



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Puhutaan kiusaamisesta!

Toiminnallisten menetelmien hyödyntäminen tyttöryhmissä

Johanna Kauppinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

5 / 2017

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Johanna Kauppinen	Sivumäärä 33 ja 13 liitesivua
Työn nimi Puhutaan kiusaamisesta!	
Ohjaava(t) opettaja(t) Anita Saaranen-Kauppinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Kuopion Tyttöjen Talo	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kokeilla toiminnallisten menetelmien hyödyntämistä kiusaamisaiheisessa ryhmäkeskustelussa. Opinnäytetyön tilaajana toimi Kuopion Tyttöjen Talo.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus nousi siitä, että kiusaaminen on usein esiin nouseva puheenaihe Kuopion Tyttöjen Talolla ja lähes jokainen talolla käyvistä tytöistä ja nuorista naisista on kohdannut elämänsä aikana kiusaamista jossakin muodossa. Tytöillä ja nuorilla naisilla oli selkeästi jonkinlainen tarve puhua kiusaamiseen liittyvistä asioista.</p> <p>Ajatus ryhmämuotoisesta toiminnasta nousi vertaisuuden näkökulmasta. Ryhmässä samanlaisten kokemusten jakaminen ja toisten vertaisten kannustaminen voi olla hyvinkin merkittävää. Suomessa kiusaamisen jälkikäsitteily tapahtuu yleensä mielenterveyspalveluiden puolella auttaja-autettava luontoisessa suhteessa.</p> <p>Opinnäytetyössä päätin käyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä, koska toiminnallisuus antaa mahdollisuuden toisenlaiseen itsensä ilmaisuun ja joidenkin nuorten voi olla helpompi käsitellä asioita niiden ulkoistamisen kautta. Toiminnallisten menetelmien käyttö ryhmässä edistää myös osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toiminnalliset menetelmät ovat keino tarkastella kipeiltä tuntuvia asioita matalan kynnyksen kautta.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkastellaan yleisesti kiusaamista ilmiönä sekä kiusaamisen seurausten jälkikäsitteilyn merkitystä kiusatulle toipumisen kannalta. Kiusaamista ja kiusaamisen jälkihoidon merkitystä käsitellään myös nuorisotyöntekijän näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyivät Puhutaan kiusaamisesta! -opas sekä Kiusaaminen jättää syvät arvet –esite. Opas on tarkoitettu Kuopion Tyttöjen Talon työntekijöiden käyttöön ja esite puolestaan on tarkoitettu nuorille, heidän vanhemmilleen sekä yhteistyökumppaneille.</p> <p>Opinnäytetyö onnistui tavoitteiden mukaisesti ja sen tuloksia voivat hyödyntää lasten ja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset. Käytettäessä oppaassa kuvattuja menetelmiä tulee kuitenkin osata ottaa huomioon niiden soveltuvuus kullekin kohderyhmälle.</p> <p>Opinnäytetyön avulla saatiin selville, että vastaavanlaiselle toiminnalle olisi tarvetta ja nuoret voisivat osallistua tämän tyyppiseen toimintaan. Opinnäytetyö osoitti myös sen, että Suomessa jälkihoidon merkitystä ei juuri ole tutkittu. Tutkimusten avulla voitaisiin kuitenkin tunnistaa ja tuoda näkyväksi jälkihoidon merkitys kiusatulle ja se että jälkihoito on yhteiskunnallisesti merkittävää.</p>	
Asiasanat nuoret, kiusaaminen, jälkihoito, jälkikäsitteily, ryhmätoiminta, toiminnallisuus, tytöt	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree programme at Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Johanna Kauppinen	Number of Pages 33 and 13
Title Let's talk about bullying!	
Supervisor(s) Anita Saaranen-Kauppinen	
Subscriber and/or Mentor Kuopion Tyttöjen Talo (Girls' House of Kuopio)	
Abstract <p>The purpose of the thesis was to try to exploit different functional methods in groups when talking about bullying. The subscriber of the thesis was Girls' House of Kuopio.</p> <p>Almost every girl and young women who attend to Girls House has encountered bullying in some form. The idea of group-based activity came from a peer point of view. Sharing similar experiences and encouraging peers can be very significant experience.</p> <p>In the thesis, I decided to use different functional methods because they give the participants the opportunity to express themselves in a different way and to some young people, it is easier to process things through outsourcing the subject.</p> <p>The thesis deals with bullying as a phenomenon and the significance of the aftercare for to aid hers recovery. The issue of bullying and aftercare for bullying is also addressed from the youth worker's point of view.</p> <p>The outcome of the thesis where; Talking about Bullying! -Guide and Bullying Leaves Deep Scars - Brochure. The thesis was successful and the results can be utilized by professionals working with children and young people.</p> <p>The thesis nailed down that there is a need for similar kind of activity and for young people to participate in this kind of activity. The thesis also showed that the importance of aftercare in Finland has not been studied. However, research could identify and make visible the importance of aftercare for the bullied and that aftercare is socially significance.</p>	
Keywords young people, bullying, aftercare, after-treatment, group activity, functionality, girls	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KUOPION TYTTÖJEN TALO	6
2.1 Sukupuolisensitiivinen työote	8
2.2 Setlementtiliitto	9
3 KIUSAAMINEN	10
3.1 Kiusaaminen nuorisotyön näkökulmasta	12
3.2 Millaista kiusaamista tytöt ja nuoret naiset kohtaavat?	14
3.3 Miten kiusaamisen jälkikäsittelyä ja -hoitoa toteutetaan ja miksi sitä tarvitaan?	16
4 TOTEUTUS	19
4.1 Teemailloissa käytetyt menetelmät	22
4.2 Palautteen kerääminen teemaitoihin osallistuneilta	22
5 TULOKSET JA TUOTOKSET	23
5.2 Opas	26
5.3 Esite	27
6 YHTEENVETO JA POHDINTA	27
6.1 Kehittämistyön onnistuminen	28
6.2 Toiminnan jalkauttaminen	29
6.3 Tuotosten soveltuvuus muihin toimintaympäristöihin	30
LÄHTEET	31
LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Tyttöjen Talon toimintaa kokeilemalla uudenlaista toimintamuotoa, jonka avulla voitaisiin käsitellä kiusaamista tyttöryhmissä. Kiusaamiseen aiheuttamaan pahaan oloon on kiinnitetty yhteiskunnassamme hyvin vähän huomiota korjaavasta näkökulmasta. Kiusaaminen on aihe, joka nousee usein esille myös Kuopion Tyttöjen Talolla. Olen usein törmännyt siihen, että esimerkiksi itsetunnosta keskusteltaessa keskustelu ajautuu väistämättä kiusaamiseen. Nuorilla on selkeästi jonkinlainen tarve puhua kiusaamiseen liittyvistä kokemuksista ja sen aiheuttamasta pahasta olost. Osa nuorista on saattanut kertoa kiusaamiseen liittyvistä kokemuksista jollekin ystävälle, perheenjäsenelle tai ammattihenkilölle, mutta tästä huolimatta asian käsittely voi olla vielä kesken ja nuorella olisi tarve puhua ja päästä keskustelemaan kiusaamiseen liittyvistä asioista. Lähes jokainen Kuopion Tyttöjen Talolla käyvistä tytöistä ja nuorista naisista on kokenut elämänsä aikana kiusaamista jossakin muodossa. Tyttöjen Talolla keskustelun ajautuessa kiusaamiseen huomataan, että kiusaaminen on lähes kaikkia koskettava ilmiö ja siihen liittyvät kokemukset ja tunteet voivat olla hyvinkin samankaltaisia.

Näiden edellä mainittujen asioiden pohjalta syntyi ajatus lähteä rakentamaan opinnäytetyötä kiusaamisaiheen ympärille vertaistoiminnan, sekä korjaavan työn näkökulmasta. Kiusaamiseen liittyvistä asioista puhuminen ja kuulluksi tuleminen ei välttämättä yksinään riitä, vaan ymmärretyksi tuleminen olisi tämän lisäksi erityisen tärkeää. Ymmärrys voi syntyä esimerkiksi vertaisuuden avulla. Silloin kun joku henkilö voi sanoa kokeneensa elämässään samankaltaisia asioita ja samaistuvansa niihin, syntyy tunne siitä, että joku oikeasti ymmärtää. Toisen henkilökohtaisten kokemusten täydellinen ymmärtäminen tuskin on mahdollista, mutta jaetut yhteiset kokemukset ja ajatukset antavat voimaa ja yhteenkuuluvuuden tunteen.

Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen ja sen perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön juuri vertaistoiminnan avulla (Laimio & Karnell 2010, 12). Tyttöjen Talolla käyvät tytöt ovat vertaisia jo itsessään siitä syystä, että he jakavat kokemuksen tyttöydestä ja naisuudesta. Tämän lisäksi lähes jokaisella heistä on jonkinlaisia kiusaamisen kokemuksia.

Samankaltaisten kokemusten tai elämäntilanteen avulla osanottajat tietävät omasta kokemuksestaan jotakin myös toisen tunteista. Tällaisessa tilanteessa saatu empatia on eri luokkaa kuin ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Joskus vertaisryhmä on jopa ensimmäinen ja ainut paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen. Vastavuoroisuus helpottaa henkilökohtaisista ja arkaluontoisista asioista puhumista. Rohkeamman henkilön tehdessä aloitteen aremman henkilön on helpompi uskaltaa kertoa omista ajatuksistaan tai hän voi kokea helpotusta pelkästään kuuntelemalla. (Laimio & Karnell 2010, 18). Vertaistoi-
minta voi olla myös voimaannuttava kokemus. Voimaantumisella tarkoitetaan sisäisen vahvuuden ja tasapainon löytämistä. Se on ihmisen sisältä lähtevä positiivinen prosessi, joka vahvistaa elämänhallintaa. Ryhmän avulla voimaantumista voi vahvistaa esimerkiksi yhdessä tekemisen kautta. (Pajunen & Koivunen 2010, 19.)

Opinnäytetyön tarkoituksiksi kohdentui kokeilu erilaisten toiminnallisten menetelmien hyödyntämisestä ryhmäkeskustelussa. Toiminnallisilla menetelmillä pyritään aktivoimaan yksilön ja ryhmän toimintaa sekä oppimista tekemisen kautta. Toiminnallisten menetelmien kautta keskusteluun voidaan tuoda hankaliltakin tuntuja asioita niiden ulkoistamisen avulla. Tämän avulla kenenkään ei tarvitse keskustella käsiteltävästä aiheesta liian henkilökohtaisella tasolla ja jakaa tahtomattaan omia henkilökohtaisia kokemuksia. On toki hienoa jos menetelmien avulla halutaan jakaa omia kokemuksiaan muille, mutta tämän tulee tapahtua osallistujien omilla ehdoilla. Toiminnallisten menetelmien yhteydessä niiden purkaminen ryhmän sisällä antaa asioille lisää syvyyttä. Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on tahtova, sisäisen motivaation lähde, joka on itse vastuussa omista ratkaisuksistaan. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan parhaimmillaan edistää yksilön henkistä kasvua ja yksilöllisen minäkuvan kehittymistä (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30–31.)

2 KUOPION TYTTÖJEN TALO

Kuopion Tyttöjen Talo on vuonna 2011 keväällä käynnistynyt hanke. Kuopion Tyttöjen Talo on tarkoitettu 12–28 –vuotiaille tytöille ja nuorille naisille, jotka kaipaavat yhteistä tekemistä, uusia ystäviä ja ajatusten vaihtoa oman ikäisten ja luotettavien ai-

kuisten kanssa. Toiminnan tarkoituksena on tarjota tyttöjen näköinen, turvallinen ja toiminnallinen talo, jossa jokaisella tytöllä ja nuorella naisella on mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi. Keskeisiä ajatuksia ovat kohtaaminen, yhteisöllisyys, sosiaalinen vahvistaminen ja sukupuolisensitiivinen työote. (Kuopion Tyttöjen Talo 2017a.)

Työmuotoja ovat yksilötyö ja ryhmätoiminta. Yksilötyötä ovat esimerkiksi neuvontapalvelut ja seksuaalikasvatus. Ryhmätoimintaan kuuluvat monikulttuuriset tyttöryhmät, tavoitteelliset harrasteryhmät sekä avoin toiminta. (Kuopion Tyttöjen Talo 2017b; Setlementti 2017a.) Avointa toimintaa kutsuttiin ennen avoimiksi illoiksi, mutta keväällä 2017 Kuopion Tyttöjen Talolla alettiin käyttää nimitystä yhteisötoiminta. Toiminnallisuus ja osallisuus ovat merkittävä osa Tyttöjen Taloa ja se näkyy niin yksilötyössä kuin ryhmissäkin. Toiminnallisuus näkyy siten, että talolla järjestettävä toiminta rakentuu pääsääntöisesti aina jonkin tekemisen ympärille. Osallisuus taas näkyy siten, että asiakkaiden omat toiveet ovat toiminnan lähtökohtana. Tyttöjen Talo toimii mahdollistajana ja innostajana painottamalla sitä, että kaikki on mahdollista. Monille tytöille ja nuorille naisille kannustus ja rohkaiseminen ovat hyvin merkityksellisiä, varsinkin jos oma itsevarmuus ja kannustuksen puute estää asioiden aikaansaamisen.

