



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara Bechqito

KIUSAAMISEN EHKÄISY JA SOSIAALISET TAIDOT

Oppitunti 8.-luokkalaisille

Sosiaali- ja terveysala
2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Saara Bechqito
Opinnäytetyön nimi	Kiusaamisen ehkäisy ja sosiaaliset taidot: Oppitunti 8.-luokkalaisille
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	71 + 4 liitettä
Ohjaaja	Helena Leppänen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää erään Pohjanmaan yläkoulun 8. luokkalaisille nuorten sosiaalisia taitoja kehittävä oppitunti. Tämä oppitunti pidettiin kahdelle eri luokalle ja siellä käytiin läpi sosiaalisten taitojen kannalta tärkeitä taitoja. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös käyttää asiantuntijahaastattelua vahvistamaan koulussa näkyvän kiusaamisen ja sosiaalisten taitojen puutteellisuuden yhteyttä käytännössä. Asiantuntijahaastattelu toimi myös työkaluna opetettavien asioiden tarpeen arvioimisessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään, kuinka käyttäytyään normien ja hyvien käytösten mukaisesti. Sosiaalisia taitoja opettamalla pyrittiin opinnäytetyön toiseen tavoitteeseen eli koulukiusaamisen vähentämiseen.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui nuoruuden kehitystehtävistä, sosiaalisista taidoista, kiusaamisesta ja opettamisesta. Näistä aihealueista haettiin tietoa suomeksi ja englanniksi erilaisista luotettavista lähteistä, kuten Cinahl, Pubmed, JBI ja Medic -tietokannoista sekä Google Scholar -hakukoneesta. Luotettavaa tietoa etsittiin tiedekirjallisuuden ja lakien lisäksi myös muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Väestöliiton nettisivuilta.

Asiantuntijahaastattelu tehtiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, jossa oli neljä teemaa. Näitä teemoja olivat kiusaamisen ilmeneminen, kiusaamisen vähentäminen, sosiaalisten taitojen puutteet sekä sosiaalisesti taitava nuori. Asiantuntijahaastattelusta saatu aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli oppitunti piti sisällään asiantuntijahaastattelun avulla esiin nousseita sosiaalisia taitoja, joissa oli huomattu käytännössä puutteita. Näitä sosiaalisia taitoja olivat kunnioitus, tilannetaju, itsevarmuus, luottamus, kohteliaisuus ja empatiakyky. Oppitunnista pyrittiin tekemään nuorille mielekäs, joten siihen sisällytettiin keskustelemaa luennointia, video, kuvia sekä käytännön harjoitteita.

ABSTRACT

Author	Saara Bechqito
Title	Preventing Bullying and Social Skills: A Class for 8 th Grade Students
Year	2018
Language	Finnish
Pages	71 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Helena Leppänen

The purpose of this bachelor's thesis was to have a class for the 8th grade students of a junior high school in Ostrobothnia to improve adolescents' social skills. The aim was also to use an expert interview to show the connection of school bullying and a lack of social skills in practice. The goal of the thesis was to get adolescents to understand how to follow norms and good manners. A further goal was to prevent bullying by teaching social skills.

The theoretical framework of the thesis included the developmental tasks in adolescence, social skills, bullying and teaching. The information on those themes was searched in Finnish and English from a variety of reliable sources, including Cinahl, Pubmed, JBI and Medic databases, and the Google Scholar search. Reliable information was searched also in professional literature and legislation and also on the websites of The Mannerheim League for Child Welfare, the National Institute for Health and Welfare and the Family Federation of Finland.

An expert interview was conducted with a semi-structured theme interview with four themes. These themes included the appearance of bullying, reducing bullying, lack of social skills, and a socially skilled adolescent. The data from the expert interview were analyzed by inductive analysis. The practice-based part of the bachelor's thesis, the class, included social skills that were demonstrated to be useful by the expert interview. These social skills were respect, discretion, self-confidence, trust, politeness and empathy. The aim was to make the class interesting for adolescents so it contained a lecture with a dialogue, a video, pictures and practical exercises.

Keywords Adolescent, social skills, bullying, teaching

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	9
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	12
	3.1 Projektin määritelmä.....	12
	3.2 Projektin vaiheet	13
	3.3 SWOT-analyysi.....	14
4	NUOREN KEHITYSTEHTÄVÄT JA NIIDEN TUKEMINEN	18
	4.1 Nuoruuden määritelmä.....	18
	4.2 Kehitystehtävät	18
	4.3 Psyykeen kehitys.....	19
	4.4 Sosioemotionaalinen kehitys	20
	4.5 Nuoren kehitystehtävien tukeminen	22
5	NUOREN SOSIAALISET TAIDOT	24
	5.1 Sosiaalisten taitojen määritelmä	24
	5.2 Vuorovaikutustaidot.....	25
	5.3 Käytöstavat ja niiden oppiminen	27
	5.3.1 Hyve- ja tapakasvatus	29
	5.4 Toimintamalli sosiaalisten taitojen opetuksessa	31
6	KOULUKIUSAAMINEN	32
	6.1 Kiusaamisen määritelmä.....	32
	6.2 Fyysinen kiusaaminen.....	33
	6.3 Sanallinen kiusaaminen	34
	6.4 Epäsuora eli näkymätön kiusaaminen.....	34
	6.5 Nettikiusaaminen	35
	6.6 Kiusaamisen ehkäisy.....	36
7	ASiantuntijoiden Ryhmähaastattelu	40
	7.1 Aineiston keruu.....	40

7.2	Sisällönanalyysi	41
7.3	Haastattelun tulokset teorian tukena	42
8	OPETTAMINEN JA OPPITUNNIN TOTEUTUS.....	49
8.1	Oppiminen ja opettaminen	49
8.2	Oppitunnin suunnitelma ja opetusmenetelmät.....	50
8.3	Toiminnallinen tuotos	53
9	POHDINTA.....	56
9.1	Työn tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttaminen	56
9.2	SWOT-analyysin pohdinta.....	57
9.3	Työn eettisyys ja luotettavuus.....	58
9.4	Ammatillinen kasvu	61
9.5	Jatkotutkimusaiheet.....	63
	LÄHTEET	64

LIITTEET

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. SWOT-analyysi omasta opinnäytetyöstä	16
Taulukko 2. Sisällönanalyysi, kiusaamisen ilmeneminen.	45
Taulukko 3. Sisällönanalyysi, kiusaamisen ilmeneminen.	46
Taulukko 4. Kiusaamisen ilmeneminen, sisällönanalyysin klusterointi.....	46
Taulukko 5. Kiusaamisen ilmeneminen, sisällönanalyysin abstrahointi.	47
Taulukko 6. Tuntisuunnitelma.....	53

LIITELUETTELO

LIITE 1. Asiantuntijahaastattelun vastaukset: kiusaamisen vähentäminen.

LIITE 2. Asiantuntijahaastattelun vastaukset: sosiaalisten taitojen puutteet.

LIITE 3. Asiantuntijahaastattelun vastaukset: sosiaalisesti taitava nuori.

LIITE 4. Powerpoint -esitys

1 JOHDANTO

Perustana tälle opinnäytetyölle on erään Pohjanmaan yläkoulun työntekijöiden tekemä huomio nuorten käytöksen muuttumisesta ja sosiaalisten valmiuksien puuttumisesta nykypäivänä. Havainto käytöksen muutoksesta on osoittautunut osaamattomuudeksi olla ja toimia sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisia taitoja osaamattomat nuoret ovat joissain tapauksissa joutuneet jopa ikätovereidensa kiusaamiksi. Mielenterveystalon (2013, 2) mukaan sosiaalisten taitojen puutteellisuus saattaa näkyä kiusaamisen uhrin kohdalla siten, että ei osata puolustautua kiusaamistilanteissa. Kiusaajat ottavat tällaisen henkilön herkästi uhrikseen. Kyseisten taitojen puutteellisuus voi näkyä myös siten, että uhri ei osaa tulkita sanottuja asioita ja tekoja oikein ja kokee tulleen kiusatuksi. (Mielenterveystalo 2013, 2.)

Aihe on siinä mielessä ajankohtainen ja uusi, että sosiaalisten taitojen osaamattomuuden ja etenkin käytöstapojen puutteellisuuden ei ole ajateltu olevan kiusaamisen uhriksi joutumisen syy. Nyt, kun nuori ei välttämättä ymmärrä sosiaalisten taitojen, kuten kiitoksen tai anteeksipyynnön merkitystä kunnioituksen ja arvostuksen eleenä, on yritettävä vahvistaa nuoren sosiaalisia valmiuksia ja siten ehkäistä kiusaamista kouluissa.

Sosiaalisten taitojen ja yleisten käytöstapojen osaamattomuus saattaa johtua monista asioista. Tilanteet, joissa esimerkiksi kiittäminen, anteeksi pyytäminen ja tervehtiminen, eli hyvä käytös, saattaa olla nykynuorille epäselvää. Yläasteikäiselle kaverit ovat tärkeä osa elämää, joten ryhmäytyminen ja kavereiden miellyttäminen ovat suuressa roolissa (MLL 2017 b). Kun nuori ei osaa toimia sosiaalisissa tilanteissa normien mukaisesti edes ikätovereidensa joukossa, voi hän joutua kiusatuksi.

Tässä opinnäytetyössä keskitytään kiusaamisen ehkäisyyn nuoren sosiaalisia valmiuksia vahvistamalla. Kiusaamisen ehkäisystä puhuttaessa tarkoitetaan kiusaamisen ehkäisyn lisäksi myös kiusaamisen uhriksi joutumisen ehkäisyä. Kiusaamisen ehkäisyllä tarkoitetaan jo olemassa olevan kiusaamisen vähentämistä sekä kiusaamisen ennaltaehkäisyä. Teoriaosuudessa avataan keskeisiä käsitteitä, joita ovat nuoruus, sosiaaliset taidot, koulukiusaaminen ja opettaminen. Teoriatiedon lisäksi tietoa kerättiin käyttämällä apuna asiantuntijoiden ryhmähaastattelua, sillä aiheesta

oli niukasti käytännön tutkimustietoa. Asiantuntijoiden haastattelu oli avainasemassa toiminnallisen tuotoksen kannalta. Haastattelun pohjalta kävi ilmi, mistä asioista nuoret erityisesti tarvitsevat tietoa. Tämä opinnäytetyö on projekti, jonka toiminnallinen osuus on sosiaalisten taitojen koulutuspäivä 8.-luokkalaisille oppilaille.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää oppitunti yläkoulun 8.-luokkalaisille sosiaalisista valmiuksista. Opetukseen sisältyi teoriaan perustuva luento sosiaalisista taidoista ja käytännön harjoituksia, jotka toimivat tietoa syventävänä tehtävänä. Haasteena ajateltiin olevan 8.-luokkalaisten mielenkiinnon ylläpito, mikä täytyi ottaa huomioon luentoa suunniteltaessa. Lisäksi tarkoituksena oli saada asiantuntijahaastattelun avulla lisätietoa sosiaalisten valmiuksien puuteilmiöstä, jonka ajateltiin olevan kiusaamista lisäävä tekijä.

Tavoitteena oli, että koulun 8.-luokkalaiset oppisivat, kuinka erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa käyttäytyään normien ja hyvien käytösten mukaisesti. Tavoitteena oli myös tällä tavoin ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamistapauksia sekä parantaa nuoren sosiaalisia valmiuksia tulevaisuutta varten.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus voi toimia jonkin sellaisen asian kehittäjänä, jonka toimeksiantaja on todennut tarpeelliseksi. Tilaisuuden järjestäminen on yksi projektin toteuttamistavoista. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2017.) Projekti tarkoittaa toimenpidettä tai hanketta, joka on kertaluontoinen ja jonka tavoitteena on toteuttaa jotakin tiettyä ennalta sovittua tehtävää. Projekti etenee kehitysvaiheiden mukaisesti tehtäväksi määritellyn hankkeen perusteella ja on opettavainen prosessi sekä tilaajalle että projektin tekijälle. (Silfverberg 2007, 11; Marniemi 2015.) Tässä luvussa käsitellään yleisesti projektin määritelmää, tämän projektin vaiheita sekä projektityön SWOT-analyysiiä.

3.1 Projektin määritelmä

Projekti tarkoittaa tehtäväkokonaisuutta, jolla on selkeä päämäärä (Silfverberg 2007, 6). Kun projektia lähdetään suunnittelemaan, on avainasemassa projektin toiminnallinen kokonaisuus. Projektin toiminnallinen kokonaisuus määräytyy opinnäytetyön idean ja kohderyhmän perusteella. (Vilka & Airaksinen 2004, 93.)

Projektilla tulee olla realistiset ja selkeät tavoitteet, jotka kuvaavat projektin avulla tavoiteltavaa muutosta. Lisäksi projektista on tehtävä toteutettavissa oleva selkeä aikataulu projektin alkamisesta sen päätökseen saakka. Resurssien eli niin sanottujen projektin voimavarojen täytyy olla ennakkoon määriteltyjä ja ne luodaan projektin tavoitteiden pohjalta. Henkilökunta, ostettavat palvelut ja materiaalit kuuluvat resursseihin ja niiden pohjalta luodaan projektille sopiva budjetti. Projekti on aina aikarajallinen, vaikka sillä pyritään yleensä pitkäaikaiseen kehitykseen ja hyötyyn. (Silfverberg 2007, 6–7.)

Projektilla on aina toimeksiantaja eli asiakas, tilaaja, joka voi olla esimerkiksi jokin organisaatio. Projekti tehdään usein toimeksiantajan pyynnöstä eli tilaustyönä. (Ruuska 2007, 162–163.) Projektissa on mukana eri osapuolia, joilla on kullakin selkeät roolit ja vastuut. On myös tärkeää, että projektiin sitoutuneiden tarpeet ja

kiinnostuksen kohteet on otettu huomioon heti projektin suunnittelun alkuvaiheessa. (Silfverberg 2007, 5, 6–7) Tämä projekti tehtiin terveydenhoitajaopiskelijan toimesta yhteistyössä erään Pohjanmaan yläkoulun ja opinnäytetyöohjaajan kanssa. Yläkoulu asetti selkeät toiveet ja odotukset projektin tuotokselle ja oli opinnäytetyöprojektin tilaaja eli toimeksiantaja. Opinnäytetyöohjaajan rooli oli ohjata ja tukea projektin kulkua eli prosessia vaihe vaiheelta.

3.2 Projektin vaiheet

Projektia suunniteltaessa täytyi tiedostaa se, että suunnitelmaa saattaisi joutua muuttamaan projektin edetessä, jotta projektin tavoitteet voitaisiin saavuttaa. Tämän vuoksi projektia sanotaan oppivaksi prosessiksi. Oppivaan prosessiin kuuluu myös se, että projektin suunnittelu- ja tuotosvaiheet eroteltiin toisistaan. (Silfverberg 2007, 11) Projektin etenemisen muutoksia käydään läpi tarkemmin pohdinta -osuudessa.

Projektin aihe tuli esille loppusyksystä 2016, kun tilaaja esitti toiveensa Vaasan ammattikorkeakoululle. Opinnäytetyön tekijä päätti tarttua aiheeseen, sillä kiusaamisen ehkäisy sosiaalisia taitoja vahvistamalla oli tärkeä ja ajankohtainen aihe. Lisäksi kyseisen aiheen valinnasta tulisi olemaan hyötyä myöhemmin opinnäytetyöprojektin tekijän työssä.

Projektin suunnittelun alkuvaiheessa täytyi aiheesta tehdä alustavat taustaselvitykset sekä tarvittavat rajaukset. Suunnitelman kannalta oli tärkeää pitää toimeksiantajan kanssa jonkinlainen suunnitteluistunto, jossa voitiin asettaa projektille tavoitteet sekä määritellä projektin tuotos ja toteutusmalli. (Silfverberg 2007, 15–16.) Projektin suunnitelmaosuudessa eli opinnäytetyösuunnitelmassa tehtiin taustaselvitykset aiheen jo olemassa olevasta materiaalista ja päätettiin, mitä kannattaa jättää pois. Toimeksiantajan kanssa pidettiin puhelinneuvottelu, jonka avulla saatiin selville se, mitä projektilta odotetaan ja toivotaan. Toimeksiantaja toi ilmi, että koulussa oli huomattu puutteita sosiaalisissa taidoissa ja etenkin käytöstavoissa. Käytöstavoista toisen asemaan asettuminen ja toisten ihmisten kunnioitus oli osoittautunut haasteelliseksi. Kiusaamistapauksia selvitellessä oli käynyt ilmi, että kiusaa-

jan lisäksi myös kiusaamisen uhrin sosiaalisissa taidoissa oli ollut puutteita. Sosiaalisten taitojen puutteellisuus oli toimeksiantajan mukaan ollut kiusaamiselle altistava tekijä. Opinnäytetyöprojektin aiheesta jätettiin pois sellaiset sosiaalisten taitojen puutteet, jotka ovat tulleet todetun käytöshäiriön tai jonkin sairauden seurauksena. Opinnäytetyöprojektin suunnitelmassa perusteltiin myös työn tarkoitusperiä ja tavoitetta. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin vuoden 2017 keväällä.

Opinnäytetyösuunnitelman laatimisen jälkeen täytyi kerätä teoreettista tietoa aiheesta. Teoriaa haettiin opinnäytetyöhön luotettavista lähteistä, kuten Cinahl, PubMed, JBI ja Medic -tietokannoista sekä Google Scholar -hakukoneesta. Teoriatiedon keräämisessä on käytetty myös runsaasti kirjallisuutta ja internetlähteitä. Teoriatietoja vahvistamaan tehtiin myös asiantuntijahaastattelu, jonka tarkoituksena oli yhdistää haettu teoriatieto käytäntöön.

Kun tarvittava teoriatieto oli hankittu, pidettiin opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli oppitunti sosiaalisista valmiuksista 8.-luokkalaisille. Oppitunti oli toimeksiantajan toive projektin tuotoksesta. Toiminnallisen osuuden jälkeen opinnäytetyö viimeisteltiin parhaimpaan mahdolliseen muotoonsa ja raportoititiin esitysseminaarissa.

3.3 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on hyvä suunnittelun työkalu, jolla voidaan ymmärtää projektin vahvuudet ja heikkoudet. Analyysin avulla voidaan myös tunnistaa projektin myötä aukeavia mahdollisuuksia ja mahdollisia uhkia, joita sen aikana saatetaan kohdata. Analyysi on huomattu hyödylliseksi jo 1960-luvulla Albert S Humphreyn keksimänä ja se toimii yhä. Vahvuudet ja heikkoudet tarkoittavat projektista tai sen tekijästä riippuvaisia sisäisiä tekijöitä, kun taas mahdollisuudet ja uhat ovat riippuvaisia ulkoisista tekijöistä. (MindTools 2017; Opetushallitus 2018.) SWOT-analyysi on hyvä tehdä jo projektin suunnitteluvaiheessa, jotta osataan ohjata prosessin kulkua oikeaan suuntaan. SWOT-analyysin avulla voidaan ymmärtää projektin kannalta kriittiset ja toisaalta myös positiiviset asiat. (Opetushallitus 2018.)

SWOT on lyhenne sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). Edellä mainitut asiat asetettiin nelikenttärudukkoon ja niiden alle listattiin projektin vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Sisäisiä eli projektin tekijän vahvuuksia tuli vahvistaa ja heikkouksia piti yrittää korjata ja parantaa. Ulkoisia eli opinnäytetyön tilaajan mahdollisuuksia tuli hyödyntää ja uhkiin oli hyvä varautua. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2017; Silfverberg 2007, 16–17.)

Tämän opinnäytetyöprojektin SWOT-analyysissä pohdittiin tekijöitä, jotka opinnäytetyön tekijä mielsi projektin sisäisiksi vahvuuksiksi ja heikkouksiksi sekä ulkoisiksi mahdollisuuksiksi ja uhkiksi (ks. Taulukko 1). Projektityön sisäiset tekijät olivat sellaisia, joihin opinnäytetyön tekijä pystyi itse vaikuttamaan. Ulkoiset tekijät sen sijaan olivat tekijöitä, jotka pitivät sisällään oppitunnin tuomia positiivisia mahdollisuuksia ja toisaalta myös ulkoa päin tulevia uhkia projektin onnistumiselle. Kun ulkoiset uhat ymmärrettiin, pystyi opinnäytetyön tekijä kehittämään keinoja niiden minimoimiseen, jotta oppitunti onnistuisi.

Taulukko 1. SWOT-analyysi omasta opinnäytetyöstä

S I S Ä I S E T	Vahvuudet: -valintana ajankohtainen ja uusi aihe -hyödyllinen tulevaa ammattia ajatellen -oma vahva teoretieto aiheesta -omaan aikatauluun työskentely -samaistumisen helppous nuoriin	Heikkoudet: -oikeanlaisen ja riittävän materiaalin löytyminen -epävarmuus lopputuloksesta -oma kokemattomuus opettamisessa -yksipuolinen näkökulma työtä tehdessä
U L K O I S E T	Mahdollisuudet: -motivoiva esitys ja tehtävä -asian ymmärtäminen ja koululaisen oman käytöksen tietoinen muuttaminen -kiusaamisen vähentyminen käytöstapojen parantuessa -tietoisuuden lisääminen myös oppilashuollon keskuudessa -koululaisen ikä--> ymmärtää jo asioita -hyvä yhteistyö koulun kanssa	Uhat: -saadaanko asiantuntijalta riittävä tieto asian tiimoilta ja lupautuuko antamaan haastattelua -saadaanko sovittua kaikille osapuolille sopiva päivä yläkoululla -ovatko 8.-luokkalaiset kiinnostuneita aiheesta, lähtevätkö mukaan tehtäviin -nuorten keskittymiskyky -kulut -auttavatko oppitunnit kiusaamisen ehkäisyssä -täyttääkö työ tilaajan toiveet -laitteiden toimimattomuus

Opinnäytetyöprojektin sisäisiä vahvuuksia oli monia. Aiheeksi oli valittu tarpeellinen, ajankohtainen ja uusi aihe. Aihe oli myös hyödyllinen projektin tekijän tulevaa ammattia ajatellen. Projektin tekijän vahvuuksia olivat myös hyvä valmistautuminen teoretiedon avulla sekä omaan aikatauluun työskentely. Myös samaistuminen nuoriin oli melko helppoa, sillä tekijä muisti vielä oman nuoruutensa selkeästi.

Toisaalta täytyi ajatella myös projektin tekijän mahdollisia heikkouksia. Yksin työskentely saattoi aiheuttaa sen, että näkökulmat olisivat melko yksipuolisia työtä tehdessä ja riittävän luotettavan materiaalin löytyminen työtä varten ei ollut varmaa. Kun opetustilanne oli tekijälle uusi, niin yhtenä heikkoutena oli myös epävarmuus sosiaalisten taitojen opettamisen onnistumisesta.

Opinnäytetyöprojektilla oli monia hyviä mahdollisuuksia. Motivoivan esityksen ja tehtävän avulla voitiin saavuttaa työn tavoite eli se, että nuoret oppisivat, kuinka

erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tulisi käyttäytyä normien ja hyvien käytösten mukaisesti. Kun nuori kykenisi ymmärtämään opetettavan asian, pystyisi hän muuttamaan käytöstään tietoisesti ja omalta osaltaan ehkäistä kiusaamista. Parhaassa tapauksessa kiusaamistapauksia tulisi vähemmän jatkossa. Lisäksi hyvä yhteistyö koulun kanssa mahdollisti sen, että työ täytti tilaajan toiveet ja että projekti eteni sujuvasti.

Opinnäytetyön onnistumisen ulkoisena uhkana oli se, että saatiinko merkittävässä osassa olevasta asiantuntijahaastattelusta riittävästi tietoa ilmiöstä ja että suostuisiko henkilökunta ryhmähaastatteluun. Yksi uhkista oli myös se, että kuinka sosiaalisten taitojen koulutuspäivää ja haastattelua varten pystyi sopimaan kaikille osapuolille sopivan ajan. Koska koulu oli melko kaukana, tuli kuluja väistämättä. Uhkana voitiin pitää myös nuorten keskittymiskyvyn herpaantumista ja sitä kautta sitä, että oppitunnista ei saada toivottua hyötyä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa ja kiusaamisen ehkäisyssä. Uhkana oli myös se, että projekti ei toiminnalliselta osuudeltaan vastaa tilaajan toiveita.

4 NUOREN KEHITYSTEHTÄVÄT JA NIIDEN TUKEMINEN

Tässä luvussa käsitellään nuoruuden määritelmää sekä siihen liittyviä kehitystehtäviä. Lisäksi tässä luvussa käydään läpi nuoren psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä sekä keinoja nuoren kehitystehtävien tukemiseen.

4.1 Nuoruuden määritelmä

Nuoruuden katsotaan alkavan puberteetista eli murrosiästä ja loppuvan aikuisuuteen (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207–208). Nuoruudesta puhuttaessa ajatellaan elämän ajanjaksoa, joka ajoittuu ikävuosiin 12–20 ja pilkotaan kolmeen jaksoon. Nuoruuteen voidaan ajatella kuuluvan nuoruusiän varhaisvaihe 12–15-vuotiaana, keskivaihe 15–18-vuotiaana sekä loppuvaihe 18–20-vuotiaana. Jokaiseen vaiheeseen kuuluvat uudet haasteet ja kehitystehtävät ja koetaan myös jonkintasoinen ihmissuhteiden kriisi. (Dunderfelt 211, 84.) Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan varhaisnuoruutta elävää, yläkouluikäistä nuorta.

Nuoruusiän varhaisvaiheen, murrosiän, ajatellaan olevan ihmissuhdekriisien aikaa, kun nuori alkaa tunnetasolla pikkuhiljaa irrottautua vanhemmistaan. Nuoruusiän keskivaiheessa on usein identiteettikriisi, jolloin omia rajoja kokeillaan, hahmotellaan omaa minäkuvaa eli kokemusta itsestä sekä samaistutaan ikätovereihin. Nuoruuden loppuvaiheessa yleensä itsenäistytään ja pohditaan omia arvoja sekä niin sanotusti etsitään omaa paikkaa tässä maailmassa. (Dunderfelt 2011, 84–85.; Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 77.) Nuoruus voi olla psyykkisesti ja fyysisesti haastavaa aikaa kehon muutoksien vuoksi. Nuoria täytyy tukea muutoksien keskellä, jotta voidaan turvata nuoren normaali psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kehitys. Suurin osa nuorista voivatkin hyvin. Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen ja siihen liittyy monia tärkeitä kehitystehtäviä. (Engblom 2017, 2–5.)

4.2 Kehitystehtävät

Robert J. Havighurstin teorian mukaan kehitystehtävät ovat elämän haasteita, joista selviäminen auttaa seuraavaan elämänvaiheeseen. Haasteiden kohtaaminen elämässä mahdollistaa ihmisen kehittymisen. (Dunderfelt 2011, 85.)

Nuoruudessa ihminen kehittyy kokonaisvaltaisesti (Storvik-Sydänmaa, Talven-
saari, Kaisvuori, & Uotila 2012, 69). Ihminen on psykofyysissosiaalinen koko-
naisuus, mikä tarkoittaa sitä, että psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen osa-alue vai-
kuttavat kaikki vahvasti toisiinsa. (Nurmiranta ym. 2009, 72). Ihmisen psyykinen
osa-alue käsittää tiedolliset ja tunteelliset toiminnot. Sosiaaliseen osa-alueeseen
kuuluvat yksilön ihmissuhteet sekä suhde yhteiskuntaan ja yhteisöön. Fyysinen osa-
alue taas käsittää yksilön kehon ja fysiologiset toiminnot. (Peltomaa, Ahokas, Aho-
kas, Borshagovski, Blomqvist, Heltimoinen, Hongisto-Peltomaa, Kepsu & Seitola
2016, 12.) Muiden muutoksien rinnalla myös nuoren seksuaalisuus voimistuu.
(Suomalainen 2016). Muutos kokonaisuuden yhdellä osa-alueella voi aiheuttaa
muutoksen koko kokonaisuuteen. Esimerkiksi fyysisestä muutoksesta voi aiheutua
yksilölle epävarmuutta ja porukasta eristäytymistä. (Peltomaa ym. 2016, 12.)

