaan osoittamaan, etteivät he hyväksy kiusaamista, voidaan kiusaamisesta päästä eroon. (Salmivalli 2010, 68.)

Yhteisönä voidaan vaikuttaa myös yksilön ominaisuuksien arvostamiseen. Yksi suurimmista kiusaamisen aiheuttajista on kateus. Kateuden vähentämiseen voidaan vaikuttaa esimerkiksi onnistumisten järjestämisellä ja näin korostamalla jokaisen yksilön omia vahvuuksia. Onnistumiset auttavat ihmistä hyväksymään myös ne osa-alueet, joissa ei ole niin hyvä kuin joku muu on. (Hamarus 2008, 131-132.)

Vanhempien toiminta vaikuttaa paljon siihen, kuinka heidän lapsensa käyttäytyvät. Lapset saavat vanhemmiltaan eväät, joiden mukaan käyttäytyvät koulussa ja tulevaisuudessa muissaakin ympäristöissä. Kaikki toiminta ei tietenkään ole selitettävissä kasvatuksella ja perhetaustalla, mutta ne vaikuttavat osaltaan paljon lapsen persoonallisuuteen, sosiaalisiin taitoihin, toimintatapoihin ja arvomaailmaan. (Salmivalli 2010, 36-37.) Vanhemmat voivat vaikuttaa koulussa tapahtuvaan kiusaamiseen esimerkiksi tekemällä koulun kanssa yhteistyötä, tekemällä yhteistyötä keskenään ja ehkäisemällä lapsen aggressiivista käytöstä omaan käyttökseen keskittymällä ja sitä kehittämällä. Vanhempien vaikutus roolimallina lapsen käyttökseen on todella suuri. (Salmivalli 2010, 92-94.)

Johtamis- ja esimiestyöllä on suuri vaikutus kiusaamiseen. Esimiehellä tulisi olla päätäntävaltaa ja auktoriteettia alaisiinsa. Näillä eväillä esimies pystyy vaikuttamaan paljon koko työyhteisön toimintaan. Esimiehen tulisi seurata työyhteisönsä toimintaa ja hyvinvointia, sekä toimia mallina ja vaikuttajana koko työyhteisön toiminnalle. Hyvä esimies pyrkii olemaan luottamuksellinen ja on kiinnostunut työyhteisönsä hyvinvoinnista jo pelkästään senkin takia, että pahoinvoiva työyhteisö ei tee töitään hyvin. Esimies voi vaikuttaa työyhteisön ilmapiiriin esimerkiksi avoimella tiedonvälityksellä, varhaisella puuttumisella ongelmatilanteisiin ja ongelmatilanteiden ennaltaehkäisyllä. Esimiehen tulee myös tarvittaessa tarjota työyhteisölle työn ohjausta sekä ryhmässä, että yksilötasolla. Jos kiusaamistilanne kärjistyy siihen pisteeseen, ettei mikään tunnu auttavan, on esimiehen tehtävä siirtää kiusaaja pois työyhteisöstä muihin työtehtäviin. Tärkeää on, että kiusaaja on se joka joutuu lähtemään työyhteisöstä, ei kiusattu. (Kaski & Nevalainen 2017, 163-170.)

Kiusaamisen ennaltaehkäisy tulisi olla osa normaalia arjen työtä, joka on toistuvaa ja suunnitelmallista. Ennaltaehkäisy vaatii aktiivista havainnointia, puuttumista ja seuranta. Ennaltaehkäisyyn yksi kantavimmista keinoista on vaikuttaa yhteisön ilmapiiriin ja sen rakentamiseen kaikkia yksilöitä kunnioittavaksi. Yhteisön ilmapiiriin voidaan vaikuttaa esimerkiksi kaikkien yhdessä laatimilla säännöillä ja normeilla. Yhdessä laaditut säännöt ja normit vaikuttavat yksilöiden parempaan sitoutumiseen yhteisiin sopimuksiin. Tällöin säännöt omaksutaan osaksi yhteistä sosiaalista säännöstöä eivätkä ne ole vain ylhäältä saneltuja normeja. (Hamarus 2008, 149-151.)

Kiusaamiseen puuttuminen ja sen ennaltaehkäisy kuuluvat koulun ja päivähoiton perustöihin. Koulun ja päivähoiton tulee kuulla kiusaamisen osapuolia, olla yhteydessä tarvittaessa vanhempiin, sekä puuttua kiusaamiseen välittömästi. Aina ei näin kuitenkaan ole, jolloin mukaan joudutaan vetämään esimerkiksi poliisi. Kaikille paras vaihtoehto olisi kuitenkin puuttua kiusaamiseen paikallisesti koulun ja päivähoitoin toimesta. Viime aikoina on kehitetty erilaisia anonyymejä tapoja ilmoittaa kiusaamisesta esimerkiksi koulun kuraattorille. Näin kynnys puuttumiseen on huomattavasti matalampi. Kouluissa on myös erilaisia kiusaamisen vastaisia ja sosiaalisia taitoja edistäviä ohjelmia. Erilaisten ohjelmien käyttöä tärkeämpää on kuitenkin aikuisten sitoutuminen oppilaiden kasvatukseen, ei pelkästään opettamiseen. (Kaski & Nevalainen 2017, 170-173.)

Tunnetuin kiusaamisen vastainen ohjelma lienee Kiva koulu, joka on Christina Salmivallin työryhmänsä kanssa Turun yliopistossa kehittämä kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma. Kiva koulun on todettu olevan yksi tehokkaimmista kiusaamista ehkäisevistä ohjelmista ja siitä syystä se on käytössä Suomen lisäksi myös monissa muissa maissa. (Kiva koulu 2017.)

Kiusaamista voidaan vastustaa myös epäsuorasti yrittämällä vaikuttaa ryhmän ja yksilöiden resilienssiin, eli selviytymiskyvyn lisäämiseen. Resilienssiin kuuluu henkinen vahvuus, joustamiskyky, vaikeuksien ja vastoinkäymisten kohtaaminen ja niistä selviäminen. Selviytymiskykyä voidaan edistää monin erilaisin keinoin, kuten tunne- ja sosiaalisia taitoja edistävillä ohjelmilla. On olemassa myös kursseja ja valmennuksia itsetunnon ja -luottamuksen kehittämiseksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että selviytymiskykyisyys ei tarkoita sitä, ettei kiusaamiseen tulisi puuttua. Selviytymiskykyisyys kuitenkin helpottaa ikävistä tilanteista selviytymistä. (Kaski & Nevalainen 2017, 180-183.)

2.5.3 Luovat menetelmät

On olemassa hyviä luovia menetelmiä kiusaamiseen puuttumiseen. Menetelminä voidaan hyödyntää esimerkiksi kirjojen ja aineiden kirjoittamista, kuvataidetta, tanssia, erilaisia näytel-

miä ja draamaa, sekä musiikkia. (Salmivalli 2010, 74.) Musiikkia hyödyntämällä tunteita ilmaistaan erilaisten äänien avulla, kuvataiteessa visuaalisin keinoin ja tanssissa erilaisilla liikkeillä ja rytmillä (Marjanen 2015, 56).

Luovilla menetelmillä on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin, osallisuuteen ja oppimiseen. Luovia menetelmiä hyödyntämällä voidaan vaikuttaa myön siihen, kuinka ihminen on vuorovaikutuksessa ja läsnä muille ihmisille. Luovat menetelmät tukevat yksilön kykyä itsensä ja muiden kuunteluun, sekä arvojen ymmärtämiseen. Taide luo lisäarvoa motivaatiolle, joka tukee muun muassa kykyä luoda visioita tulevaisuuden varalle. (Marjanen 2017.)

Esimerkiksi musiikin vaikutusta tunteiden säätelyyn on tutkinut Suvi Saarikallio (2007). Musiikki voi edistää identiteetin, itsemääräämisen, ihmissuhteiden ja tunnekokemusten kehityksellisiä tavoitteita. Tutkimuksen mukaan tytöt käyttävät poikia enemmän musiikkia tunteiden säätelyyn ja vanhemmat nuoret nuorempia enemmän. Musiikkimaulla, harrastuneisuudella, musiikillisella taustalla ja nuoren yleisillä tunteiden säätelytaidoilla on tietysti vaikutusta musiikin hyödyntämiseen tunteiden säätelyssä. (Saarikallio 2007, 37-38.) Musiikin hyödyntäminen tunteiden säätelyssä ei useinkaan ole tietoisesti tapahtuvaa, mutta se perustuu vahvasti tunteista kumpuaviin tarpeisiin. Tunteiden säätelyyn vaikuttavan musiikkitoiminnan tulee olla vapaaehtoista, sekä sen hetkiseen mielialaan ja energiatasoon sopivaa toimiakseen tavoitteen mukaisesti. Musiikki herättää myös fyysisiä reaktioita ja tarjoaa keinoja tunteiden ilmaisulle. (Saarikallio 2007, 23.)

Tämän opinnäytetyön vaikuttamisen menetelmänä on hyödynnetty tarinallisuutta kirjeiden kirjoittamisen muodossa. Tarinallisuudesta voi olla apua kiusaamiskokemusten käsittelyyn ja niistä yli pääsemiseen. Kiusaamiskokemuksen voi rakentaa jäsennetyksi kertomukseksi ja näin saada siitä eheän elämäntarinan. Tarinan avulla on usein helpompi puhua vaikeista kokemuksista, koska tarina tarjoaa etäisyyttä ja uusia näkökulmia kokemuksiin. Tarinan avulla kokemuksista voi puhua ilman että niistä puhuu suoraan. (Kaski & Nevalainen 2017, 147-149.) Ilmaisevaa kirjoittamista ja sen hyötyjä käsitellään tarkemmin tämän raportin luvussa ”Ilmaiseva kirjoittaminen”.

2.6 Lainsäädäntö

Kiusaaminen on rikos silloin kun se täyttää lainsäädännössä asetetut rikoksen tunnusmerkit. Kiusaamisen yhteydessä voidaan soveltaa useaa lainsäädäntöä muun muassa pahoinpitelystä, lievästä pahoinpitelystä, laittomasta uhkauksesta ja kunnianloukkauksesta. Pelkästään kiusaaminen ei ole rangaistava teko, vaan myös avunanto, ylläpitäminen ja rikoskumppanuus ovat rangaistavia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.) Rikosoikeudellinen vastuu alkaa 15-vuotiaana. Suomen rikoslaissa (19.2.1889/39) säädetään rikoksen tunnusmerkeistä ja rangaistuksista.

Perusopetuslaissa säädetään, että jokaisella opiskelijalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että opetuksen järjestäjän tulee opetussuunnitelman tekemisen yhteydessä tehdä suunnitelma siitä, kuinka oppilaita suojataan väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Suunnitelma tulee toimeenpanna ja valvoa sen toteutumista ja noudattamista. Opetushallitus määrää näiden suunnitelmien laatimisesta opetussuunnitelman perusteissa. Opetuksen järjestäjien tulee sitoutua toteuttamaan näitä säädöksiä turvatakseen opiskelun sujuvuus, opiskelijoiden turvallisuus ja yhteisön viihtyvyys. Koulujen opettajilla ja rehtoreilla on velvollisuus ilmoittaa oppilaiden huoltajille tai muille laillisille edustajille mikäli he havaitsevat koulussa tai koulumatkalla tapahtuvaa väkivaltaa, kiusaamista tai häirintää. (1267/2013, 29§.)

