

## Koulukiusaamisen yhteys mielenterveyteen

Opetusmateriaali yläkouluikäisille nuorille Lapin ammattikorkeakou-  
lun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkille

Karoliina Brandt & Essi Lumimäki

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalveluiden osaamisala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

2014

Sosiaali- ja terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma

---

<b>Tekijä</b>	Karoliina Brandt & Essi Lumimäki	Vuosi	2014
<b>Ohjaaja</b>	Raija Luutonen & Satu Rainto		
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin ammattikorkeakoulu, Kemin kampus,hyvinvointipysäkki		
<b>Työn nimi</b>	Koulukiusaamisen vaikutus mielenterveyteen		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	35+13		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opetusmateriaali yläkouluikäisille nuorille koulukiusaamisen yhteydestä mielenterveyteen ja tuoda esille miten se voi horjuttaa mielenterveyttä jopa vuosien päästä aktiivisesta kiusaamisesta. Pyrimme siihen, että työemme on monipuolinen, laadukas ja nykyaikainen sekä eritoten nuorille suunnattu. Opetusmateriaali sisältää PowerPoint-esityksen jonka tueksi teimme ohjekansion, joka sisältää opetustunnin aikataulutuksen, teoriapohjan ja PowerPointin diat.

Tavoitteena oli herättää nuoret siihen, miten vakavia vaikutuksia koulukiusaamisella voi olla. Tuomalla näitä asioita esille kiusatun kannalta, voidaan vähentää koulukiusaamista. Opetusmateriaali on suunnattu Lapin ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä työskenteleville opiskelijoille. Opetusmateriaalin avulla opiskelijat pystyvät viemään tietoa eteenpäin eri yläkouluille ja näin ollen olemaan yhteistyössä koulukiusaamisen ennaltaehkäisyssä.

Opinnäytetyö toteutettiin projektityönä. Teoriapohja haettiin kirja- ja internetlähteistä. Tutkimuksia opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen löytyi hyvin. Teoreettisen viitekehyksen kappaleissa Hamaruksen ja Salmivallin lähteet sisältävät runsaasti muun muassa heidän omia koottuja tutkimuksia.

Työssä tuodaan esille eri näkökulmia koulukiusaamisesta, koulukiusaamisen varhaisen puuttumisen tärkeydestä sekä mielenterveysongelmista joita koulukiusaaminen voi aiheuttaa. Eritoten tuodaan esille, miten koulukiusaaminen voi vaikuttaa nuoren elämään.

Avainsanat Koulukiusaaminen, mielenterveys, yläkouluikäinen nuori, nuoren opetus ja ohjaus.

Social Services and Health Care  
Degree programme in Nursing

---

<b>Author</b>	Karoliina Brandt & Essi Lumimäki	Year	2014
<b>Supervisor(s)</b>	Raija Luutonen & Satu Rainto		
<b>Commissioned by</b>	Lapland University of Applied Sciences, Kemi campus, Healthcare station		
<b>Subject of thesis</b>	The connection between school bullying and mental health		
<b>Number of pages</b>	35+13		

---

The meaning of this Thesis was to do teaching material to youth in secondary school about the connection between school bullying and mental health. We try make sure that work is versatile, good quality and modern especially focusing on the youth. The teaching material includes a PowerPoint presentation and a help file, a timetable for the class, a theory base and PowerPoint slides.

Our aim was wake up the youth to realise how serious impacts school bullying can have. We can decrease school bullying by telling about this topic. This teaching material is directed to students who are working in Lapland University of Applied Sciences Kemi campus Healthcaresetation. Students with this teaching material can bring knowledge forward to different secondary schools and so they can help stop school bullying.

This thesis was a project. The base of the theoretical work was taken from books and Internet sources. The base of the theoretical work was found very easily. Hamarus and Salmivalli book sources includes their own researches.

In our work we bring out different aspects of school bullying, the importance of early intervention of school bullying and of mental health which bring about school bullying. Especially we bring up how school bullying can impact youths lives.