Tyttöjen Talo on luova nuorisotyön muoto. Se ei ole vain tytöille ja naisille tarkoitettu nuorisotila, vaan se on paikka, jossa tyttöjä ja nuoria naisia tuetaan kasvamaan oman näköisiksi naisiksi. Tyttöjen Talolla tehdään nuorten sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä edistävää nuorisotyötä ja setlementtityötä. Tyttöjen Talon toiminnalla halutaan tavoittaa erityistä tukea tarvitsevia tyttöjä, joilla on vaikeuksia elämänhallinnassa, riski pudota toimeettomuuteen ja vahva aikuisten tuen tarve. Työn lähtökohtana on syrjäytymisvaarassa olevan lapsen tai nuoren yksilöllinen kohtaaminen ja elämäntilanteen kokonaisvaltainen huomioonottaminen. Tyttöjen Talo mahdollistaa myös tytöille ja nuorille naisille poikavapaat neliöt, jossa voi tutkiskella omaa naiseutta ja identiteettiä. (Eischer & Tuppurainen 2009, 13–14.) Oman kokemukseni mukaan useat nuorisotilat ovat poikavoittoisia ja tämä näkyy myös esimerkiksi tilan varustuksessa, sillä monet nuorisotilat ovat luotu poikien ajatusmaailman mukaan. Kuopion Tyttöjen Talolla tytöt ovat itse päässeet suunnittelemaan ja toteuttamaan heidän näköisen tilan, ja tyttöjen toiveet otetaan huomioon myös erilaisissa hankinnoissa.

2.1 Sukupuolisensitiivinen työote

Sukupuolisensitiivisen työn olisi hyvä alkaa pohtimalla, penkomalla ja kyseenalaistamalla käsitys miehistä ja naisista sekä tytöistä ja pojista. Sukupuolisensitiivinen ja sukupuolittietoinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että tunnistetaan sukupuolen vaikutus ihmisen elämään ja hänen tekemiinsä ratkaisuihin. Kyse on kullekin sukupuolelle luontaisina pidettyjen käyttäytymismallien näkyväksi tekemisestä, ei niiden vahvistamisesta. Sukupuolittietoisuus ja sukupuolisensitiivisyys tarkoittavat myös tietoisuutta odotuksista, joita yhteiskunta kohdistaa miehiin ja naisiin. Tunnistamalla ja tiedostamalla nämä odotukset, voidaan niitä alkaa muuttaa moninaisuutta ja useampia vaihtoehtoja sallivaan suuntaan. Tytöille ja pojille sallitaan yhteiskunnassamme erilaisia asioita, ja näin jo lähtökohtaisesti sukupuoli voi olla este itsensä toteuttamiselle (Punnonen 2014, 521.) Sukupuolisensitiivisen työotteen avulla tuetaan omannäköisen naiseuden tai miehisyyden löytämistä moninaisten mallien ja vaihtoehtojen joukosta, sekä sukupuoleen liittyvien erityispiirteiden esiin nostamista ja sukupuolelle ominaisten kasvamisen kipukohtien tunnistamista (Eischer ym. 2009, 13).

Kuopion Tyttöjen Talolla korostetaan sitä, että ei ole yhtä oikeaa tapaa olla tyttö tai nainen (Kuopion Tyttöjen Talo 2017b). Sukupuolisensitiivisessä sosiaalisessa nuorisotyössä huomio kiinnittyy muun muassa siihen, kuinka erilaisia ennakkokäsityksiä ja –luuloja yhteiskunnassamme on tytöille ja pojille luontaisesta ja soveliaasta käyttäytymisestä, sekä kuinka erilaisiin ja toisaalta samanlaisiin asioihin tytöt ja pojat kaipaavat tukea. Sukupuolisensitiivistä sosiaalista nuorisotyötä voisi kuvata myös nuorisotyöksi, jossa huomioidaan syrjäytymisvaarassa oleva nuori entistä tarkemmin. Työskentelytavassa otetaan huomioon sukupuolen ja sukupuolta koskevien käsitysten vaikutus nuoren kasvuun. Sukupuolta tuotetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kasvatuksessa. Sukupuolisensitiivisessä sosiaalisessa nuorisotyössä pyrkimys on tavoittaa tyttöjen ja poikien ääni huomioiden nuoren yksilöllinen tuen tarve. (Punnonen 2014, 522–526.)

Kulttuurin keskeisiä elementtejä ovat sukupolvi ja sukupuoli. Sukupuolisensitiivisessä nuorisotyössä ollaan tietoisia eroista, jotka liittyvät sukupolveen ja sukupuoleen. Nuorisotyöhön itsessään liittyy ajatus kasvattamisesta, sekä perinteen ja/tai arvojen siir-

tämistä sukupolvelta toiselle. Tässä yhteydessä sukupuolisensitiivisyys merkitsee tietoisuutta siitä, keneltä ja kenelle tietoisuutta sukupuoliasemasta siirretään. Sukupuolisensitiivisessä nuorisotyössä tarkoituksena on tunnistaa tyttöjen ja poikien erityistarpeita ja – ongelmia, ja edistää heidän syrjäytymisen ehkäisemistä, voimaantumista sekä elämänhallinnan ja osallisuuden tukemista. Pyrkimyksenä on vahvistaa nuoren emotionaalista, sosiaalista ja kulttuurista pääomaa. (Näre 2014, 542.)

Sukupuolisensitiivisyys näkyi opinnäytetyössäni esimerkiksi teemailloissa käytetyissä apukysymyksissä sekä puhutaan kiusaamisesta! -oppaassa (liite 5). Teemailloissa ryhmää ohjattaessa pyrin herättämään keskustelua sukupuolisensitiivisestä näkökulmasta esittämällä kysymyksiä sukupuoleen liittyvistä eroista ja normeista. Sukupuolisensitiivistä näkökulmaa työskentelyyn toivat myös Tyttöjen Talon muut työntekijät, joilla oli pidempi kokemus sukupuolisensitiivisestä nuorisotyöstä.

2.2 Setlementtiliitto

Kuopion Tyttöjen Talo kuuluu Setlementtiliittoon, aivan kuten muutkin Tyttöjen Talot. Setlementtiliiton perustehtävänä on edistää setlementtiarvojen mukaista toimintaa ja näin ollen myös Kuopion Tyttöjen Talolla toiminnassa keskeisessä osassa ovat setlementtiarvot. Setlementtityön tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta, moniarvoisuutta ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Yksilön kunnioitus, moninaisuuden arvostaminen, heikompien tukeminen, sekä luottamus ihmisiin ja heidän voimavaroihin toimivat työvälineinä setlementtiarvojen mukaisessa työskentelyssä. Setlementtityön missiona on usko siitä, että jokainen ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija ja tärkein voimavara. Erilaisilla toiminnoilla pyritään edistämään yhdenvertaisuutta, yhteisöllisyyttä sekä sosiaalista ja yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta. (Setlementti 2017b.)

3 KIUSAAMINEN

Kiusaaminen on valitettavan yleinen ongelma useissa eri yhteisöissä ja siitä keskustellaan jatkuvasti niin politiikassa, sosiaalisessa mediassa kuin eri organisaatioissa. On olemassa paljon erilaisia toimintamalleja kiusaamisen ehkäisemiseksi, mutta kiusaamisen jälkihoitoon on kiinnitetty hyvin vähän huomiota yhteiskunnassamme. Ei ole tunnistettu sitä, että kiusaamisen loputtua sen aiheuttama kipu ja tuska eivät välttämättä katoa. Varsinkin pitkään jatkunut kiusaaminen on voinut aiheuttaa uhrille trauman, jonka käsittelemisessä hän tarvitsee apua ja tukea. (Hamarus, Holmberg-Kalenius, & Salmi 2015, 11.) Perheen ja muiden läheisten lisäksi ammattilaisten apu voi olla hyvinkin tärkeää. Ammattilaisilla tarkoitan niitä henkilöitä, jotka työskentelevät lasten ja nuorten parissa, ja joilla on tietoa ja osaamista kasvun ja kehityksen tukemisesta. Tällaisia henkilöitä ovat esimerkiksi opettajat, terveydenhoitajat ja nuorisotyöntekijät.

Kiusaamisen jälkihoidon tarkoituksena on auttaa kiusattua käsittelemään kokemaansa ja pääsemään yli mahdollisesti syntyneistä traumoista. Jälkihoito on hyvin merkittävää kiusatun toipumisen kannalta. Ilman jälkihoitoa kiusaamisen kokemukset voivat vaikuttaa kiusatun loppuelämään ja kipeät muistot voivat nousta uudestaan vuosienkin päästä. (Hamarus 2015, 83.) Kiusaamisesta johtuneet traumat tulkitaan usein virheellisesti mielenterveyden ongelmiksi. Tällöin taustalla olevaa kiusaamista ja sen oireita ei tunnisteta ongelmien aiheuttajaksi, vaan keskitytään alkuperäisen ongelman aiheuttamiin seurauksiin. Tällaisissa tapauksessa korjaavat toimenpiteet suunnataan virheellisesti mielenterveyspalveluihin. (Hamarus 2015, 54.) Mielenterveyspalveluistakin voi todennäköisesti olla kiusatulle hyötyä, mutta olisi kuitenkin hyvä löytää vaihtoehtoisia toimintatapoja. Olisi myös erityisen tärkeää keskittyä ensisijaisesti itse kiusaamisen kokemuksiin, eikä niistä johtuviin oireisiin. Kiusattu voi kärsiä erilaisista mielenterveyden ongelmista, kuten pelkotiloista ja masennuksesta. Olisi kuitenkin hyvä tunnistaa, että usein tämän oireilun syynä saattaa olla esimerkiksi kiusaaminen.

Toipuminen on hyvin yksilöllinen tapahtuma. Kiusaamiseen liittyvien yksityiskohtien lisäksi toipumiseen vaikuttavat henkilön persoonallisuus, elämäntilanne sekä se,

minkälaisia vammoja kiusaaminen on aiheuttanut. Toipuminen etenee vaiheittain. Kiusaamisen poistuttuakin kiusattu voi tuntea häpeän- ja syyllisyydentunnetta. Toipuminen edellyttää näiden tunteiden poistamista (Holmberg-Kalenius 2008, 73–74). Häpeän- ja syyllisyydentunteet voivat johtua siitä, että kiusattu ajattelee, että kiusaaminen on hänen oma vikansa. Kiusattu saattaa syyttää kiusaamisesta itseään, koska erilaisuutensa takia hän ei kuulu yhteiskunnassa tai tietyssä yhteisössä rakennettuihin normeihin.

Kiusaamiseen liittyvien kokemusten käsittelyssä merkittävässä asemassa on kiusatun ymmärtäminen ja tätä ymmärrystä ei voida saavuttaa ilman riittävää perehtymistä aiheeseen. Valmiita toimintamalleja tai vastauksia ei tarvitse olla, mutta on tärkeää tunnistaa esimerkiksi kiusaamisen eri muodot. Ensisijaisesti tulisi keskittyä kiusatun voimavarojen tunnistamiseen ja auttaa kiusattua löytämään aineksia vahvemmalle itsetunnolle ja uskoa selviytymiseen (Hamarus ym. 2015). Pienikin toivon kipinä voi olla kiusatulle syy nousta aamulla sängystä ylös ja jaksaa eteenpäin. Jokainen suhtautuu kiusaamiseen yksilöllisellä tavalla ja selviytyy yksilöllisesti. Jotkut selviytyvät pitkäaikaisestakin kiusaamisesta ilman traumoja, kun taas jotkut voivat traumatisoitua lyhytkestoisestakin kiusaamisesta. (Hamarus ym. 2015, 13.) Joku voi myös olla valmis käsittelemään kipeitä kiusaamisen kokemuksia yllättävänkin nopeasti, kun taas joillakin se voi viedä vuosia. Tästä johtuen jokainen kiusaamiskokemus tulisi aina nähdä kyseisen yksilön henkilökohtaisena kokemuksena. Muistot kiusaamisesta voivat olla uhrille niin kipeitä, ettei niiden muistelu onnistu välttämättä pitkiin aikoihin. Kiusattu ei välttämättä haluaisi käsitellä kipeitä muistoja, jotka hän on tietoisesti pyrkinyt työntämään aikaisemmin pois. Muistojen käsitteleminen on kuitenkin merkittävää, sillä sen avulla syntyy mahdollisesti vähitellen ymmärrys, hyväksyntä ja lopulta mahdollisesti jopa anteeksianto. (Holmberg-Kalenius 2008, 80–81). Ilman näiden kipeiden kokemusten käsittelyä asiat saattavat hautautua joksikin aikaa, mutta nousta vielä vuosienkin päästä esille esimerkiksi tilanteissa, jotka muistuttavat tapahtumista. Tämän takia olisikin tärkeää käsitellä kipeät kokemukset tuskasta huolimatta ja ammattilaisen tuki on tässä prosessissa hyvin tärkeää.