Mikäli oppilas toimii koulussa sääntöjen vastaisesti, voidaan hänet ensisijaisena toimenpiteenä määrätä osallistumaan kasvatustalkkareihin, jossa selvitetään käyttäytymisen syyt ja seuraukset sekä keinot oppilaan hyvinvoinnin ja käyttäytymisen edistämiseksi koulussa. Mikäli on tarpeellista, voidaan oppilaan huoltajalle varata mahdollisuus osallistua kasvatustalkkareihin. (1267/2013, 35§.)

Oppilas voidaan tarpeen vaatiessa määrätä myös jälki-istuntoon, jossa suoritetaan suullisia tai kirjallisia tehtäviä. Tehtävien suunnittelussa tulee huomioida oppilaan ikä ja kehitystaso, sekä tukea oppilaan kehitystä, kasvatusta ja oppimista. (1267/2013, 35§.) Opiskelija voidaan myös erottaa määräajaksi koulusta tai antaa opiskelijalle kirjallinen varoitus. Erottamisesta päättää opetuksen järjestäjän monijäseninen toimielin. Varoituksen voi antaa myös koulun rehtori, mikäli opetuksen järjestäjä on niin päättänyt. (1267/2013, 36 a§.) Lainsäädäntöjen lisäksi YK:n määrittämien ihmisoikeuksien ja Lapsen oikeuksien julistuksen osana on kiusaamattomuuden suoja. (Hamarus 2008, 19.)

Lainsäädännöstä huolimatta kiusatun näkökulmasta käytännön toiminta ei ole kohdallaan. Usein kiusattu on se, joka joutuu muun muassa vaihtamaan koulua ja kärsimään kaikki kiusaamisen aiheuttamat seuraukset. Kiusaamiseen puuttuminen vaihtelee paljon ja on pitkälti riippuvaista esimerkiksi opettajan toiminnasta koulumaailmassa. Periaatteessa perusopetuslain tulisi peruslain lisäksi turvata oppilaan oikeudet. Se, miten oppilaan turvaaminen käytännössä tapahtuu, riippuu hyvin paljon koulusta. Ongelmana on myös se, että opetushallitus käskyy tekemään erilaisia selvityksiä ja suunnitelmia kiusaamisen suhteen, mutta niiden laadinta ja noudattaminen on koulujen vastuulla. Suunnitelmia kiusaamista vastaan on todella paljon. Näistä esimerkkeinä suunnitelma tasa-arvon edistämiseksi, kiusaamattomuus, esteettömyys, tietoturva ja turvallisuussuunnitelmat. Niiden lukeminen jää usein vähälle ja vaikka niitä luetaisiin, ei niiden mukaan useinkaan edes osata toimia. (Saarinen 2017.)

3 Vertaistuki

3.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuki on samoja asioita kokeneiden ja samankaltaisissa tilanteissa olevien henkilöiden keskinäistä tukea, joka perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Ihminen on sosiaalinen olento ja elää yhteisöissä. Tämä ikaikainen tarve olla vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa on vertaistuen ja -toiminnan taustalla. (Laatikainen 2010, 9-12.) Vertaistukea on usein muita tukimuotoja helpompi vastaanottaa, koska se koetaan neutraalina tukena. Keiskeisenä ajatuksena vertaistoiminnassa on jokaisen mahdollisuus auttaa omien kokemustensa ja myötäelämisen kautta sekä muita, että itseään. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 101-102.)

Vertaistukea voi saada monella eri tavalla. Se voi toteutua ryhmätoiminnassa, kaksin keskeisissä vuorovaikutustilanteissa, netin keskustelupalstoilla, lehtiartikkeleista, fiktiivisen kirjallisuuden hahmoista, elämänkerroista, tai tässä opinnäytetyössä muiden samoja asioita kokeneiden ihmisten kirjoittamista kirjeistä. (Laatikainen 2010, 13.) Vertaistuella on monenlaisia muotoja. Keskeisimmät niistä ovat ystäviä tai tukihenkilöitä järjestävät tahot, kuten erilaiset yhdistykset, vertaissovittelu ja aktiivinen kuuntelu. Ystäviä ja tukihenkilöitä tarjoavilla tavoilla vertaistukea tarjoavat koulutetut tukihenkilöt. Vertaissovittelussa on kyse siitä, että esimerkiksi kiusattu ja kiusaaja tuodaan yhteen ratkaisemaan heidän välillään olevia ongelmia vertaistukijoiden avustamana. Aktiivisessa kuuntelussa on kyse emotionaalisen tuen tarjoamisesta. Näitä menetelmiä on hyödynnetty jo joissain kouluissa kiusaamista vastaan tehtävässä toiminnassa. (Cowie 2011, 289-290.)

Vertaistoiminta on tärkeässä asemassa sosiaali- ja terveysalalla ja se mainitaankin uudessa lastensuojelulaissa sekä erilaisissa hyvinvointistrategioissa. Nyky-yhteiskunnassa vanhat yhteisömuodot, kuten perhe- ja kyläyhteisöt ovat ohentuneet, mikä korostaa osaltaan vertaistuen ja -toiminnan tärkeyttä. Vertaistoiminnalla voidaan rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä. Vertaistoiminnalla on vahva ennaltaehkäisevä vaikutus, mutta täytyy muistaa että se ei ole terapiaa. Vertaistoimintaa käytetään Pohjoismaissa julkisten palveluiden osana, tai palveluita täydentävänä. (Laatikainen 2010, 9-12.)

3.2 Vertaistuen hyödyt ja vaikutus

Vertaistuella on myönteinen vaikutus yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. Vertaistuki on tärkeää ongelmatilanteissa, mutta se tukee myös arkipäivän elämänlaatua. Muiden samoja asioita kokeneiden ihmisten löytäminen ja kuuleminen auttaa ymmärtämään ja näkemään omat tunteet ja ajatukset normaaleina, prosessiin kuuluvina reaktioina. Vertaistuen avulla ihminen voi löytää omia voimavarojaan, ottaa vastuuta omasta elämästään

ja alkaa ohjaamaan sitä haluamaansa suuntaan. Tuen avulla ihminen aloittaa prosessin, jossa muutetaan passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. (Laatikainen 2010, 11,13&19.)

Koulumaailmassa vertaistuellisten menetelmien käyttäminen opettaa oppilaita ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja kehittämään omia ihmissuhdetaitojaan, sosiaalisia taitojaan, sekä ongelmanratkaisutaitojaan. Vertaistuelliset menetelmät tarjoavat opiskelijoille myös mahdollisuuden pohtia omaa, sekä muiden opiskelijoiden toimintaa. Yksilötason hyvinvoinnin lisäksi vertaistukitoiminnalla on tutkittu olevan positiivista vaikutusta koko kouluuyhteisöön. Vertaistukitoiminnalla voidaan myös tarjota sivustaseuraaville oppilaille mahdollisuus aktiiviseen kiusaamisen vastaiseen toimintaan. (Cowie 2011, 290-291.)

Vertaistuesta saa monia sellaisia hyötyjä, joita ei esimerkiksi yksilöterapialla saavuteta. Vertaistuen ja -toiminnan hyötyinä ovat kognitiivinen puoli, tunnepuoli ja sosiaalinen ulottuvuus. Kognitiivisen puolen hyötynä on esimerkiksi kokemuksellinen hankalien asioiden ja tilanteiden muuttaminen käytännön harjoitteilla. Tunnepuolella merkitsee kuulluksi tuleminen, luottamus ja arvostus. Sosiaalisen ulottuvuuden myötä on mahdollista harjoitella turvallisesti hyviä kokemuksia sosiaalisista suhteista. Vertaistuen ja -toiminnan kautta voi löytää itselleen myös uusia ystäviä. (Hamarus ym. 2015, 102.)

Kiusattu henkilö on usein menettänyt luottamuksensa ympäröiviin ihmisiin ja heidän tukeensa, sekä ympäristön turvallisuuteen. Vertaisryhmässä on mahdollisuus alkaa uudelleen rakentamaan perusturvallisuuden tunnetta ja positiivista identiteettiä. Vertaistuen kautta voi lisätä omaa itseluottamustaan omia vahvuuksia tunnistamalla. Samalla myös luottamus muiden ihmisten antamaan tukeen vahvistuu. Kun on tekemisissä muiden ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia kokemuksia, oma voimattomuuden tunne vähenee. Samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa luottamussuhde syntyy usein helposti. Vertaistuki auttaa kiusaamiskokemusten tunnustamisessa, hyväksymisessä ja ymmärtämisessä. Nämä asiat ovat keskeisessä roolissa kiusaamiskokemuksesta selviytymisessä. (Hamarus ym. 2015, 102-103.)

Vertaistukiryhmissä tavoitteena on persoonallinen kasvu, voimaantumisen tukeminen, vuorovaikutustaitojen parantaminen ja turhien suojamuurien murtaminen. Erilaisia harjoitteita käyttäen pystytään lisäämään osallistujien hyvinvointia ja harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja. (Hamarus ym. 2015, 106.)

Vertaistuen voima on vahvistettu etologisilla tutkimuksilla. Ristiriitojen selvittämisessä ratkaisu on tutkimusten mukaan löytynyt luonnollisemmin vertaisvuorovaikutuksesta, kuin ulkopuolisten henkilöiden väliintulosta. Tämä selittyy esimerkiksi kaikkien sosiaalisten olentojen

spontaanilla taidolla kehittää rakentavia tapoja selvittää ihmissuhdeongelmista. (Cowie 2011, 290.)

4 Ilmaiseva kirjoittaminen

4.1 Ilmaiseva kirjoittaminen käsitteenä

Ilmaiseva kirjoittaminen on tekniikka, jossa kirjoitetaan ajatuksista ja tunteista, jotka kumpuavat traumaattisista ja stressaavista elämäkokemuksista. Tärkeässä asemassa ilmaisevassa kirjoittamisessa ovat traumaattisen tai stressaavan kokemuksen ajattelemisen ja tunteiden ilmaiseminen. (Harvard Mental Health Letter 2011.) Ilmaisevan kirjoittamisen ei ole tarkoitus olla kielipolisesti oikeellista tai seurata mitään tiettyä kaavaa tai ohjetta. Ainut kriteeri ilmaisevalle kirjoittamiselle on se, että se on ilmaisevaa. (Evans 2012.) Tämän opinnäytetyön tuotoksessa kirjeiden kirjoittajat ovat käyttäneet tätä menetelmää.