Nuoren kehonkuva alkaa muuttua kehon nopean muokkautumisen ja kasvun seu-
rauksena. Nuori alkaa kehittyä fyysisesti ja psyykkisesti aikuiseksi. Murrosiässä
kasvupyrahdyksen myötä nuori voi tuntea itsensä kömpelöksi, kun on tottumaton
nopeasti kasvaneisiin raajoihinsa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69-70.) Tällaiset
biologiset muutokset alkavat yleensä jo varhaisnuoruudessa 12–15-vuotiaana
(Dunderfelt 2011, 84). Tällöin nuori muodostaa uuden kehonkuvan eli käsittää ke-
honsa uudet ominaisuudet ja koon. Noin vuoden kasvupyrahdyksen jälkeen nuori
tulee sukukypsäksi, mikä on yksi suurimpia fyysisiä muutoksia murrosiässä. (Stor-
vik-Sydänmaa ym. 2012, 69–70.) Oman kehonkuvan kokeminen vaikuttaa nuoren
koko identiteetin kehitykseen. Identiteetillä tarkoitetaan omien fyysisten, psyykkis-
ten ja sosiaalisten ominaisuuksien kokonaisvaltaista käsitystä. (Nurmiranta ym.
2009, 74.)

4.3 Psyykeen kehitys

Psyykellä on monia eri määritelmiä, mutta yksinkertaisuudessaan se tarkoittaa ih-
mismieltä ja -sielua (Lahti 2018). Psygyke pitää sisällään muistin, käyttäytymisen ja
ajattelun ja sitä tutkivaa tieteenalaa kutsutaan psykologiaksi (Tampereen yliopisto
2013). Psyykellä on suuri vaikutus fyysiseen ja sosioemotionaaliseen hyvinvointiin

ja siksi mielen hyvinvointi on tärkeää. Mielen terveyttä voidaan ylläpitää säännöllisellä päivärytmillä, joka pitää sisällään hyvän ruokailu- ja unirytmien sekä liikunnan. Tukiverkosto eli perheen ja ystävien tuki on myös mielenterveyttä suojaava tekijä. (Lahti 2018.)

Nuoruudessa kognitiivinen eli ajattelun kehitys on suurta. Nuori alkaa ajatella luovemmin ja laajentaa täten maailmankuvaansa. Ajattelu alkaa olla erilaista kuin lapsella ja se kehittyy pikkuhiljaa aikuisen ajatusmaailmaan ja ajattelu tulevaisuudesta kehittyy. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69.) Lapsuudesta saaduista muistoista muodostuu sisäisiä malleja, jotka ohjaavat toimintaa. Sisäiset mallit ovat eri ihmisillä mahdollisesti toisistaan poikkeavia mielensisäisiä rakenteita ja käsityksiä, joiden avulla yksilö toimii maailmassa. (Peltomaa ym. 2016, 13.)

Nuoren mielessä tapahtuu paljon muitakin muutoksia. Mielialat vaihtelevat hormonien ja kehittymättömän keskushermoston vuoksi. Aivoissa kehittyvät muun muassa kielelliset, avaruudellisen hahmottaminen sekä liike- ja tuntoalueet. Nuoret eivät useimmiten mieti tekojensa seurauksia, mikä kieli aivojen etuotsalohkon kehittymättömyydestä. Kyseisen alueen kehittymättömyys näkyy nuoren käyttäytymisessä myös yllykkeisiin mukaan menemisenä ja normeja rikkovana käytöksenä. (Suomalainen 2016.) Nuoren kehityksessä saattaa ilmetä myös niin sanottuja taantumavaiheita eli vaiheita, jolloin nuori alkaa käyttäytyä lapsenomaisesti. Uhman lisäksi nuori saattaa alkaa käyttäytymään huonosti ja käyttämään suppeasanavarastoista, kiro sanoja sisältämää kieltä. (Pölönen 2013.)

Mielen muutoksen mielialavaihteluineen valmistelevat nuorta myös uuden seksuaalisen kehon hyväksymiseen. Aikuisen ymmärtäväinen, mutta kuitenkin määrätietoinen tuki on nuorelle tärkeää, vaikka aina ei siltä vaikuttaisi. (Suomalainen 2016.)

4.4 Sosioemotionaalinen kehitys

Sosioemotionaaliseksi kehityksestä puhumalla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista ja käsittelyä, minä -kuvan ja sisäisen maailman kehitystä sekä ihmissuhteiden ja

kiintymyssuhteiden kehitystä. Sosioemotionaalinen kehitys näkyy ulospäin toiminnan ja vuorovaikutussuhteiden säätelynä sekä käyttäytymisen yksilöllisyytenä. (Psykologiliitto 2017.)

Nuoruudessa ystävyysuhteiden tärkeys korostuu ja niistä tulee aiempaa kestävämpiä ja syvempiä. Ystävän kanssa on tärkeää tehdä ja jakaa asioita sekä olla tukena toiselle. Ystävyysuhteissa ystävään luotetaan ja toisaalta myös itse osoitetaan uskollisuutta ja lojaaliutta tätä kohtaan. Ystävät ovat siis tärkeässä roolissa nuoren itsenäistymisprosessissa ja vanhemmista irtautumisessa. Nuorella on yleensä vielä hauras identiteetti, jota hän muodostaa ystäviinsä samaistumalla ja vanhempien arvoja kyseenalaistamalla. Kaikesta huolimatta vanhemmilla on oma tärkeä paikka nuoren elämässä ja heidän olisikin tärkeää ymmärtää ystävien tärkeys ja niin sanotusti löysätä otetta eli antaa tilaa tässä elämänvaiheessa. (MLL 2017 a; MLL 2017 b.)

Ystävyysuhteissa on saattaa joskus olla ongelmia ja niiden ratkaisu onkin hyvää harjoitusta nuorelle. Jos suhteessa on erimielisyyksiä tai jos ystävä on esimerkiksi valehdellut toiselle, käsittelee nuori asiaa mielessään ja ratkaisee sen haluamallaan tavalla. Tällaiset tilanteet ovat haasteita, jotka kasvattavat nuorta ihmisenä ja opettavat ongelmanratkaisutaidoista sekä vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta tärkeitä asioita. Nuori voi miettiä esimerkiksi, kuinka oma käyttäytyminen vaikuttaa muihin tai kuinka muiden käyttäytyminen vaikuttaa itseän. Kaiken lisäksi ystävyysuhteet opettavat huomioimaan muitakin kuin vain itseä sekä olemaan. Myös ystävyysuhteiden tuomat pettymykset opettavat nuorta ja auttavat huomaamaan, millaisten ihmisten seurassa haluaa olla. Vanhemman rooli on olla tukena ystävyysuhteen pettymyksen hetkinä keskustellen ja kuunnellen. (MLL 2017 b; MLL 2017 c.)

Ystävyysuhteiden lisäksi nuori saattaa rakastua idoleihinsa, mikä on toisin sanoen turvallista ja yksipuolista kaukorakkautta. Nuori etsii jatkuvasti suuria elämyksiä ja tuntee vahvoja tunteita. Jossain vaiheessa nuoruuttaan nuori yleensä alkaa hallita tunteitaan ja pystyy muodostamaan pikkuhiljaa syvällisempiä ihmissuhteita. Syvälisten ihmissuhteiden muodostaminen edellyttää nuorelta empaattisuutta ja se on helpompaa, jos suhde omiin vanhempiin on ollut hyvä. (Nurmiranta ym. 2009, 78.)

Nurmirannan ym. (2009, 78) mukaan nuori kokee tunne-elämässä suuria muutoksia ja saattaa tuntea ristiriitaisia tunteita. Nuori haluaa irtautua vanhemmistaan ja määrittää asioistaan, mutta toisaalta vastuu ja vapaus saattavat pelottaa. Tunteet saattavat heitellä hormonienkin vaikutuksesta ja ahdistus purkautuu usein vanhempiin kotona. (Nurmiranta ym. 2009, 78.) Ajatellaan, että kehittymätön keskushermosto on osasyynä nuoren tunnekuohuihin. Toisaalta on myös normaalia, jos nuorella ei ole suurempia mielialavaihteluita tai tunnekuohuja. (Suomalainen 2016.)

4.5 Nuoren kehitystehtävien tukeminen

Koululla, ikätovereilla ja vanhemmilla on suuri vaikutus nuorten hyvinvointiin. On huomattu, että koulun luomat paineet saattavat altistaa nuoren riskikäyttäytymiselle, johon saattaa liittyä myös päihteiden käyttöä. Tämän vuoksi on tärkeää, että terveydenhoitajalla on työkaluja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. (Lemma, Borracono, Berchiolla, Dalmasso, Charrier, Vieno, Lazzeri & Cavallo 2014, 573.) Nuoren kehitystehtävien tukeminen on tärkeää, sillä kehityksen pysähtyessä vaarana ovat käytös- ja mielenterveyshäiriöt. (Mielenterveystalo 2017.)

Nuoruus on sekä vanhemmille että nuorelle muutoksen aikaa. Vanhemmat joutuvat luopumaan osittain tunnetasolla lapsestaan ja joutuvat usein nuoren aggressioiden kohteeksi. Kun vanhempien ja nuoren välillä vallitsee vaikea kriisi, se kertoo usein vain molemminpuolisen riippuvuussuhteen vahvuudesta. (Nurmiranta ym. 2009, 77–78.) Kouluterveydenhoitajan tehtävänä on valmistella vanhempia nuoruden kehityshaasteisiin ja tukea heitä sekä nuoria tunnekuohujen keskellä. (THL 2018). Olisikin hyvä ohjeistaa vanhempia ja kertoa heille, että rajojen asettaminen on yhä tärkeää, jotta nuori voisi kehittää kypsän ja tasapainoisen minuuden. Nuori yleensä rakentaa minuuttaan peilaten vanhempiaan ja kavereitaan, jolloin on myös tärkeää, että vanhemmat säilyttävät auktoriteettinsa ja pysyvät vanhemman roolissa, eivätkä ryhdy liian kaverillisiksi nuorta kohtaan. Toisaalta on hyvä myös muistaa, että vanhemman ollessa nuorelle liian tiukka lisää se usein uhmakkuutta vanhempaa kohtaan. (Suomalainen 2016.)

Nuori saattaa osoittaa uhmakkuuttaan silloin, kun haluaa suojata itseään ympäristön luomilta paineilta. Uhmakas käyttäytyminen saattaa ilmetä siten, että nuori alkaa

käyttäytymään ympäristön toiveita vastaan. Nuoret, joilla on tällainen negatiivinen asennoituminen, hakeutuvat usein kaltaistensa seuraan ja saattavat ajautua rikollisuuden pariin. (Nurmiranta ym. 2009, 78.)

Terveydenhoitajan tehtävänä on antaa terveystarkastuksia ja olla nuoren kehityksen tukena. Yläkoulun 8. luokan laajassa terveystarkastuksessa tehdään muun muassa mielialakysely, jonka pohjalta saadaan tietoa nuoren voinnista. (Karlsson & Raitasalo 2017, 119.) Kouluterveydenhoitaja ja koko oppilashuoltoryhmä tukee nuoren kehitystehtäviä osaltaan siis siten, että koulu yhteisön turvallisuudesta ja terveellisyydestä pidetään huolta. Kouluterveydenhoitajan keskeisenä tehtävänä on edistää koulu yhteisön hyvinvointia ja seurata sitä. Nuorten hyvinvoinnin sekä kasvun ja kehityksen seuranta tapahtuu kouluterveydenhuollossa vuosiluokittain. Kouluterveydenhuolto on ilmaista ja sen takana on terveydenhuoltolaki. (STM 2018.) Lisäksi nuoren psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia voidaan tarvittaessa kartoittaa vahvuudet ja vaikeudet -kyselyllä, jossa pyydetään arviota nuoren haasteista tai vahvuuksista eri toimintaympäristöissä, kuten harrastuksista tai vanhemmilta. (Borg 2017, 112).

5 NUOREN SOSIAALISET TAIDOT

Tässä luvussa käydään läpi sosiaalisten taitojen määritelmää sekä sosiaalisten taitojen kannalta nuorelle tärkeitä hyveitä. Sosiaaliset taidot pitävät sisällään vuorovaikutustaidot sekä käytöstavat, joista kerrotaan tarkemmin tässä luvussa. Valittuihin sosiaalisiin taitoihin vaikutti suuresti asiantuntijahaastattelun tulos. Lisäksi tässä luvussa kerrotaan hyve -ja tapakasvatuksesta osana nuoren käytöstapojen oppimista.

5.1 Sosiaalisten taitojen määritelmä

Sosiaalisuus tarkoittaa sitä, että on halu olla toisten kanssa tekemisissä. Sosiaalisuus on ihmisessä jo syntyessä, mutta sosiaaliset taidot ovat läpi elämän opittavia asioita. Sosiaalisten taitojen oppiminen alkaa lapsuudesta ja tällöin niiden opettajana on aikuinen. Myöhemmin, jo nuoruudessa, ihminen harjoittelee sosiaalisia taitoja itse. Hyvien sosiaalisten taitojen myötä elämänlaatu on parempaa ja turhalta väkivallalta vältytään. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013, 3.)

Sosiaaliset taidot pitävät sisällään yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeitä kaikissa sosiaalisissa tilanteissa (TEKO 2017). Sosiaaliset taidot ovat siis olennainen asia elämässä ja ne niiden avulla selviää monista tilanteista. Ne tuovat sekä omaan että muiden elämään paljon hyvää, mutta ilman niitä joutuu ongelmiin. Ihminen on yhteisöllinen ja sosiaalinen olento, joka toteuttaa itseään muun muassa sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Hyvät sosiaaliset taidot omaava ihminen pystyy neuvottelemaan asioista hyvien käytöstapojen mukaisesti eikä hänen tarvitse käyttää voimakeinona minkäänlaista henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Sosiaaliset taidot ovat siis vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. (Kerola ym. 2013, 3.)

Joskus nuoren sosiaaliset taidot jäävät kuitenkin puutteellisiksi ympäristön vaikutuksesta. Esimerkiksi susilapset eli yhteisön ulkopuolelle ilman ihmisen luomia viirikkeitä jääneet lapset ovat elävä ääriesimerkki siitä. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2015, 81–82.) Ympäristöllä onkin äärimmäisen suuri vaikutus lapsen ja nuoren sosiaalisten taitojen kehittymiselle (Laakso 2014, 20). Tässä opinnäytetyössä nuoren sosiaalisten taitojen puutteet tarkoittavat sitä, että taitoja ei ole opittu

ympäristön vaikutuksesta kunnolla. Sosiaalisten taitojen puutteista puhuttaessa ei tarkoiteta tässä työssä siis nuoria, joilla sosiaalisten taitojen puutteellisuus ilmenee jonkin sairauden tai käytöshäiriön vuoksi. Opinnäytetyössä käsitellään hyveitä, jotka ovat sosiaalisten taitojen kannalta nuorelle tärkeitä. Monet hyveistä korostuivat myös asiantuntijahaastattelussa.

Ihminen kehittää sosiaalisia taitojaan jokaisessa ikävaiheessa eri tavoin kehitystehävistä riippuen. Nuoruudessa sosiaalisten taitojen kannalta tärkeitä ovat persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyminen sekä ajattelun ja moraalin kehittyminen. Ystävyyssuhteiden kehittyminen on myös hyvin tärkeää. (MLL 2017 b; MLL 2017 c.) Nuoruudessa ikätovereiden tärkeys korostuu, kun aletaan irtautua vanhemmista. Tällöin nuoren hyväksyttävyyden luokkakavereiden keskuudessa on yhä tärkeämpää, mikä näkyy ikätovereiden välisissä sosiaalisissa suhteissa. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207.)

Sosiaalisiin taitoihin liittyy vahvasti myös yksilön moraalit. Moraali tarkoittaa oppia hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä (Tieteen termipankki 2017.) Psykologi Kohlbergin moraaliteorian mukaan moraalit kehitty jokaisen kohdalla yksilöllistä tahtia ja on riippuvainen yhteiskunnan ja yhteisön asettamista säännöistä. Kohlberg selvitti Heinzin dilemman eli eräänlaisen kertomuksen ja siihen liittyvien kysymysten avulla sen, että jossain vaiheessa elämäänsä lapsi tai nuori alkaa hahmottaa tekijän taustalla olevia motiiveja ja tarkoituksia sen sijaan, että jokin teko olisi suoraan vain hyvä tai paha. Lapsi tai nuori alkaa ymmärtää, että heidän päätöksillään ja tekemisillään on vaikutus heidän suhteisiinsa. Myöhemmin nuori alkaa ymmärtää yhteiskunnan lakeja ja sääntöjä sekä niiden noudattamisen tärkeyttä. Moraalit kehittyvät siis vaihe vaiheelta psykologisen kehityksen myötä. (Desai 2016.)

5.2 Vuorovaikutustaidot

Kun puhutaan vuorovaikutuksesta, sillä tarkoitetaan kommunikaatiota, joka tapahtuu kahden tai useamman ihmisen välillä. Vuorovaikutus on siis nimensäkin mukaisesti vuorotellen toisiinsa vaikuttamista. Toisen kommunikaatiota tulkitaan ja siihen vastataan oman tulkinnan perusteella. Ihmisten välinen vuorovaikutus on hyvin tärkeää elämässä, koska toisen ajatuksia ei voida lukea. Suuret väärinkäsitykset

saattavatkin olla joskus puutteellisen vuorovaikutuksen tuotos, kun on oletettu asioita, eikä niistä ole keskusteltu. Hyvä ja vastavuoroinen vuorovaikutus on erityisen tärkeää läheisissä suhteissa, kuten ystävyys- ja seurustelusuhteissa. Kun toista ihmistä osataan kuunnella ja osataan myös kertoa omista ajatuksista ja toiveista, ollaan jo pitkällä vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa. (Väestöliitto 2017 a.; TEKO 2017)

Vuorovaikutustaitoihin kuuluvat sanallinen ja sanaton viestintä. Sanallisella viestinnällä tarkoitetaan verbaalisesti eli kielellisesti ilmaistavaa viestintää. Sanallinen viestintä on puheella ilmaistavaa tietoista kommunikaatiota ihmisten välillä. (Viestintätieteiden laitos 2017.) Sanallinen viestintä on tärkeää, jotta yhteistyö ihmisten välillä onnistuisi. Sanallisessa viestinnässä tärkeää on vuorottainen kuunteleminen sekä omien mielipiteiden ja näkemysten kertominen. (TEKO 2017.)

Sanaton eli non-verbaalinen viestintä tarkoittaa eleillä viestittävää kehonkieltä. Sanattomalla viestinnällä voidaan tehostaa sanallista viestintää tai jopa korvata sanallinen viestintä kokonaisuudessaan. Sanaton viestintä onkin hyvin merkittävää vuorovaikutuksen kannalta, sillä sen avulla voidaan esittää omia tunteita keskusteltavasta asiasta. Sanaton viestintä saattaa joskus olla tahatonta ja tulkinnanvaraista, jolloin voi tulla myös väärinkäsityksiä. (TEKO 2017.; Viestintätieteiden laitos 2017.) Kasvojen ilmeet, kehon asennot ja liikuttelut, katse sekä eleet, kuten nyökytys, ovat kaikki sanatonta viestintää. Non-verbaalista viestintää käytetään monesti sitä itse tiedostamatta, mutta sitä voidaan käyttää myös harkinnanvaraisesti. Hyväksyttävänä pidetyssä non-verbaalisessa viestinnässä on myös kulttuurillisia eroja. (Viestintätieteiden laitos 2017.)

Sosiaalisesti taitojen puutteellisuus näkyy usein ryhmätilanteissa, kun toisen ihmisen tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen, toisen asemaan asettuminen sekä yhteistyössä toimiminen tuottaa hankaluuksia. Henkilö, jolla on sosiaalisesti puutteelliset taidot, pärjääkin parhaiten läheisten ja tuttujen rutiinien keskellä. Uudet tilanteet ja vieraat ihmiset tuovat näiden taitojen puutteellisuuden usein esiin. (Mielenterveystalo 2013.)

5.3 Käytöstavat ja niiden oppiminen

Sosiaalisia taitoja, erityisesti käytöstapoja opetettaessa tulisi kiinnittää huomiota asioihin, joissa lapsella tai nuorella on ilmennyt puutteita. Taitoja on hyvä harjoitella erilaisissa käytännön tilanteissa, jotta ne vakiintuisivat. (Mielenterveystalo 2013, 1.) Sosiaalisten taitojen puutteellisuuden ymmärtämisen tukena käytettiin asi-
antuntijahaastattelua tässä opinnäyteprojektissa. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa oli harjoitustehtäviä, joiden avulla nuoret pystyivät harjoittelemaan taitoja kuvitteellisessa käytännön tilanteessa.

Hyvät käytöstavat opitaan usein jo varhaislapsuudessa omilta vanhemmilta mallioppimalla, mutta joskus käytöstavat jäävät puutteellisiksi (Mielenterveystalo 2013, 1). Psykologi John Rosemondin (2014, 13) mukaan hyvät käytöstavat kielivät ihmisten välisestä kunnioituksesta. Rosemond toteaa myös, että kunnioituksen puute opettajaa kohtaan saattaa muuttua vuosien kuluessa kyynisyydeksi opettajaa ja oppimisprosessia kohtaan sekä loppujen lopuksi estää älykkäänkin lapsen oppimista (Rosemond 2014, 13.) Käytöstapojen oppimisen tukena opetushallitus kannustaakin kouluja osallistumaan tapakoulutusviikkoon viikolla 38. Tällöin koulun oppilaat voivat itsekin vaikuttaa koulun omaan toimintakulttuuriin. (Edu.fi 2016.)

Lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren (2008, 93–96) mukaan arvot välittyvät vanhemmilta heidän lapsilleen, kun he viettävät aikaa yhdessä. Toisten ihmisten kunnioitus opitaan kotoa. Cacciatore kertoo, että tärkeitä hyvien käytöstapojen merkkejä ovat esimerkiksi kauniisti puhuminen, toisen hyvä kohtelu sekä ystävällisyys. Cacciatoren mukaan avaimet hyvään vanhemmuuteen ovat lapsen silmiin katsominen ja kuulumisten kysyminen, lapseen tutustuminen, kuunteleminen sekä oman ajan tarjoaminen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 93–96.)

Kunnioitus on käytöstavoista sellainen, joka opitaan hyvin pitkälti kotoa mallioppimalla. Toisin sanoen, lapset oppivat toisen ihmisen kunnioituksen vanhemmiltaan. (Cacciatore 2017.) Se, kuinka vanhemmat kohtelevat perheenjäseniään vaikuttaa vahvasti siihen, kuinka heidän lapsi tulee muita kohtelemaan. Tämän vuoksi vanhempien on hyvä kiinnittää huomiota ennen kaikkea omaan käytökseen lasten

kasvatuksessa. (Tuomikoski 2016.) Rosemond kertoo kirjassaan, että yksinkertaisesti sanottuna kunnioittava oppilas on hyvä oppilas. Kun nuori kunnioittaa, hän kuuntelee tunnilla, noudattaa sääntöjä, tekee parhaansa ja pyrkii miellyttämään opettajaa (Rosemond 2014, 14.) Kun lapsi kasvatetaan asiallisesti ja arvostaen alusta alkaen, kantaa se hedelmää myös jatkossa. Toisaalta huonommuuden korostaminen, halveksunta ja kaikenlainen väkivalta siirtyvät helposti myöhemmin nuoren sosiaalisiin suhteisiin ja saattaa näkyä muiden ihmisten ja itsensä kunnioittamattomuutena. Nuoren tulisi siis muiden kunnioittamisen lisäksi kunnioittaa myös itseään. Itsekunnioituksen myötä nuori ei kohtele itseään huonosti eikä salli sitä muiltakaan. Kunnioittava ilmapiiri tarttuu, joten sitä olisi erittäin tärkeää pitää yllä. (Cacciatore 2017.)

Tilannetaju on yksi vaativimpia taitoja sosiaalisista taidoista. Tilannetaju tarkoittaa sitä, että osataan toimia tilanteeseen mahdollisimman sopivalla tavalla. Tilannetajun omaava henkilö osaa olla hienotunteinen, omaa harkintakykyä ja osaa säädellä omaa käytöstään. Pieniltä lapsilta tällaista ei voida vielä vaatia, mutta nuorten kohdalla jonkinlaista tilannetajua tulisi jo olla. Aikuiset auttavat lapsia ja nuoria oppimaan, millaista käyttäytymistä mikäkin tilanne vaatii. (Kerola ym. 2013, 157.) Tilannetaju on myös tahdikkuutta. Ihminen miettii kaksi kertaa ennen kuin sanoo ajatuksensa ollessaan tahdikas ja näin ollen ei nolaa muita ihmisiä loukkaavalla ja tökeröllä möläytyksellään. Jos tilannetajua ei ole, ihmiset suuttuvat ja saatetaan jopa menettää kavereita. (Popov 2010, 188.)

Nuoren itsevarmuuden edellytyksenä on se, että häntä arvostetaan ja kannustetaan kotona. On tärkeää, että vanhemmat ovat tukena, mutta eivät tunkeudu liikaa tai tukahduta nuorta. Jos nuorta on haukuttu jo kotona, kokee hän häpeää ja vaikeutta uskoa itseensä. Nuori ei välttämättä halua enää yrittää onnistumista, jos vain epäonnistumiset huomioidaan. Jos kotona vallitsee ihmisten välinen kunnioitus, on nuorella hyvät lähtökohdat itsevarmuuden rakentamisessa. (Cacciatore 2017.)

Linda Popovin (2010, 152–155) mukaan luottamus on elämässä tärkeä asia. Se, että pystyy olemaan itse luottamuksen arvoinen, on yhtä tärkeä asia kuin se, että pystyy

luottamaan toisiin ihmisiin. Luottamuksenarvoisuus on hyve, jonka avulla toiset ihmiset voivat uskoa lupauksien toteutuvan sitä sen enempää pohtimatta. Kun ihminen on luottamuksen arvoinen, kaikki asiat onnistuvat paljon helpommin. Toisiin ihmisiin luottamista pitää toisinaan harjoitella. Se saa yksilön vapautumaan tunteesta, että kaikki pitäisi hallita itse ja mahdollistaa sitä kautta positiiviselle elämänsenteelle. (Popov 2010, 152–155.) Luottaminen voi olla joskus hankalaa, mutta siihen on hyvä kuitenkin pyrkiä. Ihmisten on turvallista elää sellaisten ihmisten kanssa, joihin voi luottaa ja joille voi purkaa omia ajatuksia. (Kerola ym. 2013, 81.)

Kohteliaisuudella tarkoitetaan ystävällistä vuorovaikutusta ja käyttäytymistä toisia ihmisiä kohtaan. Kohteliaisuudella annetaan ymmärtää, että toista ihmistä arvostetaan. Kohteliaisuutta on muun muassa kiittäminen, katsekontaktin ottaminen puhuttaessa, toiselle puheenvuoron antaminen, anteeksi pyytäminen ja tervehtiminen. Kohteliaisuutta viestittää myös se, että osataan pyytää haluttua asiaa kauniisti, eikä käskytetä. (Popov 2010, 138.) Kiittäminen, kauniisti pyytäminen ja aito anteeksipyyntö ovat käytöstavoista tärkeimpiä taitoja. Anteeksi pyyntöä on tärkeää edeltää virheen myöntäminen sekä teon ymmärtäminen. Anteeksi pyytämisen jälkeen tulee sovittaa asia ja luvata korjata virheet jatkossa. Myös kohteliaisuuksien eli kehujen tai kiitoksien sanominen on myös kohteliasta ja saa ihmiset hyvälle mielelle. Kohtelias ihminen on empaattinen eikä loukkaa tai nimittele muita. (Kerola ym. 2013, 6, 66 & 71.)