3.1 Kiusaaminen nuorisotyön näkökulmasta

Eri alan ammattilaiset kuten nuorisotyön ammattilaiset voivat parhaimmillaan toimia nuorille eräänlaisina sosiaalisina vanhempina. Edellytyksenä on kuitenkin se, että nuoria työssään kohtaavilla ammattilaisilla on riittävästi tietämystä, jotta he voivat tunnistaa nuoren pahan olon ja tarjota riittävää tukea (Lämsä & Kiviniemi 2009, 228). Kiusaaminen on valitettavan yleistä juuri nuorten keskuudessa ja siksi nuorten parissa työskentelevien tulisi erityisesti perehtyä tähän tematiikkaan. Nuorisotyöntekijän tulisi osata tukea kiusattua nuorta hänen toipumisprosessissaan. Ammattilaisen apua voidaan pitää jopa käännekohtana nuoren psyykkiseen pahaan oloon esimerkiksi tilanteissa, joissa ammattilainen auttaa nuorta löytämään uusia ja myönteisiä merkityksiä aikaisemmin kielteiseksi koetuille asioille (Lämsä 2009, 120). Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää vertaistukitoimintaa, jossa nuori voi auttaa muita samassa tilanteessa olevia nuoria ja saada tämän avulla myös itsellensä kokemuksen omasta merkityksellisyydestään.

Nuorisotyöntekijän ja nuoren välillä luottamuksen rakentaminen on keskeisessä asemassa. Toistuvat kokemukset luottamuksen menettämisestä voivat vaikeuttaa luottamuksen rakentamista ja pahimmassa tapauksessa aiheuttaa jopa puhumattomuutta. Luottamuksen rakentamiseen tarvitaan positiivisia kokemuksia. Kiusatun henkilön voi olla vaikea luottaa myös nuorisotyöntekijöihin, sillä luottamus on voinut mennä esimerkiksi opettajan piittaamattomuuden takia myös muihin ammatillisiin henkilöihin. Luottamuksen rakentamisessa tärkeää on positiivisten kokemusten luominen. (Hamarus 2015.) Kiusatulle henkilölle täytyy osoittaa pieni askel kerrallaan olevansa tämän luottamuksen arvoinen. Nuorisotyöntekijä voi käsitellä kiusatun kanssa tämän luottamusvaikeuksia ja yrittää auttaa kiusattua pääsemään niistä yli, mutta vasta kun kiusattu luottaa nuorisotyöntekijään täysin. Nuorisotyöntekijä voi myös auttaa nuorta rakentamaan sosiaalisia suhteita esimerkiksi löytämällä nuorta kiinnostavia harrastuksia. Kiusatun voi olla vaikea uskaltaa mennä sosiaalisiin tilanteisiin yksin ja tässä nuorisotyöntekijä voi olla tukemassa ja kannustamassa nuorta. Ymmärretyksi ja kuulluksi tuleminen voivat auttaa jatkossa luottamaan enemmän muihin ihmisiin. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen antavat myös voimia jatkaa eteenpäin.

Nuoren identiteetti voi olla hukassa kiusaamiskokemusten takia. Sekä yksilön henkilökohtainen, että sosiaalinen identiteetti joutuvat voimakkaaseen paineeseen kielteisessä ja yksilöä uhkaavassa tilanteessa. (Hamarus 2015, 62.) Tällainen kielteinen ja yksilöä uhkaava tilanne voi esimerkiksi olla kiusaaminen. Kiusaaminen on tuhoisaa lapsen tai nuoren identiteetin ja itsetunnon kehittymiselle kriittisessä ikävaiheessa, jossa vertaisen hyväksyminen on tärkeää. Lapsen tai nuoren minäkuva muodostuu suhteessa yhtä paljon vertaissuhteiden kuin perhesuhteidenkin avulla. (Carlisle & Rufes 2007, 23.) Tästä syystä hyvät sosiaaliset suhteet muihin lapsiin ja nuoriin ovat hyvin tärkeässä asemassa minäkuvan muodostamisesta. Ystävien puute voi huonontaa minäkuvaa ja johtaa tätä kautta huonoon itsetuntoon. Kiusaamisen seurauksena nuori voi myös tuntea olevansa hukassa, sillä hän ei enää välttämättä itsekkään tiedä kuka on, vaan miettii sen sijaan millainen hänen pitäisi olla. Nuorisotyöntekijä tai muut nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset voivat auttaa kiusattua vahvistamaan itsetuntoaan ja auttaa ymmärtämään, että hän kelpaa juuri sellaisena kuin on. Itsetunnolla tarkoitetaan esimerkiksi itseluottamusta ja itsensä arvostamista, sekä oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena (Keltikangas-Järvinen 2001, 17–18). Tuskaisten kokemusten takia kiusatun henkilön voi olla vaikea arvostaa itseään tai nähdä omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena. Kiusattu on mahdollisesti jopa tottunut kuulemaan, kuinka arvoton ja mitätön hän on, ja on alkanut ajan saatossa ajatella näin itsekkin. Nuorisotyöntekijän tulisi korostaa nuorelle tämän merkityksellisyyttä, ja auttaa luomaan positiivisia kokemuksia, joiden kautta nuoren itsetunto vahvistuisi.

Kiusaamisasioiden jälkikäsitteilyä voidaan korjaavan nuorisotyön lisäksi ajatella mielestäni myös ehkäisevän työn muotona. Kiusaamisen aiheuttamat haavat sekä puute kiusaamiskokemusten käsittelemisestä ja niistä toipumisesta voivat vaikuttaa kiusatun loppuelämään useilla eri osa-alueilla. Moni kiusatuista kärsii esimerkiksi yksinäisyydestä ja sosiaalisista peloista, ja heillä ei välttämättä ole minkäänlaista tukiverkostoa. Osalla heistä voi myös olla tarve eriytyä ja sulkeutua, ja sitä kautta he ovat vaarassa syrjäytyä. (Holmberg-Kalenius & Salmi 2012, 11.) Riittäväillä korjaavilla toimenpiteillä voitaisiin siis ehkäistä näiden henkilöiden syrjäytymistä.

3.2 Millaista kiusaamista tytöt ja nuoret naiset kohtaavat?

Kiusaaminen on hyvin monimuotoista ja siksi sitä voi joskus olla hankala tunnistaa. Osa kiusaamisesta voi olla hyvinkin konkreettisesti nähtävissä, kun taas joskus kiusaaminen voi tapahtua niin sanotusti piilossa, ja tällöin sitä on hankalampi tunnistaa. Epäsuoralla kiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalista manipulointia, eli kiusaaja pyrkii vaikuttamaan muihin siten, että nämä karttaisivat kiusattua ja suhtautuisivat häneen kielteisesti (Kaukiainen & Salmivalli 2009). Useiden tutkimusten mukaan erityisesti tyttöjen keskuudessa kiusaaminen on usein tämän tyyppistä pahan puhumista ja sosiaalista eristämistä (Hamarus 2012, 38).

Sanallisella kiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi nimittelyä, pilkkaamista, ilkeämielistä vihjailua ja toisen naurunalaiseksi tekemistä. Sanallisesta kiusaamisesta voidaan puhua myös henkisenä väkivaltana. Henkinen väkivalta ei jätä ulkoisia jälkiä, mutta se kaiheartaa ihmistä sisältä ja aiheuttaa psyykkisiä seurauksia (Suomen Mielensterveysseura 2017). Fyysisellä väkivallalla tarkoitetaan esimerkiksi tönimistä, lyömistä ja potkimista (Kaukiainen & Salmivalli 2009). Vaikka poikien keskinen väkivalta on yleisempää kuin tyttöjen, niin oman käsitykseni mukaan myös tyttöjen keskinen väkivalta on lisääntynyt. Lähivuosina on uutisissa ja lehdissä ollut paljon tapauksia, joissa on puhuttu lisääntyneestä väkivallasta tyttöjen keskuudessa.

Nuoret viettävät paljon aikaa sähköisen viestinnän parissa ja näin ollen kiusaamista tapahtuu myös sähköisen viestinnän kautta. Kännykkä ja nettikiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi juorujen levittämistä, nolojen valokuvien tai henkilökohtaisten tietojen lähettämistä, sekä pilkkaavien tai uhkaavien viestien lähettämistä (Kaukiainen & Salmivalli 2009). Kynnys nettikiusaamiseen on todennäköisesti matalampi kuin kynnys kasvokkain kiusaamiseen. Netissä kiusaaja voi kätkeytyä väärän nimen tai nimetömyyden taakse ja näin ollen ei välttämättä edes saada selville kuka kiusaaja on tai onko heitä useita (Lämsä 2009, 65). Nettikiusaaminen voi aiheuttaa myös sen, että esimerkiksi koulukiusattu lapsi tai nuori ei pääse koulun ulkopuolellakaan kiusaamisesta eroon, sillä kiusaamista tapahtuu myös netissä kouluajan ulkopuolella.

Oman kokemukseni mukaan tytöt arvostelevat toisiaan ja kirjoittelevat ilkeitä kommentteja toisilleen netissä poikia enemmän. Tämä voi johtua siitä, että yhteiskunnas-

samme etenkin media on muokannut ihmisten ajatuksia siitä, millaiselta tyttöjen ja naisten tulisi näyttää. Tästä syystä myös tytöt kiinnittävät hyvin paljon huomiota siihen millaisia kuvia itse julkaisevat netissä, ja usein omille kuville toivotaan positiivista huomiota muilta ihmisiltä. Henkilöstä otetuissa kuvissa kiinnitetään huomiota ensisijaisesti yleensä ulkonäköön, eikä siihen onko kuva otettu taitavasti tai hienossa maisemassa. Esimerkiksi erilaisia kuvagallerioita voidaan pitää jonkinlaisina ikkunoina nuorten elämään. Kuvien avulla nuori ilmaisee identiteettiään internetissä ja kuvien perusteella arvostellaan ja arvioidaan myös muita ihmisiä. (Jokiranta 2008, 62.) Yksi yleisimmistä tyttöjen ulkonäkökeskeisyyteen ja kehotytytmättömyyteen vaikuttavista tekijöistä on juuri se, kuinka ulkonäkökeskeisiä heidän ikätoverinsa ovat. Jos ikätoverit arvostelevat ja kiusaavat toisia ulkonäön perusteella, kehotytyväisyys on todennäköisesti alhaisempi. (M. Bulik 2012, 38.)

Sukupuolisella häirinnällä tarkoitetaan ei-toivottua huomiota, joka liittyy sukupuoleen. Tällaista ei-toivottua huomiota voivat olla esimerkiksi halventava tai alentava puhe toisen sukupuolesta, sukupuoleen liittyvä kiusaaminen sekä teot, jotka saavat tunteen itsensä noloksi, pelokkaaksi, loukkaantuneeksi tai vihaiseksi. Seksuaalista häirintää ovat esimerkiksi vihjailu, seksuaalisesti värityneet vitsit, sekä vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat puheet ja kysymykset. Ehdottelu, vaatiminen ja fyysinen koskeminen sekä raiskaus tai sen yritys ovat seksuaalista häirintää, ja rikoksen tunnusmerkit täyttäessä myös rangaistava rikos. Seksuaalista häirintää tapahtuu myös puhelimen ja netin välityksellä. (MLL 2017.)

Seksistiseksi ahdisteluksi voidaan laskea esimerkiksi huorittelu, vaikka sanojen merkitys liittyy seksuaalisuuteen. Huoraksi haukutaan pilkattaessa toista henkilöä vaikka tähän ei olisi mitään perustetta. Huorittelun normalisoituminen näkyy esimerkiksi väitteenä että huora – sana ei merkitse mitään, sillä se on nykyään niin yleinen. Koulu on yksi keskeisimmistä paikoista, joissa tytöt joutuvat huorittelun kohteeksi. (Saarikoski 2001, 219- 253.)

Tyttöyteen ja naiseuteen liittyy yhteiskunnassamme paljon erilaisia normeja. Nämä normit liittyvät esimerkiksi sukupuoleen, seksuaalisuuteen, ikään ja uskontoon. ”Normit ovat sääntöjä, jotka suosivat yhdenmukaista sosiaalista toimintaa, käyttäytymistä ja puhetta” (TYT 2017). Näin ollen yhteiskuntamme asettaa tytöille ja naisille näihin

normeihin liittyviä odotuksia ja paineita. Normeihin kuulumattomuutta pidetään usein epänormaalina ja outona, joten yleensä tällaiset normeista poikkeavat henkilöt joutuvat mitä todennäköisemmin kiusaamisen kohteeksi.