4.2 Ilmaisevan kirjoittamisen hyödyt ja vaikutus

Ilmaiseva kirjoittaminen voi auttaa selviämään traumaattisten ja stressaavien tapahtumien aiheuttamista negatiivisista tunteista. Ilmaiseva kirjoittaminen voi aluksi aiheuttaa kirjoittajassa negatiivisia tunteita, mutta lopulta menetelmän käyttö auttaa rentoutumaan. (Harvard Mental Health Letter 2011.) Huolista kirjoittamisella on todettu olevan jopa sydämen sykettä alentavaa ja vastustuskykyä sekä itsetuntoa parantavia vaikutuksia (Evans 2012). Kirjoittaminen auttaa ajatusten jäsentämisessä ja antaa traumaattisille kokemuksille tarkoituksen. Kirjoitusprosessi voi auttaa myös kehittämään tunteiden ilmaisun säätelytaitoja. On myös mahdollista, että ilmaiseva kirjoittaminen edistää henkistä prosessia asioiden käsittelyssä. Traumaattisista tapahtumista tekstin rakentaminen voi auttaa pääsemään eroon asioiden loputtomasta hautomisesta. (Harvard Mental Health Letter 2011.)

Kun ihminen avautuu yksityisesti traumaattisesta tapahtumasta, on todennäköistä, että hän jossain vaiheessa puhuu asiasta myös muiden ihmisten kanssa. Näin ollen kirjoittamisella on epäsuora vaikutus sosiaalisen tuen hakemiseen, mikä voi tehostaa toipumista. (Harvard Mental Health Letter 2011.) On tutkittu, että vain viidentoista minuutin kirjoittamisella kolmena päivänä peräkkäin voi olla suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan kirjoittaminen kohentaa myös mielialaa, vähentää negatiivisista kokemuksista murehtimista ja saattaa vaikuttaa jopa lääkärikäyntien tarvetta harventaen. (Park, Ayduk & Kross 2015, 349.)

Tutkimusten mukaan ilmaisevan kirjoittamisen voima perustuu muun muassa tarinallisuuteen, joka auttaa omien tunteiden selittämisessä ja sitä kautta saa ihmisen voimaan paremmin. Kirjoittaminen antaa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä omasta itsestä ja omista tunteista, mikä helpottaa niiden käsittelyä. Etäisyyden ottamisen ansiosta ilmaisevalla kirjoittamisella on to-

dettu olevan positiivista vaikutusta ihmisen tapaan ilmaista ja reagoida negatiivisiin kokemuksiin. Tämä perustuu kirjoittaessa tapahtuvaan tunteiden prosessointiin. (Park, Ayduk & Kross 2015, 349-361.)

5 “Kirjeitä kiusaajille”-projekti

5.1 Aiheen valinta, kuvaus ja rajaus

Aiheena tässä opinnäytetyössä on kiusaaminen ja sen herättämät tunteet ja ajatukset, jotka on kerätty kirjeiden muodossa ja koottu kirjaksi. Kirjeiden kirjoittamiseen osallistuminen toteutui täysin anonymisti. Mitään sellaisia tietoja kirjeiden kirjoittajista ei julkaistu, jotka voisivat paljastaa kirjoittajan identiteetin. Kirjeiden sisällön ohjeistettiin olevan mitä tahansa. Se voi olla perinteinen kirje, lyriikkaa, vain yksi sana tai vaikkapa kuvataidetta. Kirjeiden kirjoittamiseen osallistui myös kaksi suomalaista julkisuuden henkilöä, jotka kirjoittivat kirjeensä omilla nimillään. Tarkoitus on rohkaista tätä kautta muitakin puhumaan kokemuksistaan ja näyttää, kuinka kiusaamisesta voi selvitä ja saavuttaa upeita asioita elämässään. Tässä opinnäytetyön raportissa käsitellään kiusaamisen lisäksi vertaistukea ja ilmaisevaa kirjoittamista, jotka tässä tapauksessa ovat keskeisessä osassa kiusaamiskokemusten käsittelyä.

Aiheen valinta oli helppoa monestakin syystä. Olen tehnyt jo aiemmin yhteistyötä Kiusaamista vastaan ry:n kanssa ja kiusaaminen on aihe, joka puhuttelee minua ja läheisiäni omakohtaisten kokemusten takia. Tiesin jo aluksi, että haluan toteuttaa opinnäytetyöni luovalla ja toiminnallisella menetelmällä ja idea kirjeiden keräämiseen ja kirjan kokoamiseen syntyi kuin itsestään.

Aluksi opinnäytetyötä oli tarkoitus rajata markkinomalla sitä vain Hyvinkään peruskouluihin. Peruskoulut eivät kuitenkaan lähteneet mukaan toivotulla tavalla. Projektia markkinoitiin kaikkiiin 22:een Hyvinkään peruskouluun rehtoreille lähetetyillä sähköposteilla. Vain neljä rehtoria vastasi sähköposteihin. Yksi näistä neljästä vastaajista ilmoitti suoraan, ettei heidän koulunsa lähde mukaan projektiin. Tämän jälkeen markkinointia laajennettiin sosiaaliseen mediaan ja lehdistölle. Osallistumismahdollisuus laajeni näin kaikkiin halukkaisiin ihmisiin ja kaikkiin mahdollisiin kiusaamisen muotoihin. Tästä huolimatta kirjeitä saapui vain 25, joten niitä ei tarvinnut karsia laisinkaan.

Opinnäytetyötä on rajattu myös niin, ettei kirjeiden pohjalta ole tehty minkäänlaista tutkimustyötä. Ainut tilastollinen tieto, jonka kirjeistä saa, on niiden lukumäärä. Näin ollen kirjeitä ei tarvitse analysoida, eikä se tässä tapauksessa ole myöskään tarkoituksenmukaista, koska kyse on tunteiden ja ajatusten vapaasta ilmaisusta. Tutkimuksellisuuden poissulkeminen helpotti myös kirjeiden keruuta, koska erillistä tutkimuslupaa ei tässä tapauksessa tarvittu.

5.2 Projektin tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Työn taustalla on aiempi yhteistyö Kiusaamista vastaan ry:n kanssa, sekä omakohtaiset kokemukset kiusaamisesta ja sen seurauksista. Kiusaaminen on niin kauan ajankohtainen aihe, kun sitä tapahtuu. Sosiaalialalla kiusaaminen ja sen seuraukset näkyvät laajasti esimerkiksi kouluissa tehtävässä työssä, perhetyössä ja lastensuojelussa.

Luovan menetelmän valintaan vaikuttivat vahvasti omat mieltymykseni toiminnalliseen työhön, sekä mielenkiintoni ja vahvuuteni luovien menetelmien käyttöön. Päätin kokeilla kuitenkin musiikkitaustastani kerrankin jotain poikkeavaa ja uutta, joten lähdin toteuttamaan suunnitelmaa kirjan julkaisusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa ääni niille, joille ei sitä muuten anneta. Kaikkein tärkeintä oli se, että projektiin osallistuisi sellaisia ihmisiä, jotka eivät voi kiusaamisesta kertoa kenellekään. Tällöin kirjeen kirjoittamisen ja sen julkaisemisen voima olisi parhaimmillaan. Kirjoittamisella on suuri terapeuttilinen voima ja toivon, että tämän opinnäytetyön avulla kiusatut saisivat osakseen sitä. Tämä opinnäytetyö tarjoaa kirjeiden kirjoittajille ja niiden lukijoille myös vertaistukea, jolla on niin ikään todettu olevan paljon positiivista vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Projektin tarkoitus on myös rohkaista kiusattuja ottamaan kiusaaminen puheeksi turvallisten aikuisten kanssa ja uskomaan parempaan huomiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on herättää ajatuksia kiusaajissa, kiusattujen ja kiusaavien lasten vanhemmissa ja kaikissa heidän kanssaan työskentelevissä tahoissa, sekä muissa kiusaamista todistavissa tahoissa, kuten työpaikkojen esimiehissä. Henkilökohtaiset ja totuudenmukaiset kirjeet herättävät enemmän tunteita ihmisissä kuin tilastolliset luvut. Nämä heränneet tunteet käynnistävät toivottavasti prosesseja, jotka parhaimmillaan johtavat kiusaamisen vastaiseen toimintaan ja ajatteluun. Nämä prosessit puolestaan vaikuttavat käytännön tasolla siihen, kuinka paljon kiusaamista tapahtuu ja miten siihen puututaan. Jos edes yksi kiusaamisen uhri tai mahdollinen tuleva uhri hyötyy tämän jatkumon kautta, on se jo merkittävä saavutus.

Yhtenä tämän opinnäytetyön tarkoituksena on valistaa ja innostaa ihmisiä. Kirjeiden lukeminen voi toimia ennaltaehkäisevänä menetelmänä kiusaamista vastaan. Tästä syystä toivonkin kirjaa käytettävän mahdollisuuksien mukaan työelämässä. Opinnäytetyö toivottavasti innostaa myös muita tekemään kiusaamisen vastaista työtä ja kenties myös uusia opinnäytetöitä ja projekteja.

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä on lisätä tietoa kiusaamisen aiheuttamista seurauksista ja sitä kautta vaikuttaa kiusaamista vastaan tehtävään työhön niin ennaltaehkäisevästi, kuin reagoivastikin. Tarkoitus on kehittää perheiden ja tukiverkoston toimintaa,

koulujen henkilökunnan toimintaa sekä muita lasten ja nuorten parissa työskentelevien tahojen toimintaa. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää tarpeiden mukaan myös kaiken kiusaamisen vastaisessa työssä, esimerkiksi työyhteisöissä tapahtuvan työpaikkakiusaamisen kohdalla. Mahdollisuudet työn hyödyntämiseen ovat todella monipuoliset.

Opinnäytetyön tarkoituksena on herättää keskustelua, ajatuksia ja tunteita. Henkilökohtaisten kokemusten jakaminen kirjeen muodossa voi rohkaista puhumaan kokemuksista myöhemmin myös muiden ihmisten kanssa, millä on vaikutusta yksilön hyvinvoinnin kautta myös laajempaan hyvinvointiin ja sitä kautta sosiaalialan työhön (Harvard Mental Health Letter 2011). Jos "Kirjeitä kiusaajille" herättää ajatuksia kiusaajissa ja vaikuttaa heidän käytökseensä, on silläkin vaikutusta yksilötason hyvinvoinnin kautta laajempaan hyvinvointiin ja sosiaalialan työhön.

5.3 Työn muoto ja menetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena ja luovaa menetelmää hyödyntäen. Opinnäytetyön tuotos on "Kirjeitä kiusaajille"-kirja, johon on koottu aineistoksi anonyymejä kirjeitä kiusatuilta kiusaajille osoitettuna. Menetelmänä käytettiin ilmaisevaa kirjoittamista, jossa osallistujat kirjoittivat kirjeiden muodossa omista tunteistaan ja kokemuksistaan kiusaamiseen liittyen.