Empatiakyky tarkoittaa myötätuntoa tai myötäelämistä. Myötätunto on taitoa asettua toisen asemaan, toisten välittämistä ja halua auttaa. (Popov 2010, 160.) Erään tutkimuksen mukaan empaattiset nuoret pärjäävät akateemisesti paremmin kuin nuoret, jotka ovat vähemmän empaattisia. Empaattiset nuoret haluavat oppia ja sisäistää asioita, jotta he voisivat hyödyntää oppimaansa, ei arvosanojen vuoksi. (Uche 2010.)

5.3.1 Hyve- ja tapakasvatus

Psykoterapeutti Popovin (2010, 13) mukaan hyveisiin perustuvassa kasvatus- ja opetusmallissa opetetaan rohkaisevalla lähestymistavalla muiden ihmisten ja ympäristön kunnioittamista sekä itsensä välittämistä. Kieltämisen ja käskemisen sijaan

nuorta ohjataan ja hänelle annetaan työkalut oman käytöksen parantamiseen. Kasvatustyyli on tehokkaampi ja mielekkäämpi, kuin vanhanaikaisempi tapa eli kommentelu ja syyllisyyden tunnon herättely.

Hyveillä tarkoitetaan ihmisen luontaisia luonteenpiirteitä (Popov 2010, 13). Hyveet eivät ole synonyymi arvoille, sillä hyveet ovat luonteenpiirteitä, jotka tekevät ihmisestä hyvän. Hyveet eivät ole riippuvaisia uskonnosta tai kulttuurista. Kuitenkin monissa uskonnoissa ja kulttuureissa on yhtäläisyyksiä siinä, millainen on hyvä ihminen. (Hyveet elämässä 2017.)

Edu.fi :n (2016) mukaan Suomessa yläkouluikäisen tapakasvatukseen kuuluvat ohjaaminen itsen ja toisen kuunteluun sekä empatiaan, harjoittelu rakentavan mielipiteen ilmaisuun ja toisen asemaan asettumiseen, ohjaaminen hyvien tapojen mukaiseen vastuulliseen toimintaan, harjoittelu asianmukaiseen käyttäytymiseen työelämässä ja yhteistyötaitoharjoitukset sekä toimivien vaikuttamistapojen harjoittelu. Yläasteikäisiä ohjataan yhteisöllisyyteen ketään syrjimättä ja ottamaan vastuuta lähimmäisistä (Edu.fi 2016).

Suomessa käytöstapoja pyritään opettamaan koulussa alusta alkaen ja tapakasvatusta sisällytetään kaikkiin oppiaineisiin. Biologiassa ja maantiedossa opetetaan kunnioittamaan ja varjelemaan luontoa. Vieraiden kielten opetuksessa pyritään opettamaan myös suvaitsevaisuutta ja muiden kulttuurien ymmärtämistä. Liikunnassa joukkuelajeissa tarvitaan yhteistyötaitoja sekä opetellaan luottamaan toisiin ja hyväksytään ihmisten erilaisuutta. (Wind 2017.)

Porissa tehtiin vuonna 2013 koulurauhan julistus koulun turvallisuuden ja viihtyvyyden parantamiseksi. Koulurauhan julistus toimi hyvänä muistutuksena oppilaille käytöstapojen tärkeydestä. Siinä käytiin läpi muun muassa erilaisten ihmisten arvostamista ja arjen pienien tekojen, kuten tervehtimisen tärkeyttä. Koulurauhan tavoitteena on koulun ilmapiirin parantaminen ja kiusaamisen vähentäminen myös koulun ulkopuolella. (MLL 2017 f.)

5.4 Toimintamalli sosiaalisten taitojen opetuksessa

The Virtues Project on käytännönläheinen toimintamalli, joka toimii maailmanlaajuisesti. Toimintamallin on luonut Linda Kavelin Popov, Tohtori Dan Popov ja John Kavelin ja sen tehtävänä on tarjota hyveiden kautta keinoja jokapäiväiseen elämään. Voidaan jopa sanoa, että toimintamalli on saanut alulle ystävällisyyden, oikeudenmukaisuuden ja rehellisyyden vallankumouksen yli 100:ssa maassa. (The Virtues Project 2017.)

Kyseisen toimintamallin tarkoituksena on rohkaista yksilöitä elämään aidompaa ja mielekkäämpää elämää. Vanhemmat kasvattaisivat lapsensa myötätuntoa ja heidän eheyttään vaalien. Opettajien tulisi luoda oppimisympäristö, joka on huolehtiva ja turvallinen, mutta myös suorituskykyinen. (The Virtues Project 2017.) The Virtues Project -malli on syntynyt useiden kulttuurien yksinkertaisten viisauksien innoittamana. Ihmisten luontaisia hyveitä ovat rohkeus, kunnioitus, oikeudenmukaisuus ja ystävällisyys, joiden mukaan pitäisi parhaansa mukaan elää. (Popov 2010, 15.)

Esimerkiksi koulunsa keskeyttäneiden opetukseen erikoistuneet vaihtoehtokoulut ovat saaneet täysin uudenlaisen yhteyden oppilaisiinsa, kun he ovat keskittyneet antamaan hyvää palautetta niistä hyveistä, joita olivat huomanneet oppilaissaan. The Virtues Project -malli voidaan yhdistää jo olemassa olevaan opetusohjelmaan, mikä toiminee myös työrauhan ylläpitäjänä. (Popov 2010, 15.)

Myös nuoren turvaverkko on suuressa roolissa muutosta tehtäessä. Kouluissa, joissa vanhemmat ovat tiiviissä yhteistyössä opettajien kanssa, on menestyksenkäämpiä oppilaita. Kun vanhemmat ja opettajat keskittyvät nuorten positiivisiin hyveisiin, voidaan saada heidän kunnioituksensa, turvallisuutensa, ihanteellisuutensa ja itsetuntonsa paljon paremmalle tasolle. Toisin sanoen, kun yhteisö on nuoren tukena, ovat tulokset parempia. (Popov 2010, 15.)

6 KOULUKIUSAAMINEN

Kouluterveyskyselyjen avulla on voitu mitata koulukiusaamisongelman laajuutta. THL:n (2017 a) mukaan kouluterveyskyselyt osoittavat, että useiten kiusatuista nuorista suurin osa oli poikia 8. ja 9. luokalla olevien keskuudessa, Suomen peruskouluissa. (THL 2017 a.) Kiusaamista tapahtuu yhä paljon peruskoulussa, vaikka se onkin laskussa. Vuonna 2013 koulukiusattuja 8.- ja 9.-luokkalaisista oli 7 %, kun vastaava lukema oli vuonna 2015 6,2 % ja vuonna 2017 5,8 %. (Sotkanet 2017.) Kuitenkaan kaikki kiusatut eivät uskalla puhua siitä, että ovat tulleet kiusatuiksi, joten kiusattujen määrä voi olla jopa luultua suurempi. Pelko kiusaamisen lisääntymisestä ja tehottomasta kiusaamiseen puuttumisesta saattavat estää kiusattua kertomasta asiasta. (Kaukiainen & Salmivalli 2009 b.) Koulukiusaaminen ei ole koskaan vain kiusaajan ja kiusatun asia, vaan se vaikuttaa koko luokan hyvinvointiin ja ilmapiiriin (Kaukiainen & Salmivalli 2009 a).

Tässä luvussa käsitellään kiusaamisen määritelmää sekä kiusaamisen eri muotoja. Lisäksi käydään läpi, kuinka kiusaamista voisi ennaltaehkäistä.

6.1 Kiusaamisen määritelmä

Kiusaaminen tarkoittaa yhden tai useamman henkilön toimesta tapahtuvaa toistuvaa, vahingoittavaa ja loukkaavaa toimintaa, johon kiusaamisen kohde ei pysty itse puolustautumaan tai vaikuttamaan. Riitelemistä ei voida sanoa kiusaamiseksi, sillä siinä kohteeksi ei joudu aina yksi ja sama henkilö, kuten kiusaamisessa. Kiusaaminen on usein jatkuvaa ja toistuvaa, mutta tärkeintä määrittelyssä on kuitenkin kiusaamisen kohteen oma kokemus asiasta. (MLL 2017 d.)

Kiusaaminen on selkeästi vaikeasti kitkettävissä koulu yhteisöstä, sillä sitä on yhä paljon. Oppilaista jopa 10–33 % on kiusattu eri tutkimuksien perusteella. Kiusaamiseen vaikuttavat sekä kiusatun että kiusattavan omat ominaisuudet sekä muiden ihmisten reaktiot ja toimet. (Kumpulainen 2016.) Koulu yhteisössä on erilaisia toimijoita, jotka sallivat kiusaamisen, jolloin kiusaaminen jatkuu. Nuoret saattavat yllyttää kiusaajaa, olla mukana kiusaamisessa tai olla kiusaamisen hiljaisia hyväksyjä. Kiusatulla saattaa olla luokassa joitakin puolustajia, jotka koittavat pitää hänen

puoliaan. Ajatellaan siis, että kiusaaminen koskee koko luokkaa ja vaikuttaa luokan yhteishenkeen. (Kaukiainen & Salmivalli 2009 c.) Kiusaajan syitä kiusata voi olla oman pahan olon purkaminen tai esimerkiksi halu olla esillä ja korostaa itseä. Kiusaaminen ei ole kiusatun syy, vaikka uhriksi joutumiselle altistavia tekijöitä olisi-kin. (Suomen mielenterveysseura 2017.)

Kiusaaminen voi eri muodoissaan heikentää kiusatun koulumenestystä ja aiheuttaa myös poissaoloja, eikä sitä aina huomata. Tyttöjen keskuudessa kiusaaminen on usein epäsuoraa, kun taas poikien keskuudessa yleisempää on fyysinen väkivalta. Usein kiusattu on joukosta poikkeava tai uusi ryhmässä. (Kumpulainen 2016.) Kiusattu ei ole koskaan tasa-arvoinen kiusaajan kanssa kahakoidessaan, vaan puolustuskyvytön ja alistuvainen (MLL 2017 d). Kiusaamisen pitkittyessä on riskinä myöhemmät psyykkiset ongelmat, joten varhainen puuttuminen kiusaamiseen on tärkeää (Kumpulainen 2016; Väestöliitto 2017).

Tytöillä kiusaaminen oli THL:n (2017 a) kouluterveyskyselyn mukaan yleensä epäsuoraa, kun toisaalta pojilla taas se ilmeni useammin fyysisenä toimintana. Kiusaamismuotojen osalta elkeitä sukupuolten välisiä eroja oli siis nähtävissä.

6.2 Fyysinen kiusaaminen

Fyysisestä kiusaamisesta puhuttaessa tarkoitetaan kiusaamista, jossa käydään uhuriin käsiksi. Fyysisen väkivallan käyttäminen täyttää rikoksen tunnusmerkit ja kiusaaja voidaan saada rikosoikeudelliseen vastuuseen. Myös alle 15-vuotias voi joutua vahingonkorvausvastuuseen. (Riku 2014.)

Fyysistä kiusaamista on esimerkiksi uhrin lyöminen, töniminen tai potkiminen. Pahimmillaan fyysinen kiusaaminen voi olla hyvinkin rajua väkivaltaa, mutta se on harvinaista. (Kaukiainen & Salmivalli 2009 a.) THL:n (2017 a) kouluterveyskyselyjen tulokset osoittavat, että tyttöjä useammin pojilla kiusaaminen ilmenee potkimisena, tönimisenä, tavaroiden rikkomisena tai viemisenä, rahan varastamisena, uhkailemisena tai pakottamisena. (THL 2017 a.)

6.3 Sanallinen kiusaaminen

Sanalliseksi kiusaamiseksi sanotaan kiusaamista, joka on puheella ilmaistua henkistä väkivaltaa ja vaikuttaa usein nuoren itsetuntoon heikentävästi. Tällainen kiusaaminen voi olla nimittelyä, uhkailua, pilkkaamista, ilkeämielistä vihjailua tai naurunalaiseksi saattamista. Sanallisella kiusaamisella saattaa saada kiusaamisen uhrille pitkäaikaisen heikon itsetunnon ja vaikeuden luottaa muihin ihmisiin. (Kaukainen & Salmivalli 2009 a.)

THL:n kouluterveyskyselyjen tuloksien perusteella sanallinen kiusaaminen on yleisintä koulussa. Sanallista kiusaamista on lähes yhtä paljon tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa. Koulun 8.- ja 9.-luokkalaisista noin 68 % on kokenut sanallista koulukiusaamista. Kuitenkin sanallista kiusaamista eriteltäessä on saatu kyselystä selville uhkailua ja pakottamista tapahtuvan enemmän poikien kuin tyttöjen keskuudessa. (THL 2017 a.)

Sanallinen kiusaaminen on usein sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvää. Jonkun henkilön äänen tai pukeutumistyylin pilkkaaminen tai esimerkiksi niin sanottu homottelu ovat tällaista kiusaamista. Vaikka tietyt seksuaalissävytteiset sanonnat ovat vakiintuneet puhekieleen, eivät ne silti ole hyväksyttäviä. (THL 2017 b.)

6.4 Epäsuora eli näkymätön kiusaaminen

Epäsuora kiusaaminen tarkoittaa kiusaamismuotoa, jolloin kiusaaminen tapahtuu välillisesti. Epäsuoraa kiusaamista on vaikeampi ulkopuolisen havaita, siksi sitä sanotaankin näkymättömäksi kiusaamiseksi. Tällaista kiusaamista voi olla esimerkiksi keksittyjen tai ikävien asioiden levittely ja juoruilu. Syrjiminen ja ryhmän ulkopuolelle jättäminen ovat epäsuoraa kiusaamista. (Väestöliitto 2017 b.) Oppilaat kertovat epäsuorasta kiusaamisesta muille harvemmin kuin muista kiusaamismuodoista. Myös häpeä uhriksi joutumisesta tai pelko jatkosta aiheuttaa sen, että epäsuorasta kiusaamisesta ei puhuta. (MLL 2017 e.)

THL:n (2017 a) kouluterveyskyselyjen mukaan lähes 60 % 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä on kokenut syrjimistä koulussa. Saman ikäisistä pojista syrjimistä oli kokenut noin 35 %. Kyselyjen perusteella valheellisen tiedon levittämisen uhriksi on

joutunut 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä 46 %, kun poikien kohdalla sitä oli kokenut noin 33 %. Kouluerveyskyselyjen vastaukset kertovat epäsuoran kiusaamisen olevan siis huomattavasti yleisempää nuorten tyttöjen kuin poikien keskuudessa, etenkin syrjimisestä osalta. (THL 2017 a.)

6.5 Nettikiusaaminen

Nettikiusaaminen tarkoittaa internetissä tapahtuvaa kiusaamista. Koulukiusaaminen saattaa seurata nuorta kotiin ja jatkaa siellä nettikiusaamisena, jolloin kiusaamista ei pääse ollenkaan pakoon. Nettikiusaaminen voi olla kiusaajalle helpompaa, sillä se ei ole niin helppoa aikuiselle havaita. (MLL 2018.)

Kiusaaminen on siirtynyt myös nettiin, sillä se on nykyään suuressa roolissa nuorten elämässä ja osa heidän elämäntapojaan. Nuorten sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu suurilta osin myös netin välityksellä ja useissa netin sosiaalisissa ympäristöissä yleisö on vielä suurempi kuin reaali maailmassa. Yleisön ollessa suuri kiusattu kokee luultavimmin suurempaa häpeää kuin reaali maailmassa. Nettiin joutunutta materiaalia voi olla arvioimassa lukemattomia ihmisiä ja materiaalin hallitseminen voi olla mahdotonta. (Kallio 2014.)

Nettikiusaaminen on väärin, kuten muutkin kiusaamismuodot. Se voi ilmetä esimerkiksi yksityisiksi asioiksi tarkoitettujen asioiden levittelyä netissä. Nämä asiat voivat olla totuusperäisiä tai keksittyjä juoruja, kuvia tai videoita. Nettikiusaamiseen kuuluu myös kaikenlainen sanallinen kiusaaminen. Netissä sanatonta kiusaamista saatetaan harjoittaa esimerkiksi syrjimisestä tai tahallisen huomiotta jättämisen muodossa. Nettikiusaamisesta erityisen ilkeäksi tekee se tosiasia, että sinne laitettua materiaalia ei saada välttämättä koskaan varmuudella pois. (MLL 2018.) Erään tutkimuksen mukaan nettikiusaaminen laajentaa kiusaamisen mahdollisuutta nuorten keskuudessa. Nettikiusaaminen jää harvoin vain nettiin eli sen on huomattu jatkuvan myös reaali maailmassa ja päinvastoin reaali maailmassa tapahtuvan kiusaamisen on todettu usein jatkuvan netissä. (Wolke, Lee & Guy 2017.)

Erään tutkimuksen mukaan nuoret ovat sitä mieltä, että nettikiusaaminen on pahempi kiusaamismuoto kuin mikään kasvokkain tapahtuva kiusaaminen. Nuoret

kertovat, että netissä kiusaaminen on helpompaa, sillä sitä voi toteuttaa, vaikka anonyyminä eikä siitä jää kovin helposti kiinni. Nuorista noin 63 % toi ilmi, että kiusaaminen tapahtuu useammin netissä kuin koulussa. Nuoret kuvailevat kiusaamisen olleen kuvien levittelemistä, anonyyminä haukkumista, luokan Whatsapp-ryhmistä ulkopuolelle jättämistä ja tekaistujen juorujen levittämistä. (Liikala 2016, 55.)

6.6 Kiusaamisen ehkäisy

Kiusaamisella on usein kauaskantoiset seuraamukset kiusaamisen uhriksi joutuneen elämässä. Myöhemmin elämässään uhri saattaa sairastua muun muassa mielenterveyden ongelmiin, kärsiä erilaisista riippuvuuksista ja pelätä pitkään jatkuneen kiusaamisen seurauksena kouluun menemistä. (Mayo Clinic 2016.) Kiusaamisen on huomattu olevan haitallista kiusatun lisäksi myös kiusaajan sosiaalisten suhteiden muodostumiselle (Wolke, Copeland, Angold & Costello 2013). Tämän vuoksi kiusaamisen vähentäminen ja ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää. Jotta kiusaaminen saataisiin loppumaan, on jokaiseen kiusaamistapaukseen puututtava tehokkaasti. Nuoria on hyvä rohkaista kertomaan kiusaamistapauksista koulun henkilökunnalle ja kertoa, kuinka kiusaamistapauksissa tulisi muutenkin toimia. (Kallio 2014.)

Kiusaamisen kitkemisen taustalla on YK:n lapsen oikeuksien sopimus, jonka tavoitteena on tasa-arvon, terveyden, koulutuksen ja turvan takaaminen jokaiselle lapselle. Sopimus on lähes kaikkien maailman maiden vahvistama, sitova ihmisoikeussopimus. Esimerkkinä YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lasta ei saa syrjiä ulkonäkönsä, mielipiteidensä, alkuperänsä tai muiden ominaisuuksiensa vuoksi. (Unicef 2017.) Myös perusopetuslain mukaan oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön, mikä tarkoittaa fyysisen turvallisuuden lisäksi myös henkistä turvallisuutta. (L 21.8.1998/628). Opetuksen järjestäjän on osaltaan edistettävä kouluyhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä (L 30.12.2013/1267).

Avainasioita parempaan oppimisympäristöön ovat avoin vuorovaikutus, oikeudenmukaisuus, toisien arvostaminen ja huomioiminen sekä keskinäinen luottamus. Nämä asiat kuuluvat myös hyviin tapoihin, jotka kaikkien tulisi omata, sillä kyseiset asiat parantavat myös hyvinvointia yhteisössä. Niin emotionaalinen, sosiaalinen

kuin fyysinenkin turvallisuus ovat tärkeitä nuoren kasvun ja kehityksen kannalta sekä auttavat arjessa selviytymisessä. (Sopanen, Peltonen, Severikangas, Meriläinen, Jakobson & Haiminen 2000, 2–3.)

Kiusaamisen ehkäisyssä erityisen tärkeää olisi kiusaamiselle suojelemaan ilmapiirin muuttaminen. Ongelmakeskeisen suhtautumisen sijaan kiusaamiseen tulee suhtautua myönteisiin päämääriin ja tavoitteisiin keskittyen. Pääasiassa juuri hyvinvointia tukemalla ja vahvistamalla kiusaaminen vähenee. Kun koulussa on hyvä vuorovaikutuskulttuuri ja osataan käyttäytyä sopivalla tavalla, esimerkiksi syrjiminen, vihamielinen puhe sekä häirintä jäävät pois. (MLL 2017 e.) Koulun täytyy keksiä erilaisia keinoja ja tehdä töitä sen eteen, jotta kiusaamiselle voitaisiin luoda epäsuotuisa ilmapiiri. Tällaisista keinoista yksi on esimerkiksi nuorten ryhmäyttäminen, mikä tarkoittaa luokkaryhmän vuorovaikutuksen, luottamuksen ja tuntemisen lisäämistä. Ryhmäyttämisen tavoitteena on lisätä ryhmän turvallisuuden tunnetta ja viihtyvyyttä ryhmässä ja sen tulisi alkaa heti lukuvuoden alussa tutustumispäivän merkeissä. Jotta ryhmästä tulisi turvallinen ja toimiva, tulee sen jäsenille antaa aikaa tutustua toisiinsa pitkin lukuvuotta erilaisten tempauksien ja pienryhmätehtävien kautta. Näin opiskelijat pystyvät harjoittelemaan vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä huomioimaan muita ihmisiä. Ryhmän opettajan tehtävänä on tukea ja edistää luokkaryhmän ryhmäytymistä. Opettajan täytyy osoittaa arvostusta nuoriin ja vastaavasti auttaa myös heitä osoittamaan arvostusta toisiinsa. Erimielisyyksien ilmetessä opettajan tulee ohjata nuoria selvittämään välinsä toisiansa arvostaen, rakentavan keskustelun kautta. (Koulurauha 2018 a.)

Asiantuntijahaastattelun mukaan (liite 2) yläasteikäisten nuorten kiusaamisen ehkäisyssä panostetaan juuri ryhmäyttämiseen mukavan tekemisen kautta. Koulussa erikseen valitut yhdeksäsluokkalaiset tukioppilaat ehkäisevät osaltaan kiusaamista siten, että pitävät koulukiusaamisesta oppitunteja seitsemännen luokan oppilaille. Asiantuntijat kertovat myös, että riittävän vakava suhtautuminen kiusaamistapauksiin usein riittää katkaisemaan kiusaamisen ja ehkäisemään siltä jatkossa. Kiusaamisen ehkäisyssä on mukana koko koulun henkilökunta.

Turvallisen koulun rakentamisessa olennaista on myös se, että nuoret otetaan mukaan päätöksien tekoon ja koulun kehittämiseen. Oppilaskuntatoiminnan kautta nuoret voivat vaikuttaa asioihin ja ovat kiinnostuneempia koulun kehittämisestä mielekkäämmäksi. (Koulurauha 2018 b.) Ilmapiirin parantamiseksi ja kiusaamisen ehkäisemiseksi koulussa valitaan myös kahdeksannen tai yhdeksännen luokan oppilaita tukioppilaisiksi. Tukioppilaiden tehtävänä on auttaa muita oppilaita, yläasteikäisiä nuoria sopeutumaan kouluyhteisöön sekä ehkäistä nuorten yksinäisyyttä ja kiusaamista. On huomattu, että tukioppilastoiminta on tehokasta kiusaamisen ehkäisyssä, sillä monesti nuorten on helpompi puhua vaikeista asioista ikätovereilleen. (MLL 2017 g.)

Opettajat ja koulua käyvän nuoren vanhemmat tekevät nuoren kasvatustyötä yhdessä, eri tavoin. Tämän vuoksi yhteistyö koulun ja kodin välillä on tärkeää, jotta kasvavaa ja kehittyvää nuorta pystyttäisiin tukemaan mahdollisimman hyvin. Luottavainen ja avoin keskustelusuhte koulun ja kodin välillä mahdollistaa vaikeista asioista puhumisen ja ongelmatilanteiden, kuten koulukiusaamisen välttämisen koulussa. Lisäksi hyvä yhteistyö opettajan ja vanhemman välillä luo nuorelle tunteen, että hänestä välitetään. Yhteistyön tukemiseksi voidaan järjestää esimerkiksi vanhempainiltoja koulussa tai järjestää vanhemmille avoimien ovien päiviä kouluun. (Koulurauha c.) Kiusaamisen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi on saatava vanhemmat ymmärtämään, että avoin, rauhallinen ja vastavuoroinen keskustelu koulunkäynnistä on tärkeää kotonakin. Kuulumisien kysely saa nuorelle tunteen, että vanhempi välittää hänestä. Kuulumisien vaihtamisen yhteydessä vanhemmat voivat kysellä nuoren kaverisuhteista ja auttaa nuorta kertomaan mahdollisista ongelmista. Jos käy ilmi, että nuori on osana kiusaamista, tulee vanhemman tukea nuorta kiusaamiskokemuksen läpikäymisessä. Koulun lisäksi myös vanhemman tehtävänä on kertoa kiusaamisen vääryydestä ja pohtia yhdessä nuoren kanssa keinoja, joiden avulla toisten kanssa voisi tulla paremmin toimeen. (Kaukiainen & Salmivalli 2009 d.)

Kasvatustyön kannalta kiusaamisesta kertomisen ja avoimuuden opettamisen lisäksi on tärkeää, että nuoren itsetuntoa pyritäisiin vahvistamaan. Tutkimuksissa on

huomattu, että kiusaamisen uhriksi joutuneella on usein huono itsetunto. Lisäksi on käynyt ilmi, että kiusaamisessa

Myös ELY -keskuksen erikoissuunnittelija Päivi Hamarus on tutkinut yläasteikäisten nuorien kiusaamistapauksia väitöskirjassaan. Hän on luonut vaakamallin, jonka mukaan kiusaamisen ehkäisy lisää kouluhyvinvointia. Vaakamallissa on kaksi vaakakuppia, joista toisessa on käsitelty kiusaamiseen puuttuminen ja toisessa kiusaamisen ennaltaehkäisy hyvinvointia vahvistamalla. Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä voidaan vaakamallin mukaan vahvistaa yksilöön, sosiaalisiin suhteisiin sekä ympäristöön liittyviä tekijöitä. Vaa'an jalkana eli kiusaamisen ehkäisyn perustana on ymmärrys kiusaamisesta ja hyvinvoinnista. Kun kiusaamisen ilmeneminen on ymmärretty, on sen havaitseminen mahdollista. Tämän jälkeen kiusaamistilanteisiin voidaan puuttua ja niitä voidaan seurata jatkossakin. Vaakamalli tukee ja kokoaa olemassa olevia menetelmiä kiusaamisen ehkäisemiseksi, kuten KiVaKoulu eli Kiusaamisen vastainen koulu -hanketta tai esimerkiksi nuorisotyö- ja tukioppilastoimintaa. (Hamarus 2012.)