3.3 Miten kiusaamisen jälkikäsittelyä ja -hoitoa toteutetaan ja miksi sitä tarvitaan?

Ilmiönä kiusaamista ja sen vaikutuksia on tutkittu Suomessa hyvinkin paljon, mutta valmiita toimintamalleja jälkikäsittelyn/-hoidon toteuttamiseen ei juurikaan ole. Näin ollen, ei myöskään jälkikäsittelyn merkityksestä kiusatulle löydy tietoa. Päivi Hamarus on tutkinut kiusaamista vuodesta 1998 lähtien. Hän on myös julkaissut erilaisia kiusaamista koskevia tutkimuksia ja oppaita. Syksyllä 2015 ilmestyi Päivi Hamaruksen, Tina Holmberg-Kaleniuksen ja Saija Salmen kirjoittama Opas kiusaamisen jälkihoitoon, jossa esitellään ensimmäistä kertaa käytännöllinen jälkihoidon malli. Holmberg-Kalenius ja Salmi työskentelevät Lahdessa sijaitsevassa Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkussa. Oppaassa esitetty malli perustuu Valopilkkun kehittämään vertaistukimalliin. Oppaassa kuvatut kiusaamisilmiön piirteet, kiusaamisen vaikutukset, sekä jälkihoidossa käsiteltävät teemat liittyvät Päivi Hamaruksen tutkimustyöhön. (Kettunen 2016.)

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku tarjoaa keskusteluapua ja tietoa kaikkiin kiusaamiseen liittyvissä asioissa nuorille, aikuisille sekä perheille (Valopilkku 2017a). Valopilkkussa toimii kaikille avoimia keskusteluryhmiä sekä vertaistukiryhmiä (Valopilkku 2017b). Tina Holmberg-Kalenius ja Saija Salmi Valopilkkusta toteuttavat kiusaamiseen liittyviä koulutuksia ohjaus- ja opetushenkilöstölle sekä nuorisotoimissa työskenteleville henkilöille. Koulutuksen tarkoituksena on käsitellä kiusaamisen seurauksia kiusatulle, kohtaamistilanteiden ja kiusaamisen jälkihoidon haasteita, elämänhallintaan liittyviä kysymyksiä, sekä kuinka tukea kiusattua lasta tai nuorta. (Aluehallintovirasto 2014; Kuivaniemen koulu 2017; Valopilkku 2017c.)

Kävin opinnäytetyöni työstämisen aikana tutustumassa Valopilkkuun Lahdessa. Valopilkku on Suomessa ainut organisaatio, joka on erikoistunut kiusaamisen jälkihoitoon. He tekevät työtä valtakunnallisesti ja heille tulee soittoja kaikkialta ympäri Suomea. Palvelut ovat suunnattu kaiken ikäisille ja asiakaskunta vaihtelee lapsista

vanhuksiin. Kiusaamisen jälkihoito/jälkikäsitteily on kiusatun toipumisen kannalta erittäin tärkeää ja mielestäni on melko huolestuttavaa, että meillä Suomessa on vain yksi organisaatio, joka on keskittynyt kiusaamisen jälkihoitoon. Vaikka vastaavanlaisia toimintaa ei ole muualla, olisi tärkeää, että etenkin esimerkiksi kasvatusalan ja sosiaalialan työntekijöillä olisi tietoa kiusaamisesta ja sen seurauksista, sekä kuinka ennaltaehkäisyyn lisäksi osata auttaa kiusattua selviytymään jo koetuista ikävistä kokemuksista.

Ulkomailla, esimerkiksi Amerikassa, on olemassa jonkin verran erilaisia toimintamalleja ja työkaluja jälkihoidon toteuttamiseksi, vaikka niiden merkityksestä kiusatulle ei löydy varsinaista tutkimustietoa. Esimerkiksi Jodee Blancon (2008) teos ”Please Stop Laughing at Us... One Survivor’s Extraordinary Quest to Prevent School Bullying” sisältää neuvoja jälkihoidon toteuttamiseen kiusatulle, kasvattajalle ja vanhemmille (Blanco 2008). Jodee Blanco on Amerikkalainen kirjailija, joka on kiusaamisen vastaisuuden puolestapuhuja ja aktivisti. Hän on kirjoittanut useita teoksia kiusaamiseen liittyen ja hän kiertää esimerkiksi kouluilla kertomassa kiusaamisesta, sekä siitä selviytymisestä oppilaille, opettajille ja vanhemmille. (Jodee BLANCO 2017.) Ulkomailla on myös olemassa vertaistukiryhmiä kiusatuille esimerkiksi kouluissa, toisin kuin meillä Suomessa.

Kiusaamisen jälkihoito voi olla kiusatun toipumisen kannalta hyvinkin merkityksellistä. Kiusattu lapsi tai nuori voi kärsiä kiusaamisesta sen loputtuakin. Esimerkiksi peruskoulussa koettu kiusaaminen voi oireilla myöhemmin masennuksena tai ahdistuksena. Nuori ei välttämättä itsekään ymmärrä masennuksen tai ahdistuksen syytä ja hänen opiskelumotivaatio saattaa heikentyä, eikä hän jaksakaan käydä enää koulua. Oireilun syyksi voi myöhemmin nousta aiemmin koettu käsittelemätön kiusaaminen. Kiusaaminen on varmasti yksi merkittävä syrjäytymistä ja pahoinvointia aiheuttava tekijä, vaikka ei ole olemassa tutkimustietoa siitä, kuinka monen nuoren masennuksen taustalla on kiusaamiskokemuksia. Kielteisten tunteiden käsittelyllä ne voivat vähitellen menettää merkitystään ihmisen kokemuksissa. Ne voivat herätä hetkellisesti uudelleen myöhemmin, mutta ne eivät ota samanlaista otetta ihmisen elämästä kuin ennen. (Hamarus 2012, 93.)

Kiusattu henkilö voi tuntea katkeruutta, vihaa tai inhoa kiusaajaa kohtaan. Kiusattu on saanut osakseen epäoikeudenmukaista kohtelua, joka on hankaloittanut hänen elämänsä. Kiusatun olisi hyvä tunnistaa ja käsitellä näitä tunteita, ja tämä voi olla pitkä prosessi. Prosessin kautta kiusaaminen saa kuitenkin uusia merkityksiä, eivätkä kokemukset välttämättä hallitse enää kiusatun elämää. Tästä syystä tunteiden sekä traumaattisten kokemusten läpikäyminen on merkityksellistä kiusatun hyvinvoinnin kannalta. Jotta tunteet eivät koteloituisi mielen sopukoihin, on ne kohdattava ja käytävä läpi. (Hamarus 2012, 95.)

Kiusaamisen jälkiseurausten käsittelyssä on kaksi erilaista tietä. Toinen niistä ja kiusatun kannalta paras vaihtoehto on kuulluksi tuleminen ja sen myötä tuen avulla toimimiseen kiinni pääseminen. Toinen, ja valitettavan yleinen tie on ilman tukea jääminen. Kiusatun avun ja tuen saamisen puute tarkoittaa usein sitä, että traumaattinen kokemus jää kokonaan käsittelemättä. Käsittelemättä jäänyt kokemus vaikuttaa usein kiusatun elämään, vaikka ulospäin tätä ei välttämättä huomaisikaan. Kokemukset voivat nousta myöhemmin esille esimerkiksi opiskeluvaiheessa. Jos kiusattu jää ilman tukea, voi siitä seurata pettymystä, yksin jäämistä, vihaa ja ulkopuolisuuden tunnetta. Myös luottamus toisiin ihmisiin särkyy ja tästä voi seurata vetäytymistä kanssakäymisestä muiden kanssa. Käsittelemättä jääneiden tunteiden ja kivuliiden kokemusten seurauksena voi syntyä oireita, jotka lisääntyessään johtavat esimerkiksi paniikkikohtauksiin, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja oireiden lääkitsemiseen. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 88.)

Tutkimusten mukaan koulukiusaamisen ja myöhemmän rikollisuuden välillä on merkittävä yhteys. Näin ollen kiusaamisen vaikutukset heijastuvat koko yhteiskuntaan erilaisina välillisinä vaikutuksina. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi, 201.) Useiden tutkimusten mukaan koulusurman tekijät ovat lähes poikkeuksetta kärsineet jonkinlaisesta koulukiusaamisesta ja he ovat jääneet ilman riittävää puuttumista, tukea sekä jälkihoitoa. Esimerkiksi Jokelan ja Kauhajoen koulusurmien tekijät olivat molemmat kärsineet fyysisestä ja henkisestä kiusaamisesta ala-asteelta lähtien (Punamäki, Tirri, Nokelainen & Marttunen 2011, 24). Kiusaamisen jälkihoito on merkittävää monestakin näkökulmasta. Yhteiskunnallisesti merkityksellistä se on siitä syystä, että vahvistaessaan nuoria jatkamaan elämässä eteenpäin ja parantamaan työllistymismahdollisuuksia, se tuo esimerkiksi myös taloudellisia hyötyjä. Kiusaamisesta toipu-

minen on merkityksellistä myös perheen ja lähipiirin hyvinvoinnin kannalta. (Hamarus 2016.)

4 TOTEUTUS

Yksi merkittävä tekijä opinnäytetyön suunnittelussa oli Tyttöjen Talon asiakaskunta, sillä opinnäytetyön tuotokset ovat tarkoitettu ensisijaisesti palvelemaan Tyttöjen Talon kävijöitä, vaikka opas tuotettiin myös työntekijöiden käyttöön. Isona hyötynä oli se, että olin ollut Tyttöjen Talon toiminnassa mukana jollakin tapaa jo useamman vuoden, esimerkiksi työkokeilussa sekä vapaaehtoisena. Tiesin minkälainen heidän asiakaskuntansa on ja millaista toimintaa Kuopion Tyttöjen Talolla yleensä järjestetään. Olin myös opinnäytetyöni työstämisen ohella harjoittelussa Kuopion Tyttöjen Talolla useamman kuukauden, joten osa talolla käyvistä tytöistä ja nuorista naisista tunsivat minut. Toteutusta ohjasivat edellä mainittujen asioiden lisäksi myös settlementityön keskeiset arvot sekä sukupuolisensitiivinen työote, joita on kuvattu luvussa 2.

Opinnäytetyön keskeisiä lähtökohtia olivat kiusaamisesta keskusteleminen, kiusaamiseen liittyvien kokemusten jakaminen sekä vertaistuki ryhmässä. Koska tarkoituksena ei ollut perustaa pitkäkestoista ryhmää käytettävissä olevan ajan ja resurssien takia, päätin rajata toiminnan kahteen teemailtaan. Teemaillat järjestettiin 2.2 ja 7.2 Kuopion Tyttöjen Talolla yhteisötoiminnan sisällä. Lähdin suunnittelemaan pitkin syksyä ja alkukevättä millaisia toiminnallisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää kiusaamiseen liittyvän keskustelun herättämisessä. Halusin hyödyntää mahdollisimman monipuolisia menetelmiä ja lähteä kokeilemaan teemailltojen avulla mitkä menetelmät toimisivat keskustelun herättämisessä juuri kyseiselle kohderyhmälle.

Yhteisen tekemisen ja toiminnan kautta kontaktin saaminen on usein helpompaa, ja yhteisen toiminnan kautta saadut kokemukset koetaan tärkeiksi. Kun aikuinen on aidosti kiinnostunut ja läsnä, sekä antaa nuorelle aikaa puhua hänelle tärkeistä asioista, voi se auttaa myöhemmin vaikeista asioista puhumisessa (Lämsä & Takala 2009, 189–190). Yhdessä tekeminen voi mahdollistaa nuorelle tunteen siitä, ettei hänen

tarvitse selviytyä kipeistä asioista yksin, vaan tavoitteiden saavuttamiseksi työskennellään yhdessä muiden nuorten ja nuorisotyöntekijän kanssa. Joillekin nuorille puhuminen on helpompaa jonkin toiminnan avulla, sillä silloin nuori voi itse määrittää keskustelun sisällön ja tahdin. Hän voi myös halutessaan ikään kuin piiloutua tekemisen taakse, eikä hänen tarvitse katsoa keskustelun yhteydessä toista osapuolta edes silmiin. Erilaisten toiminnallisten välineiden avulla voidaan myös etäännyttää asioita. Asiat voidaan ulkoistaa ja objektivoida esimerkiksi kuvien ja tarinoiden avulla. Näin ollen ne luovat vaikeina pidettävien asioiden käsittelyyn neutraalin tilan, jonka avulla asioista keskusteleminen voi olla helpompaa (Toikko & Rantanen 2009, 108.) Toiminnallisuus antaa myös mahdollisuuden toisenlaiseen itsensä ilmaisuun keskustelun ohella.