Kiusaaminen on aihe, josta on melko vaikeaa kerätä totuudenmukaista tilastotietoa. Kyselyt eivät välttämättä tavoita kaikkia eikä niihin vastata aina totuudenmukaisesti. Kirjeiden kerääminen ei tarjoa tilastotietoa aiheesta, mutta kirjeet ovat kiusattujen subjektiivisia kokemuksia kiusaamisen aiheuttamista ajatuksista ja tunteista. Subjektiivisen kokemuksen ansiosta kirjeiden sisältö on totuudenmukaista ja herättää varmasti enemmän ajatuksia kuin pelkät prosentuaaliset luvut kiusaamisesta ja siihen liittyvistä seikoista.

Kirjeiden henkilökohtaisuuden ja totuudenmukaisuuden ansiosta ne ovat puhuttelevia ja herättävät ajatuksia ja tunteita monilla eri tahoilla. Tämän puhuttelevuuden toivon aiheuttavan konkreettista toimintaa kiusaamista vastaan tehtävässä työssä. Tämän jatkumon myötä yhden kiusatun kirje voi vaikuttaa laajasti kiusaamista vastaan toteutettavaan toimintaan.

Opinnäytetyöhön valittu menetelmä mahdollistaa tiedonkeruun täysin anonyymisti, mikä on projektin yksi keskeisimmistä asioista. Anonyymius mahdollistaa turvallisen kanavan asioiden käsittelyyn ilman että kukaan tulee koskaan tietämään kirjeen kirjoittajan identiteettiä, ellei kirjoittaja itse sitä paljasta.

Menetelmä on valittu myös siksi, ettei saman kaltaista työtä kiusaamista vastaan ole aiemmin tehty. Se tuo siis uutta perspektiiviä ja vaikuttavuutta kiusaamista vastaan tehtävään työhön.

Valittu menetelmä tavoittaa myös mahdollisesti sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole kiinnostuneita esimerkiksi tilastotieteestä tai muusta kiusaamiseen liittyvästä toiminnasta ja tutkimustyöstä. Kirjeistä koottu kirja herättää varmasti mielenkiintoa myös sellaisissa ihmisissä, jotka muuten eivät välttämättä perehtyisi kiusaamisen aihepiiriin.

5.4 Eettisiä kysymyksiä

Yhdeksi keskeisimmistä kysymyksistä nousee alaikäisten osallistuminen projektiin. Osallistuminen tapahtuu täysin anonymisti, eikä siitä tarvitse osallistujan kertoa kenellekään. Opinnäytetyössä ei julkaista mitään sellaisia tietoja, jotka voisivat paljastaa kirjoittajan identiteetin. Perustelen myös alaikäisten oikeutta osallistua kirjoittamiseen Suomen perustuslain (731/1999) 12§:n nojalla, jossa on säädetty yksilön sananvapaudesta ja julkisuudesta seuraavalla tavalla: "Jokaisella on sananvapaus. Sananvapauteen sisältyy oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja, mielipiteitä ja muita viestejä kenenkään ennakolta estämättä".

Vaikka opinnäytetyössäni ei suoriteta tutkimusta, voidaan kirjeiden palauttaminen rinnastaa siihen ja näin ollen käyttää perusteluina myös tutkittavien itsemääräämisoikeutta. Kirjeiden palautusohjeet ja käyttötarkoitus on ilmoitettu selkeästi kaikissa projektin markkinointikanavissa. Kirjeiden kirjoittaminen on täysin vapaaehtoista ja kirjoittaja antaa suostumuksensa kirjeen julkaisuun lähettämällä kirjeen. Alaikäisten osallistujien kohdalla kirjallinen huoltajan suostumus olisi myös tekijä, joka muuten anonymisti kirjeen tekisi tunnistettavaksi. Täysi anonymisuus on olennaisessa osassa tätä projektia. (Tutkittavien itsemääräämisoikeus 2013.)

Alle 15-vuotiaiden kohdalla tutkimustyötä voidaan toteuttaa ilman huoltajan informointia tai lupaa, jos se voidaan perustella tutkittavien ikä- ja kehitystason mukaan. Kohderyhmänä opinnäytetyössäni ovat itseilmaisutaitoiset kiusaamisen uhrit. Lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän tulee saada vaikuttaa heitä koskeviin asioihin ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti. Tämä oikeus turvataan sekä Suomen perustuslaissa, että YK:n lastenoikeuksien sopimuksessa (Unicef 2017). Näin ollen on perusteltua, että lasten tulee saada osallistua "Kirjeitä kiusaajille"-projektiin ikätasoaan vastaavalla tavalla ilman erillistä huoltajan lupaa ja näin vaikuttaa omaan kiusaamiskokemukseensa. Alle 15-vuotiaiden kohdalla ilman huoltajien informointia tai lupaa suoritettavaa tutkimusta voidaan perustella myös tutkimuksen aihepiiriin ja toteutustavan tai tavoiteltavan tietotarpeen kautta. Opinnäytetyöni toteutustapa takaa osallistujien ehdottoman anonymiuden, mikä puoltaa osaltaan myös alle 15-vuotiaiden oikeutta osallistua omaehtoisesti. Vanhempien informointi ja luvan pyytäminen voi joissain tapauksissa myös vaikuttaa palautettavien kirjeiden sisältöön, mikä tekee hallaa projektin perimmäisille tarkoituksille. Tietotarve projektissani on rehelliset ja subjektiiviset kirjeet. Vain tällä tavalla voidaan vaikuttaa kirjoittajan omaan hyvinvointiin, josta kirjoitin tämän raportin ilmaisevaa kirjoittamista käsiteltävässä osiossa, sekä kirjeiden puhuttelevuuteen lukijoita kohtaan. (Tutkittavien itsemääräämisoikeus 2013.)

5.5 Projektin suunnittelu ja toteutus

5.5.1 Yhteistyötahot

”Kirjeitä kiusaajille” -opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kiusaamista vastaan ry:n kanssa. Kiusaamista vastaan ry on perustettu Hyvinkäällä vuonna 2013. Yhdistys pyrkii lisäämään tietoa kiusaamisesta ja työskentelemään kiusaamista vastaan muun muassa musiikin ja erilaisten tapahtumien avulla. Kiusaamista vastaan ry:llä on monia yhteistyökumppaneita, kuten Miss Suomi ja Suomen ratsastajainliitto. (Kiusaamista vastaan ry 2014.)

Yhteistyöllä on pyritty saamaan näkyvyyttä sekä ”Kirjeitä kiusaajille” -projektille, että Kiusaamista vastaan ry:lle esimerkiksi markkinoinnin avulla. Tämän opinnäytetyön tuotos ”Kirjeitä kiusaajille” -kirja annetaan Kiusaamista vastaan ry:lle käyttöön hyödynnettäväksi kiusaamista vastaan tehtävässä työssä.

5.5.2 Suunnittelu ja markkinointi

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi kesällä 2016, jolloin idea opinnäytetyöhön syntyi. Suunnitteluvaiheessa työn laajuus ja markkinointikohteet selkeytyivät. Kirjeiden lisäksi kirjaan tarvittiin kuvitusta. Kuvitusta ja kirjeiden kirjoittamisen mahdollisuutta suunniteltiin markkinoitavan Hyvinkään peruskouluihin. Syksyllä 2016 työn markkinointi alkoi. Projektista laadittiin tiedote (Liite 1), jonka avulla markkinointi tapahtui. Tiedotteen laatimisessa avusti sihteeri ja merkonomiopiskelija Alisa Malinen. Aluksi kirjeiden ja kuvituksen palautusaikaa oli vuoden 2016 loppuun saakka.

Syksyn 2016 aikana oltiin yhteydessä suomalaisiin jukisuuden henkilöihin, jotka ovat puhuneet julkisesti kiusaamiskokemuksistaan. Yhteyttä otettiin yli kymmeneen julkisuuden henkilöön, joista mukaan lupautui lähtemään lopulta kolme henkilöä. Syksyn aikana opinnäytetyöstä tiedotettiin myös sähköpostitse kaikille Hyvinkään peruskoulujen rehtoreille, kahdelle hyvinkääläiselle, sekä yhdelle helsinkiläiselle kuvataiteen opettajalle, lehdistölle ja sosiaalisessa mediassa. Hyvinkään Aamuposti julkaisi aiheesta artikkelin (Kuva 1) verkkosivuillaan 28.10.2016 ja painetussa lehdessä 31.10.2017 (Kuva 2).

Projektille luotiin sosiaaliseen mediaan sivustot Facebookiin, Snapchatiin ja Instagramiin. Markkinoinnin lisäksi näiden kanavien kautta pystyi lähettämään kirjeitä projektiin. Sosiaalisen median lisäksi kirjeitä pystyi lähettämään sähköpostitse ja postin kautta.

Markkinointi ja aineiston keruu oli tarkoitus ajoittaa syksylle 2016. Opinnäytetyön raporttia alettiin työstää myös noihin aikoihin. Raportin kirjoittamista suunniteltiin jatkettavan ke-

väällä 2017, jolloin myös opinnäytetyön tuotos ”Kirjeitä kiusaajille”-kirja oli tarkoitus julkaista ja koko opinnäytetyön valmistua. Kirjan julkaisu suunniteltiin tapahtuvan sekä kirjana, että maksuttomana e-kirjana, jolloin kaikilla halukkailla olisi mahdollisuus saada kirja käyttöönsä. Kirjan julkaisun jälkeen suunniteltiin oltavan yhteydessä lehdistöön uudestaan ja markkinoitavan kirjaa sen lisäksi sosiaalisessa mediassa ja Kiusaamista vastaan ry:n kautta.

Kiusaamista vastaan ry oli mukana projektissa alusta saakka. He auttoivat projektin markkinoinnissa ja julkkiskirjoittajien hankinnassa. Kiusaamista vastaan ry tiedotti muun muassa hyvinkääläisiä lukiolaisia projektista syksyn 2016 aikana. Kiusaamista vastaan ry tilasi myös myytäväksi viisikymmentä painosta valmiista ”Kirjeitä kiusaajille”-teoksesta, joita aikoi myydä tapahtumissaan.

Kiusattu Amanda oppi hymyilemään vasta aikuisena – "Opettajat eivät tienneet läheskään kaikesta, mitä lasten välillä tapahtui"



24-vuotias Amanda Pietikäinen on nyt yksivuotiaan lapsen äiti. Hän ei ole kiusaajilleen katkera. Mutta kavereita emme ole, hän sanoo.

KUVA
Ani Peltonen



Miksi kiusatus pitäisi vaihtaa luokkaa? Kysyy hyvinkäläinen Amanda Pietikäinen. Hän pyytää kaltaisiaan kirjoittamaan työn alla olevaan kirjaansa.

HYVINKÄÄ | Tiedätkö mitä aiheutitte minulle? Ette varmasti, tuskin edes välittäte. Tuli halu kuulla, satuttaa itseään, näännyttää ja räkkätä itsensä hengiltä.

Näin kirjoittaa kiusaajilleen eräs kiusattu, joka päätti lähettää sanansa kaikkien nähtäville hyvinkäläisen Amanda Pietikäisen paraikaa koostamaan, ensi keväänä ilmestyvään kirjaan Kirjeitä kiusaajille.