KiVaKoulu -hanke on todettu vaikuttavaksi kiusaamisen vähentämisessä ja ennaltaehkäisemisessä. Tehokkuudesta on saatu peruskoulun osalta vahvaa näyttöä. Hankkeen myötä kiusaaminen ja kiusaamisen uhriksi joutuminen ovat selkeästi vähentyneet. (Kärnä 2012, 3.) Myös Väestöliitto on ollut mukana eräässä DeleteCyberbullying -yhteistyöprojektissa, jonka tavoitteena oli lisätä tietoisuutta netti-kiusaamisesta ja siten vähentää ilmiötä. (Kallio 2014).

Erään Jyväskylän yliopiston tutkimuksen mukaan kiusaamisen ennaltaehkäiseminen on osoittautunut vielä tärkeämmäksi asiaksi, kuin kiusaamisen puuttuminen. Kiusaamisen ehkäisy pitäisi olla kouluissa arkipäivää ja siihen pitäisi olla jokin selkeä suunnitelma. (Marttinen & Peura 2010, 2.) Tutkimuksen mukaan koulussa kiusaamista ehkäisee myös järjestyssäännöt, joita kaikkien tulisi noudattaa. Lisäksi positiivisten kannustimien asettaminen on tärkeää. (Marttinen & Peura 2010, 56–57.)

7 ASIANTUNTIJOIDEN RYHMÄHAASTATTELU

Tässä työssä asiantuntijoiden haastattelu toimi kiusaamisilmiötä selittävänä ja kuvailevana tutkimusmenetelmäosuutena ja siten vahvasti toiminnallisen työn luotettavuutta. Haastattelu oli tarpeellinen, sillä nuoren sosiaalisten valmiuksien puutteellisuudesta johtuvaa kiusaamista ja etenkin kiusaamisen uhriksi joutumista on tutkittu hyvin vähän. Haastatteluun osallistui koulun moniammatillinen työryhmä, oppilashuoltotyöryhmä. Opetushallituksen (2017) mukaan koulussa on kasvatus-, sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntijoita ja he tekevät koulussa yhteistyötä keskenään sekä muodostavat oppilashuoltoryhmän. Oppilashuoltoryhmän lakisääteinen tehtävä on edistää moniammatillisessa yhteistyössä oppilaiden hyvinvointia koulussa.

Asiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on asiantuntemusta jostakin tietystä asiasta. Asiantuntemukseksi katsotaan siis perehtyneisyyttä johonkin tiettyyn asiaan tai alaan sekä sen hallintaa. (Kotimaisten kielten keskus 2017.) Tässä luvussa käsitellään lyhyesti valittua aineistonkeruumenetelmää sekä käydään läpi asiantuntija-haastattelun tuloksia sisällönanalyysin kautta.

Alaluvuissa käsitellään haastattelua aineistonkeruumenetelmänä, sisällönanalyysiä sekä haastattelun tuloksia kiusaamisen ilmenemisen osalta. Asiantuntijahaastattelun tuloksista loput löytyvät tämän työn liitteenä (liite 3, liite 4 & liite 5).

7.1 Aineiston keruu

Haastattelu on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Menetelmä on hyvä valinta silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä ei vielä juurikaan ole tietoa tai siihen halutaan uutta näkökulmaa. Monesti ilmiön ymmärrykseen vaaditaan ihmisten omaa kerrontaa, sillä kaikkia ilmiöitä ei voida mitata vain havainnoimalla tai kvantitatiivisin eli määrällisin menetelmin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65-66, 74.) Laadullisten tutkimusmenetelmien pyrkimyksenä on siis saada tietoa ihmisten asenteista, näkemyksistä, käsityksistä tai tulkinnoista. (Austin 2015; Tolley, Ulin, Mack, Succop & Robinson 2016). Muita laadullisuuden tunnuspiirteitä ovat muun muassa joustavuus, kuvailevuus sekä avoimet kysymykset. Otos on laa-

dullisissa tutkimusmenetelmissä aina harkinnanvarainen tarkoittaen sitä, että tutkimukseen pyritään ottamaan mukaan henkilöitä, jotka edustavat tutkittavaa ilmiötä parhaiten. (Kankkunen & Vehviläinen 2013, 65–66; Moilanen & Rähä 2015, 59.) Tässä asiantuntijahaastattelussa harkinnanvaraisella otannalla haastateltaviksi valikoituivat oppilashuoltoryhmästä koulun rehtori, koulukuraattori sekä opinto-ohjaaja eli kolme haastateltavaa.

Haastattelu toteutettiin ryhmässä teemahaastatteluna. Teemahaastattelulla tarkoitetaan sellaista puolistrukturoitua haastattelua, jossa on jotkin ennalta määritellyt teemat, joiden mukaan haastattelu ja keskustelu etenee. Teemahaastattelussa voidaan esittää tarkentavia kysymyksiä tarpeen mukaan niin, että vastauksista saadaan merkittäviä, mutta kuitenkin asianmukaisia. Käsiteltävät teemat on valittu usein jo jonkin aiemmin tiedetyn asian pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.; Moilanen & Rähä 2015, 61.) Koska teemahaastattelu toteutettiin asiantuntijaryhmässä, voidaan puhua myös fokusryhmähaastattelusta. Ryhmähaastattelu on yksilöhaastattelua parempi siten, että tilanne muistuttaa enemmän normaalin elämän vuorovaikutustilannetta ja siinä voidaan tuoda ilmi omia ajatuksia ja mielipiteitä, kuten arkielämässä. (Tilastokeskus 2017.) Tässä teemahaastattelussa esitettiin neljä avointa kysymystä eri teemoista. Lisäksi saatettiin kysyä tarkentavia kysymyksiä mahdollisimman kattavan ja ymmärrettävän vastauksen saamiseksi. Haastattelu nauhoitettiin.

7.2 Sisällönanalyysi

Aineistoa analysoitiin laadulliselle tutkimukselle ominaisella induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Taulukko 2). Induktiivisella analyysillä tarkoitetaan sisällönanalyysiä, jossa painotetaan päättelyn logiikkaa ja tulkintaa. Kun analyysi on aineistolähtöinen, pyritään saadusta aineistosta saamaan teoreettinen kokonaisuus. Aikaisemmilla tiedoilla ei saisi olla vaikutusta analyysin toteutuksen kannalta, jotta analyysi olisi todella aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97.)

Sisällönanalyysissä (Taulukot 2, 3, 4 & 5) haastattelulla saatu aineisto analysoitiin niin, että se aluksi litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi ja sen jälkeen teemoitettiin eli ikään kuin ryhmiteltiin aiheiden mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92, 101 &

109.) Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä analyysissä litteroitu aineisto pelkistettiin eli yksinkertaistettiin ja sen jälkeen ryhmiteltiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi alaluokkiin, yläluokkiin ja lopulta pääluokkaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009,101.) Asiantuntijahaastattelusta saatu aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Induktiivinen analyysi aloitettiin nauhoitetun haastattelutilanteen puhtaaksi kirjoittamisella eli litteroimisella. Tämän jälkeen aineistoa analysoitiin siten, että alkuperäisilmaisut ensin redusoitiin eli pelkistettiin tiivistetyiksi ytimekkäiksi ilmaisuiksi ja sen jälkeen ne ryhmiteltiin joukoiksi jonkin yhtäläisyyttä kuvaavan ilmauksen alle. Samaan luokkaan laitettiin siis ne ilmaisut, jotka tarkoittivat samaa asiaa. Kyseistä ryhmittelyvaihetta kutsutaan klusteroinniksi. Tämän jälkeen luokalle annettiin sitä parhaiten kuvaava nimi. Aiemmin mainitut luokat olivat alaluokkia ja niistä samansisältöiset yhdistettiin edelleen yläluokiksi, joille taas annettiin kuvaavat nimet. Lopuksi myös yläluokat yhdistettiin ja pyrittiin saamaan nimeksi kaikkia niitä kuvaava luokka. Alaluokkien yhdistämistä yläluokiksi ja edelleen pääluokaksi kutsutaan abstrahoinniksi. Luokkia takaisin päin purkamalla saatiin vastauksia haastattelussa esitettyyn tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101 & 109.)

Asiantuntijoiden haastattelussa esitettiin neljä pääkysymystä. Haastattelun kaikista avoimista kysymyksistä saatu aineisto analysoitiin teemoittain taulukkotyyliin. Teemat olivat jo valmiiksi tiedossa teemahaastattelun kysymysten myötä, jolloin teemojen erottelu analyysivaiheessa oli helppoa.

7.3 Haastattelun tulokset teorian tukena

Asiantuntijahaastattelu toimi teorian tiedon tukena ja antoi lisätietoa kiusaamisesta ja sosiaalisten taitojen puutteista. Haastattelusta nousseita asioita käytettiin hyväksi 8.-luokkalaisille pidettävän oppitunnin suunnittelussa. Koska oppitunti pidettiin sosiaalisia taitoja opettavana tuntina, oli oppilashuoltoryhmän kokemuksella erityisen suuri painoarvo niiden sosiaalisten taitojen valinnassa, joita valittiin opetettaviksi. Toisin sanoen oppitunnilla opetettiin sellaisia sosiaalisia taitoja, joissa oli havaittu osaamattomuutta. Sosiaalisia taitoja vahvistamalla pyrittiin kiusaamisen vähentämiseen, vaikka oppitunnilla ei periaatteessa keskusteltu kiusaamisesta.

Asiantuntijahaastattelussa pyrittiin saamaan selville tietoa neljästä eri teemasta, joita olivat kiusaamisen ilmeneminen, kiusaamisen vähentäminen, sosiaalisten taitojen puutteellisuus sekä sosiaalisesti taitava nuori. Aluksi asiantuntijat kertoivat, kuinka kiusaaminen ilmenee kyseisessä yläkoulussa. Haastattelusta kävi ilmi, että kiusaamismuodot ovat jonkin verran muuttuneet aikojen saatossa. Useimmat oppilashuollon työntekijöistä kertoivat, että nykyään kiusaamista esiintyy lähinnä nettissä fyysisen kontaktin sijasta.

"Minulle päin, rehtorille päin niin tulee aika paljon semmoista, mikä on niin kuin netissä ollut. On niin kuin laitettu nettiin joitakin asioita. Ne on niin kuin ollut semmoisia keskeisempiä."

Netissä ryhmän yhteisissä keskusteluissa saatetaan sulkea joku henkilö ryhmän ulkopuolelle tai täysin huomiotta. Lisäksi keskusteluissa saatetaan kommentoida ilkeästi tai levitellä luvattomasti toisten kuvia tai asioita. Joskus oppilashuollon tietoon on kuitenkin tullut tapauksia, jossa kiusaamisen uhri on ymmärtänyt niin sanotun kiusaajan väärin, jolloin kiusaamisepäilyt ovat olleet perättömiä.

"Niit on myös semmosia niinku, et joku oppilas voi tulkita, että jotkun, et semmosii tilanteit on tullu ittellekki et oppilas tota kokee, et häntä kiusataan. Hän luulee, että jotkun vaikka luokan kaksi poikaa juttelee hänestä, kun hän kävelee ohi, tämä tyttö. Ja sit kun lähetään selvittämään, nii sit ei ne ole oikeesti."

Kiusaamisen määrittely onkin osoittautunut koulussa tärkeäksi asiaksi väärinymmärryksien poissulkemiseksi. Eräs oppilashuollon työntekijöistä viittaa Salmivallin määritelmään kiusaamisesta ja painottaa sen olevan toistuvaa ja samaan ihmiseen kohdistuvaa väkivaltaa, jossa on useampia ihmisiä mukana. Koulussa kiusaajan ja kiusatun välillä on asiantuntijoiden mukaan usein valtasuhteiden epätasapaino ja kiusattu on siinä alistettuna.

Vaikka nettikiusaaminen on yleistynyt selvästi, oppilashuollon työntekijät kertoivat kiusaamista ilmenevän yhä reaalimaailmassa koulussa. Syrjiminen on yhä yksi koulussa havaittavista kiusaamismuodoista. Syrjiminen voi ilmetä tunneilla paritehtävistä ulkopuolelle jättämisenä.

"Ei mennä vaikka toisen viereen tai oteta pariiksi. Semmosta niinkun syrjimistä tai ulkopuolelle jättämistä."

Asiantuntijoiden vastauksien mukaan voidaan siis sanoa, että kiusaaminen ilmenee yläkoulussa nettikiusaamisena sekä epäsuorana, fyysisenä ja sanallisena kiusaamisena. Kaiken lisäksi osissa kiusaamistapauksista on käynyt ilmi, että kyseessä on ollut niin sanotun kiusatun tulkintavirhe, jolloin kiusaamisen uhrin tuntema kiusaaminen ei ole ollut tarkoituksenmukainen eli kyseessä on ollut väärinkäsitys. Fyysisistä kiusaamista on tullut aiempaa vähemmän asiantuntijoiden tietoon, kun taas netissä tapahtuneiden kiusaamistapausten selvittely lisääntynyt.

Asiantuntijahaastattelusta saatiin kattavat vastaukset kiusaamisen ilmenemiseen liittyen. Kaikista vastauksista tehtiin induktiivisen sisällönanalyysin ohjeiden mukaisesti taulukot 2, 3, 4 & 5 (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Kiusaamisen ilmenee asiantuntijoiden mukaan koulussa sanallisena kiusaamisena netissä tai halveksuntana sekä fyysisenä kiusaamisena niin, että käydään käsiksi. Epäsuora kiusaaminen ilmenee koulussa syrjimisestä ja valtasuhteiden epätasapainon seurauksena. Lisäksi jonkin verran ilmenee tulkintavirheitä, mikä on käytännössä kiusaamisen määrittämisen väärinymmärrystä ja harhaluuloisuutta. Näitä asioita on koottu seuraaviin taulukoihin.

Taulukko 2. Sisällönanalyysi, kiusaamisen ilmeneminen.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"minulle päin, rehtorille päin niin tulee aika paljon semmoista, mikä on niin kuin netissä ollut. On niin kuin laitettu nettiin joitakin asioita. Ne on niin kuin ollut semmoisia keskeisempiä."	Nettikiusaaminen on ollut yleistä
"Takavuosina oli, saattoi olla jotain semmosta tönimistä"	Aiempina vuosina kiusattiin tönimällä
"mutta nykyään se keskittyy tähän nettiin aika pitkälti"	Nykyään kiusaaminen tapahtuu pääasiassa netissä
"Siellä pannaan toisista jotain semmosta juttua ja aika niinku semmosta härskiä kuittailua"	Levitetään netissä toisesta asioita
"Vaikka jotain kuvia lähetellään toisesta, johonkin luokan ryhmään vaikka"	Levitetään luvattomia kuvia toisesta
"On voitu sulkea vaikka, kun on tällainen koulun ryhmä, niin voidaan sulkea siitä luokan ryhmästä niinku ulkopuolelle"	Porukasta ulos sulkeminen
"Tai siellä, jos joku oppilas kysyy jotain, vaikka kysyy läksyjä, niin senkin voi tulkita kyllä kiusaamiseksi, että sit kun on jos on joku tietty oppilas kun kysyy, niin kukaan ei vastaa sille. Et vaan jätetään niinku, et ei vastata."	Huomiotta jättäminen keskusteluissa
"Tuohon samaan törmää justiin, että ei vastata, vaikka luokan ryhmään ja sitte tota sit semmonen niinku kommentointi, ilkee kommentointi myös niinku näin kasvokkain. Tai semmonen niinku, et heitetään läpällä, niin se on ehkä semmonen kaikkein yleisin, että kuitenkin niiku totta kai loukkaantuu, vaikka niinku kiusaaja ite aattelee, että se vaan niinku heittää läpällä."	Ilkeä kommentointi

Taulukko 3. Sisällönanalyysi, kiusaamisen ilmeneminen.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"Niit on myös semmosia niinku, et joku oppilas voi tulkita, että jotkun, et semmosii tilanteit on tullu ittellekki et oppilas tota kokee, et häntä kiusataan. Hän luulee, että jotkun vaikka luokan kaksi poikaa juttelee hänestä kun hän kävelee ohi, tämä tyttö. Ja sit kun lähetään selvittämään, nii sit ei ne ole oikeesti."	Perättömiä epäilyjä kiusaamisesta
"Jutelleet jostain ihan muusta, mutta sitten se ihminen on kokenu sen, et häntä kiusataan. Luulee, et hänestä puhutaan, mutta hänestä ei sitten oikeesti oltu puhuttukaan."	Harhaluulot kiusatuksi tulemisesta
"Tässä tullaan siihen tärkeään asiaan, että tuota miten tuo kiusaaminen määritellään. Siinä se on, että mikä tahansa tuota töniminen tai mikä tahansa puhuminen ei ole kiusaamista, että miten se määritellään. Siinä pitää se Kristiina Salmivallin, öö tuota, kiusaamisen määritelmä muistaa, että se on jatkuvaa ja toistuvaa ja se kohdistuu sitten niinku yhteen ja samaan monta kertaa ja siinä on taustalla niinku useampia ihmisiä."	Kiusaamisen määritelmän ymmärtäminen on tärkeää
"Että se valtasuhteiden epätasapaino, että toinen on selkeesti niinkun eri asemassa tai alistettuna siinä"	Kiusaaja ja kiusattu ovat eri asemassa
"Ei mennä vaikka toisen viereen tai oteta pariksi. Semmosta niinkun syrjimistä tai ulkopuolelle jättämistä."	Syrjitään ja jätetään ulkopuolelle toiset

Taulukko 4. Kiusaamisen ilmeneminen, sisällönanalyysin klusterointi.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Nettikiusaaminen on ollut yleistä Nykyään kiusaaminen tapahtuu pääasiassa netissä Levitetään netissä toisesta asioita Levitetään luvattomia kuvia toisesta	Nettikiusaaminen
Porukasta ulos sulkeminen Huomiotta jättäminen keskusteluissa Syrjitään ja jätetään ulkopuolelle toiset	Syrjiminen
Ilkeä kommentointi Ivallinen nauraminen ja kommentointi	Halveksunta
Perättömiä epäilyjä kiusaamisesta Harhaluulot kiusatuksi tulemisesta	Harhaluuloisuus
Aiempina vuosina kiusattiin tönimällä	Käsiksi käyminen
Kiusaaja ja kiusattu ovat eri asemassa	Valtasuhteiden epätasapaino
Kiusaamisen määritelmän ymmärtäminen on tärkeää	Määritelmän ymmärtäminen

Taulukko 5. Kiusaamisen ilmeneminen, sisällönanalyysin abstrahointi.

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Nettikiusaaminen Halveksunta	Sanallinen kiusaaminen	Kiusaamisen ilmeneminen
Käsiksi käyminen	Fyysinen kiusaaminen	
Syrjiminen	Epäsuora kiusaaminen	
Valtasuhteiden epätasapaino		
Harhaluuloisuus	Tulkintavirheet	
Määritelmän ymmärtäminen		

Kiusaamisen ilmenemisen lisäksi asiantuntijahaastattelussa nousi esille yläkoulun keinoja vähentää ja ehkäistä kiusaamista (liite 1). Näitä olivat muun muassa yhdessä tekemisen vahvistaminen, tiedon lisääminen kiusaamisesta, hyvän ilmapiirin luominen, kiusaamistilanteen kartoittaminen, kiusaamisasioiden kunnollinen käsittely ja vakava suhtautuminen kiusaamistapauksiin. Asiantuntijoiden mukaan kiusaamisen vähentämisessä olisi tärkeää, että selvittelytilanteissa olisi oikeat henkilöt mukana ja se ratkaistaisiin oikealla tavalla. Suvaitsevaisuus ja hienotunteisuus oppilaiden keskuudessa nousivat kiusaamista ennaltaehkäisevinä tekijöinä haastattelusta.

Haastattelussa asiantuntijat kertoivat myös nuorten sosiaalisten taitojen puutteiden ilmenemisestä. Asiantuntijoiden mukaan sosiaalisten taitojen puutteet ilmenevät koulussa kiusaamisena (liite 2). Haastattelusta käy myös ilmi, että huonot käytötavat, kuten valehtelu ja kunnioituksen puute ovat näkyneet koulussa. Koulussa on havaittu myös sanallista uhmaamista, luottamuspulaa ihmisten välillä, toisten hyväksikäyttöä ja vaikeutta nähdä ongelmaa itsessä. Sosiaalisten taitojen puutteellisuus näkyy asiantuntijoiden mukaan myös empatiakyvyttömyytenä ja ihmissuhteiden ylläpidon vaikeutena nuorten keskuudessa. Oppilashuoltoryhmän työ on ollut tärkeässä roolissa sosiaalisten taitojen puutteellisuudesta johtuvien tilanteiden selvittämisessä.

Lisäksi asiantuntijat kuvasivat asioita, joita sosiaalisesti taitavalla nuorella tulisi olla (liite 3). Tällaisia taitoja olivat muun muassa toisten huomioonottaminen siten, että osattaisiin ajatella asioita toisten kannalta ja olla tukahduttamatta toista ihmistä

omalla olemuksellaan. Nuoren tulisi asiantuntijoiden mukaan antaa toisillekin tilaa ja olla korostamatta itseään joka tilanteessa. Sosiaalisesti taitavaa nuorta kuvattiin myös tilannetajua omaavaksi, aidoksi ja reiluksi. Tällaisella nuorella on asiantuntijoiden mukaan hyvä itsetunto ja realistinen kuva itsestä ja muista. Asiantuntijahaastattelun perusteella tärkeiksi oppitunnilla opetettaviksi asioiksi nousivat kunnioitus, tilannetaju, itsevarmuus, luottamus, kohteliaisuus ja empatiakyky.

8 OPETTAMINEN JA OPPITUNNIN TOTEUTUS

Oppitunnin pitäjä voi vaikuttaa omalla toiminnallaan paljon siihen, kuinka oppilaat oppivat. Opetusmenetelmiä on tärkeää miettiä harkiten ja kohderyhmää ajatellen etukäteen, jotta oppitunnista olisi mahdollisimman suuri hyöty. (Mykrä & Hätönen 2010, 4.)

Opettaminen ja oppitunnin pitäjän rooli on muuttunut aikojen saatossa. Ennen aikaan oppitunnin pitäjä on jakanut tietoa, mutta nykyään opettaminen on enemmänkin oppilaiden oppimisen edistämistä ja erilaisiin oppimistyyliin tutustumista. Kun oppitunnilla otetaan huomioon mahdollisimman monia oppimistyyliä, pystytään parhaiten edistämään tietojen ja taitojen oppimista. (Jeronen 2009, 21.)

Tässä luvussa käsitellään oppimistyyliä, opettamistekniikoita ja käydään läpi oppitunnin suunnitelma. Lopuksi käsitellään tämän työn toiminnallista tuotosta.

8.1 Oppiminen ja opettaminen

Oppiminen tarkoittaa uusien tietojen ja taitojen omaksumista niin, että kykenee myös soveltamaan niitä käytännössä. Oppilaiden oppimiseen liittyy vahvasti myös heidän motivaatio ja oppituntia pitävän henkilön omakohtainen kokemus oppimisesta. (Mykrä & Hätönen. 2010, 4.) Terveysteen liittyvien asioiden opettamisessa erilaiset tieteelliset teoriat ja mallit toimivat tärkeänä tukena opetuksessa ja oppimisessa. Tieteellisillä teorioilla tarkoitetaan ideoista ja käsityksistä muodostuvia näkökulmia, joista voidaan muodostaa myös käytännön välineitä eli malleja. (Jeronen 2009, 21.)

Piaget'n kehitysteorian mukaan ihmisen kognitiiviset rakenteet eli ajattelu, oppiminen, ongelmanratkaisu ja muisti kehittyvät neljässä eri vaiheessa. Piaget'n mukaan yksilön moraalien kehittymistä seuraa kognitiivisten rakenteiden kehittyminen. Hänen mukaansa viimeisessä kognitiivisten rakenteiden kehittymisen vaiheessa 12–15-vuotiaana eli yläasteikäisenä yksilölle kehittyy niin sanottu hypoteettis-deduktiivinen ajattelutapa, mikä tarkoittaa teorialähtöistä ongelmanratkaisua. Nuori voi tässä ikävaiheessa ottaa useita näkökulmia huomioon asioita tarkastellessaan. Nuori

pystyy ajattelemaan yhä objektiivisemmin ja myös eettinen ja moraalinen katson-
takanta lisääntyy. Sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus kehitysvaiheen
omaksumisessa. Pahimmassa tapauksessa kehitysvaiheen omaksuminen voi jopa
estyä. (Jeronen 2009, 22.)

Koulussa onkin tärkeää muistaa toiminnallisen oppimisen tärkeys, sillä siten nuoret
voivat harjoitella vuorovaikutustaitoja eli haastaa itseään sekä toisiansa ristiriitai-
lanteita ratkomalla, toisiansa huomioimalla, kuuntelemalla ja joustamalla asioissa
sekä perustelemaan kantansa. (Aninko 2015, 75–76.) Toiminnallinen oppiminen
tarkoittaa uusien asioiden oppimista käytännön tilanteiden kautta. Toiminnallisessa
oppimisessa oppija voi hyödyntää haluamiaan eri havaintoaisteja, kuten auditiivista
eli kuuloaistia tai visuaalista eli näköaistia. Oppija voi toiminnallisen oppimisen
kautta myös hyödyntää kinesteettistä eli liikkeen ja tekemisen kautta tapahtuvaa
oppimista. (Dunn, Honigsfelt, Doolan, Bostrom, Russo, Schiering, Suh & Tenedero
2009, 135–139.; Jyväskylän yliopiston kielikeskus 2017.)

Mykrän & Hätösen (2010, 9–12) mukaan opetusmenetelmiä valittaessa täytyy miet-
tiä terveystasvattajan ja opiskelijoiden vahvuudet, oppitunnin tavoitteet, aihe ja
ympäristö. Terveystasvattajan pitäisi opetusmenetelmästä rippumatta aktivoida op-
pilaita ja ottaa heidät huomioon, jotta menetelmä toimisi.

Hyvällä oppitunnin aloituksella on suuri merkitys oppilaiden aktivoimisen ja vuo-
rovaikutuksen sujuvuuden kannalta. Aloitus voi olla teemaan liittyvien kysymyk-
sien esittämistä ja kokonaisuuden hahmottamisen korostamista. Teemaan liittyvien
kysymyksien kysyminen voi toimia eräänlaisena ajattelun virittäjänä aloituksen li-
säksi myös koko tunnin ajan. Tällä tavoin oppilaat pystyvät aktiivisesti pohtimaan
tunnin aikana käsiteltäviä asioita. (Mykrä & Hätönen 2010.)

8.2 Oppitunnin suunnitelma ja opetusmenetelmät

Projektin suunnittelu lähti liikkeelle tilaajan eli erään koulun toiveesta. Projektin
suunnittelun olennainen osa oli työn tilaajan ja tekijän välinen puhelinkeskustelu,
jossa käytiin läpi tilaajan toiveita ja odotuksia työltä sekä toiminnalliselta osuudelta.
Tilaajan kanssa pyrittiin toimimaan tiiviissä yhteistyössä parhaimman mahdollisen

lopputuloksen saamiseksi. Tilaajan kanssa sovittiin myös ajankohta, jolloin asiantuntijahaastattelu voitaisiin tehdä sekä keskusteltiin haastatteluun osallistuvista ammattilaisista. Kun asiantuntijahaastattelu oli toteutettu suunnitelman mukaisesti, voitiin alkaa miettiä työn toiminnallisen osuuden eli oppitunnin suunnittelua.

Oppitunnin suunnitelma ja tunnilla käytettyjä opetusmenetelmiä tulee miettiä ennen tunnin pitämistä. Opetushallituksen (2014) mukaan peruskoulussa on otettava huomioon oppilaiden tarpeet, edellytykset ja vahvuudet kasvatustyötä ja oppituntia suunniteltaessa. Opetusmenetelmillä on oppimisen kannalta suuri rooli ja tavoitteena on, että oppilaat osallistuisivat opetettavaan asiaan. Opetuksessa suositaankin toiminnallisia opetusmenetelmiä. (Opetushallitus 2014.)