Yhteisötoiminnan sisälle toimintaa suunniteltaessa helpottava tekijä oli se, että valmis kohderyhmä oli jo olemassa. Tiesin että yhteisötoimintaan osallistuu aina nuoria, joten minun ei tarvinnut pelätä sitä, että paikalle ei tulisi ketään. Teemailtoja kuitenkin markkinoitiin Kuopion Tyttöjen Talolla laittamalla mainos (Liite 1) esille talon seinälle ja kertomalla teemailloista talolla käyville tytöille ja nuorille naisille. Mainos jaettiin myös Kuopion Tyttöjen Talon Facebook-sivuille. Teemailtoihin osallistuminen oli vapaaehtoista, sillä yleensäkin kaikki yhteisötoiminnassa järjestettävä toiminta on vapaaehtoista eli mihinkään ei ole halutessaan pakko osallistua, vaikka paikalle tulisi-kin. Ryhmästä olisi voinut tehdä myös suljetun ryhmän keräämällä osallistujilta ilmoittautumiset ja tällöin ryhmäläiset olisivat sitoutuneet osallistumaan toimintaan jo etukäteen. Päätin kuitenkin pitää ryhmän avoimena, sillä se madaltaa todennäköisesti kynnystä osallistua toimintaan. Teemailtojen aikana järjestettyjä harjoituksia sai halutessaan myös seurata vierestä osallistumatta keskusteluun tai harjoituksiin. Näin päätin siitä syystä, että jotkut eivät välttämättä koe tämän tyyppistä toimintaa mukavaksi, mutta voivat kokea helpotusta vain kuuntelemalla toisten kokemuksia. Halutessaan tytöt saivat myös valita jonkin/jotkin tietyt harjoitteet mihin osallistua.

Toiminnallisia harjoituksia suunniteltaessa tärkeäksi teemaksi nousi osallistaminen ja osallisuus. Osallistaminen on keino aktivoida ja kannustaa osallistumaan ja saamaan osallisuuden kokemuksia. Osallisuudella puolestaan tarkoitetaan kuulumisen ja mukana olemisen tunnetta. Keskeistä osallisuudessa on myös mahdollisuus osallistua päätöksentekoprosessiin. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 35–51.) Osallistavan toimin-

nan oletetaan etenevän osallistujien omilla ehdoilla ja heidän itsensä asettamaan suuntaan (Toikko ym. 2009, 90). Teemailloissa tämä näkyi esimerkiksi siten, että ryhmään osallistuvat henkilöt saivat itse määritellä keskustelun sisällön ja tahdin. Keskustelun ajautuessa pois kiusaamiseen liittyvistä asioista keskustelu ohjattiin kuitenkin takaisin kiusaamiseen liittyvien asioiden pariin, mutta muuten nuoret saivat itse määritellä keskustelun sisällön. Tämä madalsi luultavasti kynnystä osallistua keskusteluun, sillä esille ei tarvinnut tuoda mitään sellaista mitä ei itse halua. Nuoret saivat itse toimia keskustelun asiantuntijoina, sillä ovathan he omien kokemustensa ja ajatusten kautta oman elämänsä asiantuntijoita.

Teemailtoihin osallistui yhteensä 20 henkilöä, joista ensimmäiseen osallistui 11 henkilöä ja toiseen 9 henkilöä. Teemailtojen lopuksi osallistujilta kerättiin palaute (liite 2), jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, mitä mieltä osallistujat olivat kiusaamisesta keskustelemisesta ryhmässä ja miltä toiminnallisten harjoitteiden tekeminen tuntui. Osallistujamäärät olivat yllättävän suuria ja tämä asetti haasteita työskentelylle. Oli tärkeää huomioida, että jokainen osallistuja tulisi kuulluksi, mutta tämä oli hankalaa suuren osallistujamäärän vuoksi ja varsinkin kun toiset osallistujat olivat selkeästi arempia aloittamaan keskustelua. Tästä syystä ohjaajana oli ensisijaisen tärkeää huomioida myös hiljaiset ja pitää huoli siitä, että myös he pääsivät halutessaan tuomaan esille omia mielipiteitään ja kokemuksiaan ryhmässä. Lisäksi teemailtoihin osallistui henkilöitä, jotka eivät olleet koskaan aikaisemmin käyneet Tyttöjen Talolla. Kiusaamisesta keskusteleminen voi olla hyvin hankala keskustelunaihe vieraassa toimintaympäristössä ja vielä sellaisten ihmisten parissa joita ei tunne. Osallistujien ryhmäytymisen edesauttamiseksi teemailtojen alussa käytettiin menetelmiä, jotka auttoivat osallistujia tutustumaan toisiinsa. Tästä huolimatta se, että osallistujat eivät tunteneet kaikki toisiaan, toi oman haasteensa teemailtoihin. Yhtenä haasteena oli myös se, että kaikki osallistujat eivät ymmärtäneet suomen kieltä, sillä osa heistä olivat esimerkiksi maahanmuuttajataustaisia ja ulkomaalaisia vapaaehtoisia. Edellä mainittujen seikkojen pohjalta voidaankin todeta, että tämän tyyppinen toiminta sopisi paremmin suljettuun pienryhmätyöskentelyyn.

4.1 Teemailloissa käytetyt menetelmät

Teemailloissa testattiin yhteensä 10 erilaista menetelmää. Osan menetelmistä oli tarkoitus toimia ryhmäyttämisen apuna ja lämmittelynä, osan varsinaisina keskustelun herättäjinä ja osan loppukevennyksenä luomaan positiivista mieltä osallistujille teemailtojen lopuksi. Palautteen ja pohdinnan avulla valikoidut menetelmät, sekä niiden ohjeistus ovat laitettu Puhutaan kiusaamisesta -oppaaseen sivuille 9-17 (liite 5). Menetelmät valitsin soveltaen kiusaamisaiheeseen sopiviksi jo aikaisemmin minulle tutuista menetelmistä. Tämän lisäksi osa menetelmistä on sovellettu erilaisista kirjallisuus- ja nettilähteistä löydetyistä materiaaleista.

Testatuista menetelmistä yhdeksän tuli oppaaseen, joten päätin jättää yhden menetelmän pois. Oppaasta pois jätetty menetelmä oli ”mykkänäytelmät”. Tässä menetelmässä osallistujat jaettiin pienryhmiin ja jokaiselle ryhmälle jaettiin lappu, jossa luki jonkinlainen kiusaamistilanne. Ryhmän tehtävänä oli suunnitella kuinka esittävät tämän kiusaamistilanteen toisille ilman puhetta tai ääntä. Tämän lisäksi heidän täytyi käsikirjoittaa sama tilanne uudelleen niin, että he saivat itse muokata tilanteen kulkua haluamaansa suuntaan. Tämän jälkeen näytelmien molemmat versiot esitettiin toisille, jonka jälkeen näytelmät myös purettiin ja niistä keskusteltiin yhdessä. Päätin jättää kyseisen menetelmän pois, sillä tehtävän ohjeistus oli monelle liian monimutkainen ja keskustelua kiusaamisesta ei juurikaan syntynyt. Joillekin näytelmän tekeminen tuntui myös hankalalta ja pelottavalta, vaikka esityksessä ei tarvinnut käyttää puhetta tai ääntä. Näytelmien tekeminen oli kuitenkin joidenkin osallistujien mielestä hauskaa ja rentouttavaa, joten kyseinen menetelmä voisi mahdollisesti toimia erilaisella ja yksinkertaisemmalla ohjeistuksella erilaiselle kohderyhmälle. Muuten Tyttöjen Talolla testatut yhdeksän menetelmää toimivat tavoitteiden mukaisesti ja herättivät ryhmässä keskustelua kiusaamisesta.

4.2 Palautteen kerääminen teemaitoihin osallistuneilta

Teemaitoihin osallistuneilta kerättiin palautetta palautelomakkeen (liite 2) avulla. Pohdin erilaisia palautteenkeräämistapoja ja päädyin paperiseen palautelomakkeeseen. Paperisella palautelomakkeella osallistujat pystyivät antamaan palautetta välit-

tömästi teemailtojen lopuksi. Lomakkeeseen ei tarvinnut laittaa omaa nimeään tai muitakaan henkilökohtaisia tietoja, joista olisi voinut tunnistaa palautteen antajan, ja mielestäni tämä madalsi kynnystä palautteen sekä rehellisten mielipiteiden antamiseen. Pohdin vaihtoehtona lisäksi myös haastatteluja vapaaehtoisilta osallistujilta. Päädyin kuitenkin jättämään haastattelut pois siitä syystä, että aikaa haastatteluihin olisi ollut samana iltana melko vähän ja suoran palautteen antaminen kasvotusten voi olla usein hankalaa. Teemailtojen jälkeen kyselin kuitenkin vapaamuotoisesti muutamalta nuorelta, minkälainen olo heille illasta jäi ja oliko tällainen toiminta heidän mielestään hyödyllistä vai turhaa. Eräs tyttö sanoi, että aluksi jännitti, mutta harjoitteiden kautta tuli rennompi olo ja ilta oli loppujen lopuksi todella mukava.

Palautelomakkeiden vastaukset käsittelin lukemalla ensiksi kaikki läpi ja kirjaamalla niistä itselle muistiinpanoja. ”Laita raksi ruutuun, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi” – kysymysten vastaukset syötin Excel-ohjelmaan, jonka avulla sain annetusta palautteesta yhteenvedon. Tällä tavalla on myös tuotettu luvussa 5.1 olevat taulukot 1 ja 2.

Palautelomake luotiin Microsoft Office Word – ohjelmalla ja kysymykset on laadittu halutun tiedon mukaan. Palautteella pyrittiin keräämään teemailtoihin osallistujilta tietoa siitä, millaiseksi he kokivat tämän tyyppisen toiminnan ja teemailloissa käytetyt menetelmät. Palaute kerättiin yhteensä 20 osallistujalta. Palautelomakkeesta tein mahdollisimman yksinkertaisen, jotta sen täyttäminen oli mahdollisimman helppoa ja kysymykset helposti ymmärrettävissä.

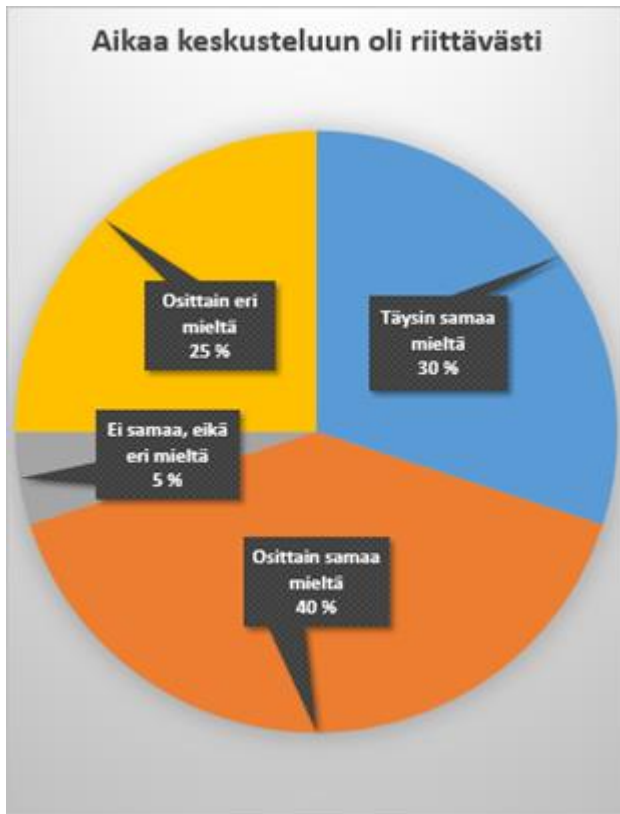
5 TULOKSET JA TUOTOKSET

Opinnäytetyön varsinaisia tuloksia ja tuotoksia olivat teemailloista kerätty palaute, teemailtojen sekä muun tietoperustan avulla luotu Puhutaan kiusaamisesta! -opas, sekä Kiusaaminen jättää syvät arvet – esite. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti Kuopion Tyttöjen Talon työntekijöitä varten ja esite Kuopion Tyttöjen Talon yhteistyökumppaneille, vanhemmille ja nuorille jaettaviksi esimerkiksi kouluilla ja itse Tyttöjen Talolla.