Kyse on 24-vuotiaan Pietikäisen sosionomiopintojen oppinnäytetyöstä, joka laajenee kirjaksi Kiusaamista vastaan ry:n kanssa.

Kusattujen kirjeet kiusaajilleen on tarkoitus julkaista nimettöminä. Lisäksi omalla nimellä kirjaan kirjoittavat muun muassa Miss Suomi Shirley Karvinen, Sanna ja Lapset -yhtyeen Sanna Korkee sekä Pietikäisen bändikaveri, Sarca-yhtyeen Tuuli Nurmi, jonka kiusaamista Pietikäinen joutui kouluvuosina todistamaan läheltä.

Myös Pietikäinen itse joutui peruskoulussa kokemaan, millä tuntuu, kun ikätoverit ottavat asiakseen pilkata ja eristää joukosta.

– Sain kuulla ”jäniksenhampaista” niin paljon, että vasta nyt aikuisena olen oppinut hymyilemään niin, että hampaanikin näkyvät. Nuorempana laitoin aina käden suun eteen, hän kertoo.

Pietikäinen oli musiikkiluokalla, ja pahimmat vuodet osuivat ala-asteen loppuvuosiin. Luokassa oli joukko lapsia, jotka vaihtelivat kiusattua mieltänsä mukaan – toisinaan Pietikäinenkin sai osakseen ystävällisiä sanoja.

– Yhtenä viikkona kaikki oli ok, mutta joskus kun tuli maanantaina kouluun, niin kaikki olivatkin taas sinua vastaan. Joukossa oli pari dominoivampaa lasta, jotka päättivät, ketkä ovat cool ja ketkä eivät. Niinpä muut yrittivät sitten parhaansa mukaan miellyttää heitä ja miettiä, mitä vaikka laittaisivat kouluun päälle, etteivät joutuisi kohteeksi.

Opettajat eivät tienneet läheskään kaikesta, mitä lasten välillä tapahtui, hän sanoo.

– Paljon oli epäsuoraa kiusaamista, jota oli vaikea todistaa. Kiusajat saattoivat manipuloida muita ja kääntää heitä kiusattua vastaan.

Pietikäinen siirtyi kiusaajiensa kanssa samalle luokalle myös yläasteelle, mutta sai olla aiempaa useammin rauhassa.

Kaikkille ei käynyt yhtä hyvin: Pietikäisen mukaan kiusajat vaikovat uhriensa tukemmin ja peli muuttui julmemmaksi. Hän kertoo erään kiusatus muuttaneen kaupungista kokonaan.

Ja juuri tähän Pietikäinen haluaisikin muutoksen.

– Miksi kouluksiatus pitäisi muuttaa tai vaihtaa luokkaa? Se on ihan vinksahtanut ajatus. Kiusaaminen on poliisinkin mukaan väkivaltaa ja rikos. Koulujen pitäisi ottaa heti yhteyttä vanhempiin ja tarvittaessa muihinkin tahoihin, hän sanoo.

Kiva koulu -hankkeista huolimatta Pietikäinen ihmettelee hiljaisuutta, jota on kohdannut kouluissa.

– Lähetin kaikille Hyvinkään rehtoreille sähköpostia, jossa toivoin, että tietoa projektistani jaettaisiin eteenpäin. Nejä vastasi, ja yksi heistä valittiin, että ei ole aikaa.

OAJ:Ita kova vaatimus: Rehtoreille oikeus siirtää oppilas toiseen kouluun

Haluatko tulla kuulluksi? Lähetä kiusaajillesi kirje

- Kiusaaminen on aina väärin ja usein kiusatulta viedään hänen äänensä, Amanda Pietikäinen sanoo.
- Jos haluat kertoa kokemukstasi kiusattuna, voit kirjoittaa nimettömän kirjeen. Lähetä se 31.12. mennessä osoitteeseen Amanda Pietikäinen, Itäinen Vanhatie 59, 05620 Hyvinkää tai osoitteeseen amanda.pietikainen@student.laura.fi
- Kirje voi olla myös nuno tai vaikka vain yksi sana. Voit lähettää myös piirroksen tai maalauksen. Materiaalia hyödynnetään Pietikäisen oppinnäytetyössä ja keväällä julkaistavassa kirjassa.
- Tutustu Kirjeitä kiusaajille -projektiin [Facebookissa](#).
- Instagram: [kirjeitakiusaajille](#)
- Snapchat: [kirjeita](#)

HYVINKÄÄ KESKUS

IHMISSUUNTEET

KOULUTUS

LAPSET JA NUORET

LAPSIPEHKEET

LISÄÄ AIHEESTA

OAJ:Ita kova vaatimus: Rehtoreille oikeus siirtää oppilas toiseen kouluun

Opettajien arki on karu: kiusaamista, ylittöitä ja rankkaa byrokratiaa – Jaksaisitko itse tätä?

Miss Suomi -kaunottaret mukana Sign of Lovessa Hyvinkäällä – tähtivieraat nousevat kiusaamista vastaan

Riita repesi – KU: Järvenpää kielsi koulukiusaamista vastustavat motoristit

Heppapojan tyrmistyttävä kiusaamistilitys: ”Jonkun päälle on virtsattu, yksi on yrittetty työntää auton alle”

9 100 suomalaista lupaa pukeutua maanantaina vaaleanpunaiseen kiusatus pikkupojan vuoksi

Isoiskon tarina sosiaalisessa mediassa käynnisti koulukiusaamiskeskustelun

Koulukiusaaminen aiheutti rikosilmoituksen Hausjärvellä

Nykyään Amandalla on kiusaajiinsa neutraali suhde – ”Mutta emme ole kavereita”

Amanda Pietikäinen sanoo kiusaamisen vaikuttaneen hänen itsetuntoonsa pitkään.

– Koin, että olen numa enkä kelpaa.

Kiusaamisesta huolimatta hän ei vaihtanut luokkaa ja jatkoi myöhemmin opintojaan. Ensin hänestä tuli nuorisohjaaja, sitten tulivat sosionomiopinnot. Toisää Pietikäinen on lastensuojelussa Nurmijärvellä.

Nyt nuori äiti hoitaa kotona yksivuotiaan ja edistää opintojaan. Kiusaamista hän on käsitellyt musiikin avulla.

Mitä itse sanoisit kiusaajillesi?

– Kertoisin, miten heidän toimintansa on vaikuttanut itsetuntooni ja miten olen vasta viime vuosina oppinut hyväksymään itseni. Kertoisin, miten pienetkin sanat ja teot vaikuttavat kiusattuun, hän vastaa.

– En ole kuitenkaan katkera, ja kiusaajiin on nykyään neutraali suhde. Mutta emme ole kavereita.

”Koin, että olen rummaenkä kelpaa”

Miksi kiusatun pitäisi vaihtaa luokkaa? Kysyy koulukiusattu Amanda Pietikäinen.



Katri Porttinen
katri.porttinen@nelia.fi

HYVINKÄÄ! Tiedittekö mitään ahveutte minulle? Ene narmasti, tustin edes nähtään. Tuuli halu kuolla, sanuttua tussään, nähtymättä ja räkkää tussää hengiltä.

Näin kirjoittaa kiusaajilleen eteis kiusattu, joka päätti lähestyä sanansa: kaikkeen nähtävälle hyvinvinkäiseen Amanda Pietikäisen parataika koostamaan, ensi kevätänä ilmestyvään kirjaan Kirjeitä kiusaajille.

Kyse on 24-vuotiaan Pietikäisen sosionomiohjintojen opinnäytetyöstä, joka laajenee kirjaksi Kiusaamista vastaan nyt kansassa.

Kiusatuitten kirjeet kiusaajilleen on tarkoitettu julkaista nimettömänä. Lisäksi omalla nimellä kirjaan kirjoittavat muun muassa Miss Suomi Shirley Karvinen, Samu ja Lapset -yhtyeen Samu Korke sekä Pietikäisen bandikaveri, Sara-yhtyeen Tuuli Nurmi.

Jonka kiusaamista Pietikäinen joutui kouluvuoronsa todistaa maan lähehti.

Myös Pietikäinen itse joutui peruskoulussa kokemaan, mitä tuntuu, kun läktoveit ottevat asatseen pilkkaa ja eristä joutakissa.

–Sanin kuulla ”Jannehaan-patsant” niin paljon, että vas-

Haluatko tulla kuulluksi?

➤ Kiusaaminen on aina väärin ja usein kiusatulta viiedään hänen äänensä. Amanda Pietikäinen sar-

noo.
➤ Jos haluat kertoa kokemuksestasi kiusatuna, voit kirjoittaa nimettömän kirjeen. Lähetä se 31.12. mennessä osoitteeseen Amanda.Pietikainen, Iih-

nen Vanhahe 59, 05820 Hyvinkää tai osoitteeseen amanda.pietikainen@studia.fi

➤ Kirje voi olla myös runo tai valikka vain yksi sana. Voit lähettää myös piirroksen tai maalausken. Materiaalia hyödynnetään Pietikäisen opinnäytetyössä ja keväällä julkaistavassa kirjassa.

TUUTUSTU

Kirjeitä kiusaajille löytyy myös Facebookista: www.facebook.com/kirjeitakiusaajille.

ta myräksinä olen oppinut hymyilemään niin, että hampaanikin näkyvät. Nuorten-paana laiton aina kädän suun eteen, hän kertoo.

Pietikäinen oli musiikkiluokalla, ja pahimmat virudet osuivat ala-asteen loppuvuor-

sain. Luokassa oli pöytäkirjoja, jotka vaihdettiin kiusatun mielenäsi mukaan – toisinaan Pietikäinenkin sai osakseen ystäväillään saunoja.

–Yhtenä viikkona kaikki oli ok, mutta jostain kum tuih maanantaina koulun, niin kaikki olivat taas sinua vas-



ARIFELTONEN

”En ole kiusaajilleni katkera”

➤ Amanda Pietikäinen sanoo kiusaamisen vaikuttaneen hänen tsetuntunsa pitkään.
–Koin, että olen tumna enkä kelpaa.

Kiusaamisesta huolimatta hän ei vaihtanut luokkaa ja jätkoi myöhemmin opintojaan. Ensin läheneti tuih nuorisoumpinnot, jossa Pietikäinen on lastensuojelussa Nurmijärvellä.

Nyt nuori äiti hoitaa kotona yksivuorotustaan ja edistää opintojaan. Kiusaamista hän on käsitellyt musikin avulla.

–Mikä itse sanosit kiusaajillesi? –Kerroisin, miten heidän toimintansa on vaikuttanut tsetuntooni ja miten olen vasta viime vuoroina oppinut hyväksymään itseni. Kerroisin, miten pienetkin sanat ja teot vaikuttavat kiusatun, hän vastaa.
–En ole kuitenkaan katkera, ja kiusaajin on nykyään neutraali suhde. Mutta emme ole kavereita.