Yksi perinteisimmistä opetusmenetelmistä on luento. Luento ei tarkoita ainoastaan kouluttajan yksinpuhelua, vaan se voi olla myös osallistujien ajatuksille sijaa antava jonkin aiheen käsittelytilaisuus. Toisin sanoen osallistujien ajattelun aktivointi tekee luennosta mielenkiintoisemman ja saa osallistujat prosessoimaan asioita paremmin. Jos luento on pitkä ja sisältää paljon luennoijan yksinpuhelua, alkaa oppilaiden ajatus karkailemaan jo 15-25 minuutin kuluttua luennon aloituksesta, minkä vuoksi oppilaiden aktivointi on tärkeää. Aktivoiva luento vaatii kouluttajalta joustavaa asennoitumista luennon kulkuun ja aikatauluun, jotta oppilaiden omien ajatusten esille tuomiselle on aikaa. Luento on hyvä opetusmenetelmä silloin, kun päämääränä on osallistujien tietämyksen lisääminen. (Mykrä & Hätönen 2010, 25–27.)

Luentotyypistä oppituntia suunniteltaessa piti pyrkiä muun muassa siihen, että oppitunti olisi mahdollisimman mielekäs, eteni loogisesti ja siihen, että aihekokonaisuus hahmottuisi oppilaalle. Mielekkyydellä tarkoitetaan sitä, että oppilaat tuntisivat luennolla käsiteltävän asian omalta näkökannaltaan mielenkiintoiseksi ja oppisivat sitä kautta helpommin. Mielekkyyttä voitiin luennolla lisätä esimerkiksi kysymällä oppilaiden omia kokemuksia tai näkemyksiä käsiteltävistä asioista. (Mykrä & Hätönen 2010, 19-20 & 25-29.) Oppitunnin mielekkyyttä pyrittiin lisäämään myös erilaisten oppijoiden huomioimisella. Näkemällä oppiva pystyisi katsomaan värikästä PowerPoint -esitystä ja siinä olevia kuvia ja videota oppimisen tukena.

Kuulemalla oppiva pystyi kuuntelemaan tunnilla käytyä keskustelua ja videota. Lisäksi myös kinesteettiset eli parhaiten tekemisellä oppivat oppilaat otettiin huomioon, kun tuntiin sisällytettiin käytännön harjoituksia kuvitteellisissa tilanteissa. (Erialaisten oppijoiden liitto 2017.)

Myös asiakokonaisuuksien hahmottaminen edistää oppimista, joten luennon kokonaisuutta ja tavoitetta oli tarkoitus käydä aluksi läpi, jolloin oppilas pystyi yhdistämään uusia tietoja jo aiemmin opittuun tietoon. Myös looginen eteneminen voi olla joillakin oppilailla oppimista helpottava tekijä, joten tunti pyrittiin suunnittelemaan siten, että se etenisi loogisesti. Kaiken muun lisäksi myös ilmapiiriin on hyvä kiinnittää huomiota. Jos luokkaan saadaan luotua mahdollisimman rento ja turvallisen tuntuinen ilmapiiri, on oppiminen helpompaa. Ilmapiiriä voidaan rentouttaa esimerkiksi osoittamalla, että kouluttaja rohkaisee oppilaita kertomaan ajatuksiaan ja kuuntelee heidän mielipiteitä ja esimerkkejä. (Mykrä & Hätönen 2010, 19-20 & 25-29.)

Luento voidaan sisällyttää oppilaita aktivoivia pari- tai ryhmätehtäviä. Yksi aktivoivista tehtävistä on roolipelaaminen. Roolipelaaminen tarkoittaa kuvitteellisessa tilanteessa opitun asian harjoittamista niin, että oppilas asettuu jonkun muun asemaan. Tällaisen tehtävän avulla on mahdollisuus saavuttaa todellisuuden kaltainen vuorovaikutustilanne sekä harjoitella ja kokeilla siinä käyttäytymistä toiminnan kautta. Roolipelin toteuttamiseen ei ole yhtä tiettyä kaavaa, vaan se voidaan toteuttaa useilla eri tavoilla. (Mykrä & Hätönen 2010, 56.) Tässä opinnäytetyössä roolipelaaminen toteutetaan pareittain tehtävänä Soften -harjoituksena.

Kouluttajalla on suuri rooli opetusmenetelmien toimivuudessa. Sen vuoksi kouluttajan on hyvä kiinnittää huomiota tiettyihin asioihin ennen oppitunnin pitämistä. Jos kohdeyleisö tuntuu kouluttajan mielestä asenteeltaan tai persoonallisuudeltaan haastavalta, tulee kouluttaja tunnilla – joskus jopa yllätyksekseen – kohtaamaan oman temperamenttinsa ja asenteensa. Negatiiviset tunteet on hyvä tunnistaa itsessään, jotta omaan käyttäytymiseen voi vaikuttaa. Turhautuminen on oppimisen keskeytyessä hyvin inhimillinen tunne ja saa kouluttajassa usein aikaan sen, että hän

tuomitsee oppilaan. Tuomitseminen ei helpota tilannetta, sillä huomion pitäisi keskittyä oppilaan käyttäytymiseen ja sen seurauksiin. (Mykrä & Hätönen 2010, 80.)

Oppitunnilla käytetyistä opetusmenetelmistä ja niihin käytetystä ajasta tehtiin erikseen tuntisuunnitelma- taulukko (taulukko 6). Oppitunnin pituus oli noin 45 minuuttia. Tuntia suunniteltaessa pyrittiin siihen, että aikataulu ei olisi liian tiukka siirtymisiin kuluvan ajan vuoksi.

Taulukko 6. Tuntisuunnitelma.

AIHE	AIKA	MENETELMÄ
Aiheeseen orientoituminen ja aloitus	5 min	Vapaa keskustelu
Teoriaa sosiaaliset taidot	15min	luento
Vuorovaikutusharjoitus 1	10 min	Harjoitus
Vuorovaikutusharjoitus 2	10 min	Harjoitus
Kiitos -video	2 min	Video
Ajatuksia, kysymyksiä ja lopetus	5 min	Vapaa keskustelu

8.3 Toiminnallinen tuotos

Opinnäytetyön toiminnallinen tuotos eli oppitunti pidettiin sovittuna ajankohtana eräässä Pohjanmaan yläkoulussa loppukeväästä 2017. Oppitunnin aiheena oli sosiaaliset taidot ja se pidettiin yläkoulun 8.-luokkalaisille oppilaille. Oppitunnin pitämisestä oli pidetty aiemmin puhelinneuvottelu koulun rehtorin kanssa, jossa käytiin läpi oppitunnin pitämiseen liittyvät käytännön asiat, kuten kellonajat ja oikeaan luokkaan ohjeistamiset. Puhelussa sovittiin, että koulun opinto-ohjaaja tulee neuvomaan opinnäytetyön tekijää käytännön järjestelyissä. Oppitunnin tekemiseen ei osallistunut muita opiskelijoita.

Päivänä, jolloin oppitunti tuli pitää, opinnäytetyön tekijä meni yläkoululle aiemmin puhelinkeskustelussa sovittuun aikaan ja paikkaan. Opinnäytetyön tekijä tapasi heti aamulla koululla opinto-ohjaajan, joka ohjasi tekijään oikeaan luokkaan, auttoi tekniikan kanssa ja oli läsnä ensimmäisen oppitunnin ajan. Oppitunnin valmisteluun ennen tunnin alkua käytettiin noin 15 minuuttia.

Oppitunti alkoi opinnäytetyön tekijän itsensä ja aiheen esittelyllä. Aiheeseen orientoitumiseen käytettiin alussa aikaa noin viisi minuuttia ja se piti sisällään aiheen alustavan pohdinnan. Pohdinta siitä, mitä sosiaaliset taidot tarkoittavat, herätteli oppilaita ja viritti heitä tulevaan oppituntiin. Oppitunnilla käytettiin PowerPoint-esitystä, josta nuoret pystyivät seuraamaan aihetta. Alun vapaamuotoisen keskustelun jälkeen siirryttiin oppitunnin luento-osuuteen, jossa käytiin läpi sosiaalisista taidoista teoriaa. Ennen varsinaista teoriaosuuden aloittamista opinnäytetyön tekijä esitti nuorille ääneen toiveen keskusteleavasta tunnista, jotta oppitunnista saataisiin kaikin puolin mukavampi. Sosiaalisten taitojen teoria piti sisällään sosiaalisten taitojen eri aihealueita, kuten kunnioituksen, tilannetajun, itsevarmuuden, luottamuksen, kohteliaisuuden sekä empatiakyvyn läpi käymisen. Jokaisen sosiaalisen taidon kohdalla käytiin läpi keskustellen sitä, mitä kyseinen taito tarkoittaa ja missä taitoa voitaisiin käyttää. Nuorten osallistuessa tunnilla opinnäytetyön tekijä pyrki positiivisten kehujen antamiseen ja kannustamiseen.

Teoriaosuudessa käytiin keskustellen ja yhdessä pohdiskellen läpi aiheita, jotka olivat sosiaalisten taitojen tarpeellisuus, kunnioitus, tilannetaju, empatiakyky, itsevarmuus, luottamus ja kohteliaisuus. Luento-osuus pyrittiin pitämään melko lyhyenä, jotta nuoret jaksaisivat keskittyä opetettavaan aiheeseen. Luentoa seurasi harjoitustehtävät, joissa tuli käyttää hyödyksi juuri läpi käytyjä tietotaitoja. Harjoituksena toimi eräänlainen kaksiosainen Soften -harjoitus, jonka tarkoituksena oli lisätä nuorten ymmärrystä sosiaalisten taitojen tarpeellisuudesta ja vaikutuksesta vuorovaikutussuhteisiin. Harjoitusta varten nuori valitsi läheltään itselleen parin ja opinnäytetyön tekijä antoi pareista toiselle kuuntelijan roolin ja toiselle puhujan roolin. Roolit vaihdettiin viiden minuutin kuluttua opinnäytetyön tekijän huutaessa ”vaihto”. Harjoituksen ensimmäisessä osiossa kuuntelijan tehtävä oli esittää välipitämätöntä kertojaa kohtaan, keskeyttää kertojan puhe ja pyöritellä hänelle esimerkiksi silmiään. Harjoituksen toinen osio puolestaan oli sellainen, jossa kuuntelija näytti olevansa kiinnostunut kertojan tarinasta elein, ilmein ja ymähelyin. Ohjeet annettiin selkeällä kuuluvalla äänellä ja ne näkyivät muistutuksena myös PowerPoint -esityksessä harjoituksen ajan. Harjoitusten jälkeen käytiin läpi nuorten tuntemuksia harjoituksesta ja siitä miltä tuntuisi, jos toinen oikeasti kohtelisi itseä niin.

Harjoituksen aikana opinnäytetyön tekijä käveli luokassa ympäriinsä kuuntele-
massa keskusteluita. Työn tekijä uskoi tunnilla positiiviseen kannustamiseen ja
pyrki kehumaan nuoria aina tilaisuuden tullen, kuten Popov kirjassaan neuvoo. Op-
pitunnin

Oppitunnin lopuksi eräänlaisena loppukevennyksenä näytettiin Mannerheimin Las-
tensuojeluliiton sivuilta Muumivideo, jossa kerrottiin kiittämisen tärkeydestä.
Vaikka video oli lapsenomainen, kertoi se tärkeän sanoman. Lopuksi nuorille an-
nettiin mahdollisuus kysyä aiheeseen liittyviä kysymyksiä tai ajatuksia. Siirtymisiin
varattiin aikaa viisi minuuttia tunnin alku- ja loppupuolelta. Oppitunti pidettiin kah-
delle eri 8.-luokkalaisryhmälle.

9 POHDINTA

Pohdinta-osuudessa arvioidaan pohtien, kuinka työn tarkoitus ja tavoitteet ovat saavutettu sekä mietitään koko työprosessin kulkua. Lisäksi arvioidaan työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä opinnäytetyön tekijän ammatillista kasvua projektin ja opinnäytetyöprosessin parissa.

9.1 Työn tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa nuorien sosiaalisia taitoja ja käytötapoja oppitunnin avulla. Tarkoituksena oli myös saada aiheesta lisätietoa asiantuntijahaastattelun avulla. Tavoitteena oli ehkäistä koulukiusaamista sosiaalisia taitoja vahvistaen ja positiivista työtettä käyttäen.

Asiantuntijahaastattelu osoittautui työn kannalta hyväksi osuudeksi. Haastattelu toimi projektityön toiminnallisen osuuden eli oppitunnin sisällön määrääjänä. Oppitunnilla käytiin siis läpi sellaisia sosiaalisia taitoja, joissa asiantuntijat olivat havainneet puutteellisuutta nuorten keskuudessa. Asiantuntijahaastattelun tarkoitus saavutettiin suunnitelman mukaisesti. Työn tarkoituksena oli myös nuorten sosiaalisten taitojen vahvistaminen, mikä luultavasti onnistui. Tavoitteiden saavuttamisessa oli kuitenkin haasteita, joita käsitellään enemmän seuraavassa alaluvussa. Tavoitteena oli kiusaamisen ehkäisy

Ennen toiminnallista tuotosta työn taustoihin oli tutustuttu hyvin eli teoreettinen tausta oli hallussa ja oli laadittu myös projektisuunnitelma. Suunnittelun voidaankin sanoa aikatauluineen ja tavoitteineen olevan tutkimuksen tai projektin kivijalka (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 85). Suunnitteluun käytettiin paljon aikaa, sillä sen tärkeys ymmärrettiin osana työn luotettavuutta. Jos suunnittelua ja taustaselvityksiä ei olisi tehty kunnolla, olisi toiminnallisesta osuudesta saattanut jäädä puuttumaan jotakin olennaista.

9.2 SWOT-analyysin pohdinta

SWOT-analyysi toimi opinnäytetyöprojektin suunnittelun työkaluna (ks. Taulukko 1). SWOT-analyysin tarkoituksena oli auttaa ymmärtämään projektin sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia.

SWOT-analyysissä käytiin läpi paljon projektin mahdollisia heikkouksia. Yksipuolisten näkökulmien poissulkemiseksi opinnäytetyö annettiin muille luettavaksi ja pyydettiin rakentavaa palautetta. Rakentavan palautteen avulla opinnäytetyön rakennetta ja sisältöä pystyttiin muokkaamaan parhaimpaan muotoonsa ja sokeutta omalle tekstille ei syntynyt liiaksi. Materiaalin hakemiseen varattiin riittävästi aikaa ennen toiminnallista osuutta, jolloin tietoa alkoi löytymään. Mahdollisimman tuoretta tietoa haettiin sekä suomeksi että englanniksi useista eri tietokannoista, nettisivuilta sekä kirjoista. Varmuutta opettamiseen ja esiintymiseen pyrittiin saamaan erilaisia opetusmenetelmiä opiskelemalla sekä mahdollisia haastavia tilanteita pohdimalla.

Opettamisen kokemattomuus näkyi oppituntia pitäessä jonkin verran. Ajan ollessa hyvin rajallinen toisiinsa tutustuminen ei ollut oppituntia aloittaessa mahdollista, vaikka se olisi ollut optimaalisinta avoimemman keskustelun saamiseksi. Tämän vuoksi jonkinlainen jännitys oli aluksi molemminpuolinen. Pyrin kuitenkin avoimeen keskusteluun tunnin aikana nuorten keskittymisen maksimoimiseksi.

Projektin ulkoisia mahdollisuuksiakin käsiteltiin aiemmin SWOT :ssa ja niiden toteutumiseksi yritettiin tehdä kovasti töitä. Oppitunnista yritettiin tehdä mahdollisimman kiinnostava ja keskusteleva, jotta oppilaat olisivat ymmärtäneet kaikki asiat ja haluaisivat hyödyntää tietämystään myös myöhemmin elämässä. Oppitunnin kiinnostavuutta pyrittiin lisäämään siten, että oppitunnin suunnittelussa otettiin huomioon erilaiset oppijat. Visuaalinen oppija otettiin huomioon siten, että tunnilla käytettiin huomiota herättävää ja värikästä PowerPoint -esitystä. Auditivinen oppija sen sijaan otettiin huomioon käyttämällä opetuksen tukena videota sekä pyrittiin keskustelemaan luento. Kinesteettinen oppija otettiin huomioon käytännön vuorovaikutusharjoituksessa, jolloin opittua sai kokeilla käytännön harjoitustilan-

teessa. Mahdollisuutena oli, että kiusaaminen vähenisi kyseisessä koulussa opin- näytetyöprojektin myötä ja oppilashuollon tietämys sosiaalisten taitojen puuteilmi- östä ja siitä johtuvasta kiusaamisesta lisääntyisi.

Projektin uhkia käsiteltiin jo projektin suunnitteluvaiheessa ja niihin pyrittiin va- rautumaan ennalta. Uhkakuvista jotkin toteutuivat, vaikka niitä yritettiin minimoida ja niihin yritettiin varautua. Projektin liittyi myös sellaisia uhkia, joita ei osattu ennustaa. Jotta kaikki asiantuntijahaastattelun osapuolet olisivat päässeet paikalle, kerrottiin ennen asiantuntijahaastattelua, että olisi tärkeää saada kaikki oppilashuol- lon työntekijät haastatteluun, ja varmistettiin, että he pääsisivät. Haastattelutilan- teessa kerrottiin, että tarkoituksena on saada mahdollisimman kattavia vastauksia esitettyihin kysymyksiin ja että olisi tärkeää pysyä aiheessa. Näistä asioista huoli- matta haastattelutilanteesta puuttui yllättäen terveydenhoitaja, vaikka hänen näke- myksensä olisi ollut tärkeää tuloksen kannalta. Haastattelutilanteessa olleilta saatiin kuitenkin oikein kattavia vastauksia avoimien lisäkysymyksien avulla.

Yllättävänä ja projektin kannalta merkittävimpänä tekijänä oli kuitenkin oppilaiden lakko juuri silloin, kun oppitunnin oli tarkoitus olla. Lakko tarkoitti kyseisen koulun kohdalla sitä, että suurin osa koulun oppilaista oli poissa, sillä he osallistuivat kou- luun liittyvään mielenilmaisuun. Tämän vuoksi 8.-luokkalaisia saatiin viiden luo- kan sijasta vain kaksi luokkaa, jolloin realistisesti ajateltuna toiminnallisen osuuden merkittävyys oli vähäisempi. Näin ollen realistisesti ajateltuna oppitunnin tuomat mahdollisuudet kärsivät. Toisin sanoen mahdollisuus vähentää kiusaamista sosiaa- lisia valmiuksia vahvistamalla heikkeni itsestä riippumattomista syistä. Jotta oppi- tunnin avulla oltaisiin päästy tavoitteeseen, olisi se vaatinut toistoa ja suurempaa osallistujamäärää.

9.3 Työn eettisyys ja luotettavuus

Etiikalla tarkoitetaan filosofian osa-aluetta, jossa pohditaan oppia moraalista eli ymmärrystä hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä (Tieteen termipankki 2017). Tutkimuksen eettisyys on yksi tärkeimmistä asioista tieteellisessä tutkimuksessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211). Jotta työ olisi eettinen, on sen

oltava eettisesti hyväksyttävä, uskottava ja tuloksiltaan luotettava sekä hyvien tieteellisten käytäntöjen mukainen. Hyvät tieteellisen käytännöt ovat tutkimusetiikan perusta ja näitä käytäntöjä ovat muun muassa aiempiin tutkimuksiin viittaaminen, tutkimukseen osallistuvien informoiminen, luotettava aineiston keruu- ja analyysimenetelmä sekä pysyvä anonymiteetti. Myös aiheen valinta on eettinen valinta ja siksi se on hyvä perustella. Työn tekijän täytyy olla rehellinen, huolellinen ja tarkka kaikissa työn vaiheissa, jotta työ olisi uskottava ja tehty eettisten periaatteiden mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 128–129; TENK 2012, 6.) Työn eettisiä valintoja olivat muun muassa työn tilanteen koulun salaaminen sekä opinnäytetyössä haastateltujen asiantuntijoiden henkilöllisyyksien salaaminen.

Tässä työssä kiinnitettiin huomiota myös hyviin tieteellisiin käytäntöihin. Aiheen valinta perusteltiin ja siihen liittyviä aiempia tutkimustuloksia kunnioitettiin siten, että niihin viitattiin asianmukaisesti. Lisäksi aihetta perusteltiin sillä, että kiusaaminen ja sosiaalisten taitojen puutteellisuus kiusaamisilmiön altistajana oli aiheena ajankohtainen ja tarpeellinen.

Asiantuntijahaastattelua edelsi oppilashuoltoryhmän informointi haastattelun kuluksi ja tarkoitusperistä. Lisäksi kerrottiin, että haastattelun ääninauha hävitetään asianmukaisesti, kun aineisto on raportoitu. Moilasen ja Rähän (2015, 62) mukaan saadulle materiaalille on oltava uskollinen, jotta työ olisi mahdollisimman luotettava. Uskollisuudella tarkoitetaan sitä, että materiaaliin ei lisätä mitään sellaista, mitä aineiston keruusta ei ole saatu. Uskollisuus omalle materiaalille on myös opinnäytetyön tekijän rehellisyyttä.

Aineiston tulkinnat voivat vaihdella eri tutkijoiden välillä ja siksi työn luotettavuuden kannalta on hyvä, jos saatua aineistoa on tulkitsemassa useampi tutkija. (Moilanen & Rähä 2015, 62.) Asiantuntijahaastattelun sisällönanalyysin teki vain yksi henkilö, joten saatujen vastauksien ja sisällönanalyysin tulkinnan kriittinen arviointi on jäänyt yhden ihmisen varaan. Tämän vuoksi on olemassa suurempi riski sille, että sisällönanalyysissä jotkin asiat ovat tulkittu väärin tai jääneet huomamatta. Kuitenkin opinnäytetyön tekijä pyrki täyteen rehellisyyteen opinnäytetyötä

tehdessä ja oli uskollinen saadulle materiaalille mitään siihen lisäämättä. Rehelli-
syyttä on myös se, että toisen tuottamaa materiaalia ei plagioida eli kopioida ja käy-
tetä omana tekstinä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 122). Työn tekijä ei mis-
sään tapauksessa käyttänyt toisen tekstiä omanaan, vaan käytti lähteitä asianmukai-
sesti eli omin sanoin muotoiltuna tekstinä.

Sisällönanalyysissä analyysin tekijä on suuressa roolissa, sillä hän muodostaa luo-
kat oman tulkintansa perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Asiantuntijahaas-
tattelun sisällönanalyysi pyrittiin tekemään huolella. Oma tulkinta vastauksista ko-
rostui sisällönanalyysin redusointivaiheessa eli siinä vaiheessa, kun alkuperäisil-
maisuja tiivistettiin pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Tulkintavirheitä pyrittiin minimoi-
maan haastattelutilanteessa lisäkysymyksiä esittämällä ja asioita toistamalla.

Työn luotettavuuteen liittyy vahvasti myös lähdekriittisyys (Hirsjärvi ym. 2009,
113). Informaatikko Heidi Erikssonin (2011) mukaan lähdekriitikillä tarkoitetaan
lähteen kelpoisuuden arvioimista. Kun tiedon haku on tehty lähdekriittisesti, on
työn tekijä arvioinut lähteiden luotettavuutta muuan muassa tekstin kirjoittajan tai
julkaisupaikan perusteella. Kun lähdetekstin tekijä on asiantuntija tai tekstin jul-
kaissut organisaatio tunnettu ja luotettava, voidaan myös olettaa tiedon olevan luo-
tettavaa. (Eriksson 2011.) Lähteenä on lisäksi käytettävä mahdollisuuksien mukaan
alkuperäistä lähdettä, sillä toissijaisissa lähteissä alkuperäinen tieto on saattanut
muuttua, jolloin myös sen luotettavuus on saattanut kärsiä. (Hirsjärvi ym. 2009,
113). Tässä opinnäytetyössä käytettiin tiedonhaussa luotettavia tietokantoja, kuten
Pubmedia, Cinahlia, Medicia ja JBI:ta. Näiden tietokantojen lisäksi tutkimuksia ja
tieteellisiä artikkeleita etsittiin Google Scholar:n avulla. Internetlähteitä käytettä-
essä lähdekriittisyys oli erittäin tärkeää, sillä netistä löytyy runsaasti myös epä-
luotettavaa tietoa. Lähteen luotettavuutta arvioitiin jatkuvasti tietoa haettaessa, kir-
joittajan ja julkaisupaikan perusteella. Opinnäytetyössä pyrittiin aina käyttämään
tiedon alkuperäistä lähdettä, mutta joskus alkuperäisen lähteen löytäminen osoit-
tautui hankalaksi. Alkuperäisen lähteen löytäminen oli erityisen vaikeaa esimer-
kiksi vanhoja yhä paikkansa pitäviä teorioita käytettäessä. Tällöin varmistettiin tie-
don paikkansapitävyys julkaisupaikan tai -henkilön asiantuntemuksella.

Työn luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida myös käytettyjen lähteiden ajan-kohtaisuus ja tuoreus, sillä tutkittu tieto muuttuu usein uusien tutkimusten myötä. Näin varmistutaan siitä, että tieto ei ole muuttunut ja on yhä luotettava. (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Vaasan ammattikorkeakoulussa ohjeistetaan käyttämään alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä tämän vuoksi. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, mutta joidenkin yli kymmenen vuotta vanhojen lähteiden käyttäminen osoittautui välttämättömäksi. Kyseisissä lähteissä tieto on pysynyt yhä samana, eikä uudempaa luotettavaa lähdetä ollut saatavilla.

9.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja soveltaa opiskelijan koulutuksessa opittuja tietotaitoja opintojen loppuvaiheessa. Tällaisia tietotaitoja ovat tietämys omasta alasta, kriittinen ajattelu sekä asioiden analysoinnin ja perustelemisen taidot. Opinnäytetyön tarkoitus on perustua johonkin työelämän haasteeseen. (Ammattikorkeakouluopinnot 2018.) Tämä opinnäytetyö eri vaiheet kehittivät työn tekijän tietotaitoja monin eri tavoin. Koska koko työprojekti tehtiin yhden tekijän toimesta, ei tässä työssä ole mitään sellaista, mikä ei olisi vaikuttanut työn tekijän ammatilliseen kasvuun.

Ensimmäinen oppimiskokemus tuli aiheen rajaamisesta ja työn suunnittelusta. Aihetta valittaessa valittiin sellainen aihe, johon opinnäytetyön tekijä esitti omaa kiinnostustansa. Oma kiinnostus aiheesta motivoi opinnäytetyöprojektin eri vaiheissa ja edesauttoi oppimista. Aiheen rajaaminen oli haastava, mutta tärkeä suunnittelun vaihe. Opinnäytetyössä ei käsitelty mielenterveyden ongelmia tai siitä johtuvia käytöshäiriöitä, jotta työstä ei tulisi liian laajaa. Suunnitelmana oli siis vahvistaa 8.-luokkalaisten nuorten sosiaalisia taitoja kiusaamisen ennaltaehkäisymenetelmänä. Lisäksi päätettiin tehdä asiantuntijahaastattelu, joka toi opinnäytetyöprojektille paljon lisätyötä, mutta kuitenkin myös lisäarvoa. Kaiken kaikkiaan työsuunnitelmasta saatiin kiinnostava ja perusteltu, jolloin myös saatiin tutkimuslupa.