5.1 Palautteesta saadut tulokset

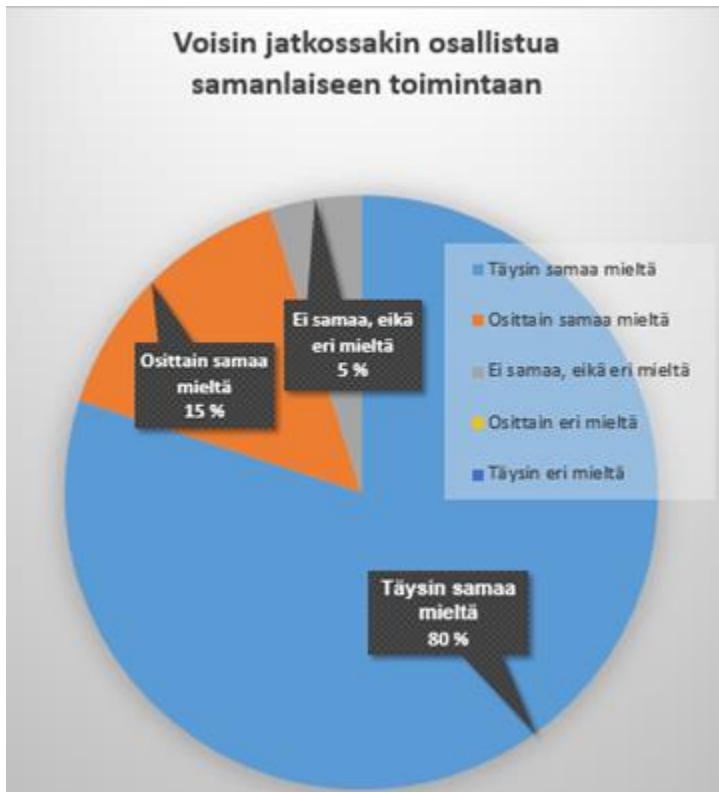
Palautelomakkeissa kiusaamisesta keskustelua ryhmässä kuvailtiin muun muassa hyödylliseksi, tärkeäksi, ajatuksia herättäväksi, vapauttavaksi sekä voimaannuttavaksi. Toiminnallisia harjoitteita taas kuvattiin esimerkiksi mukaviksi, hauskoiksi, mielenkiintoisiksi sekä kivaksi tavaksi käsitellä aihetta. Palautelomakkeiden mukaan kaikki nuoret eivät kuitenkaan tykänneet toiminnallisten harjoitteiden tekemisestä, sillä niitä kuvattiin myös lauseilla ”ehkä vähän turhia. Kiva idea, mutta keskustelu on tehokkaampaa” ja ”ei kivaa”. Pääsääntöisesti oltiin kuitenkin sitä mieltä, että aiheesta keskusteleminen oli mukavaa toiminnallisten harjoitteiden avulla.

Kuvio 1 osoittaa, että kaikkien osallistujien mielestä keskustelulle ei ollut varattu riittävästi aikaa. Selkeästi joillekin osallistujille riitti keskusteluun varattu aika, kun taas toisille ei. Tällaista ryhmätoimintaa ohjattaessa olisi kuitenkin tärkeää varata vapaalle keskustelulle riittävästi aikaa niin, että kenellekään ei jäisi sellainen olo, että jotain tärkeää jäi sanomatta. Tästä voidaankin päätellä, että tämän tyyppiselle ryhmätoiminnalle tulisi varata aina hieman ylimääräistä aikaa, siltä varalta, että osallistujat haluaisivat keskustella enemmän.



KUVIO 1 Yhteenvedo kysymyksestä "aikaa keskusteluun oli riittävästi"

Pääasiassa osallistujilta kerätty palaute osoitti sen, että toiminta oli suurimmalle osalle mieluisaa ja kuvioista 2 voidaan todeta, että huomattavasti valtaosa osallistuneista voisi jatkossakin osallistua samankaltaiseen toimintaan, jossa tarkoituksena olisi keskustella kiusaamisesta ryhmässä erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla.



KUVIO 2 Yhteenveto kysymyksestä ”Voisin jatkossakin osallistua samanlaiseen toimintaan”

5.2 Opas

Teemailloista kerätyn palautteen perusteella lähdin tuottamaan opasta Kuopion Tyttöjen Talon työntekijöiden käyttöön. Puhutaan kiusaamisesta! -oppaan (liite 5) tarkoituksena on antaa työntekijöille tietoa kiusaamisesta sekä erilaisia menetelmiä käytettäväksi apuna kiusaamiseen liittyvässä keskustelussa. Lopulliset oppaaseen tulevat menetelmät valittiin osallistujilta kerätyn palautteen sekä oman pohdinnan avulla. Kysyin myös teemailloissa olleilta työntekijöiltä heidän mielipiteitään ja pohdintoja käytetyistä menetelmistä. Oppaan väliversio käytettiin tilaajalla väliluvussa, jonka jälkeen tein tarvittavat muokkaukset. Opas on tehty PowerPoint – ohjelmalla jonka jälkeen se on muokattu myös PDF – versioon. Oppaasta painatin myös kirjallinen version Kuopion Tyttöjen Talolle työntekijöiden käyttöön.

5.3 Esite

Oppaan työstön ohella suunnittelin ja tuotin Kuopion Tyttöjen Talolle kaksipuoleisen esitteen (liite 3 ja 4), jossa kerrotaan kiusaamisen monimuotoisuudesta. Esitteessä ohjataan kääntymään Tyttöjen Talon työntekijöiden puoleen, jos kokee haluavansa keskustella esimerkiksi kiusaamiseen liittyvistä asioista. Esite on tarkoitettu jaettavaksi esimerkiksi erilaisiin tapahtumiin, joissa sitä voidaan jakaa nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Esitettä voidaan jakaa myös Kuopion Tyttöjen Talon yhteistyökumppaneille. Tämän lisäksi esite on tarkoitettu jaettavaksi Kuopion Tyttöjen Talolla käyville tytöille ja nuorille naisille. Esite tuotettiin tähän opinnäytetyöhön käytettyä tietopohjaa hyödyntäen sekä Tyttöjen Talon työntekijöiden toiveiden mukaisesti.

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä oli tärkeää muistaa työelämää kehittävä näkökulma. Opinnäytetyön tekoon kuului myös tutkinnallisia elementtejä, mutta pääasemassa oli toiminnan kehittäminen ja uuden toimintamuodon kokeileminen. Prosessin aikana tärkeässä asemassa oli tilaajan ja kehittämistyön toteuttajan välinen sujuva ja toimiva vuorovaikutus. Prosessin aikana oli merkityksellistä saada mielipiteitä ja palautetta niin nuorten parissa työskenteleviltä ammattilaisilta kuin nuorilta itseltään. Tämän avulla varmistettiin, että opinnäytetyössä tuotetut tulokset olivat tilaajan sekä heidän asiakkaiden näköisiä. Tämä varmisti myös sen, että tuotoksia on tarkasteltu useasta eri näkökulmasta ennen niiden valmistumista.

Kehittämistyö onnistui sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti ja sovitussa aikataulussa. Opinnäytetyön avulla pääsin testaamaan toimintamuotoa, jota ei aikaisemmin ollut kokeiltu Kuopion Tyttöjen Talolla. Aihe oli mielestäni etenkin nuorisotyöntekijän näkökulmasta hyvin merkityksellinen ja opinnäytetyön työstäminen oli itselleni mieluista, koska aihe oli itselleni hyvin tärkeä. Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan hyvin opettavainen ja se edisti omaa ammatillista kasvuani. Opinnäytetyön avulla opin esimerkiksi millaisia erilaiset kehittämisprojektit voivat mahdollisesti olla ja millaisia asioita tulee osata ottaa huomioon niitä suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin myös hyödyntämään aikaisempaa ammatillista osaamistani, sekä ammatillisia verkostojani.

Opinnäytetyöprosessissa itse opinnäytetyön valmistumisen kannalta tärkeää olivat väliversioista saatu vertaispalaute sekä muu vertaisilta, eli luokkatovereilta, saatu tuki ja kannustus. Tämän lisäksi opinnäytetyöstä ohjaavalta lehtorilta saatu palaute, neuvot ja ennen kaikkea kannustus auttoivat opinnäytetyön onnistumisessa. Myös perheen ja ystävien tuki oli ensiarvoisen tärkeää.

6.1 Kehittämistyön onnistuminen

Juuri tämän tyyppistä kiusaamistematiikkaan liittyvää ryhmätoimintaa ei ollut aikaisemmin järjestetty Kuopion Tyttöjen Talolla tai muuallakaan Suomessa, joten aiheen valinta oli melko rohkea. Opinnäytetyöprosessin aikana kerätyn palautteen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että selkeästi suurin osa ryhmään osallistuneista koki toiminnan hyödylliseksi. Toiminnalliset menetelmät toimivat selkeästi hyvänä työkaluna keskustelun herättämisessä ja ne auttoivat ulkoistamaan aiheen, josta puhuminen voi tuntua muuten hyvin hankalalta. Teemailtojen lopuksi huomattiin, että ne nostattivat Tyttöjen Talolla käyvien tyttöjen ja nuorten naisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jotkut ryhmään osallistuneista tytöistä päätyivät jopa halailemaan toisen teemaillan päätteeksi, sillä heillä oli niin hyvä olo. Samanlaisten kokemusten jakaminen ja omien tunteiden ääneen kertominen lähensi selkeästi ryhmäläisiä. Myös Tyttöjen Talon työntekijät kertoivat, että teemailtojen lopuksi ryhmäläisillä tuntui olevan hyvä ”me”-henki ja kukaan ei lähtenyt alakuloisena kotiin, vaikka aihe olikin monelle varmasti hankala.

Teemailtojen haasteena oli se, että toiminta oli pilottimainen kokeilu ja tästä syystä teemailtoja järjestettiin vain kaksi kertaa. Avoimet teemaillat toimivat hyvin lyhytmuotoisessa kokeilussa, mutta pidempään järjestetyssä toiminnassa suljettu pienryhmä olisi toiminut paremmin. Pidempään järjestetyn ryhmätoiminnan avulla olisi todennäköisesti syntynyt paremmin keskustelua ja ryhmäläiset olisivat todennäköisesti myös jakaneet enemmän henkilökohtaisia kokemuksia kiusaamisesta. Tämä olisi voinut synnyttää kokemusten jakamisen avulla tärkeää vertaistukea nuorille. Tämä taas

puolestaan olisi voinut auttaa heitä käsittelemään omia kiusaamiskokemuksiaan ja näin ollen osallistujat olisivat saaneet toiminnasta enemmän irti. Suljetussa ryhmässä osallistujat olisivat myös pystyneet mahdollisesti rakentamaan paremman luottamuksen toisiinsa ja näin ollen asioista ääneen puhuminen ja kokemusten jakaminen olisi voinut olla helpompaa.

Oppaan tuottaminen teemailloissa kokeiltujen menetelmien, sekä palautteen ja pohdinnan avulla onnistui tavoitteiden mukaisesti. Tämän lisäksi oppaaseen tuli useista eri tietolähteistä kerättyä yleistä tietoa kiusaamisesta. Oppaasta tuli yksinkertainen, mutta kuitenkin monipuolista tietoa ja työkaluja sisältävä tuotos nuorten parissa työskenteleville. Myös tilaajalta saadun palautteen mukaan oppaasta tuli hyvä ja toimiva kokonaisuus, jossa tuodaan esille myös sukupuolitietoisuutta. Esitteen tarkoituksena oli tuoda kiusaamistematiikkaa esille kertomalla lyhyesti kiusaamisen monimuotoisuudesta, sekä ohjata kiusattuja tai kiusaamista kohdanneita henkilöitä keskustelemaan asiasta Kuopion Tyttöjen Talon työntekijöiden kanssa. Nämä edellä mainitut tavoitteet onnistuivat mielestäni hyvin ja myös tilaaja oli esitteen sisältöön ja ulkoasuun tyytyväinen. Esitteen valmistumisen jälkeen, myös yhteistyökumppanit osoittivat kiinnostusta esitettä kohtaan ja esitteitä onkin jaettu useille Kuopiossa sijaitseville kouluille.

6.2 Toiminnan jalkauttaminen

Pilottimaisen kokeilun perusteella voidaan todeta, että teemailtojen tyyppiselle toiminnalle olisi kysyntää ja kiusaaminen on aihe joka pyörii usean nuoren mielessä ja nuorilla olisi selkeästi paljon sanottavaa liittyen tähän tematiikkaan. Tämän tyyppistä toimintaa voitaisiin jatkaa esimerkiksi järjestämällä samankaltaisia teemailtoja yhteisötoiminnan sisällä Kuopion Tyttöjen Talolla. Vaihtoehtoisesti voitaisiin myös perustaa suljettu ryhmä, joka kokoontuisi säännöllisesti jonkin tietyn jakson ajan. Suljettu pienryhmätoiminta palvelisi paremmin tyttöjä ja nuoria naisia, sillä pidemmän prosessin kautta osallistujat saisivat toiminnasta enemmän irti ja pystyisivät mahdollisesti jopa jakamaan omia henkilökohtaisia kokemuksia kiusaamiseen liittyen. Tämä taas auttaisi käsittelemään kipeitä kokemuksia ja edistäisi osallistujien henkistä hyvinvointia.

Tämän tyyppisessä toiminnassa olisi tärkeää, että ohjaaja olisi ryhmäläisille ennestään tuttu, sillä tämä luo ryhmään osallistuville turvallisuuden tunnetta ja matalamman kynnyksen osallistua toimintaan. Ohjaajan tulee myös osata soveltaa käytettäviä menetelmiä kyseiselle kohderyhmälle sopivaksi ja tämän lisäksi hänellä tulisi olla monipuolisesti tietoa kiusaamiseen liittyvistä asioista.