24-vuotias Amanda Pietikäinen on nyt yksivuorotissaan lapsen äiti. Hän ei ole kiusaajilleni katkera. Mutta kavereita emme ole, hän sanoo.

käimen timenteele tulijaisuuksia, jota on kohtaanut koulunsa. –Jäihin kaikille Hyvinkään rehtoreille sähköpostia, jossa toivoin, että teoat projektista ni paraisiin eteenpäin. Niellä vastasi, ja yksi heistä valittiin, että ei ole aikaa.

taan, jontkossa oli pari doonin moivanppa laura, jotka pillerit eivät kestä ovi/oi ja keittiö eivät. Niinpä muut yrittivät siten parhaimmasta mukaan miellyttää heitä ja muutama muti vanha lauluvai koulun luon päälle, etteivät joutuisi

kohteeksi.
Opettajat eivät tunneta Pietikäisen koulun, mutta lasen vällä tapain, hän sanoo.
–Päloin oli opintuoraa kiusaamista, jota oli vaikka todistaa. Kiusaajin maottoivat

mampiuloida mutia ja kääntää heitä kiusatun vastaan.
Pietikäinen siirtyi kiusaajiksi ensi kanssa samalle luokalle myös yläasteelle, mutta sai olla atempaa useamminkin rauhasa.
Kaikkille ei käynyt yhtä hyvin: Pietikäisen mukaan kiusaajat

valikoivat uhrinsa tukenmiin ja peli muuttui juonemmaksi. Hän kertoo erään kiusatun muuttaneen lempuungsaikokseen, ja jouti tähän Pietikäinen hahraisikin muuttokseen.
–Viikset koulukiusatun pitäisi muuttua tai vaihtaa luokkaa?

Se on ihan viiksahantun ajatus. Kiusaaminen on poliittisinh mukaan väkivaltaa ja koulun pitäisi ottaa heit yhteyttä vanhempiin ja tarviteessa muuhunkin tahoihin, hän sanoo. Kiiva kouluhankkeista huolimatta Pieti-

Kuva 2: Aamupostin lehtiartikkeli 31.10.2016

5.5.3 Aineiston keruu ja kokoaminen

Hyvinkään peruskoulut eivät lähteneet projektiin mukaan toivotulla tavalla. Sähköpostia lähetettiin kaikille Hyvinkään 22:n peruskoulun rehtoreille. Vain neljä rehtoria vastasi sähköpostiin, joista yhdessä vastauksessa kieltäydyttiin suoraan markkinoimasta työtä kyseisessä koulussa. Kuvataiteen opettajat vastasivat sähköposteihin, mutta sen jälkeen heistä ei kuulunut, eikä kuvitusta sitä kautta projektiin saatu.

Vuoden 2016 loppuun mennessä ei ollut palautunut yhtäkään kuvituskuvaa ja kirjeitäkin melko niukasti. Palautusaikaa pidennettiin tammikuun 2017 loppuun saakka ja markkinointia laajennettiin ennakoivasti jo syksyn 2016 aikana niin, että kaikki halukkaat pystyivät osallistumaan projektiin. Jatkoajasta ja osallistumismahdollisuudesta ilmoitettiin sosiaalisessa mediassa. Tammikuun 2017 aikana palautuikin runsaasti kuvituskuvia ja muutamia kirjeitä. Kirjaan saapunut kuvitusaineisto koostui sekä piirretystä kuvataiteesta, että valokuvista. Osassa valokuvista esiintyi alaikäisiä lapsia ja kuvien julkaisua varten vanhemmat allekirjoittivat lupalapun (Liite 2), jonka palauttivat valokuvien palautuksen yhteydessä.

Kolmannelta julkisuudenhenkilöltä odotettiin kirjettä tammikuun loppuun saakka, mutta hänestä ei kuulunut enää mitään. Mukaan lähtivät kuitenkin hyvinkääläisen Sarca-yhtyeen solisti Tuuli Nurmi, sekä musiikin taituri, Selvisin päätoimittaja ja Kultti ry:n hallituksen jäsen Sanna Korkee.

Kirjeitä palautui yhteensä 25, kuvia 8 ja valokuvia 300. Kirjeiden lukumäärä oli riittävä, eikä sitä tarvinnut alkaa karsimaan. Kuvista julkaistiin kirjassa lopulta kahdeksan. Jokainen projektiin osallistunut kuvittaja sai kuitenkin vähintään kaksi kuvaansa valmiiseen teokseen. Kuvittajina toimivat Minttu Ollinmäki, Auli Pajakoski ja Laura Pitkänen. Aineiston keruun jälkeen kirjeet ja kuvat koottiin yhteen tiedostoon ja aseteltiin kirjan muotoon Pages-tietokoneohjelmaa käyttäen. Ohjelman avulla sisältö saatiin aseteltua niin, että se oli helppo painattaa kirjaksi.

”Kirjeitä kiusaajille”-kirja julkaistiin BoD Books on Demand -sivuston kautta. Kyseisen sivuston kautta oli mahdollista julkaista kirja sekä painetussa, että sähköisessä muodossa. Kirja meni painoon 18.4.2017 ja se julkaistiin sekä e-kirjana, että painettuna kirjana toukokuussa 2017. E-kirja julkaistiin muun muassa Applen iBookstoressa, Google Play-kaupassa ja Elisa Kirjassa, joista kirjan voi joko ostaa tai vuokrata. E-kirjaa oli BoD:n kautta mahdollista saada täysin maksuttomaksi, koska firma perii e-kirjan tuotosta itselleen 30 prosenttia. Painetun kirjan hinnaksi tuli 9,99 euroa. BoD:n kautta oli mahdollisuus saada kirjalle myös ISBN-tunnus, joka mahdollistaa kirjan tilaamisen myyntiin ja käyttöön esimerkiksi kirjastoihin ja kirjakauppoihin.

Kirjasta tullaan julkaisemaan myös maksuton PDF-muotoinen tiedosto kaikkien saataville ”Kirjeitä kiusaajille”-Facebook-sivustolla ja mahdollisesti myös muilla sivustoilla. Tavoite on saada kirja mahdollisimman laajaan käyttöön, minkä maksuton saatavuus mahdollistaa. Kirjasta maksullisen kappaleen hankkiminen on siis vapaaehtoista ja tukee Kiusaamista vastaan ry:n toimintaa. Kirjan tuotosta puolet menevät Kiusaamista vastaan ry:lle.

Tästä pääset ”Kirjeitä kiusaajille” -teokseen

5.6 Projektin arviointi

5.6.1 Suunnittelun ja markkinoinnin arviointi

Projektin ajatus syntyi nopeasti ja se tuntui alusta saakka mieltäiseltä ja luontevalta aihevalinnalta. Toiminnallinen ja luova työskentely luonnistui aiemman kokemuksen ja kiinnostuksen ansiosta hyvin. Innostuksen ansiosta myös projektin toteutus pysyi tasaisen aktiivisena. Suunnittelua tapahtui läpi projektin toteutusta, koska tilanteet muuttuivat tiuhaan tahtiin. Se ei kuitenkaan muodostunut ongelmaksi.

Markkinointipuoli oli sosionomiopiskelijalle hieman vieraampaa, joten projektin tiedotteen laatimisessa oli avustamassa sihteeri ja merkonomiopiskelija Alisa Malinen. Ulkopuolinen apu helpotti markkinointia huomattavasti. Myös Kiusaamista vastaan ry oli mukana projektin markkinoinnissa.

Markkinointi oli laajaa ja ulottui kaikkiin Hyvinkään peruskouluihin, Aamuposti-lehteen, yhden helsinkiläiseen kuvataideopettajaan, sekä sosiaalisen median kautta Facebookiin, Instagramiin ja Snapchatiin. Aluksi oli pelko siitä, että kirjeitä ja kuvia palautuisi projektiin liikaa. Lopulta palautuksia olikin reilusti arvioitua vähemmän.

Markkinointiin olisi siis voinut panostaa enemmänkin, mutta osallistujien lukumäärä mahdollisti kuitenkin sen, ettei kenenkään tuotoksia tarvinnut kirjasta karsia pois. Se oli mielestäni hyvin tärkeää ja mahdollisti kaikkien halukkaiden pääsyn mukaan projektin tuotokseen.

5.6.2 Aineiston keruun ja kokoamisen arviointi

Aineiston keruun kohdalla jouduttiin suunnittelemaan markkinointia ja osallistujaryhmää uudelleen, koska Hyvinkään peruskoulut eivät lähteneet projektiin mukaan toivotulla tavalla. Tämä ei kuitenkaan ollut ongelma, koska projektia markkinoimalla sosiaalisessa mediassa ja Aamupostin artikkelissa osallistujia tavoitettiin huomattavasti laajemmin ja kirjeitä palautui

runsaammin. Markkinointia laajennettiin jo syksyn 2016 aikana ennakoivasti, mikä vaikutti varmasti aineiston lopulliseen määrään.

Aineiston keräämisaikaa jatkettiin tammikuun 2017 loppuun saakka ja yhden jatkokuukauden aikana palautui kaikki kirjaan tullut kuvitus ja muutamia kirjeitä lisää. Aineistoa palautui sähköpostitse, Facebookissa ja postitse. Aineiston palautusmahdollisuuksia oli useita, mikä takasi sen, että palauttajat pystyivät halutessaan pysymään anonyymeinä myös aineiston vastaanottajalle, eikä pelkästään julkaisussa.

Tavoite oli saada noin viisikymmentä kirjettä ja niitä palautui lopulta 25. Kuvituskuvia oli tavoitteena saada noin kymmenen ja niitä palautui yhteensä 308 kolmelta eri kuvittajalta. Koosaadulla aineistolla oli hyvä lähteä kasaamaan kirjaa.

Julkisuuden henkilöitä tavoiteltiin aktiivisesti ja osallistumaan pyydettiin yli kymmentä suomalaista henkilöä. Tavoitteena oli saada noin viisi osallistujaa kirjoittamaan kirjaan omilla nimillään. Kolme julkisuudenhenkilöä lupautui lähtemään mukaan projektiin, mutta yksi heistä ei koskaan palauttanut kirjettään. Osallistujia jäi jäljelle siis vain kaksi. Tämä oli alle toivotun määrän, mutta parempi kuin ei yhtään.

Aineiston määrä mahdollisti sen, että kaikki halukkaat pääsivät osallistumaan projektiin, eikä ketään tarvinnut karsia pois. Tämä oli positiivinen puoli siinä, ettei aineistoa palautunut tulvimmalla. Aineiston kokoaminen onnistui kätevästi Pages-tietokoneohjelmalla, jonka avulla kirja pystyttiin laittamaan tilaukseen sekä painettuna kirjana, että e-kirjana.

5.6.3 Projektin aikataulun ja toteutuksen arviointi

Vaikka projektin varrella tapahtui muutamia muutoksia, pysyi kokonaisu-aikataulu hyvin suunnitelmien mukaisena. Aineiston keruu oli aluksi ajoitettu syksylle 2016, mutta palautusaika oli suunniteltu niin, että sitä voidaan tarvittaessa jatkaa. Jatkoaikaa annettiin lopulta tammikuun 2017 loppuun saakka, eikä se hidastanut projektin toteutusta.