Opinnäytetyö oli melko suuritöinen sisältäen toiminnallisen ja laadullisen osuuden. Laadullisessa osuudessa opinnäytetyön tekijä oppi temahaastattelutekniikan ja tuloksien käsittelyn, induktiivisen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysi oli suuritöinen

etenkin puhtaaksikirjoittamisen osalta, mutta oma mielenkiinto asiasta motivoi opinnäytetyön tekijää jatkamaan. Haastattelutilanne lisäsi tiedon lisäksi myös ymmärrystä aiheen haasteellisuudesta kouluympäristössä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli vähintäänkin yhtä antoisa kuin laadullinen osuus. Oppituntia suunniteltaessa tuli ottaa huomioon nuorten keskittymiskyvyn ylläpidon haasteellisuus ja oppitunnin mielekkyys.

Opinnäytetyöprojektin edetessä työn tekijä oppi ajattelemaan lähdekriittisesti ja etsimään tutkittua tietoa käyttäen erilaisia tietokantoja ja nettilähteitä. Lähdekriittisyyden tärkeys korostui ulkomaisia nettilähteitä käytettäessä. Kriittisyyden lisäksi opinnäytetyöprojektin myötä työn tekijä oppi jonkin tekemään luotettavaa käännöstyötä englanninkielestä suomenkieleen, sillä englanniksi löytyi esimerkiksi monia tutkimuksia, joita ei suomen kielellä oltu tehty. Englannin kieli avasi työn tekijälle suuremman aineiston, jolloin opinnäytetyön tekijän kansainvälinen tietotaito kehittyi. Työn luotettavuus lisääntyi.

Työn toiminnallista osuutta suunniteltaessa työn tekijä harjaantui soveltamaan aiemmin haettua ja opittua tieteellistä tietoa käytäntöön. Oppitunnin suunnitelmassa otettiin huomioon nuoret ja valittiin heille sopivat opetusmenetelmät. Työn toiminnallinen osuus harjoitti myös opinnäytetyön tekijän esiintymistaitoja, sillä työn tekijä oli siinä melko kokematon. Esiintymistä harjoiteltiin harjoitusyleisön edessä useampaan kertaan ennen varsinaisen oppitunnin pitämistä, jolloin asioista kertominen helpottui. Kun oppitunnin sisältö oli kaikilta osin selvää ja teoriatieto vankkaa, ennaltaehkäisi se myös työn tekijän esiintymisjännitystä.

Kriittisyys opinnäytetyöprojektin pohdinnassa on osa ammatillista kasvua, sillä opinnäytetyöprojektin tulisi olla opettavainen prosessi (Silfverberg 2007, 11). Opinnäytetyö oli tekijälle ensimmäinen, joten se opetti hyvinkin paljon. Työprojektiä katsoessa ajattelee, että joitakin asioita olisi voinut tehdä toisin. Olisi ollut hyvä, jos suurpiirteisemmän aikataulutuksen sijasta olisi tehty konkreettinen lista tehtävistä asioista ja sijoitettu kyseiset asiat kalenteriin, jotta aikataulusta lipsuminen olisi saatu minimoitua. Työn toiminnallisessa osuudessa eli oppitunnin pitämisessä olisi voitu painottaa enemmän vielä netissä tapahtuvan kanssakäymisen läpikäymiseen

ja keskustella nuorten kanssa siitä. Kuitenkin voidaan ajatella, että nuoret saivat oppitunnista eväitä kaikenlaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen, kuten myös nettissä tapahtuvaan vuorovaikutukseen.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Aiheena nuorten sosiaaliset valmiudet ovat puhututtaneet paljon viime aikoina. Aihe on siis jatkossakin ajankohtainen ja siitä voisi tehdä jatkotutkimuksia ja -projekteja.

Voisi olla tarpeellista tehdä jonkinlainen esite lasten tai nuorten vanhemmille siitä, kuinka tärkeää opettaa nuorille sosiaalisia taitoja. Sosiaalisina taitoina Esite voisi olla terveydenhoitajalla ja sitä voitaisiin käydä läpi laajoissa terveystarkastuksissa, kun vanhemmatkin ovat läsnä ja antaa mukaan esite. Myös lastenneuvoloissa kyseisenlaiselle esitteelle voisi olla tarvetta, jolloin esite voisi sisältää enemmän neuvoja vanhemmille.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 123-207. Viitattu 11.02.2017. <http://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2007/2/duo96233>

Ammattikorkeakouluopinnot. 2018. Opinnäytetyö. Viitattu 02.04.2018. https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/Opinnaeytetyoe__d8082.html

Aninko, J. 2015. Toiminnallinen opettaminen oppimiskokemuksen ja sisäisen motivaation rakentaja alakoulussa. Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.12.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47394/URN:NBN:fi:jyu-201510253483.pdf?sequence=1>

Austin, Z. 2015. Qualitative Research: Data Collection, Analysis, and Management. The Canadian Journal of Hospital Pharmacy, 68(3): 226–231. Viitattu 02.01.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4485510/>

Borg, A-M. 2017. Vahvuudet ja vaikeudet -kysely. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Teoksessa Menetelmäkäsikirja. Toim. Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen T. Viitattu 03.03.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cacciatore, R. 2017. Kunnioitus tarttuu. Viitattu 29.11.2017. <https://www.raisa-cacciatore.fi/31>

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva. WS Bookwell.

Desai, S. 2016. Kohlberg moral development. Khan Academy. Viitattu 5.12.2017. <https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/individuals-and-society/self-identity/v/kohlberg-moral-development>

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki. WSOYpro.

Dunn, R., Honigfelt, A., Doolan, L. S., Bostrom, L., Russo, K., Schiering, M. S., Suh, B. & Tenedero, H. 2009, 135-140. Impact of Learning-Style Instructional Strategies on Students' Achievement and Attitudes: Perceptions of Educators in Diverse Institutions. The Clearing House. Verkkojulkaisu. Vol. 82, No 3. Viitattu 5.12.2017. <http://eflpresentations.pbworks.com/f/Learning%20style%20instructional%20strategies%20and%20impact%20on%20students%20in%20diverse%20institutions.pdf>

Edu.fi. 2016. Kilpailut ja teemapäivät. Tapakasvatus. Viitattu 24.02.2017. http://www.edu.fi/kilpailut_ja_temapaiivat/tapakasvatus

- Engblom, P. 2017. Nuoruusiän kehitys ja sen tukeminen. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 12.4.2017. http://www.yths.fi/filebank/665-Engblom_P_Nuoruunian_kehitys.pdf
- Eriksson, H. 2011. Tiedonhankinnan perusteet. Viitattu 02.04.2018. <https://www.slideshare.net/thHeidi/th-tyokalupakki2011-rellu>
- Erilaisten oppijoiden liitto. 2017. Mikä on omin tapasi oppia? Viitattu 02.03.2017. http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158
- Hamarus, P. 2012. Vaakamallin esittelyvideo. Kouluhyvinvointihanke. Viitattu 26.11.2017. <https://peda.net/hankkeet/ksosaava/vaakamalli>
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2015. Johdatus sosiaalipsykologiaan.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyveet. 2017. Hyveet elämässä. Viitattu. 11.4.2017. <http://www.hyveetelamassa.fi>
- Jeronen, E. 2009. Terveystiedon didaktiikkaan liittyvät teoriat. Teoksessa Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. 21-23. Toim. Jeronen, E., Välimaa, R., Tyrväinen, H. & Majjala, H. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 4.
- Jyväskylän kielikeskus. 2017. Oppimistyylit. Viitattu 5.12.2017. <https://kielikompassi.jyu.fi/opioppimaan/oppimistyylit.htm>
- Kallio, M. 2014. Nettikiusaaminen on kaikkien asia. Väestöliitto. Viitattu 02.01.2018. <https://vaestoliitonblogi.com/tag/netiketti/>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Karlsson, L. & Raitasalo, R. 2017. Mielialakysely, RBDI. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Teoksessa Menetelmäkäsikirja. Toim. Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen T. Viitattu 03.03.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009 a. Kiusaamisen muodot. KiVa Koulu: Vanhempien opas. Viitattu 11.02.2017. http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot
- Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009 b. Mitä kiusaaminen on? KiVa Koulu: Vanhempien opas. Viitattu 11.02.2017. http://www.kivakoulu.fi/mita_kiusaamisen_on

Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009 c. Kiusaaminen koskettaa koko luokkaa. KiVa Koulu: Vanhempien opas. Viitattu 11.02.2017. http://www.kivakoulu.fi/kiusaaminen_koskettaa_koko_luokkaa

Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009 d. Toimenpiteet kotona. KiVa Koulu: Vanhempien opas. Viitattu 02.02.2018. http://www.kivakoulu.fi/toimenpiteet_kotona

Kepler-Uotinen, K., Hämäläinen, E. & Välimaa, R. 2009. Terveystiedon opetuksen suunnittelu. Teoksessa terveystietoa oppimaan ja opettamaan. 75, 87-89. Toim. Jeronen, E., Välimaa, R., Tyrväinen, H. & Majjala, H. Jyväskylän yliopisto. Terveysten edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 4.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio A. 2013. Ihmiseltä ihmiselle – sosiaaliset taidot. Helsinki. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kotimaisten kielten keskus. 2017. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 02.01.2018 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>

Koulurauha a. 2018. Ryhmäyttäminen. Viitattu 03.02.2018. <http://www.koulurauha.fi/turvallinen-koulu/ryhmaeyttaaminen>

Koulurauha b. 2018. Oppilaiden osallisuus. Viitattu 03.02.2018. <http://www.koulurauha.fi/turvallinen-koulu/oppilaiden-osallisuus>

Koulurauha c. 2018. Vanhemmat. Viitattu 03.02.2018. <http://www.koulurauha.fi/turvallinen-koulu/koulu-ja-laehiyhteisoe/vanhemmat>

Kumpulainen, K. 2016. Koulukiusaaminen. Lääkärin käsikirja. Viitattu 11.02.2017 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00819&p_haku=kiusaaminen

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 12.02.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetus#L7P29>

L 30.12.2013/1267. Laki perusopetuslain muuttamisesta. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 24.02.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131267>

Laakso, M-L. 2014. Esikielellinen vuorovaikutus ja viestintä. Teoksessa Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa, 22-50. Toim. Siiskonen, T. Aro, T. Ahonen, T. & Ketonen, R. Jyväskylä. PS-kustannus.

Lahti, P. 2018. Sydän ja psyyke. Karpatiat ry. Suomen sydänliitto. Viitattu 02.03.2018. <http://karpatiat.net/toiminta/kardiomyopatia/asiantuntijaesitykset/sydän-ja-psykyke>

Lemma, P., Borraccino, A., Berchiolla, P., Dalmaso, P., Charrier, L., Vieno, A., Lazzeri, G. & Cavallo, F. 2014, 573 –580. Well-being in 15-year-old adolescents: a matter of relationship with school. Vol. 37. Journal of Public Health. Viitattu

01.02.2018 <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.puv.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=3c31d8df-f154-47e1-933a-e56b1eddc10%40sessionmgr4008>

Liikala, V. 2016. "Yleensä nettikiusaaminen on jopa pahempaa kuin konkreettinen face2face kiusaaminen"- Helsinkiläisten ja rovaniemeläisten yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä verkossa tapahtuvasta kiusaamisesta. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2017. Monimuotoinen/ toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 25.12.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Manktelow, J. Eyre, E. Jackson, K. Cook, L. Edwards, S. Khan, B. SWOT Analysis. 2017. Mind Tools. Viitattu 23.02.2017. https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_05.htm

Marniemi, J. 2015. KAJ/Viesti -jäsenistön projektikoulutus. Viitattu 23.2.2017. <http://www.viesti.fi/wp-content/uploads/2015/01/Viekoe-projekti-sinua-vai-sinae-projektia-JanneMarniemi.pdf>

Martinen, S. & Peura, V. 2010. Koulukiusaamisen ennaltaehkäiseminen osana luokan toimintakulttuuria. Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

Mayo Clinic. 2016. Bullying: Help your child handle a bully. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/bullying/art-20044918>

Mielenterveystalo. 2013, 1-5. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Viitattu 03.01.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf

Mielenterveystalo. 2017. Häiriöt ja ongelma – johdanto nuoruusikään. Viitattu 12.02.2017. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx

MLL. 2017 a. 12-15-vuotias. Lapsen kasvu ja kehitys. Vanhempainnetti. Viitattu 11.05.2017 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/

MLL. 2017 b. Ystävyyssuhteiden merkitys korostuu murrosiässä. Vanhemmille. Viitattu 20.9.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/ystavyysuhteiden-merkitys-korostuu-murrosiassa/>

MLL. 2017 c. 12-15-vuotiaan kaverisuhteet. Vanhempainnetti. Viitattu 25.11.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

MLL. 2017 d. Mitä kiusaaminen on? Kouluille ja kasvattajille. Viitattu 12.4.2017. <https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>

MLL. 2017 e. Kiusaamisen ehkäiseminen. Kouluille ja oppilaitoksille. Viitattu 30.9.2017. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/>

MLL. 2017 f. Koulurauhan julistusteksti 2017. Viitattu 2.1.2018. <http://www.koulurauha.fi/koulurauha-20092010/koulurauhan-julistus>

MLL. 2017 g. Kiusaamisen ehkäiseminen: Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit. Viitattu 26.12.2017. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mllfi/prod/2017/09/14114345/NT-Tukioppilaiden-opas-KiusaamisenEhk%C3%A4iseminen.pdf>

MLL. 2018. Nettikiusaaminen. Nuorten netti. Viitattu 16.2.2018. <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/nettikiusaaminen/>

Moilanen, P. & Rähä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*, 52-73. Toim. Valli, R. & Aaltola, J. Jyväskylä. PS-kustannus.

Mykrä, T. & Hätönen, H. 2010. *Opas opetusmenetelmistä*. Educa-Instituutti Oy. Helsinki. Edita Prima Oy.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki. Kirjapaja.

Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Oppimista ja hyvinvointia edistävän koulutyön järjestäminen*. Viitattu 5.12.2017. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/429108>

Opetushallitus. 2017. *Oppimisen ja koulunkäynnin tuki. Säädökset ja ohjeet*. Viitattu 27.12.2017 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/tietoa_tuen_jarjestamisesta/oppimisen_tuki_oppilashuolto/oppimisen_ja_koulunkaynnin_tuki

Opetushallitus. 2018. *SWOT-analyysi*. Viitattu 12.1.2018 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Peltomaa, H., Ahokas, A., Ahokas, R., Borshagovski, A., Blomqvist, K., Heltimoinen, A., Hongisto-Peltomaa, S., Kepsu, K. & Seitola, T. 2016. *Lukion psykologia*. Helsinki. Opintoverkko.

Popov, L. 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. Jyväskylä. PS-kustannus.

Psykologiliitto. 2017. Suositus lapsen sosioemotionaalisen kehityksen arvioimisesta psykologin työssä. Viitattu 02.01.2018. http://www.psyli.fi/psykologiliitto/tieteellinen_neuvottelukunta/suositus_lapsen_sosioemotionaalisen_kehityksen_arvioimisesta

Pölönen, P. 2013. Nuoren tukemisen haasteita – käytännön ja kokemuksen kautta. Viitattu 02.02.2018. <http://www.uef.fi/documents/677659/710134/NUOREN+TUKEMISEN+HAASTEITA+++K%C3%84YT%C3%84NN%C3%96N+/JA+KOKEMUKSEN+KAUTTA.pdf/2fa933da-ee81-4c42-a5ee-c9d18a75b22c>

Riku. 2014. Kuinka toimia koulukiusaamistilanteissa. Viitattu 02.02.2018. <https://www.riku.fi/fi/oppaat+ja+ohjeet/kuinka+toimia+koulukiusaamistilanteissa/>

Rosemond, J. 2014. Fail-safe formula for helping your child succeed in school. Missouri. Andrews McMeel Universal company.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Helsinki. Viitattu 25.12.2017 http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sopanen, L. Peltonen, H. Severikangas, T. Meriläinen, L. Jakobson, M. Haiminen, T. 2000. Paremman käytöksen vuosituhat. Koulurauha-aineisto. Viitattu 11.02.2017. http://www.koulurauha.fi/images/stories/dokumentit/Aineistot/Koulurauha-aineistot/Paremmen_kaytoksen_vuosituhat_00.pdf

Sotkanet. 2017. Tulostaulukko. Viitattu 29.11.2017. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=s85zt9bNiAAA®ion=s07MBAA=&year=sy6rsDbR0zUEAA==&gender=t>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro.

STM. 2018. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 02.02.2018. <http://stm.fi/kouluterveydenhoito>

Suomalainen, T. 2016. Hyvästi lapsuus. Tehy -lehti. Viitattu 04.02.2018. <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/hyvasti-lapsuus>

Suomen mielenterveysseura. 2017. Koulukiusaamisen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. Viitattu 30.12.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/koulukiusaamisen-kohteeksi-voijoutua-kuka-tahansa>

Suomen riskienhallintayhdistys. 2017. Nelikenttäanalyysi – SWOT. Viitattu 24.02.2017. <http://www.pk-rh.fi/index.php?page=swot>

- Tampereen yliopisto. 2013. Psykologia. Viitattu 02.02.2018.
<http://www.uta.fi/yky/esittely/psykologia.html>
- TEKO. 2017. Sosiaalisia taitoja tarvitaan liikunnassa. Viitattu 11.05.2017.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiiirijapelisaannot/ryhmaliikunnanilonvalineena/sosiaalisetaidot>
- TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.3.2018. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Terveyskirjasto. 2017. Lääketieteen sanasto. Viitattu 10.07.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03440
- THL a. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Koulukiinnostuksena vähintään kerran viikossa. Viitattu 29.11.2017. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=199682&mittarit_2=199867&vuosi_2017_0=v2017#
- THL b. 2017. Koulukiinnostaminen ja -väkivalta. Viitattu 02.01.2018.
<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/koulutus/sukupuoli-koulun-arjessa/koulukiinnostaminen-ja-vakivalta>
- THL. 2018. Terveystieteen sanasto. Viitattu 02.03.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>
- Tieteen termipankki. 2017. Etiikka, moraalifilosofia, moraalitiede, moraaliteoria ja moraalitieteen. Viitattu 05.12.2017. <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:etiikka>
- Tilastokeskus. 2017. Fokusryhmähaastattelu. Viitattu 15.05.2017.
<https://www.stat.fi/tup/lomaketiimi/menetelmat.html>
- Tolley, E., Ulin, P., Mack, N., Succop, S. & Robinson, E. 2016. Qualitative Methods in Public Health: A Field Guide for Applied Research. Viitattu 02.01.2018.
https://books.google.fi/books?id=4izYCwAA-BAJ&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Qualitative+Methods+in+Public+Health+2016&source=bl&ots=v9ivmYlrXC/&sig=ERqGn9Za2BKsKM29o2DBzAONXmk&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwj/A4Pq5ieDZAhXoYJoKHau8D_s4ChDoAQhRMAy#v=onepage&q=Qualitative%20Methods%20in%20Public%20Health%202016&f=false
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomikoski, M. 2016. Lastenpsykiatrin neuvo vanhemmille: Opettele käytöstavat ja opeta ne lapsellesi. Viitattu 03.01.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-8645705>

Uche, U. 2010. Are Empathetic Teenagers More Likely To Be Intentionally Successful? Viitattu 02.01.2018. <https://www.psychologytoday.com/blog/promoting-empathy-your-teen/201005/are-empathetic-teenagers-more-likely-be-intentionally>

Vanhempainnetti 2017. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 12.02.2017. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/kaverisuhteet/

Viestintätieteiden laitos. 2017. Vuorovaikutus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.04.2017. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviestit/vuorovaikutus/viestinta/verbaalinen.html>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere. Tammerpaino Oy.

Wind, A. 2017. Koulu ja hyvät tavat. Tapakasvatus oppiaineiden osana. <http://www.saunalahti.fi/~anjawind/koulu.htm>

Wolke, D., Lee, K. & Guy, A. 2017. Cyberbullying: a storm in a teacup? Viitattu 02.02.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5532410/>

Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A. & Costello, J. E. 2013. Impact of Bullying in Childhood on Adult Health, Wealth, Crime and Social Outcomes. Viitattu 02.02.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4090076/>

Väestöliitto. 2017 a. Nuoret. Vuorovaikutus. Viitattu 22.11.2017. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Väestöliitto. 2017 b. Nuoret. Kiusaaminen. Viitattu 22.11.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/kiusaaminen/>

Yleissopimus lapsen oikeuksista. 2017. Unicef. Viitattu 12.02.2017. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessa>

LIITE 1. Asiantuntijahaastattelun vastaukset: kiusaamisen vähentäminen.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"Niin tässä on kaksi iso linjaa. Toinen on ennaltaehkäisevä. Ja se ennaltaehkäisevä linja on sitten se, että tuota yritetään niinkun ryhmyttää niitä oppilaita"	Oppilaita ryhmyttämällä pyritään ennaltaehkäisyyn
"Että ne niinku keskenään niinku tulis hyvin toimeen ja voisivat hyvin sillä omalla luokallaan. "	Oppilaiden keskinäinen toimeentulo
"Ja sitten esmes tuolla seiskaluokalla niinku opotunnilla käsitellään sitä, että nostetaan kissa pöydälle, että mitä se on "	Opinto-ohjaajan tunnilla kerrotaan kiusaamisesta
"Ja että luokanvalvoja yrittää järjestää semmosta toimintaa, että tuota siellä niinku voidaan hyvin."	Luokanvalvoja pyrkii luomaan hyvän ilmapiirin luokkaan
"Ja toisaalta sitten on se mikä on jo tapahtunut, niin se on valitettavasti se, johon törmätään kanssa, että on jotain tapahtunu. Siinä kohtaa on sitten kuraattori, koulukuraattori tekee töitä. Että on jo jotakin tapahtunu"	Koulukuraattori on mukana tilanteiden selvittämisessä
"Rehtori tekee paljon yhtäläilla et"	Rehtori on osaltaan mukana tilanteiden selvittämisessä
"Joo eli ensinnäkin nyt niinku tulevat seiskat, niin mennään tota niin niin kuudennen luokan lopussa, pidetään semmonen ulkoilupäivä yhdessä, että vähän jo tutustutaan, ketä sinne tulevaan kouluun tulee muita oppilaita ja leikitään, tehään kivoja juttuja."	Tulevien seiskojen kanssa pidetään hauska ulkoilupäivä yhdessä ja tutustutaan muihin.
"Ja tota niin niin sitten seiskalla se oma luokka on muodostettu, niin sen oman luokan kanssa, niin pidetään semmonen ryhmytyspäivä, missä leikitään ja tutustutaan ja mukavan tekemisen merkeissä ollaan yhdessä."	Seitsemännellä luokalla pidetään mukavan tekemisen ryhmytyspäivä oman ryhmän kesken.
"Ja tota niin niin ja sit ihan niinkun oppitunneilla, että siellä on, tai siis opo on yks oppiaine, mistä ihan siis ne ensimmäiset viikot, ne tehdään niitä ryhmytymisharjoituksia ja -leikkejä ja siinä vielä niitten oppituntien muodossa."	Opinto-ohjaajan tunneilla tehdään ryhmytysarjoituksia.
"Ja varmaan niinku sitä tekee uskoisin, että ihan kaikki opettajat tuolla. Että tunneilla sitten syksyllä sitten kun se lukuvuosi lähtee käyntiin."	Kaikki opettajat tukevat omalta osaltaan oppilaiden ryhmytymistä.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"Ja sitten on tukioppilaat, on myös, että ne käy pitämässä sille, niinku niillä on aina semmonen oma luokka erkkaluokissa, niin semmosia ryhmäntymistunteja. Ja sit myös siitä kiusaamisesta ne käy pitämässä oman tunnin ne tukioppilaat seiskaluokkalaisille. Ne tukarit on sitten ysiluokkalaisia."	Tukioppilaat pitävät oppilaille tunnin kiusaamisesta ja ryhmäntymistunteja.
"Ja ne tukarit on mukana niissä, myös näissä niinkun kevään ryhmäntymispäivässä ja siel on myös niinkun seurakunnan ja nuorisotoimen väkeä ja kuraattori ja psykologi mahdollisesti. Ja sama juttu sitten niissä syksyn ryhmäntymispäivissä, et on niinku useampi eri taho mukana"	Kevään ryhmäntymispäivässä on useampi taho mukana.
"Ja sit taas siihen se kiusaamiskysely tehdään kaks kertaa vuodessa kaikille luokille"	Kiusaamiskysely tehdään kaksi kertaa vuodessa
"Aina ensimmäisenä tietysti se asianosainen oppilas, se joka kokee tullessa kiusatuksi, että häneltä aina ensimmäisenä kysytään, että mitä se on."	Aluksi kysytään kiusaamistilanteista kiusatulta.
"Ja sitten tuota niitä henkilöitä joita hän mainitsee, sitten niiden kanssa tuota käsitellään."	Käsitellään asiaa kiusatun mainitsemien henkilöiden kanssa
"Ja sitä hommaa tekee luokanvalvoja, jos se niinkun on luokan sisäistä."	Luokanvalvoja selvittää luokansisäiset tapaukset
"Ja jos se ei oo luokan sisäistä niin sitten tuota, sitten siinä on niinkun rehtori selvittelemässä näitä asioita."	Rehtori selvittää eri luokkien väliset tapaukset
"Monta kertaa päästään silläkin tavalla ihan jo niinku eteenpäin, että kun ne jotka sitä kiusaamista niinkun harjottaa, niin kun ne huomaavat, että aha, tähän asiaan kiinnitetään huomiota, että tää ei oookkaan ihan pikkujuttu täällä koulussa, niin se usein loppuu siihen."	Kiusaaminen saattaa usein loppua, kun siihen suhtaudutaan vakavasti.
"Ja sitten on usein niin, että minä laitan tuota tuon tuommosen niinkun seurannan, että katotaan viikon tai kahden päästä, että mihinkä se tilanne on kehittyny. Niin, niin sillä tavalla päästään eteenpäin."	Seurataan tilanteen kehittymistä viikon välein.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"Sitten minä oon nyt viime aikoina sanonut oppilaille, että oon sanonu oppilaille sillä tavalla, että jos pystys olemaan tässä, kun minä sen niin kutsutun kiusajaan otan niinku paikalle."	Molempien kiusaamisen osapuolten kohtaaminen
"Jos itte pystys olemaan, että minua aina viedään harhaan, minua viedään niinkun narusta. Annetaan mikä tahansa juttu ja syötetään minulle. Mutta kun se asianosanen ihminen on siinä paikalla niin minua ei voikaan viedä harhaan. Se oikasee. Niin sillä on siis, sillä on siis niiden tilanteiden kannalta, että se niinkun katkasee heti tuota tän ei-toivotun käyttäytymisen, jos voi olla paikalla se niin kutsuttu kiusattu. Aina ei voi, aina ei onnistu se. "	Kiusajaan valehtelun katkaiseminen on mahdollista, kun kiusattu on läsnä.
"Ja tuota se on hauska juttu, se on hauska juttu myös rehtorin kannalta aina, että jos se on se oppilas paikalla, se jota on kiusattu, niin se lähtee niinkun niiden keskinäiseksi dialogiksi. Siinä syntyy sitä dialogia sillä tavalla että minun monta kertaa tarttee vain seurata mitä siellä tapahtuu ja antaa asioiden mennä omalla painollaan"	Rehtorin ollessa paikalla kiusattu ja kiusaaja alkavat keskustella ja selvittää asiaa keskenään.
"että että tässä joutuu aina niinku henkilökohtasestikki ja rehtorin aseman takia niinku aina niinku kattomaan että ei jää kovin niinkun itse tämmöselle hyökkäyslinjalle"	Rehtorin on oltava puolueeton virkansa puolesta
"Että tuota näin on että että se on se paras vaihtoehto että aina aina ei onnistu se, että oppilas olis niinku, suostuis ottamaan niitä kiusaajia siihen samaan."	Ihanteellisessa tilanteen selvittelyssä on molemmat osapuolet.
"Siinä on se ainaki, että ku siinä sovitaan joku tietty, tietty tapa ja sitten seurataan. Et sit on vaikka viikon päästä seuranta"	Sovitetaan tietty toimintatapa ja seuranta.
"Meillä on esmes sovittu semmonen, että tuota että ne kans saa kattoo toisiansa päin. Ne ei saa kattoo silmiin toisiansa. Että ne ei saa ottaa katsekontaktia, että siinä ei tuu ne niinku siinä katsekontaktissa tule jo sellasta jotakin, että tämäntyyppisiä niinkun ilmeilyä tai jotain muuta, että ne eivät vain katso, ne eivät ota kontaktia toisiinsa. Ei puhetta, ei katsomista, ei mitään. Että meillä on semmoset sopimukset monen kohdalla päällä vielä."	Kielletään osapuolia ottamasta minkäänlaista kontaktia.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Mutta tuota, että toisten täytyy tuota tietäkoot mitä tietävät, mutta pitääköön suunsa kiinni. Että näin on. Ja kyllähän siihen törmätään hyvä ihme, että siis oponkin ammatinvalinnassa niin ihan selkeesti näkee näitä asioita. Siitä ei voi erehtyä. Se tulee kyllä niin monella tapaa, että se näkyy, että tuota, ei siinä mitään epäselvyyttä oo että, mutta että semmonen pieni niinkun siis intiimit asiat intiiminä asioina"</p>	<p>Oppilaiden on osattava vaieta toisten intiimeistä asioista, vaikka poikkeava seksuaalinen käyttäytyminen näkyisikin selkeästi.</p>
<p>"mutta semmonen pieni karkeus niinkun tässä kiusaamisessa niin on ihan hyvä. Pieni karkeus. Tarkoitan pienellä karkeudella sillä tavalla, että niitä ei pidetä silkkihansikkain niitä, jotka kuittailevat ja vitsillä heittävät yhtä ja toista. "</p>	<p>Ei suojella kiusaajia</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Oppilaita ryhmäyttämällä pyritään ennaltaehkäisyyn.	Yhdessä tekemisen vahvistaminen
Oppilaiden keskinäinen toimeentulo	
Tulevien seiskojen kanssa pidetään hauska ulkoilupäivä yhdessä ja tutustutaan muihin.	
Seitsemännellä luokalla pidetään mukavan tekemisen ryhmäytyspäivä oman ryhmän kesken.	
Opinto-ohjaajan tunneilla tehdään ryhmäytysharjoituksia.	
Opinto-ohjaajan tunnilla kerrotaan kiusaamisesta	Tiedon lisääminen
Luokanvalvoja pyrkii luomaan hyvän ilmapiirin luokkaan	Hyvän ilmapiirin luominen
Koulukuraattori on mukana tilanteiden selvittämisessä	Yhteistyö oppilashuoltoryhmän ja muiden tahojen kesken
Rehtori on osaltaan mukana tilanteiden selvittämisessä	
Kaikki opettajat tukevat omalta osaltaan oppilaiden ryhmäytymistä.	
Kevään ryhmäytyspäivässä on useampi taho mukana.	Tilanteen kartoittaminen
Kiusaamiskysely tehdään kaksi kertaa vuodessa	
Aluksi kysytään kiusaamistilanteista kiusatulta.	Asioiden kunnollinen käsittely
Molempien kiusaamisen osapuolten kohtaaminen	
Käsitellään asiaa kiusatun mainitsevien henkilöiden kanssa	
Ihanteellisessa tilanteen selvittelyssä on molemmat osapuolet.	
Ei suojella kiusaajia	Vakava suhtautuminen
Kiusaaminen saattaa usein loppua, kun siihen suhtaudutaan vakavasti.	
Seurataan tilanteen kehittymistä viikon välein.	Tilanteen tarkkailu
Poikkeava seksuaalinen käyttäytyminen on niin intiimi asia, että silloin kiusatun pitää olla yksin.	Tilanteeseen parhaiten sopiva selvittelytapa
Kiusattu juttelee aluksi rehtorin kanssa yksin ja sen jälkeen selvitetään yhdessä kiusaajien kanssa.	
Kiusaajaa ei puhuteta ensin yksin	
Kiusaajalta kysytään suoraan kiusatun läsnäollessa kiusaamisen tarkoituksenmukaisuutta	
Kiusaajan valehtelun katkaiseminen on mahdollista, kun kiusattu on läsnä.	