6.3 Tuotosten soveltuvuus muihin toimintaympäristöihin

Vaikka tuotokset ovat suunniteltu pääsääntöisesti Kuopion Tyttöjen Talon työntekijöille, voidaan niitä soveltaen hyödyntää myös muissa toimintaympäristöissä. Esimerkiksi esitteen etupuolella kerrotut kiusaamisen muodot pätevät yleisesti yhteiskunnassamme ja niiden julki tuomisella tuodaan myös itse kiusaamista näkyväksi. Esitteen avulla yhteistyökumppanit ja muut tahot voivat myös ohjata tyttöjä ja nuoria naisia Kuopion Tyttöjen Talolle. Jakamalla esitettä myös vanhemmille esimerkiksi kouluilla, tuodaan myös vanhemmille näkyväksi kiusaamisen monimuotoisuutta ja he voivat halutessaan olla yhteydessä Tyttöjen Taloon ja ohjata esimerkiksi lapsiaan tulemaan keskustelemaan jonkun työntekijän kanssa tai muuten vain tutustumaan toimintaan.

Vaikka oppaan alussa käsitellään erityisesti tyttöihin kohdistuvan kiusaamisen muotoja, koskee nämä samat kiusaamisen muodot usein myös poikia. Oppaan alussa on kaikille nuorten parissa työskenteleville hyödyllistä tietoa kiusaamisen muodoista, kiusaamisen seurauksista ja siitä miksi kiusaamisesta tulisi puhua. Myös oppaassa kuvatut toiminnalliset menetelmät soveltuvat myös muihin toimintaympäristöihin sovellettaessa ne kyseiselle kohderyhmälle sopivaksi.

LÄHTEET

- Aluehallintovirasto 2014. Tapahtumat ja koulutukset. Viitattu 15.4.2017.
<http://bot.fi/1wk8>
- Blanco, Jodee 2008. Please Stop Laughing at Us... One Survivor's Extraordinary Quest to Prevent School Bullying. Dallas, Texas: BenBella Books, Inc
- Carlisle, Nicholas & Rofes, Eric 2007. School Bullying: Do Adult Survivors Perceive Long-Term Effects. *Traumatology* (13) 1/2007, 16-26
- Eischer, Heli & Tuppurainen, Jonna 2009. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry.
- Hamarus, Päivi 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus
- Hamarus, Päivi 2016. Kiusaamisesta voi selviytyä jälkihoidon tuella. Viitattu 15.4.2017. <https://www.aspa.fi/fi/suuntaaja/suuntaaja-12016/kiusaamisesta-voi-selviyty%C3%A4-j%C3%A4lkihoidon-tuella>
- Hamarus, Päivi & Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus
- Holmberg-Kalenius, Tina 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus
- Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija 2012. Vertaistuki kiusaamisesta toipumisen tukena. Valopilkkuprojektin ensimmäisen kolmen vuoden loppuraportti 2010-2012. Viitattu 17.3.2017. <https://valopilkkuja-fibin.directo.fi/@Bin/e37281c758a162f490cc411dd62e0e77/1489752202/application/pdf/151540/Loppuraportti%202012.pdf>
- Jodee BLANCO 2017. The voice of America's bullied. Viitattu 4.5.2017.
<http://www.jodeeblanco.com/>
- Jokiranta, Elias 2008. "Välillä vakavaa, välillä ei". Nettikiusaaminen nuorten keskuudessa. Viitattu 14.4.2017. http://www.mediakasvatus.fi/files/u4/Opinn__ytety___-_Elias_Jokiranta.pdf
- Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne 2014. Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry
- Kaukiainen, Ari & Salmivalli, Christina 2009. Kiva Koulu –ohjelma. Vanhempien opas. Kiusaamisen muodot. Viitattu 14.4.2017.
http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot
- Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2001. Hyvä itsetunto. 11 painos. Helsinki: WS Bookwell Oy
- Kettunen, Iita 2016. Talentia-lehti. Kiusaamisen jälkihoitoon on kehitetty työskentelymalli. Viitattu 15.4.2017. <https://www.talentia-lehti.fi/kiusaamisen-jalkihoitoon-on-kehitetty-tyoskentelymalli/>

- Kuivaniemen koulu 2017. Kiusaamisen kohtaaminen, käsitteleminen ja jälkihoitokoulutus 23.2.2017 klo 9 – 12 Nätteporin auditoriossa. Viitattu 15.5.2017. <http://www.kuivaniemenkoulu.fi/tiedostot/kiusaamiskoulutus.pdf>
- Kuopion Tyttöjen Talo 2017a. Tyttöjen Talo. Viitattu 10.2.2017. http://hilimat.fi/?TYTT%C3%96JEN_TALO
- Kuopion Tyttöjen Talo 2017b. Tyttöjen Talo. Sukupuolisensitiivinen työ. Viitattu 10.2.2017. http://hilimat.fi/?TYTT%C3%96JEN_TALO:Sukupuolisensitiivinen_ty%C3%B6
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. ASPA, 9-19. Viitattu 4.4.2017. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Lämsä, Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Lämsä, Anna-Liisa & Takala, Sari 2009. Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-195
- Lämsä, Anna-Liisa & Kiviniemi, Liisa 2009. Toivo kaikkien voimavarana. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 223-234
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Kiusaamisen ehkäiseminen. Seksuaalinen häirintä. Viitattu 14.4.2017. <https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/>
- M. Bulik, Cynthia 2012. Nainen peilissä. Suom. Paula Erkintalo. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Näre, Sari 2014. Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen tyttötyö. Teoksessa Tommi Hoikkala & Anna Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. 3. painos. Helsinki: Hakapaino Oy, 541-547
- Pajunen, Anna-Elina & Koivunen, Mirjami 2010. Vertaisryhmätoiminnan opas. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. Viitattu 4.4.2017. http://www.adhd-liitto.fi/sites/default/files/page_attachment/vertaistoiminnan_opas_nettiin.pdf
- Punamäki, Raija-Leena & Tirri, Kirsi & Nokelainen, Petri & Marttunen, Mauri 2011. Koulusurmat. Yhteiskunnalliset ja psykologiset taustat ja ehkäisy. Viitattu 16.4.2017. <http://www.acadsci.fi/kannanottoja/koulusurmat.pdf>
- Punnonen, Varpu 2014. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa Tommi Hoikkala & Anna Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. 3. painos. Helsinki: Hakapaino Oy, 521-540
- Saarikoski, Helena 2001. Mistä on huonot tytöt tehty? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Setlementti 2017a. Lapsi- ja nuorisotyö. Sukupuolisensitiivinen nuorisotyö. Viitattu 10.2.2017. <https://www.setlementti.fi/toiminta/lapsi-ja-nuorisotyö/>
- Setlementti 2017b. Setlementtiliitto. Viitattu 12.2.2017. <http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/>

Suomen Mielenterveysseura 2017. Vaikeat elämäntilanteet. Henkinen väkivalta satuttaa sisältäpäin. Viitattu 14.4.2017.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/v%C3%A4kivalta/henkinen-v%C3%A4kivalta-satuttaa-sis%C3%A4lt%C3%A4p%C3%A4in>

Tampereen Yliopisto Täydennyskoulutus 2017. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Viitattu 14.4.2017.

<https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/normit.html>

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2. Painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print

Valopilkku 2017a. Etusivu. Viitattu 15.4.2017. <https://www.valopilkkuja.fi/>

Valopilkku 2017b. Vertaistuki. Viitattu 15.4.2017.

<https://www.valopilkkuja.fi/vertaistuki/>

Valopilkku 2017c. Koulutus. Viitattu 15.4.2017. <https://www.valopilkkuja.fi/koulutus/>

LIITTEET

Liite 1. Teemailtojen mainos



Puhutaan kiusaamisesta!

Tule keskustelemaan ja pohtimaan kiusaamiseen liittyviä asioita yhdessä kanssamme 2.2 ja 7.2 klo 16:30 alkaen Kuopion Tyttöjen Talolle

Keskustelun lomassa teemme erilaisia toiminnallisia harjoitteita ryhmässä

Tarjolla myös pientä naposteltavaa
Kysy lisää opiskelija Johannalta
Tulethan mukaan!

Liite 2. Teemailtojen palautelomake

Palautelomake

Laita raksi ruutuun, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Illan teema oli hyvä					
Kiusaamisesta pitäisi puhua enemmän					
Tunsin oloni epämuokavaksi					
Kiusaamiseen liittyvistä asioista keskusteleminen oli hyvä asia					
Aikaa keskusteluun oli riittävästi					
Kiusaamisesta puhuminen oli vaikeaa					
Voisin jatkossakin osallistua samanlaiseen toimintaan					

Jatka lauseita haluamallasi tavalla

”Kiusaamisesta keskusteleminen ryhmässä oli mielestäni...”

”Toiminnalliset harjoitukset olivat...”

”Parasta tässä illassa oli...”

”Olisin toivonut että...”

Vapaa sana

Jos jokin asia jäi askarruttamaan tai haluat muuten vain keskustella jonkun kanssa, otathan yhteyttä:

Johanna Luomala
045 877 6400Salla Myyry
050 368 8906Hanna Uotinen
050 554 8010Tiina Hakkarainen
050 570 6322

Liite 3. Esite sivu 1

KIUSAAMINEN JÄTTÄÄ SYVÄT ARVET**Kuinka tunnistat kiusaamisen?**

Sanallisen kiusaamisen muotoja ovat nimittely, pilkkaaminen, ilkeämielinen vihjailu ja toisen naurunalaiseksi tekeminen.

Epäsuora kiusaaminen on usein luonteeltaan sosiaalista manipulointia, eli kiusaaja pyrkii vaikuttamaan muihin siten, että nämä alkaisivat karttaa kiusattua ja suhtautua häneen kielteisesti.

Fyysistä kiusaamista ovat esimerkiksi töniminen, lyöminen tai potkiminen.

Kännykkä- ja nettikiusaamista ovat mm. juorujen, nolojen valokuvien tai henkilökohtaisten tietojen levittäminen sekä pilkkaavien tai uhkailevien viestien lähettäminen.

(Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009)

Kiusaaminen voi olla rikos. Henkinen väkivalta voi johtaa toisen terveyden vahingoittamiseen siinä missä fyysinen väkivaltakin (Poliisi 2017).

Liite 4. Esite sivu 2

Mistä apua?

Oletko sinä tai läheisesi joutunut kiusaamisen kohteeksi?
Haluaisitko keskustella jonkun kanssa kiusaamiseen liittyvistä
asioista tai sen aiheuttamasta
pahasta olostasi?

Ota yhteyttä Tyttöjen Talon työntekijöihin:

puh. 045 877 6400
puh. 050 570 6322
puh. 050 368 8906
puh. 050 554 8010

Kuopion Tyttöjen Talo
Kauppakatu 44,
70110 Kuopio
Kulttuuriareena 44, 2. krs.
(Käynti sisään Lapinlinnankadun puolelta)

 KuopionTyttöjen Talo
 kuopiontyttojentalo



Liite 5. Opas

PUHUTAAN KIUSAAMISESTA!

Opas nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön

Johanna Kauppinen

Saatteeksi

- Tämä opas on tarkoitettu nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön ja erityisesti Tyttöjen Talon työntekijöille
- Opas sisältää tietoa kiusaamisesta ja erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita ammattilainen voi käyttää työvälineinä keskustelun herättämisessä tyttöryhmissä
- Oppaassa kuvatut menetelmät on testattu Tyttöjen Talon avoimissa illoissa. Menetelmät eivät silti välttämättä sovellu kaikenlaisille ryhmille ja ammattilaisen tulee osata huomioida niiden soveltuvuus kullekin kohderyhmälle

Mitä kiusaaminen on?

- ”Kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita takanapäin tai mitä tahansa sellaista toimintaa, jolla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista.” (MLL 2017)
- Kiusaaminen voi olla rikos. Henkinen väkivalta voi johtaa toisen terveyden vahingoittamiseen siinä missä fyysinen väkivaltakin. Valheellisten tietojen levittäminen, toista häpäisevien asioiden kertominen tai nimittely voivat olla rangaistava teko, jos ne täyttävät rikoslaissa määritellyn kunnianloukkauksen tuntomerkit (Poliisi 2017)

Millaista kiusaamista tytöt ja nuoret naiset kohtaavat?