Raportin kirjoittaminen ajoittui suunnitellusti syksylle 2016 ja keväälle 2017. ”Kirjeitä kiusaajille”-kirja julkaistiin suunnitellusti sekä painettuna kirjana, että e-kirjana keväällä 2017. Koko opinnäytetyö valmistui myös suunnitellusti kevään 2017 aikana.

5.6.4 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

”Kirjeitä kiusaajille”-teos julkaistiin e-kirjana ja painettuna kirjana keväällä 2017. Kirjasta tuli selkeä ja miellyttävä lukea. Pages-tietokoneohjelman ansiosta tekstin ja kuvien asettelu oli helppoa ja ohjelman avulla pystyi hahmottamaan myös lopputuloksen selkeästi.

Kirjeet ja kuvat loivat todella vaikuttavan kokonaisuuden. Niistä kumpuaa käsinkosketeltava tunne läpi ja ne herättävät paljon ajatuksia. 25 kirjettä oli juuri sopiva määrä tähän teokseen, koska niiden lukeminen voi olla melko raskasta ja suurempi määrä kirjeitä olisi voinut olla hankala lukea.

Teos on saatavilla e-kirjana muun muassa Applen iBookstoresta, Google Play-kaupasta ja Elisa Kirjasta, sekä painettuna kirjana hintaan 9,99 euroa, Kiusaamista vastaan ry:n tai ”Kirjeitä kiusaajille”-Facebook yhteisön kautta. Kulujen jälkeen painetun kirjan tuotosta menee viisikymmentä prosenttia Kiusaamista vastaan ry:lle, mikä edistää kiusaamista vastaan tehtävää työtä. Tämä on tärkeä osa tätä opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on vaikuttaa kiusaamista vastaan tehtävään työhön.

5.6.5 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

”Kirjeitä kiusaajille”-projektiin lähetetyistä kirjeistä ilmenee, että osa kirjoittajista ei ole saanut ääntään kuuluviin aiemmin. Yhtenä tavoitteena tällä opinnäytetyöllä oli antaa ääni niille, joilla ei sitä muuten ole. Tämä tavoite toteutui siis toivotulla tavalla.

Kirjeiden tarjoamaa vertaistukea ja terapeutista voimaa on vaikea arvioida tässä vaiheessa projektia. Toivon mukaan teoksesta annetaan palautetta, jonka pohjalta näiden tavoitteiden toteutumista voidaan arvioida. Palautteen pohjalta voidaan arvioida myös lukijoissa heränneitä ajatuksia ja tunteita, sekä vaikutusta kiusaamista vastaan tehtävään työhön.

”Kirjeitä kiusaajille”-teos on saatavilla e-julkaisuna, sekä painettuna kirjana niille, jotka sen haluavat ostaa. Kirja on mahdollista saada käyttöön myös maksuttomana PDF-tiedostona ”Kirjeitä kiusaajille”-Facebook yhteisön kautta. Teos annetaan Kiusaamista vastaan ry:n käyttöön kiusaamista vastaan tehtävään työhön. Sitä kautta kirja pääsee hyödynnettäväksi yhdistystoiminnassa ja kiusaamista vastaan tehtävässä työssä. Toivon mukaan teosta tullaan hyödyntämään myös muissa ympäristöissä ja se innostaa muita tekemään kiusaamisen vastaista työtä, projekteja ja opinnäytetöitä.

Teos lisää lukijoidensa tietoutta kiusaamisen aiheuttamista seurauksista ja sitä kautta vaikuttaa toivottavasti kiusaamista vastaan tehtävään työhön ennaltaehkäisevästi ja reagoivasti. Teosta voidaan hyödyntää kehittämään perheiden, tukiverkoston, koulujen ja muiden tahojen toimintaa, mikäli sitä käytetään kyseisissä yhteyksissä. Teoksen hyödyntämisen mahdollisuudet ovat todella monipuoliset.

Kaikkia opinnäytetyön seurauksia on mahdotonta arvioida tässä vaiheessa ja osaa niistä on mahdotonta arvioida laisinkaan. Teoksella voi olla myönteistä vaikutusta monien ihmisten hyvinvointiin ja rohkeuteen puhua kokemuksistaan. Näistä vaikutuksista toivon mukaan osa ilmenee tulevaisuudessa, mutta niitä kaikkia on mahdotonta arvioida.

6 Oman oppimisen arviointi

Perehdyin opinnäytetyötä varten moniin uusiin asioihin ja syvensin osaamistani myös niillä osa-alueilla, joista etukäteen jo tiesin. Syvennyin kiusaamiseen, vertaistukeen ja ilmaisevaan kirjoittamiseen opinnäytetyön raporttia kirjoittaessani. Opin myös taitamaan kirjan, kehitin markkinointitaitojani ja toimin yhteistyössä Kiusaamista vastaan ry:n kanssa.

Kiusaaminen on asia, josta jokainen tietää varmasti jotain. Perehdyttyäni kirjallisuuden, tutkimusten ja muiden lähteiden avulla kiusaamiseen, syvensin tietämystäni kiusaamisesta huomattavasti. Kiusaamisen taustalla olevat teoriat ja kiusaamiseen puuttumisen erilaiset mahdollisuudet olivat minulle ennestään melko pimennossa. Oli mielenkiintoista lukea erilaisista teorioista liittyen siihen, kuka on kiusaaja ja minkä takia. Pystyin peilaamaan näitä teorioita omiin kokemuksiini, jotka osittain selkeytyivät uuden tiedon kautta. Kiusaamiseen on myös paljon erilaisia keinoja puuttua ja asennoitua niin yksilönä, kuin yhteisönäkin. Näihin keinoihin perehtymällä sain uutta tietoa ja valmiuksia puuttua tulevaisuudessa kiusaamiseen niin ennakoivasti, kuin reagoivasti. Vaikka kiusaaminen tuntui ennestään tutulta aihealueelta, sain tämän opinnäytetyön kautta paljon uutta ja arvokasta tietoa siitä, mikä auttaa minua kehittämään sosiaalialan työntekijänä ja yksilönä. Toivon tästä tiedosta olevan hyötyä jo olemassa olevissa, sekä tulevissa työympäristöissäni.

Vertaistuki oli minulle myös ennestään tuttu käsite. Vertaistukea voi saada moninaisista paikoista ja esimerkiksi sosiaalinen media on mahdollistanut sen helpon saatavuuden myös niille, jotka eivät hakeudu muiden ihmisten pariin syystä tai toisesta. Huomasin lukiessani projektiin palautuneita kirjeitä, että ne olivat todella henkilökohtaisia ja osa asioista oli sellaisia, joita kirjoittajat eivät ole pystyneet muille kertomaan. Sosiaalisessa mediassa voi toimia nimettömänä, mutta siellä ollaan aina kuitenkin toisten ihmisten kanssa kontaktissa, mikä saattaa vaikuttaa kynnukseen kertoa omista asioistaan. ”Kirjeitä kiusaajille”-projektiin osallistuminen oli mahdollista täysin anonymisti ja kuitenkin niin, että kirje päättyy suuren yleisön luettavaksi. Itse kirjeen pystyi kuitenkin kirjoittamaan niin, ettei kukaan tiedä kirjoittajan identiteettiä, en edes minä. Huomasin, että se oli todella hyvä keino saada ihmiset kirjoittamaan ja käsittelemään asioita. Toivon, että pääsen hyödyntämään tätä menetelmää myös jatkossa työelämässä. Jos aika ja resurssit olisivat riittäneet, olisin vienyt kouluille lukitut postilaatikot, joka olisi helpottanut kirjeiden kirjoittamista vielä ennestään. Tämän idean aion pitää mielessä yhtenä kehitysajatuksena tulevia projekteja varten.

Ilmaiseva kirjoittaminen oli minulle käsitteenä melko vieras, vaikka olen sitä itse harrastanut pienestä pitäen laulujen sanoituksia kirjoittaessani. Kirjoittamista käytetään monessa eri yhteydessä ja sitä on hyödynnetty pitkään esimerkiksi terapiassa. En ihmettele sitä yhtään, koska olen itse todennut kirjoittamisen todella tehokkaaksi välineeksi purkaa, työstää ja kohdata erilaisia ajatuksia ja tunteita. On olemassa erilaisia nimityksiä ja teorioita tunteiden käsittelylle kirjoittamisen avulla ja yritin näistä käsitteistä löytää osuvimman tämän opinnäytetyön menetelmävalintaa tukemaan. Ilmaiseva kirjoittaminen tuntui kaikista osuvimmalta. Tästä kyseisestä menetelmästä en löytänyt paljoa lähteitä. Toivon, että tulevaisuudessa tähän aiheeseen perehdytään entistä enemmän. Olisi mielenkiintoista lukea lisää tutkimustietoa ilmaisevan kirjoittamisen hyödyistä. Monet ”Kirjeitä kiusaajille”-projektiin osallistuneet kirjoittajat kyselivät minulta, mitä kirjeiden tulisi pitää sisällään. Opin projektin myötä kannustamaan ihmisiä entistä enemmän omaan luovaan työskentelyyn. Kirjeethän ovat kirjoittajan tuotos ja sana ”kirje” kattaa lähes rajattoman mahdollisuuden sisällöllisesti. Minun tehtäväni oli kannustaa ihmisiä kirjoittamaan ja toimia väylänä kirjeiden julkaisuun. Onnistuin tässä mielestäni hyvin.

Saadakseni kirjeet kirjan muotoon, oli minun selvitettävä paras mahdollinen tietokoneohjelma, jolla saisin kirjan taiton tehtyä. Pyysin tässä apua mieheltäni, joka on opiskellut muun muassa media-alaa ja on itsekin kirjoittamassa kirjaa tällä hetkellä. Saimme hankittua pienen tutkimustyön jälkeen Pages-ohjelman, joka oli todella helppokäyttöinen varsinkin minun kaltaiselleni henkilölle, jolla ei ole kirjan taitosta mitään kokemusta ennestään. Olen aina haaveillut kirjan julkaisusta ja tämän opinnäytetyön myötä pääsin toteuttamaan haaveeni. Kirjan taittaminen ja julkaisu varsinkin e-kirjana on tänä päivänä todella helppoa ja mahdollista kenelle tahansa.