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Rehtorin ollessa paikalla kiusattu ja kiusaaja alkavat keskustella ja selvittää asiaa keskenään.	Oikeat henkilöt tilanteen selvittäjänä
Rehtori selvittää eri luokkien väliset tapaukset	
Luokanvalvoja selvittää tilanteita ensisijaisesti, toissijaisesti taas koulukuraattori tai rehtori.	
Oppilaan tullessa oma-aloitteisesti koulukuraattorin puheille selvitetään asia kiusatulle sopivalla tavalla.	
Joskus rehtori ja koulukuraattori selvittävät tilannetta yhdessä.	
Luokanvalvoja selvittää luokansisäiset tapaukset	
Rehtorin on oltava puolueeton virkansa puolesta	Puolueettomuus tilanteen selvittelyssä
Kielletään osapuolia ottamasta minkäänlaista kontaktia.	Tilanteen ratkaiseminen
Sovitaan tietty toimintatapa ja seuranta.	
Tehdään selkeä sopimus osapuolten välille siitä mitä ei saa tehdä, niin tulkinnanvaraisia tilanteita ei tule.	
Toistetaan sovittuja asioita viikoittain ja sopimuksen mukaan toimittaessa arki alkaa helpottua.	
Hyväksytään jokainen sellaisena kuin on.	Suvaitsevaisuus ennaltaehkäisijänä
Oppilaiden on osattava vaieta toisten intiimeistä asioista, vaikka poikkeava seksuaalinen käyttäytyminen näkyisikin selkeästi.	Hienotunteisuus ennaltaehkäisijänä

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Yhdessä tekemisen vahvistaminen	Yhteisöllisyys	Kiusaamisen vähentäminen
Tiedon lisääminen	Vankka teoreettinen pohja	
Hyvän ilmapiirin luominen	Luokkahengen vahvistaminen	
Yhteistyö oppilashuoltoryhmän ja muiden tahojen kesken	Moniammatillinen yhteistyö	
Tilanteen kartoittaminen	Kiusaamiseen puuttuminen	
Tilanteen ratkaiseminen		
Tilanteen tarkkailu		
Tilanteeseen parhaiten sopiva selvittelytapa		
Oikeat henkilöt tilanteen selvittäjänä		
Vakava suhtautuminen	Ammatillinen suhtautuminen	
Asioiden kunnollinen käsittely		
Puolueettomuus tilanteen selvittelyssä		
Suvaitsevaisuus ennaltaehkäisijänä	Ennaltaehkäisy	
Hienotunteisuus ennaltaehkäisijänä		

LIITE 2. Asiantuntijahaastattelun vastaukset: sosiaalisten taitojen puutteet

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"Tämä on justinsa se. Haluatteko vastata siihen, mistä äsken puhuttiin? Kuka vastaa, vastaatko? No joo, oli tuota tällöisiä asioita, niin käytiin näitä asioita lävitse, että mitkä asiat saattavat niinkun aiheuttaa sitä kiusaamista. Siis se oma käytös."	Oppilaan oma käytös aiheuttaa kiusaamista
"Niin esim. kävi ilmi tässä, että semmonen niinkun valehtelu tiedätkö, semmonen asioiden niinkun isottelukin että tuota, että pannaan aiota vähän niinkun laajemmaks kun ne ovat ja sitten jossakin vaiheessa paljastuu, että tuota ei ne oookaan totta."	Valehdellaan ja suurennellaan asioita.
"Niin siinä kohtaa niinkun vähän menee maine, maine siltä oppilaalta, että siihen ei luoteta enää sitten."	Saatetaan menettää maine ja luottamus
"Että pitäis kuitenkin pyrkiä siihen, että ettei niinkun osta sitä omaa sosiaalista hyväksyntää sillä tavalla, että menee niinkun sinne valehtelun puolelle."	Sosiaalista hyväksyntää ostetaan valehtelemalla
"Että valehtelu on itse asiassa aika paha juttu, että se tarkoittaa sitä, että jos minä valehtelen niin minä en luota toiseen ihmiseen, niihin toisiin ihmisiin, minä en luota niihin"	Valehtelemalla osoitetaan, että ei luoteta toisiin ihmisiin
"Tai sitten ei oo niinkun aidosti oma itsensä, että kun ei uskalla ja sitten toiset alkaa niinkun karttaa sen takia, että jos toinen yrittää olla jotain muuta, mitä se on. Että joskus oon huomannu et semmonen kiroilu ja semmonen karkee käyttäytyminen, nii saattaa sitte kääntyä sitä oppilasta vastaan, että ite saatan tietää että se on oikeesti niinku toisen tyylinen ihminen, mut pitää niinkun just taas ostaa sitä suosiota semmosella, että ei oookaan oma itsensä vaan on niinkun jotain epäaitoa."	Saatetaan alkaa vältellä suosion toivossa teeskentelevää henkilöä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Ja sitten on joskus tämmönen sanotaan, että mä oon törmänny tämmöseen tyyppiin, joka tuota on niinku itse aina suu auki, että sehän on juuri tämä tyyppi. Se on tämä tyyppi, joka on yhtä suuta kokonaan, että siinä ei siis mitään muuta nää kun suun. Ja se on aina auki, että se on ku musta aukko tuo suu, että sieltä nousee mitä tahansa. Sieltä tulee, purkautuu"</p>	<p>Jotkut ihmiset ovat aina äänessä ja sanovat mitä vaan.</p>
<p>"ja niin tuosta puuttu tietysti enää tuosta piirroksesta puuttu nenä, että on niinku iso suu ja sitten tuota no olihan siinä tietysti, eiku anteeks niinku leukahan siinä on, että on niin kutsuttu posliinileuka, että on hirveen herkkä sanomaan toisista asioita, mutta että uskomattoman herkkä siinä suhteessa, että mitä niinkun omasta itsestä sanotaan. Että posliinileuka tarkoittaa sitä, että se että jos joku vähän niinkun, niin heti se särkyy ja heti on niinkun säröillä"</p>	<p>He sanovat helposti toisista ihmisistä asioita, mutta ovat itse hyvin herkkiä arvosteluille.</p>
<p>"että joskus on sellaisia (suurisuusia) oppilaita joutunut kesken päivän lähettää kotiin ja sanomaan, että mun pitää lähettää sut kotiin, että sä et saa turpaan. Että tuota, että sua ei suorastaan lynkata, etteivät toiset käy kiinni sinuun. Että tuota, siinäkin on kysymys semmosesta isottelusta ja sitä isotteluakin niinkun tehdään, tehdään niinku"</p>	<p>Sanallinen isottelu voi kärjistyä niin, että isotteleva oppilas täytyy lähettää kotiin hänen oman turvallisuutensa vuoksi.</p>
<p>"että siinä saatetaan niinku toisesta heittää jotakin semmosta mikä ei pidä paikkaansa, toisestakin."</p>	<p>Levitellään perättömiä asioita toisesta</p>
<p>"Tyttöjen kesken mulle tulee mieleen semmonen, et joskus jossain niinkun tavallaan kilttien tyttöjen porukassa nii joku alkaa käyttää tai pitkän aikaa ottaa semmosen toimintatavan, että hyödyntää sitä toisten niinku kiltteyttä."</p>	<p>Kiltteyden hyväksikäyttäminen</p>
<p>"Et aina niinkun uhriutuu ja niin niin no just loukkaantuu sanomisista ja sitten mut et se tuleeki semmoseksi vallan käytöksi sillä, että on aina niinku uhrina ja toisten pitää tulla silleen että voi mikä sulla nyt on hätänä ja voi että ja voi nyt anteeks me ollaan tehty näin ja toinen sit aina vaan niinku loukkaantuu pienemmistä ja pienemmistä ja sitte lopulta ne kaverit väsy siihen. Ja tota niin niin, sitten sitä toimintatapaa pitäis lähteä niinku muuttamaan"</p>	<p>Uhriutuva käyttäytyminen vallankäytön keinona</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Kissa on nostettu pöydälle, että tää joka uhriutuu, niin huomaisi niitä, että miten taas toiset kokee sen, et se on toisillekin raskasta. Ja sit et kun ne puhutaan auki niin huomaa et aijaa, te ootte nähny sen noin ja mä oon taas kokenu näin. Mutta tota et se saattais tuntua aika kipeältä, koska siinä on niinku ollu ihan eri katsantokannat. "</p>	<p>Avataan uhriutuvasti käyttäytyvän silmät omalle käytökselleen</p>
<p>"Mutta se, että lähteekö siinä sitten niinkun korjaamaan sitä tapaa, niin se on sitten sen vastuulla, jolla sellanen toimintatapa on, että lähteeks hän miettimään uudestaan niitä tilanteita, et voisko toimia toisin. "</p>	<p>Toimintatapojen muutos lähtee nuoresta itsestä.</p>
<p>"Saatetaan tehdä vaikka sopimuksia, että mihin kiinnitetään huomiota tai sitten niin, että mietitään ylipäänsä sitä käytöstä sitte se joka on vaikka pitkän aikaa toiminu niin, että ne kaverit on vaikka väsyny siihen toimintatapaan. Niin käydään hänen kans läpi"</p>	<p>Kaverit väsyvät uhriutuvan toimintatapoihin, mitä käydään yhdessä sopimuksien merkeissä läpi.</p>
<p>"mut se voi olla myös, että ei suostu näkemään sitä, kieltää sen. Joo, se vähän vaihtelee, miten se ratkee. "</p>	<p>Oman huonokäytöksisyyden kieltäminen</p>
<p>"Et just monessa noissa tilanteissa niinkun tulee se, että ei oo niinku taitoa nähdä et jos miettii, et mikä on sitä sosiaalista kyvyttömyyttä tai tai sitä, niin et ei oo niitä taitoja et näkee asiat et miltä toisesta, et niinku et miten, miltä toisesta tuntuu ja miten se toinen ihminen. Et aina vaan niinku ajatellaan et se oma ja niinku nähdään ne asiat siinä, et ei voida aatella että miten se toinen näkee sen tilanteen, miltä se toisesta tuntuu. Et semmonen ehkä empatiakyky ja täntyyppisiä. Et usein, jos sellasta kykyä ei ole niin niitä ongelmia tulee."</p>	<p>Empatiakyvyn puute johtaa ongelmiin</p>
<p>"Mä oon miettinyt paljon tuota asiaa, niinku koko siltä ajalta, että miten tämä on nyt tässä minunkin urani aikana näkyny, että eihän niihin joskus -79 kun alotin, niin kiinnitetty ollenkaan niinku huomiota tämäntyyppisiin asioihin ja meni kauheen kauan aikaa, että sanosinko, että nää on tätä vuosikymmentä. Että oli varmaan, mentiin 90-lukukin, niin käytiin keskustelua, että pitääkö opettajan olla kasvattaja. No, tietysti liittyy tähän kasvatuksen rooliin, mutta että nää on niinkun nousu nää sosiaaliset ongelmat niinkun yhä niinkun enemmän esille"</p>	<p>Sosiaalisten taitojen puutteisiin ei ole ennen kiinnitetty huomiota ja nyt ne ovat enemmän esillä.</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
"että mulla on vähän semmonen ajatus, että tietyt perheet on kokoajan tulleet pienemmiksi. Niinkun suvut eivät oo, ei oo semmosta sukujen yhteisöllisyyttä."	Sukujen yhteisöllisyyttä ei enää ole samalla tavalla kuin ennen
"Entisaikaan esmes käytiin niinku enemmän niinku kylillä toisten luona. Oltiin toisten ihmisten kanssa tekemisissä, sanotaan eri tavalla. Kyllähän nykyäänkin ollaan, mutta se on erilaista. Ja että niitä tuota harjottelutilanteitakin on nuorilla niinkun vähän vähemmän. Että sitä ei arvaa miten tärkeää on esmes, että perheidenkin olla tuota tekemisissä naapureiden kanssa, tuttavien kanssa, sukulaisten kanssa, että ne kaikki ihmissuhteet on valtavan hyviä ja tärkeitä."	Kaikki ihmissuhteet ovat tärkeitä ja on nuorten tulisi harjoitella pitämään niitä yllä.
"Ja nyt on sitten mennyt tuota, hirveesti korostetaan niitä kaverisuhteita. Niitä kohti on niinku järkyttävät tavoitteet, kauheen korkeet tavoitteet. Kun pitäis muistaa, että hyvä ihme, veri on vettä sakeampaa. Ihmisen tärkeimmät ihmissuhteet ovat ne sukulaissuhteet. Sieltä se lähtee. Näin on."	Kaverisuhteisiin on nuorilla kovat tavoitteet, vaikka ihmisen tärkeimmät ihmissuhteet ovat sukulaissuhteet.
"Tossa on varmaan just se, monet elää niin kaukana siitä, että ei ookaan niitä sukulaita siinä ympärillä"	Sukulaiset ovat kaukana
Kaukana, niin kaukana siitä. Että ei ookaan sitä sukulaista. Ei niitä voi harjotellakkaa sitte. Että ei se välttämättä sitten ihan perheiden vika oo mutta tuota tietysti voi jossakin vaiheessa hakeutua sen suvun pariin, että tuota. Ja sitten jos sitä sukua puuttuu, niin pitää hakea muita ympyröitä, eikä olla kotona siellä vaa.	Vaikka suku ei ole tavoitettavissa, nuoren pitäisi välttää kotiin jäämistä ja luoda uusia suhteita, jotta harjoittelu onnistuisi
Ja sit on varmaan, tohon just liittyy, että monilla vanhemmillaki nii niillä on niin niinkun, monet tekee niin paljon töitä, niinku et on esimerkiks, et ei ole välttämättä siinä enää arjessa aikaa. Et ku tuntuu et koko ajan ihmisillä kiire. Siis ei ehditä niinkun.	Vanhemmilla on kiire arjessa, eikä ole aikaa nuorelle.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Se on totta kyllä että vanhemmistakin sanotaan, että minä en kadehdi kerta kaikkiaan semmosia kolme-neljäkymppisiä, miten tiukoilla ne vanhemmatkin monta kertaa ovat, että ne, jotka ovat töissä, niistä otetaan irti kuin lampaista kaikki. Villa, nahka, lihat, luut, kaikki mahdollinen otetaan niistä samoista ihmisistä irti. Ja sitten niillä on perhe-elämä. Niillä on kaikki tavoitteet, että. Sitten on taas semmosia ihmisiä, jotka ei tahdo päästä mihinkään kiinni."</p>	<p>Työikäiset vanhemmat eivät ehdi panostaa kaikkeen yhtä hyvin töiden ohella, kuten perhe-elämään.</p>
<p>"Ja sit mä oon miettinyt sitä, että onko se yhteiskunnan semmonen ylipäänsä sitä, että ei niinku kunnioiteta. "</p>	<p>Kunnioituksen puute yhteiskunnassa</p>
<p>"Niinku semmonen puhetyyli ja kaikki on aika sellasta et aivan kun sais sanoo toiselle ihan mitä vaan. Et se vaan on niinku ok että sitä on vähän niinku ihannoitukin semmosta. Mun mielestä vaikka niinku Idols tai Heikoin lenkki ja kaikki tommoset oikeen ruokkinu yhteiskunnassa sellasta. Että se on vaan hienoo, et sanotaan töykeesti."</p>	<p>Ihainnoidaan ilkeästi sanomista median vaikutuksesta</p>
<p>"Töykeesti joo. Ja tulee televisiosta tosiaan sitä mallia, että tuota kuka pudotetaan pois. Siis aivan, kuka pudotetaan pois, siis sanotaan että, että tuo keskusteluilmapiiiri. Se on muuttunu niinkun ihan niinku törkeeks, että minäkin olen tuolla Laihian puskaradiossa, minä en ikinä ota kantaa siihen, mutta minä seuraan hiljaa siellä. Minä seuraan kaikkea mitä siellä sanotaan ja puhutaan. Ihan mielenkiinnosta. En minä, tuota, ei voi paljastaa koskaan itseä, että tämä vakoilija linjoilla. Mutta tuota, että miten niinku ihmisillä on niinku, mistä se sitten johtuukin"</p>	<p>Keskusteluilmapiiiri on muuttunut törkeäksi ja siihen on mallina ollut televisio.</p>
<p>"niinku esmes kunnan toimintaa ja koulua kohtaan niin on niin suuret tavoitteet ja siinäkin kohtaa saatetaan niinkun sanoa hirveen niinkun huonosti ja ihan mitä tahansa. Että se tulee sieltä kotoakin, myös vaativat vanhemmat on nykyään meillä, että vanhemmat ovat hirvittävän vaativia."</p>	<p>Vaativuus tulee kotoa ja korkeiden tavoitteiden puitteissa saatetaan sanoa ilkeitä asioita.</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Ja sitten joskus tuntuu siltä, että tuota, että ainakin minä ärsyynyn, täytyy sanoa, että minä ärsyynyn joskus, kun tuota tulee niin kun vaatimuksia, että mitäs tälle meidän prinsille tai prinsessalle nyt sitten on täällä tarjota. Että tuota, että siinä tottakai se oma lapsi on siellä tärkeä, en minä sitä sano, mutta tuota sitten suhteessa siihen muuhun yhteisöön niin tuota niin niin, että onhan niillä muillakin ne omat prinssit ja prinsessat."</p>	<p>Tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus on muistettava kouluyhteisössä jokaisen lapsen kohdalla.</p>
<p>"Ehkä just, että suvaitaan sitten niinkun kotonakin, en nyt syytä, että nimenomaan kotoa johtuu mutta niin niin ylipäänsä, että tota niin niin, jos aina, mä aina kannatan sitä, että otetaan niinku vastuu siitä omasta käytöksestä. Ja niinku että just nähdään se, että vaikka mä oon tai tää mun lapsi on prinsessa, niin myös sen toisen lapsi on prinsessa"</p>	<p>Suvaitsevaisuus opitaan usein kotoa ja täytyy ymmärtää, ettei toinen lapsi ole toista yhtään sen parempi.</p>
<p>"Että nähdään niinku se, että sillä toisella on samat oikeudet ja sitten jos sen toisen oikeuksia loukataan, niin sitten, että otetaan se niinku vastuu aina."</p>	<p>Ei oteta vastuuta omista tekemisistä.</p>
<p>"Ja monesti siihen (vastuunottoon) niinku tarvii apua niiltä läheisiltä."</p>	<p>Läheisiltä tarvitaan apua vastuun ottamisessa.</p>
<p>"Mutta ettei niinku lähettäis sallimaan sitä semmosta niinku huonoa tai epäkunnioittavaa käytöstä."</p>	<p>Huonoa käytöstä on ja sitä ei hyväksytä.</p>
<p>"Niin, ja sitten tossakin just se, että niillä sanoilla ja sillä käytöksellä, että siinä kans että oikeesti että kun ei voi kaikkea sanoa. Se, että pitää tietää miltä se siitä toisesta tuntuu. Niin kun, että tosi monessa asiassa tulee se"</p>	<p>Monissa tilanteissa nuoren käytöksessä näkyy, että ei ymmärretä toisen tunteita.</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Mun täytyy sanoa, kun tota kun mä olin hämmästynyt, kun yks seiskaluokan, tulevan seiskaluokan huoltaja soitti ja kysy multa että tuota loppuviikosta että mistä sä sait tietää että ollaan nimenomaan siellä kielimaassa. Ja mä sitten sanoin että no osastopäälliköltä. Ja että kun oli kaksi vanhempainiltaa, se oli se erillinen vanhempainilta, ja sitten oli tää yleinen, että mun täytyy tietää, että missä nää on, nää osa oppilaista on. Että tuota osastopäälliköltä kysyttiin sitten. No sitten että: kuka se on? No minä sitten sanoin nimen. Niin: ai, ai se paska, minä ymmärrän. Ja että tuota: ai siltäkö, no ei oo sitten luotettava tieto. Ja että se tuli niinku niin kauheen tiukasti se tuli sieltä että mä ajattelin, että voi hyvä ihme, että on mielenkiintosta tavata tän perheen lapsi, että miten tämä lapsi suhtautuu sitten niinku asioihin. Helposti nimittäin se tulee kotoakin."</p>	<p>Vanhemmatkin ovat osoittaneet epäkunnioittavaa käytöstä henkilöstöä kohtaan, mikä saattaa näkyä myös lapsessa.</p>
<p>"Että semmonen ylipäänsä suvaitsevaisuus. Ei se suvaitsemattomuus ole vain joitakin erityisiä ryhmiä kohtaan yhteiskunnassa, vaan minä sanoisin, että suvaitsemattomuutta on myös sitä omaa yhteisöä kohtaan. Siis hyvä ihme, esmes tässähän Laihian kuntaa kohtaan. "</p>	<p>Suvaitsemattomuus kohdistuu sekä omaan yhteisöön että yhteiskuntaan.</p>
<p>"Että tuota, että mutta minä en ole vielä hoksannut kuinka sitä sitä vielä koulutetaan asiaa. Minä en ole vielä, kun se tulee niin tiukasti niin, mutta kyllä mun pitää tässä nyt kuiteinkin jotakin jullia. "</p>	<p>Suvaitsemattomuus on niin vaikeaa saada kitkettyä, enkä asian kouluttamiseen ole keksinyt keinoa.</p>
<p>"Opetushallituksellahan on miljoona ohjelmaa. Meillä on kuule miljoona ohjelmaa, siis sanotaan, että esmes tämän meidän oppilashuoltoryhmän yksi niinkun tärkeimpiä asioita on, että me pyrimme, että me joka viikko istumme. Ja yleisessä osiossa niin on aina."</p>	<p>On tärkeää, että oppilashuoltoryhmä pitää palavereita viikoittain.</p>
<p>"Täällä on sitä ryhmäytymistä, kuntakohtasta oppilashuoltoa, että mitä siellä tapatuu, koulukohtasta oppilashuoltoa"</p>	<p>Ryhmäytyminen ja oppilashuolto ennaltaehkäisijänä</p>
<p>"Luokanvalvojan roolin vahvistamista, että luokanvalvoja on se ensimmäinen niinkun portti siellä, niissä sosiaalisissa suhteissa, että tuota"</p>	<p>Luokanvalvojan roolia vahvistetaan sosiaalisten suhteiden rakentajana</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"että yhä enemmän ja siis jopa sieltä lakitaustasta, kun tuli uus oppilas- ja opiskelijahuollon laki, niin sehän lähtee siitä, että on yhteisöllinen oppilashuolto. Siellähän vahvistetaan tällä lakipuolella eli se on jo Suomen eduskunnassa ollu ja siellä lakivalmistelussa ja sitten toissijaisesti on vain sitten se yksilökohtainen niinku oppilashuolto."</p>	<p>Koulussa on yhteisöllinen ja yksilökohtainen oppilashuolto, kuten laissa säädetään.</p>
<p>"Että tässä on niinkun koko valtakunnassa niinkun valtavan niinkun laaja rintama ja me toteutamme sitä. Toteutamme sitä yhteisöllistä oppilashuoltoa."</p>	<p>Oppilashuoltoryhmä toteuttaa yhteisöllistä oppilashuoltoa.</p>
<p>"Ja sitten mun mielestä just kaikkii noita koulussaki kun on järjestyssäännöt niin kyllä opettajat huolehtii siitä, että ja käydään niitä tilanteita oppilaiden kanssa läpi tuolla, miten ja kun niitä kohdataan, että miten niinkun sen asian voi sanoa toisella tavalla toiselle"</p>	<p>Opettajat huolehtivat, että oppilaat toimivat koulun järjestyssääntöjen mukaan.</p>
<p>"tai miten esim opossa me harjotellaan sitä, että miten kehutaan toisia, miten sanotaan toisesta hyvää, miten sä voit niinku puhua toiselle sillä tavalla, että niinkun on hyvä olla siellä luokassa ja se luokka toimii ja ketään ei kiusata siellä."</p>	<p>Opinto-ohjaajan tunnilla käydään läpi vuorovaikutustaitoja.</p>
<p>"Tai sitten jos nähdään, että jos nähdään, että jotain kiusataan niin siihenkin niinkun, et kyl koulussa aika paljon opettajat aika paljon ihan niitä sosiaalisia taitoja, kaikissa niissä opetustilanteissa ohjaa ja just tässä, että kenen parin kanssa. Että sitte, että on niinku et opettajat määrää niitä ryhmiä ja pareja ja sitten että keiden kanssa, että kaikkien kanssa pitää yrittää toimia."</p>	<p>Opetetaan oppilaita tulemaan kaikkien kanssa toimeen</p>
<p>"Niin, varmaan ihan niinkun asiana on niinkun nää, mut sitten et niinkun et kaikki. Englannin opettaja siellä omalla tunnillaan et miten niinku et tottakai jokainen opettaja kohtaa niitä tilanteita, niin kyllä niitä joutuu täällä koulussa käymään. "</p>	<p>Kaikki opettajat ovat velvollisia puuttumaan häiriökäyttäytymiseen.</p>
<p>"Ja sitten, paljon meillä on vanhempainpalavereita, niin sitten niissä käydään sitten vanhempien kanssa niitä asioita läpi, että on sitä huonoa käytöstä oppitunneilla, häiriökäyttäytymistä. Ja sitten vanhempien kanssa mietitään niitä toimenpiteitä"</p>	<p>Vanhempainilloissa asioita selvitetään yhteistyössä vanhempien kanssa.</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Niin, esim. sanotaan ihan suoraan sekä oppilaalle, että huoltajalle sanotaan esim. tuommonenkin asia saattaa sanoa, että joskus tulee nimittäin tämmöstä, että jos oppilas on paljon poissa, että tuota, että voisitko harkita sitten tuota, että yrittäisit olla enemmän et sit toiset tulevat kateellisiksi siitä. Tai sitten jos häiritset tuntia, niin se ärsyttää toisia, että tuota, älä ihmettele sitten, että miksi joudut siihen syrjään. Että se voi joissakin tilanteissa niinkun ärsyttää toisia, tämä, että panna niinkun huonoon valoon."</p>	<p>Perustellaan käytöksen muuttamisen tarpeellisuus vanhemmille ja oppilaille.</p>
<p>"Ja että sanotaan, että oppilaalle niin siis kaikkein tärkein sanotaan, niinkun sosiaalisen pääoman muoto niin on oma maine. Minkälainen maine siinä on, että kun se sanotaan se ihmisestä se nimi, niin hei, että mitäs siitä tuleekaan niinkun mieleen siitä ihmisestä, ja sitten että minkälainen käsitys. Täytyy sanoa, että eri ihmisten käsitys siitä yhden ihmisen maineesta niin se ei varmaan oo kovin erilainen, että kyllä meillä aika yhteneväinen kuva esim. aikuisilla on. Oppilailla voi olla joskus joistakin oppilaista erilainen käsitys kuin meillä aikuisilla, mutta kyllä meillä aikuisilla aika tavalla yhteneväinen kuva on."</p>	<p>Maine on nuorelle tärkein sosiaalisen pääoman muoto.</p>
<p>"Ja että mitä siitä maineesta seuraa, että kun maineesta seuraa se, että tuota, että pitää sanoa, että älä luo itsellesi sellaista mainetta, m älä luo sellaista mainetta, että sinä olet esimerkiksi yhteishyvää. Tai, että älä luo sellaista mainetta, että sinä et ikinä tästä yhteisöstä saa yhtään tyttöystävää joka ikinen pelkää sinua, että sinä oot niin kuin joku härmän häijy."</p>	<p>Nuoren ei kannata luoda itselleen huonoa mainetta.</p>
<p>"Tai sitten siitä maineesta vielä, niin tuota joskus voidaan sanoa, että: kun sinä olet tämä henkilö, kun jokainen tuntee sinut, niin sinun ei tarvitse enää kiusata enää yhtään ketään. Sinulla on jo vahva asema tässä työyhteisössä, sinulla on jo, sinun ei tarvitse ostaa mitään. Älä käy kauppaa sillä suosiolla."</p>	<p>Kun on vahva asema, on suosiota</p>