**Key words** school bullying, mental health, at the age of secondary school, teens teaching and guiding

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	MIELENTERVEYS.....	6
2.1	Nuoren mielenterveyden edistäminen.....	7
2.2	Koulukiusaaminen .....	9
2.3	Mielenterveysongelmat .....	13
3	YLÄKOULUIKÄISEN NUOREN OPETUS JA OHJAUS.....	15
3.1	Yläkouluikäinen nuori.....	15
3.2	Nuoren opetus ja ohjaus .....	16
4	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	20
4.1	Projektin tarkoitus ja tavoitteet .....	22
4.2	Projektin eteneminen .....	23
4.3	Projektin tulokset .....	24
4.4	Projektin organisaatio ja ohjaus .....	26
5	PROJEKTIN EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS .....	28
	POHDINTA .....	30
	LÄHTEET .....	33
	LIITTEET .....	36

## 1 JOHDANTO

Kiusaaminen on vanha ilmiö. Perin pohjin on tärkeää ymmärtää, mitä kiusaaminen on. Yleisimmin kiusaaminen on pitkäaikaista, toistuvaa henkistä, ruumiillista tai sosiaalista, joka kohdistuu yhteen kiusattuun. Tarkoituksellisuus liitetään myös kiusaamiseen. Useimmiten kysymys on vallan tavoittelusta. Varhainen puuttuminen on erittäin tärkeää. Parhaiten kiusaaminen saadaan loppumaan kun osapuolet sopivat keskenään. (Hamarus. 2008, 9-14.)

Opinnäytetyön aiheena on koulukiusaamisen yhteys mielenterveyteen. Projektin tarkoituksena oli tehdä opetusmateriaali yläkouluikäisille nuorille siitä, miten koulukiusaaminen saattaa horjuttaa mielenterveyttä jopa vuosien päästä aktiivisesta kiusaamisesta. Meillä on huoli nuorista, sillä Hamaruksen mukaan kiusaamista on joka puolella ja on aina ollutkin (Hamarus. 2008, 9.).

Idean opinnäytetyön aiheeseen saatiin työharjoittelussa Lapin ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä. Ohjaava opettaja, Anne Luoma toi esille, että koulukiusaamisesta käsittelevästä opetusmateriaalista on tarvetta. Tarkoituksena on tuottaa opetusmateriaali yläkouluikäisille nuorille koulukiusaamisen yhteydestä mielenterveyteen ja miten se voi horjuttaa mielenterveyttä jopa vuosien päästä aktiivisesta kiusaamisesta. Pyrimme siihen, että työ on monipuolinen, laadukas ja nykyaikainen sekä eritoten nuorille suunnattu. Opetusmateriaali työstettiin valmiiksi ja hyvinvointipysäkillä työskentelevät opiskelijat esittävät materiaalin mennessään kouluille asiasta puhumaan. Opetusmateriaalin tukena on Power Point-esitys ja esittäjillä on mukana ohjekansio, josta he näkevät opetuksen kulun ja aikatalutuksen. Opetustapahtumassa esitetään millaista kiusaaminen konkreettisin apukeinoin on, muun muassa kiusattujen tarinoilla.

## 2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on koko yhteisön asia ja koskee väestön hyvinvointia. Mielenterveys on positiivinen voimavara, joka saa alkunsa kouluissa, kodeissa, kaduilla, työpaikoilla ja koko yhteiskunnassa. Mielenterveys vaikuttaa elämänlaatuun ja taloudelliseen suorituskyykyyn, joten se on olennainen osa kansanterveyttä. (Friis, Eirola, Mannonen, 2004, 31–32.) Ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään päivittäisistä toiminnoista, kuten vapaa-ajasta, ihmissuhteista ja työstä, siten, etteivät toiset ihmiset tai hän itse siitä kärsi. (Hietaharju, Nuuttila, 2010, 12.)