Markkinointityö ei ole todellakaan helppoa. Olen markkinoinut aiemmin tekemääni musiikkia ja bänditoimintaa ja olen tiennyt, ettei se ole helppoa. ”Kirjeitä kiusaajille”-projektia markkinoin monin eri keinoin ja silti jäi tuntumaan siltä, ettei se ottanut kovinkaan paljoa tuulta alleen. Olin yhteydessä Hyvinkään peruskoulujen kaikkiin rehtoreihin, Kiusaamista vastaan Ry:n kautta heidän yhteistyötahoihinsa ja kohdeyleisöönsä, paikallislehtiin ja mainostin projektia sosiaalisen median useissa eri kanavissa. Nostan hattua niille, jotka markkinointia tekevät työkseen. Mielestäni markkinoin projektiani kattavasti ja silti kirjeitä palautui vain 25. 25 on hyvä määrä ja täysin riittävä tähän projektiin, mutta osallistuminen oli kaikille halukkaille mahdollista, joten lopputulos olisi voinut olla hyvinkin erilainen mikäli markkinointia olisi laajennettu vielä tästä. Jatkossa aion panostaa projekteissani markkinointiin ja mahdollisesti hyödyntää sen alan osaajaa auttamaan markkinoinnin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tein tämän opinnäytetyön yhteistyössä Kiusaamista vastaan ry:n kanssa. Kiusaamista vastaan ry auttoi projektin markkinoinnissa, julkkiskirjoittajien hankinnassa ja otti painettuja kirjoja

myyntiinsä viisikymmentä kappaletta. Yhteistyö sujui mutkattomasti esimerkiksi Facebookin Messengerin kautta toisen Kiusaamista vastaan ry:n perustajajäsenen Marja-Liisa Hilander-Tereskan kanssa. Hän on entinen opettajani, joten yhteistyö tuntui luontevalta ja helpolta. Olen itse melko huono asioiden delegoimisessa ja kasaan itselleni helposti aivan liikaa töitä, enkä luota huonojen kokemusten takia toisten ihmisten hoitavan asioita ajallaan ja hyvin. Tämä oli minulle kehittymisen paikka ja jouduin tekemään töitä sen eteen, että pystyin jakamaan vastuuta myös Kiusaamista vastaan ry:lle. Laurean opinnäytetyöskentelyssä edellytetään tiivistä yhteistyötä työelämän kanssa, joten yhteistyön tekeminen oli tässä tapauksessa välttämätöntä ja antoikin minulle potkua päästä naruja käsistäni hieman löysemmälle. Opin tämän kautta luottamaan paremmin muiden ihmisten kykyyn ja taitoon hoitaa asioita ja ottamaan välillä itse hieman rennommin. Tästä taidosta on varmasti hyötyä minulle tulevaisuudessa sekä työelämässä, että henkilökohtaisessa elämässä. Yhteistyö voi parhaimmassa tapauksessa lieventää stresitasoa ja antaa työskentelyyn paljon enemmän erilaisia näkökulmia kuin yksin työskentely.

Koko ”Kiusaamista vastaan”-projekti oli minulle todella antoisa. Opin paljon uutta sekä itsestäni, että työskentelyyn liittyvistä edellä mainituista asioista. Olen opinnäytetyöskentelyn aikana suorittanut muita opintoja, kaksi työharjoittelua, tehnyt keikkatöitä ja ollut pienen lapsen kotiäitinä. Tämä yhtälö on ehdottomasti pakottanut keskittymään asioiden aikatauluttamiseen, jotta kaikki asiat tulevat hoidettua ajallaan ja kunnolla. Olen onnistunut tässä ilmeisen hyvin, koska olen saanut pidettyä paletin kasassa ja hoitanut kaikki asiat suunnitellussa aikataulussa. Myös stressinsietokyky on parantunut ja olen oppinut ottamaan asiat hieman rennommin.

Lähteet

Painetut lähteet

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Hämeenlinna:Kariston Kirjapaino Oy.

Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihooltoon. Juva:Bookwell Oy.

Kaski, S. & Nevalainen, V. 2017. Jo riittää. Irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Tallinna:Tallinna Raamatusrukikoda.

Saarikallio, S. 2007. Music as Mood Regulation in Adolescence. Jyväskylä:Jyväskylä University Printing House.

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Juva:WS Bookwell Oy.

Sähköiset lähteet

1267/2013. Laki perusopetuslain muuttamisesta. Viitattu 17.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131267>

19.12.1889/39. Rikoslaki. Viitattu 17.2.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L3>

Cowie, H. 2011. Peer Support as an Intervention to Counteract School Bullying: Listen to the Children. Children & Society volume 25, 287-292. Viitattu 19.4.2017. Laurea ammattikorkeakoulun tietokanta.

Evans, J. 2012. Can I Write Myself Well? -blogikirjoitus. Psychology Today. Viitattu 13.10.2016. <https://www.psychologytoday.com/blog/write-yourself-well/201208/can-i-write-myself-well>

Harvard Mental Health Letter. 2011. Expressive writing for mental health. 2011. Viitattu 13.10.2016. Laurea ammattikorkeakoulun tietokanta.

Kiusaamista Vastaan Ry. 2014. Viitattu 3.2.2017 <http://www.kiusaamistavastaan.fi/>

Kivakoulu. 2017. Kivakoulu. Viitattu 21.4.2017. <http://www.kivakoulu.fi/>

Kivakoulu. 2016a. Mitä kiusaaminen on? Viitattu 8.10.2016. http://www.kivakoulu.fi/mita_kiusaaminen_on

Kivakoulu. 2016b. Kiusaamisen muodot. Viitattu 8.10.2016. http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Viitattu 16.10.2016. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Nettikiusaaminen. Viitattu 3.2.2017. http://www.mll.fi/nuortennetti/mina_ja_media/nettikiusaaminen/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Koulukiusaaminen. Viitattu 17.2.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulukiusaaminen/>

- Marjanen, K. 2015. Towards the Understanding of Sound Education - Music Education, Language Education and Well-Being. The Changing Face of Music and Art Education. Interdisciplinary Journal for Music and Art Pedagogy. Volume 7/1 - 2015. Viitattu 22.4.2017. <https://www.dropbox.com/s/zaluw2wykbul17c/Marjanen%202015.pdf?dl=0>
- Park, J., Ayduk, Ö. & Kross, E. 2015. Stepping Back to Move Forward: Expressive Writing Promotes Self-Distancing. Viitattu 20.4.2017. Laurea ammattikorkeakoulun tietokanta.
- Pärssinen, H. 2006. Koulu- ja työpaikkakiusaamisen seuraukset. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 3.2.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93993/gradu01410.pdf?sequence=1>
- Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. Viitattu 18.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- THL. 2016. Koulukiusaaminen ja -väkivalta. Viitattu 8.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/koulutus/sukupuoli-koulun-arjessa/koulukiusaaminen-ja-vakivalta>
- Tikka, J. 2014. Näin netissä kiusataan - poliisin rankat esimerkitapaukset. Viitattu 3.2.2017. <http://www.verkkouutiset.fi/kotimaa/kiusaaminen%20fobba-25782>
- Tuomola, T. 2005. Työpaikkakiusaamisen kokemus ja selviytyminen yksilön identiteettiprojektina. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 3.2.2017. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sospo/pg/tuomola/tyopaikk.pdf>
- Tutkittavien itsemääräämisoikeus. 2013. Tampereen yliopisto. Viitattu 18.10.2016. <http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/itsem.html>
- Unicef. 2017. Lapsen oikeuksien julistus. Viitattu 22.4.2017. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-julistus/>
- Voutilainen, A. 2010. Työpaikkakiusattuja on Suomessa eniten koko Euroopan alueella. Viitattu 3.2.2017. <http://www.terve.fi/masennus/tyopaikkakiusattuja-suomessa-eniten-koko-euroopan-alueella>
- Väestöliitto. 2016. Kiusaaminen. Viitattu 13.10.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/kiusaaminen/>
- Yle uutiset. 2008. Suomi työpaikkakiusaamisen kärkimaa. Viitattu 3.2.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-6112047>
- Yle uutiset. 2011. Nettikiusaaminen jää usein piiloon. Viitattu 3.2.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-5359073>
- Julkaisemattomat lähteet
- Marjanen, K. 2017. The European Music Portfolio - transversal learning through the arts: Spaces, Faces and Time-lines to support trust in higher education. Project plan.
- Saarinen, L. Oikeustieteiden maisteri. Haastattelu 21.4.2017.

Kuvat

Kuva 1: Aamupostin verkkojulkaisu 28.10.2016	27
Kuva 2: Aamupostin lehtiartikkeli 28.10.2016	28

Liitteet

Liite 1: Tiedote	40
Liite 2: Kirjallinen lupa alaikäisen kuvien julkaisuun.....	41
Liite 3: ”Kirjeitä kiusaajille” -PDF-tiedosto.....	42

Liite 1: Tiedote

Opinnäytetyö ”Kirjeitä kiusaajille”

”Kirjeitä kiusaajille” on hyvinkääläisen sosionomiopiskelija Amanda Pietikäisen opinnäytetyö joka tehdään yhteistyössä Kiusaamista vastaan RY:n kanssa. Opinnäytetyö sisältää anonyymejä kirjeitä kiusatuilta kiusaajille, ja se julkaistaan myöhemmin kirjana. Opinnäytetyön tarkoitus on herättää keskustelua ja ajatuksia niin opettajissa ja vanhemmissa kuin kiusaajissakin.

Jos sinulla on kokemusta kiusatuksi tulemisesta ja haluaisit kertoa kokemuksistasi, voit kirjoittaa nimettömän kirjeen opinnäytetyötä varten. Kirje voi sisältää mitä vain, missä tahansa muodossa; se voi olla perinteinen kirje, runo, laulun lyriikkaa tai vaikka vain yksi sana. Jos sinun on helpompi tuoda tunteitasi esiin esimerkiksi kuvataiteen avulla, voit myös lähettää piirustuksen, maalauksen tms. Kuvia käytettäisiin opinnäytetyön kuvittamisessa. Tärkeimmässä osassa opinnäytetyössä on täysi anonyymius, jottei kirjeiden kirjoittajia tunnistettaisi.

Kiusaaminen on aina väärin ja usein kiusatuilta viedään heidän äänensä. Jos haluat saada omasi kuulumaan, lähetä kirje kiusaajille. Kirjeen voit lähettää 31.12.2016 mennessä:

Sähköpostitse osoitteeseen: amanda.pietikainen@student.laurea.fi

Postitse osoitteeseen: Amanda Pietikäinen, Itäinen Vanhatie 59, 05820 Hyvinkää

Facebookissa ”Kirjeitä kiusaajille” -yhteisössä, joka löytyy osoitteesta:

<https://www.facebook.com/kirjeitakiusaajille>

Instagramissa, josta löydät tilin nimellä: kirjeitakiusaajille

Snapchatissa, josta löydät tilin nimellä: kirjeita

Hyvää syksyä toivottaen,
Amanda Pietikäinen
Sosionomiopiskelija
Laurea Hyvinkää



Liite 2: Kirjallinen lupa alaikäisen kuvien julkaisuun

Huoltajan suostumus alaikäisestä lapsesta otettujen valokuvien julkaisuun

Lapsestani _____ , _____
nimi hetu

otettuja valokuvia saa käyttää sosionomiopiskelija Amanda Pietikäisen ”Kirjeitä kiusaajille” -
opinnäytetyössä.

Tämä tarkoittaa, että lapsestani saa ottaa kuvia Kirjeitä kiusaajille -kirjaan, joka julkaistaan sekä
virtuaalisena kirjana, että painettuna kirjana.

Sen lisäksi kuvia saa käyttää tarvittaessa opinnäytetyön raportissa ja markkinoinnissa.

aika ja paikka huoltajan allekirjoitus



Liite 3: "Kirjeitä kiusaajille" -PDF-tiedosto