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Nimittäin sitä mainetta on vaikea muuttaa, mainetta on vaikea muuttaa. Mulla nimittäin asuu lähinaapurustossa eräs ihminen, joka on varmaan jo täyttänyt kuuskymmentä, mutta tuota joskus aina tapaa ihmisiä vielä, jotka sanovat että kun se oli siihen aikaan, silloin kun se oli koulussa niin se oli niin kauhea. Siis, että siitä maineesta vaikeaa on päästä eroon. Sitä mainetta pitää ruveta oikein itse muuttamaan ja tekemään työtä sen maineen eteen. Kun sitä haluaa muuttaa, se on mahdollista."</p>	<p>Mainetta on vaikea muuttaa, kun se on menetetty</p>

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Saatetaan alkaa vältellä suosion toivossa teeskentelevää henkilöä	Kiusaamisen ilmeneminen
Oppilaan oma käytös aiheuttaa kiusaamista	
Levitellään perättömiä asioita toisesta	Epätotuudenmukaisten asioiden levittely
Valehdellaan ja suurennellaan asioita	
Maine on nuorelle tärkein sosiaalisen pääoman muoto	Kunnioituksen menettämisen vaara
Nuoren ei kannata luoda itselleen huonoa mainetta	
Saatetaan menettää maine ja luottamus	
Valehtelemalla osoitetaan, että ei luoteta toisiin ihmisiin	Luottamuspula
Jotkut ihmiset ovat aina äänessä ja sanovat mitä vaan.	Harkitsematon toiminta
He sanovat helposti toisista ihmisistä asioita, mutta ovat itse hyvin herkkiä arvosteluille.	Herkkyys kritiikille
Sanallinen isottelu voi kärjistyä niin, että isotteleva oppilas täytyy lähettää kotiin hänen oman turvallisuutensa vuoksi	Sanallinen uhmaaminen
Kiltteyden hyväksikäyttäminen	Hyväksikäyttäminen
Uhriutuva käyttäytyminen vallankäytön keinona	
Kaikki opettajat ovat velvollisia puuttumaan häiriökäyttäytymiseen	Ammattilaisen auttaminen käyttäytymisen muuttamisessa
Avataan uhriutuvasti käyttäytyvän silmät omalle käytökselleen	
Toimintatapojen muutos lähtee nuoresta itsestä.	
Kaverit väsyvät uhriutuvan toimintatapoihin, mitä käydään yhdessä sopimuksien merkeissä läpi.	
Oman huonokäytösisyyden kieltäminen	Ongelman kieltäminen
Monissa tilanteissa nuoren käytöksessä näkyy, että ei ymmärretä toisen tunteita.	Empatiakyvyttömyys
Empatiakyvyn puute johtaa ongelmiin	

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Sukujen yhteisöllisyyttä ei enää ole samalla tavalla kuin ennen	Ihmissuhteiden ylläpidon huonontuminen
Kaikki ihmissuhteet ovat tärkeitä ja on nuorten tulisi harjoitella pitämään niitä yllä.	
Kaverisuhteisiin on nuorilla kovat tavoitteet, vaikka ihmisen tärkeimmät ihmissuhteet ovat sukulaissuhteet.	
Sukulaiset ovat kaukana	
Vaikka suku ei ole tavoitettavissa, nuoren pitäisi välttää kotiin jäämistä ja luoda uusia suhteita, jotta harjoittelu onnistuisi	
Vanhemmilla on kiire arjessa, eikä ole aikaa nuorelle.	
Työikäiset vanhemmat eivät ehdi panostaa kaikkeen yhtä hyvin töiden ohella, kuten perhe-elämään.	
Kunnioituksen puute yhteiskunnassa	Yleinen kunnioituksen puute
Ihainnoidaan ilkeästi sanomista, median vaikutuksesta	Median muokkaamat ihanteet
Keskusteluilmapiiri on muuttunut törkeäksi ja siihen on mallina ollut televisio.	
Ei oteta vastuuta omista tekemisistä.	Vastuunoton hankaluus
Läheisiltä tarvitaan usein apua vastuun ottamisessa.	
Vaativuus tulee kotoa ja korkeiden tavoitteiden puitteissa saatetaan sanoa ilkeitä asioita.	Kotoa opitut huonot käytöstavat
Suvaitsevaisuus opitaan usein kotoa ja täytyy ymmärtää, ettei toinen lapsi ole toista yhtään sen parempi.	
Vanhemmatkin ovat osoittaneet epäkunnioittavaa käytöstä henkilöstöä kohtaan, mikä saattaa näkyä myös lapsessa.	
Suvaitsemattomuus kohdistuu sekä omaan yhteisöön että yhteiskuntaan.	Suvaitsemattomuuden ilmeneminen
Suvaitsemattomuus on niin vaikeaa saada kitkettyä, eikä asian kouluttamiseen ole keksinyt keinoa.	

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
On tärkeää, että oppilashuoltoryhmä pitää palavereita viikoittain.	Tiedon kulku työryhmässä
Ryhmäytyminen ja oppilashuolto ennaltaehkäisijänä	Sosiaalisten taitojen parantaminen
Opinto-ohjaajan tunnilla käydään läpi vuorovaikutustaitoja.	
Opetetaan oppilaita tulemaan kaikkien kanssa toimeen	
Luokanvalvojan roolia vahvistetaan sosiaalisten suhteiden rakentajana	
Koulussa on yhteisöllinen ja yksilökohtainen oppilashuolto, kuten laissa säädellään.	Hyvien sosiaalisten taitojen ylläpitäminen
Oppilashuoltoryhmä toteuttaa yhteisöllistä oppilashuoltoa	
Opettajat huolehtivat, että oppilaat toimivat koulun järjestyssääntöjen mukaan	
Tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus on muistettava kouluyhteisössä jokaisen lapsen kohdalla.	
Huonoa käytöstä on ja sitä ei hyväksytä	Ongelman huomioiminen
Sosiaalisten taitojen puutteisiin ei ole ennen kiinnitetty huomiota ja nyt ne ovat enemmän esillä.	
Sosiaalista hyväksyntää ostetaan valehtelemalla	Valehtelu
Vanhempainilloissa asioita selvitetään yhteistyössä vanhempien kanssa	Yhteistyö vanhempien kanssa käytökseen puuttuessa
Perustellaan käytöksen muuttamisen tarpeellisuus vanhemmille ja oppilaille.	
Nuoren ei kannata luoda itselleen huonoa mainetta	Hyvän maineen ylläpitäminen
Kun on vahva asema, on suosiota	
Mainetta on vaikea muuttaa, kun se on menetetty	

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Kiusaamisen ilmeneminen	Koulukiusaaminen	Sosiaalisten taitojen puutteiden ilmeneminen
Suvaitsemattomuuden ilmeneminen		
Epätotuudenmukaisten asioiden levittely		
Valehtelu	Huonot käytöstavat	
Yleinen kunnioituksen puute		
Luottamuspuula	Yksilökeskeisyys	
Herkkyys kritiikille		
Ongelman kieltäminen		
Hyväksikäyttäminen		
Harkitsematon toiminta	Häiriökäyttäytyminen	
Sanallinen uhmaaminen		
Empatiakvyttömyys	Vuorovaikutustaitojen harjoittelun puute	
Ihmissuhteiden ylläpidon huonontuminen		
Vastuunoton hankaluus	Vastuuttomuus	
Kotoa opitut huonot käytöstavat	Mallioppiminen	
Median muokkaamat ihanteet		
Tiedon kulku työryhmässä	Oppilashuoltoryhmän työ	
Sosiaalisten taitojen parantaminen		
Hyvien sosiaalisten taitojen ylläpitäminen		
Ammattilaisen auttaminen käyttäytymisen muuttamisessa		
Ongelman huomioiminen		
Yhteistyö vanhempien kanssa käytökseen puututtaessa		
Kunnioituksen menettämisen vaara		Hyväksytyksi tulemisen tarve
Hyvän maineen ylläpitäminen		

LIITE 3. Asiantuntijahaastattelun vastaukset, sosiaalisesti taitava nuori.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
Mä vaan sanoisin, että osaa ajatella toisen ihmisen kannalta myös asioita. Se näkyy jotenkin niin monessa tilanteessa se, että tietää miltä toisesta tuntuu, miten tää sanominen vaikuttaa siihen et osaa niinkun ajatella toisen ihmisen kannalta myös asioita.	Pitää osata ajatella asioita toisen kannalta.
Ja on sellasta tilannetajua, että tietää missä kohtaa voi sanoa tai tehdä mitäkin, missä kohtaa on parempi olla hiljaa	Tilannetajua omaava
ja sitten se, että antaa niinkun tilaa niinku yhtälailla toiselle kun ite ottaa.	Antaa toisillekin tilaa
Tuo on tärkeä tuo asia, että antaa tilaa. Että ei niinkun esim. täyty sitä kaikkea ja sitten tilaa, miten monessa mielessä, että ei täyty niinkun puheella, ei täyty kaikella toiminnalla.	Ei korosta itseään kaikissa tilanteissa
Tai sitten niinkun, joskus näkee semmosia, että on semmosiakin ihmisiä, kun ne eivät oo sitten saaneet sitä hyväksyntää ja sitten ne raukat tarrautuvat sitten toiseen kun tulee yksi semmonen, niin siihen tarraudutaan. Se toinen kerta kaikkiaan tukehtuu. Että silloin vain täytyy sanoa, että ota pientä välimatkaa	Ei tukahduta toista ihmistä olemassaolollaan
Ja aito ja reilu	On aito ja reilu
Ja jollakin tavalla niinkun realisti, että ei ole niinkun liian suuria kuvitelmia, ei itsestä eikä toisista	Realistisen kuvan omaava
No, usein semmoisella on hyvä itsetunto, et myös hyväksyy oman itsensä sellaisenaan kun on, että pystyy sit olemaan ja hyväksymään ne muutkin ihmiset	Hyvän itsetunnon omaava
Tuossa NLP:ssä Neuro Lingvistin Programin, niin siinähan on se niin kutsuttu peesaus. Siinä peesauksessahan niin tuota, siinä on kysymys, että toista niinkun myötäilläään.	Myötäilee toisia
Että tuota, että minä oon esim. niinku opettanu, minä opetan aina -sillä tää pääopo on aina pääopo, minulla ei oo koulutusta- minä opetan esimerkiksi niille seiskaluokkalaisille, että niiden täytyy katsoa toista ihmistä silmiin. Ja jos ei uskalla katsoa silmiin, niin sitten katotaan tähän silmien väliin.	Katsoo kohdatessa aina silmiin

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
<p>"Ja sitten tuota, sitten tuota myös sitä, että tuota myös näiden harjoitteiden kautta käydään sitä, että tuota on kaksi erilaista harjoitusta. Toisessa harjoituksessa niinku kerrotaan joku niinku oman elämän sykähdyttävä kokemus, toiselle se on parityö, ja sitten se pari niin se tuota niinku tekee tarkentavia kysymyksiä, että ja sitten niinkun myötäilee, että kysyy sitten että no missä se tapahtui ja että voi että susta tuntui varmaan hienolta tai että mitä sinä ajattelit siinä ja että oliko toiset ihmiset näkemässä, kun tuota oli tämä hieno tapahtuma sinun elämässäsi ja että mitä sinä ajattelet tänä päivänä ja että tehdään tarkentavia kysymyksiä ja nyökytellään ja niinkun peesataan. että se toinen niinkun kuuntelee ja on mukana siinä. Se peesaaminen on mukana olemista. Että minä oon harjotellut sitä NLP:tä sillä tavalla, että tuota siinä niinkun tanssittiin. Toinen otti tanssijohdon, sitä tanssittiin ilman musiikkia. Toinen rupes tanssimaan ja minun piti tanssia siinä mukana. Ja sitten minä sain vastaavasti ottaa, ottaa tuota tanssia."</p>	<p>Pitäisi olla aidosti kiinnostunut toisen asioista</p>
<p>"Se, ja sitten tuota on toinen harjotus. Tehdään se sama sillä tavalla, että toinen ei kerta kaikkiaan niinku, ottaa jo ilmeet sillä tavalla näin, että tuota puolustautuu ja kattelee mihin sattuu ja tekee kaikkea muuta ja sitten niinkun ne, puretaan niitä asioita, avataan niitä asioita, että miltä se tuntuu se"</p>	<p>Tietää miltä tuntuu, kun ollaan välinpitämättömiä.</p>
<p>"Ehkä se onkin sitä, että kunnioittaa sitä toista. Se saattaa olla ihan eri mieltä, mä voin silti kuunnella, mitä se niinkun kantaa"</p>	<p>Kunnioittaa toista ihmistä</p>
<p>Mä voin silti kuunnella ja yrittää ymmärtää, mitä se toinen ajattelee ja löytää jonkinlaisen niinkun ajatuksen siitä vaikka se toisen ajatus ois niinkun ihan vaan niinkun vastakkainen niin löytää kuitenkin, että ai niinkö sinä ajattelet.</p>	<p>Osaa kuunnella myös eriäviä mielipiteitä</p>
<p>Ja sitten, kun meillä on nää autistit täällä koulussa, niin se autistikin voi oppia tällaisia asioita. Se on oppimisen kysymys. Peesat. Katsot toista, peesat. Teet kysymyksiä sille, että vaikka et vaikka sulla ei oo aivoissa vastetta sen tunteelle, niin että sinä ainakin näytät siltä, että sinä ymmärrät jotain</p>	<p>Kuka vain voi oppia kuuntelemaan toista</p>

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Pitää osata ajatella asioita toisen kannalta.	Toiset huomioonottava
Ei tukahduta toista ihmistä olemassaolollaan	
Ei korosta itseään kaikissa tilanteissa	
Antaa toisillekin tilaa	
Tilannetajua omaava	Tahdikas
On aito ja reilu	Tietoinen itsestään ja muista
Realistisen kuvan omaava	
Hyvän itsetunnon omaava	
Myötäilee toisia	Kohtelias
Katsoo kohdatessa aina silmiin	
Pitäisi olla aidosti kiinnostunut toisen asioista	
Osaa kuunnella myös eriäviä mielipiteitä	Keskustelutaidot omaava
Kuka vain voi oppia kuuntelemaan toista	

Alaluokka	Päälouokka
Toiset huomioonottava	Sosiaalisesti taitava ja hyväkäyttöksinen nuori
Tahdikas	
Tietoinen itsestään ja muista	
Kohtelias	
Keskustelutaidot omaava	

LIITE 4. Powerpoint -esitys



Sosiaaliset taidot

Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen



Mitä sosiaaliset taidot ovat?



- Vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja
 - Tärkeää toisen huomiointi, hyvät käytöstavat
- Itseilmaisua sosiaalisessa mediassa tai oikeassa elämässä
 - Sanallinen viestintä (puhe, kirjoittaminen, lyhennesanat)
 - Sanaton viestintä (kehon kieli, hymiöt, kuvat)

Mihin sosiaalisia taitoja tarvitaan?

- Sosiaaliset taidot ovat avainasemassa onnellisempaan elämään
 - (Esim. ystävät tekevät onnelliseksi JA ystävyysuhteet on saatu/ ylläpidetty sosiaalisilla taidoilla = onnellisuus)
 - Kun ei osaa ilmaista itseään oikein > ongelmat
 - Tunteiden purkautuminen aggressiivisuutena
 - Syrjäytyminen yhteisöstä
- Sosiaalisesti taitavan ihmisen ei tarvitse turvautua voimakeinoihin (väkivaltaan tai alistamiseen)
 - Neuvottelu, sopimusten tekeminen ja toisten kunnioittaminen
- Ihminen on jo syntyessään sosiaalinen ja yhteisöllinen olento
 - Sosiaalisia taitoja pitää harjoitella läpi elämän

Kunnioitus



- Kun kunnioitat toista, sinuakin kunnioitetaan
 - Itsekunnioitus! (kaikki ovat yhtä arvokkaita; ne koulun tunnetuimmat ja vähemmän tunnetut → jos kaikki olisi samanlaisia, maailmassa olisi hyvin tylsää)
 - Ei puhuta selän takana pahaa, ei haukuta tai muutenkaan aseteta toista huonoon valoon, ei syrjitä
- Kuuntelemisen jalo taito kuuluu kunnioitukseen
 - Otetaan toinen huomioon yhteisössä, ei vain minä minä -asennetta
 - Keskustellessa kuunnellaan ja annetaan toisen sanaa asiansa loppuun ja puhutaan vasta sitten (ei päälle puhumista tai asian varastamista) (esim. itsellä käynyt: joku varasti jutun kun jäi miettimään → en saanut kerottua)

Tilannetaju



- Ts. intuitio, tahdikkaus, "pelisilmä" (vrt. röyhkeys ja tökeröys)
- On hyvä osata lukea tilanteita ennen sanomista tai toimimista
 - Ajattele ennen kuin puhut, huomioi toisen tunteet
 - Ei mennä keskeyttämään toisten keskustelua
 - Ei huudella tai häiritä muita luokassa opetuksen aikana (jos ei kiinnosta, niin älä vedä muita mukaan, anna muiden oppia)
 - Vitsailaan hyvän maun rajoissa ja sopivissa tilanteissa (tilannetajua on se että osaa heittää läppää oikeissa tilanteissa)
- Mieti: onko parempi kertoa totuus vai olla hiljaa?
- Erilaisten ihmisten kohtaaminen tasa-arvoisina yksilöinä (esim. vammaiset tai transsukupuoliset)
- Juhlakäyttäytyminen (käyttäytyään odotusten mukaisesti, itsehillintä)
- **Jos tämä puuttuu toistuvasti, voi menettää ystäviä**

Empatiakyky





- ts. Myötätunto
 - Ystävällisyyden osoittaminen loukkaantunutta tai huolestunutta kohtaan
 - Osaamista asettua toisen ihmisen saappaisiin, välittämistä, auttamista, kuuntelemista, ystävällisten asioiden sanomista
- (kaikilla ollut joskus tarve ystävälle → ne parhaimmillaan auttaa ja kuuntelee eli osoittaa empatiaa)
- **Myötätunto on tärkeää → poistaa yksinäisyyden tunnetta**
 - Niin voit ymmärtää itseäsi ja toista ihmistä paremmin
 - Anna toisille anteeksi tekemänsä virheet. Ole ystävä, kun sitä tarvitaan. (kiteytys)

Itsevarmuus



- Itsevarmana tiedät olevasi arvokas, olet varma itsestäsi ja opit virheistäsi
- Kaikkien tulisi pyrkiä vahvistamaan itseluottamustaan
 - Uskalla haluta kokeilla jotain uutta
 - Löydä lahjakkuutesi
 - Ajattele positiivisesti
 - Unohda hermoilu ja opi virheistäsi
- Ilman itsevarmuutta elämästä jää paljon kokematta** (jatkuva epävarmuus ja pelko virheistä)

Luottamus

- Luostat toisiin ihmisiin ja olet itse luottamuksen arvoinen
- Luottavalla ihmisellä usein positiivinen elämänasenne (esim. itsellä on, ajattelen ihmisistä vain hyvää niin kauan kunnes he todistavat toisin)
- Jos ihminen ei luota → tuntee hän ettei mikään suju ilman, että hän itse hallitsee tilannetta
- Kun ihminen luottaa → **aikaa ja hermoja säästyy, voi keskittyä huomiota tarvitseviin asioihin** (esim. työnjako: luotan, että kaikki tekee osansa)
 - Parhaasi on riittävän hyvä
 - Et halua hallita kaikkea itse
 - Annat huolien poistua, kun luostat
- Ole luottamuksen arvoinen
 - Noudata sopimuksia, pidä sanasi ja tee parhaasi
 - Mieti ennen kuin lupaat ja muista lupauksesi!
 - Muuten lupauksilla ja sopimuksilla ei olisi mitään arvoa**

Kohteliaisuus



- Ts. hyvät tavat ja ystävällinen puhuminen
- Olet kohtelias, kun
 - Osoitat toisia kohtaan kunnioitusta ja arvostusta
 - Pyydät, et vaadi
 - Olet asiallinen kaikissa tilanteissa (syöminen, puhuminen)
 - Tervehdit kohteliaasti, osaat kiittää, osaat pyytää anteeksi
- **Kun olet kohtelias, asiat sujuvat paremmin** (esim. jos tulet tunnille myöhässä -anteeksi; tai ystävällinen tervehtiminen -välttät oudot tilanteet)
- VIDEO

Vuorovaikutusharjoitus 1

- **Kuuntelija on välinpitämätön ja itsekäs**

Olkaa parinne kanssa vastakkain, jotta näette toistenne eleet

Ole välinpitämätön, kun kertoja aloittaa puhumisen

Pyörittele silmiä, huokaile, katsele muualle => **osoita ettei sinua kiinnosta**

Kertoja

Kertoo jonkin merkittävän ja kivan tapahtuman elämässään

Kuuntelija

Ei jaksaa kuunnella, huokailee, keskeyttää, **osoittaa eri tavoin ettei kiinnosta**

5min/per. Kun sanon vaihto, vaihdetaan osia.

Keskeytä kertoja välillä ja kerro vaikka jokin aiheesta poikkeava asia. Ole itsekäs.

Yritä saada toisen kertomus päätökseen, älä esitä lisäkysymyksiä

Ajatuksia h1

- Miltä toisen välinpitämättömyys tuntui?
- Onko tällaisia tilanteita ollut oikeasti?

Vuorovaikutusharjoitus 2

- **Kuuntelija on aidosti kiinnostunut asiasta**

Olkaa parinne kanssa vastakkain, jotta näette toistenne eleet

Keskity tunnistamaan kertojan tunteita

Katso paria silmiin ja hymyile

Kertoja

Kerää tarinan normaalisti, kuten edellisessä


Kuuntelija

On aidosti kiinnostunut ja osoittaa sen elein, ymähdyksin ja sanoin.

Osoita kiinnostuksesi elein ja sanoin (kosketa olkapäälle, nyökkäile, ymähdele,)

Kuuntele loppuun asti, älä keskeytä!

Tee lisäkysymyksiä asiasta ("Miltä sinusta tuntui silloin?" "Mitä muut ajattelivat siitä?")




Ajatuksia h2

- Miltä tuntui, kun toinen kuunteli kertomaasi tarinaa?
- Pyritkö keskustelutilanteissa tekemään samalla tavalla, kuin harjoituksessa?



Video

- MLL muumimamma, muumipeikko kiittää
→ <http://www.mll.fi/kasvattajille/tapakasvatus/>



Lähteet

- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio A. 2013. Ihmiseltä ihmiselle – sosiaaliset taidot. Helsinki. Suomen Yliopistopaino.
- Popov, L. 2010. Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen. 52 keinoa vahvistaa hyvää käytöstä. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Cacciatore, R., Korzeniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva. WS Bookwell.
- Lehtonen, M. & Salovaara, R. 2009. Kouluttajan opas. Mannerheimin lastensuojeluliitto. (<https://www.mll.fi/@Bin/26558055/115+SOFTEN-HARJOITUS+VALMIS.pdf> (Soften-harjoitus))
- MLL. 2017. Tapakasvatus. Video MLL:n sivuilla. Viitattu 20.02.2017 <http://www.mll.fi/kasvattajille/tapakasvatus/> (Kiittäminen)