Nuorten mielenterveyttä voidaan tarkastella heidän elintapojen perusteella. Mielenterveys on osa tervettä kehitystä. Mielenterveyden edistämisessä on tuettava nuoruuden positiivista sosialisatioprosessia ja toimivien yhteisöjen kehitystä. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen kantaa kauas tulevaisuuteen. Mielenterveyden edistäminen kuuluu hoitotyön ulottuvuuksiin. Mielenterveyden edistämisessä kiinnitetään huomiota omien voimavarojen hyödyntämiseen, moniammatilliseen yhteistyöhön ja osallistumiseen. Lapsien, nuorten ja koko perheen huomioiminen edistää mielenterveyttä jokaisessa kehitysvaiheessa. Mikäli mielenterveydessä ilmenee ongelmia, on syytä tutkia kaikki aikaisemmat kehitysvaiheet sekä siellä mahdollisesti tapahtuneet kriisitilanteet. (Friis ym. 2004, 34–38.) Tutkimuksessa 5–6-vuotiaat lapset kuvasivat terveyttä hyvänä olona ja mahdollistajana. Terveys mahdollisti muun muassa leikkimisen kavereiden kanssa. Lapset yhdistivät terveyden myös turvallisuuteen. (Okkonen, Vehviläinen-Julkuinen, Pietilä, 2006, 270–278.)

Mielenterveys jaetaan neljään osa-alueeseen; Yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Yksilölliset tekijät ja kokemukset määrittelevät jokaisen oman mielenterveyden. Henkilön mielenterveyteen vaikuttaa lisäksi perimä ja sukupuoli. Kielteiset elämäntapahtumat, kuten mm. läheisen kuolema, taloudellinen kriisi ja vakava sairastuminen muovaavat yksilön mielenterveyttä. (Kuhanen, Oitinen, Kanerva, Seuri, Schubert, 2010, 19.)

Mielenterveyden edistämiseksi on tehty kattavia kansainvälisiä suunnitelmia. WHO:n toimintasuunnitelma painottaa mielenterveyden häiriöiden hoitoon ja ehkäisyyn, kuolleisuuden vähentämiseen ja ihmisoikeuksiin. Suurin haaste kansanterveydelle on mielenterveysongelmat. Köyhyys on riski mielenterveydelle. Heikoimmassa asemassa oleville pyritään Euroopassa järjestämään matalan kynnyksen palveluita. Euroopan suunnitelmat keskittyvät läpi elämänkaaren ulottuvaa psyykkistä hyvinvointia. Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelman ydintavoitteita ovat; jokaisella oikeus psyykkiseen hyvinvointiin koko elämänkaaren ajan, mielenterveysongelmaisilla on yhtäläinen oikeus ihmisoikeuksien kunnioitukseen, suojelemiseen ja edistämiseen, mielenterveyspalvelut ovat kaikille saatavilla ja ihmisillä on oikeus saada hyvää hoitoa. Työkyvyttömyyseläkkeet vähensivät mielenterveyden lisäresurssien myötä. Terveiden edistämässä Suomi on pioneerimaana. Jo ennen WHO:n mielenterveyden suunnitelmaa Suomessa on ollut käynnissä MIELI-suunnitelma vuosille 2009–2015. Suomessa on ollut aiemminkin erinäisiä hankkeita mielenterveyteen liittyen (Terveyttä kaikille 2000, valtakunnallinen itsemurhien ehkäisyprojekti), jotka olivat ainutlaatuisia esimerkkejä Euroopassa. (Solin, 2015, 14–17.)

## 2.1 Nuoren mielenterveyden edistäminen

Ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä. WHO määrittelee terveyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä ei voi erottaa toisistaan, sillä ne ovat yhteyksissä toisiinsa. Talon perustukset ovat hyvä kuvaamaan yksilön mielenterveyttä. Kivijalka pitää taloa pystyssä ympäri vuoden ja vuodesta toiseen. Ihmiselle kivijalka muodostuu hyvästä mielenterveydestä. Yksilön mielenterveydellä on vaikutus koko yhteiskuntaan ja se on osa kansanterveyttä. Koulussa opetussuunnitelmaan ohjelmoitu terveys-tieto opettaa mielenterveyden tietotaitoa. Mielenterveyttä tulisi vahvistaa ja vaalia, koska siinä on valtavasti positiivista potentiaalia yhteiskunnalle. (Kuhanen ym. 2010, 17; Lehtinen, Lehtinen, 2007, 86.)