- Sanallinen kiusaaminen: Sanallisella kiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi nimittelyä, pilkkaamista, ilkeämielistä vihjailua ja toisen naurunalaiseksi tekemistä
- Epäsuora kiusaaminen: Epäsuoralla kiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalista manipulointia, eli kiusaaja pyrkii vaikuttamaan muihin siten, että nämä karttaisivat kiusattua ja suhtautuisivat häneen kielteisesti
- Kännykkä- ja nettikiusaaminen: Kännykkä ja nettikiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi juorujen levittämistä, noloja valokuvien tai henkilökohtaisten tietojen lähettämistä tai pilkkaavien tai uhkaavien viestien lähettämistä

Edellä mainituista kiusaamisen muodoista voitaisiin yhtäläillä käyttää nimitystä henkinen väkivalta. Henkinen väkivalta ei jätä ulkoisia jälkiä, mutta se kaihertaa ihmistä sisältä ja aiheuttaa psyykkisiä seurauksia (Suomen Mielenterveysseura)

- Fyysinen väkivalta: Fyysisellä väkivallalla tarkoitetaan esimerkiksi tönimistä, lyömistä ja potkimista

(Kaukiainen & Salmivalli 2009)

- Sukupuolinen häirintä: ” Sukupuolista häirintää on ei-toivottu huomio, joka liittyy sukupuoleen, esimerkiksi halventava tai alentava puhe toisen sukupuolesta, sukupuoleen liittyvä kiusaaminen, teot, jotka saavat tuntemaan itsensä noloksi, pelokkaaksi, loukkaantuneeksi tai vihaiseksi.” (MLL 2017)
- Seksuaalinen häirintä: ” Seksuaalista häirintää on muun muassa vihjailu ja seksuaalisesti värityneet vitsit, vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat puheet ja kysymykset. Ehdottelu, vaatiminen ja fyysinen koskeminen sekä raiskaus tai sen yritys ovat seksuaalista häirintää. Häirintää tapahtuu myös puhelimen ja netin välityksellä.” (MLL 2017)
- Seksistinen ahdistelu: Huorittelu voidaan ymmärtää seksistiseksi ahdisteluksi vaikka sanojen merkitys liittyy seksuaalisuuteen. Huoraksi haukutaan pilkattaessa toista henkilöä vaikka tähän ei olisi mitään perustetta. Huorittelun normalisoituminen näkyy esimerkiksi väitteenä että huora -sana ei merkitse mitään, sillä se on nykyään niin yleinen. Koulu on yksi keskeisimmistä paikoista joissa tytöt joutuvat huorittelun kohteeksi (Saarikoski 2001, 219- 253)

Yhteiskunnan normit

- Tyttöyteen ja naiseuteen liittyy yhteiskunnassamme paljon erilaisia normeja. Nämä normit liittyvät esimerkiksi sukupuoleen, seksuaalisuuteen, ikään ja uskontoon. ”Normit ovat sääntöjä ja oletuksia siitä, miten tiettyjen asioiden tulisi olla.” (Suvaitsevaisuudesta yhdenvertaisuuteen). Normeihin kuulumattomuutta pidetään usein epänormaalina ja outona, joten yleensä tällaiset normeista poikkeavat henkilöt ovat joutuneet kiusaamisen kohteeksi.

(Olisi äärimmäisen tärkeää että nuorten parissa työskentelevä osaisi suhtautua asioihin normikriittisesti, sillä monet nuoret ovat todennäköisesti joutuneet kiusaamisen kohteeksi juuri näistä normeista poikkeamisen takia. Tällaiselle nuorelle olisi erityisen tärkeää saada tunne/kokemus siitä, että hän kelpaa juuri sellaisena kuin on)

Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

- Kiusaaminen on tuhoisaa lapsen tai nuoren identiteetin ja itsetunnon kehittymiselle kriittisessä ikävaiheessa, jossa vertaisen hyväksyminen on tärkeää (Carlisle & Rufes 2007, 23)
- Kiusatun voi olla vaikea luottaa muihin ihmisiin. Toistuvat kokemukset luottamuksen menettämisestä voi aiheuttaa jopa puhumattomuutta (Hamarus 2015, 71)
- Sosiaalisten suhteiden rakentaminen voi olla kiusatulle vaikeaa. Toistuvasti torjutuksi ja eristetyksi tuleminen aiheuttaa sen, ettei kiusattu usko kenenkään haluavan olla hänen kanssaan ja hän pelkää tulevansa uudelleen torjutuksi (Hamarus 2015, 69)

Miksi kiusaamisesta tulisi puhua?

- Kiusaamisen loputtua sen aiheuttama kipu ja tuska eivät välttämättä katoa. Varsinkin pitkään jatkunut kiusaaminen on voinut aiheuttaa uhrille trauman, jonka käsittelemisessä hän tarvitsee apua ja tukea (Hamarus, Holmberg-Kalenius, & Salmi 2015, 11)
- Kiusaamiseen liittyvien asioiden käsittelemisessä tulisi ensisijaisesti keskittyä kiusatun voimavarojen tunnistamiseen ja auttaa kiusattua löytämään aineksia vahvemmalle itsetunnolle ja uskoa selviytymiseen (Hamarus ym. 2015)
- Nuorten parissa työskentelevien tulisi osata tukea kiusattua nuorta hänen toipumisprosessissaan. Ammattilaisen apua voidaan pitää jopa käännekohtana nuoren psyykkiseen pahaan oloon esimerkiksi tilanteissa joissa ammattilainen auttaa nuorta löytämään uusia ja myönteisiä merkityksiä aikaisemmin kielteiseksi koetuille asioille (Lämsä 2009, 120)

Kuinka menetelmiä käytetään?

- Menetelmät sopivat parhaiten pienryhmille (n. 3-6 hlö)
- Menetelmät 1 ja 2: Käytettäessä toiminnallisia harjoitteita ryhmässä on erityisen tärkeää huomioida siihen osallistuvien henkilöiden ryhmäytyminen, varsinkin jos ryhmän jäsenet eivät tunne entuudestaan toisiaan. Aluksi tulisikin tehdä jonkinlainen harjoitus, jossa ryhmäläiset tutustuvat hieman toisiinsa ja nämä menetelmät ovat tarkoitettu tätä varten
- Menetelmät 3-6: Nämä menetelmät ovat tarkoitettu varsinaisen keskustelun herättämiseksi
- Menetelmät 6-8: On tärkeää että kiusaamisesta keskustelemisen jälkeen tehtäisiin jotain sellaista, että ryhmäläisille jäisi päällimmäisenä positiivinen kokemus, ainakin sen kautta, että lopussa keskityttäisiin tunnistamaan ryhmäläisissä olemassa olevia voimavaroja ja suunnattaisiin ajatukset positiiviseen ajatteluun
- Menetelmien lopussa on ohjaajalle tarkoitettuja apukysymyksiä keskustelun herättämiseksi

MENETELMÄT 1 & 2

- **KUVAKORTIT:** Esille on laitettu erilaisia kuvakortteja. Jokainen valitsee esillä olevista kuvakorteista sellaisen kortin, joka kuvastaa henkilöä jollakin tapaa. Tämän jälkeen käydään esittelykierrros, jossa jokainen kertoo kuka on ja millaisen kuvan valitsi (halutessaan voi myös kertoa miksi valitsi kyseisen kuvan)
- **TUNNEKORTIT:** Esille on laitettu tunnekortteja. Jokainen valitsee sellaisen tunnekortin, joka kuvaa omaa tunnetilaa tällä hetkellä. Kun kaikki ovat valinneet itsellensä kortin, käydään esittelykierrros jossa jokainen kertoo oman nimensä ja näyttää muille minkä kortin valitsi (halutessaan voi myös kertoa miksi valitsi kyseisen kortin)

MENETELMÄ 3

- **MIELIPIDEJANA:** Huoneeseen kuvitellaan näkymätön mielipidejana jossa toinen janan pää tarkoittaa, että on asiasta samaa mieltä, keskellä janaa en osaa sanoa ja toinen janan pää tarkoittaa että on eri mieltä
- Ryhmäläisten tulee asettua sille kohtaa janaa, mikä kuvaa parhaiten heidän mielipidettään

Väittämät:

1. Kaikki tarvitsevat ystäviä
2. Kiusaamisesta puhutaan tarpeeksi
3. Kiusaaminen ja riitely ovat sama asia
4. Kiusaaminen on samanlaista tyttöjen ja poikien kesken

- 5. Tyttöjä arvostellaan enemmän ulkonäön perusteella kuin poikia
- 6. Kiusaamisen aiheuttama paha olo ei katoa kiusaamisen loputtua
- 7. Pojilla on parempi itseluottamus kuin tytöillä
- 8. Kouluissa puututaan tehokkaasti kiusaamiseen
- 9. Olen kohdannut kiusaamista jossakin muodossa
- 10. Kiusaaminen on henkistä väkivaltaa
- 11. Puheliaillla ihmisillä on paljon kavereita
- 12. Kelpaan sellaisena kuin olen

MENETELMÄ 4

- **ERILAISET HENKILÖT:** Esillä on lappuja, joihin on kirjoitettu erilaisia henkilöitä (esim. nainen miesvaltaisella alalla, seksuaalivähemmistöön kuuluva, firman johtaja, poliisi jne.). Ryhmäläiset valitsevat näistä sellaiset henkilöt, jotka ovat todennäköisesti joutuneet kiusaamisen kohteeksi. Kaikki henkilöt voivat olla tällaisia, mutta ovatko näistä jotkut erityisesti sellaisia jotka ovat todennäköisemmin joutuneet kiusaamisen kohteeksi

Apukysymyksiä: Miksi valitsitte nämä henkilöt? Onko näillä henkilöillä jotain yhteistä? Poikkeavatko he meidän yhteiskunnan normeista? Mikä määrittelee sen mikä on erilaista tai normaalia? Onko sukupuolella väliä esim. naislääkäri vs mieslääkäri tai naishoitaja vs mieshoitaja?

MENETELMÄ 5

- **KYMMENEN KÄSKYÄ:** Ryhmäläiset keksivät yhdessä kymmenen käskyä, joita noudattamalla kiusaamista voitaisiin vähentää. Kaikki kymmenen käskyä kirjoitetaan paperille (Ohjaaja kirjaa nämä paperille kun käskyistä ollaan yhtä mieltä ja jokainen on tullut halutessaan kuulluksi)
- **Apukysymyksiä:** Vähentyisikö kiusaaminen jos kaikki noudattaisivat näitä käskyjä? Onko näitä käskyjä helppo noudattaa? Pitäisikö esimerkiksi kouluissa laatia tällaiset säännöt ja olisiko niistä mahdollisesti apua?

MENETELMÄ 6

- **POSITIIVISET KOMMENTIT:** Jokainen kirjoittaa omalle paperille nimensä. Tämän jälkeen paperit laitetaan kiertoon ja kirjoitetaan jokaisen paperiin hänelle osoitettu positiivinen kommentti. Tämä voi olla esimerkiksi adjektiivi, muisto, piirretty kuva tai vaikkapa mukavan päivän toivotus
- Kun oma paperi tulee takaisin omalle kohdalleen, jokainen voi tutkailla millaisia positiivisia kommentteja sai. Jokainen saa pitää oman paperinsa

MENETELMÄ 7

- VOIMALAUSEET: Osallistujat ottavat itsellensä kartongin/paperin palan. Jokainen kirjoittaa tähän aforismin tai voimalauseen, joka piristää ja antaa voimaa. Jos kokonaisen lauseen keksiminen tuntuu hankalalta, voi halutessaan myös piirtää jonkin kuvan tai kirjoittaa vain yhden sanan
- Lopuksi kaikki nämä voimalauseet laitetaan esille ja luetaan ääneen. Voimalauseet voidaan halutessa jättää joksikin aikaa esille tai antaa jokaiselle kotiin vietäväksi

MENETELMÄ 8

- RENTOUTUS: Kaikki asettuvat istumaan tai makaamaan haluamaansa rauhalliseen paikkaan ja ottavat mukavan asennon. Ohjaaja lukee rentoutuksen rauhallisesti ääneen pitäen välillä hieman pidempiä taukoja, jotta osallistujat voivat keskittyä rentoutumiseen

"Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Keskity kuuntelemaan omaa hengitystäsi. Tarkastele miltä kehossasi tuntuu kun hengität sisään ja ulos. Unohda kaikki ympärilläsi oleva ja keskity vain hengitykseen. Ajattele asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi. Muodosta käsistäsi pieni kuppi sylisi ja kuvittele, että laitat nämä asiat tähän kuppiin. Tunnet kuinka kuppi täyttyy positiivisista asioista ja ajatuksista. Hengitä syvään ja juo tämä käsissäsi oleva kuppi. Hengitä sisään ja ulos ja tunne kuinka positiiviset ajatukset valtaavat kehosi ja sinun on hyvä olla. Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti syvään sisään ja ulos. Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja palautua takaisin tähän hetkeen nämä ihanat ajatukset mukana"

Lähteet

- Hamarus, Päivi & Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kaukiainen, Ari & Salmivalli, Christina 2009. Kiva Koulu -ohjelma. Vanhempien opas. Kiusaamisen muodot. http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot
- Lämsä, Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus
- MLL. Etusivu. Koululle ja kasvattajille. Kiusaamisen ehkäiseminen. Mitä kiusaaminen on? <https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisu/mita-kiusaaminen-on/>
- MLL. Kiusaamisen ehkäiseminen. Seksuaalinen häirintä. <https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaisu/seksuaalinen-hairinta/>
- Poliisi. Turvallisuus ja valvonta. Neuvot. Neuvoja nuorille. Kiusaaminen. <http://poliisi.fi/neuvot/kiusaaminen>
- Saarikoski, Helena 2001. Mistä on huonot tytöt tehty. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Suomen Mielenterveysseura. Vaikeat elämäntilanteet. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/v%C3%A4kivalta/henkinen-v%C3%A4kivalta-satuttaa-sis%C3%A4lt%C3%A4p%C3%A4in>
- Suvaitsevaisuudesta yhdenvertaisuuteen. Normit Nurlin. <http://normit.fi/normit/>