Mielenterveyshäiriöt yhdistetään mielenterveyteen liian herkästi negatiiviselta kantilta. Hyvinvoinnin kokemus kuuluu positiiviseen mielenterveyteen ja se on

hyvän elämän perusta. Täysipainoinen ja mielekäs elämä on mahdollista tämän avulla. Ihminen tukee positiiviseen mielenterveyteen ja se on kuin kivijalka. Voimavara lähtee yksilöstä ja se heijastuu koko kansakuntaan. (Kuhanen ym. 2010, 17.) Voimavaralähtöisyydellä on merkitystä nuorten terveyden edistämisessä, nuoria ohjataan tunnistamaan ja hyödyntämään voimavarojaan hyvinvointinsa ja terveytensä ylläpitämiseksi. Nuorten terveyttä edistäviä voimavaroja ovat esimerkiksi myönteinen minäkäsitys ja itsetunto, vanhempien huolenpito, kokemus elämän hallittavuudesta ja mielekäs tekeminen vapaa-ajalla. (Rytkönen, Tanninen, Varjoranta, Pirskanen, Pietilä, 2014. 33–34.) Nuorten kehitystehtävänä on kuitenkin irtaantua tukipilareistaan ja sietämään vaikeita tilanteita ja selviämään niistä itse tai ikätovereiden avulla. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala, 2010, 42–43.)

Koherenssin tunne (itsetuntoa ja – luottamusta sekä tyytyväisyyttä omaan itseensä ilman muutoksen tavoittelua) sekä ongelmanratkaisutaidot kuuluvat ihmisen positiiviseen mielenterveyteen. Aivot kehittyvät noin 25. ikävuoteen asti. Erityisesti ne alueet, joita tarvitaan pitkäjännitteisyyteen ja suunnitelmallisuuteen. Harkintakyky kehittyy vähitellen. Optimistista elämänsäasettämistä kuvaillaan kykynä solmia, kehittää ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä kykyä kohdata vastoinkäymiset. Suhteet läheisiin ihmisiin, kuten vanhempiin ja ystäviin ovat tärkeässä roolissa. (Kuhanen ym. 2010, 17; Lehtinen, Lehtinen, 2007, 88; Hietala ym. 2010, 42.)

Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Elämän aallokossa paha olo voi ilmetä monin eri tavoin. Mielenterveyttä joutuu määrittämään uudestaan ja uudestaan koko elämän ajan. Automaattisesti mielenterveyshäiriöitä eivät kuitenkaan aiheuta taloudellinen epävarmuus, koveneva kilpailu ja arvojen muuttuminen. Enemmänkin nämä huolet aiheuttavat voimavarojen vähenemistä ja pahoinvointia. (Kuhanen ym. 2010, 18–19; Lehtinen, Lehtinen, 2007, 85.)

Stressi kuuluu arkeen. Hyvällä mielenterveydellä arkinen stressi ei horjuta sitä. Hyvinvoinnin tilaa voidaan kuvata mm. toiveikkuudella, onnellisuudella, elämän-



hallinnalla, itsetunnolla ja hyvällä toimintakyvyllä. Omat valinnat ja asenne vaikuttavat mielenterveyteen arjessa. Itsestään välittäminen on hyvin tärkeää. (Kuhanen ym. 2010, 19.) Nuoren on tärkeää huolehtia riittävästä levosta, laiskottelu on hyvästä silloin tällöin. Mielenterveyden edistämiseksi nuorella on tärkeää olla pettymysten sietokykyä. Realistiset tavoitteet vähentävät pettymyksiä sekä stressiä. On tärkeää myös muistaa välillä purkaa stressitekijöitä. (Lehtinen, Lehtinen, 2007, 89.)

Käytämme ja keräämme mielenterveyttä kaiken aikaa, jonka avulla ohjaamme elämäämme. Se auttaa selviytymään elämään kuuluvista vastoinkäymisistä ja mahdollistaa elämän ilon. Elämänkriisien läpikäyminen vahvistaa yksilön kokemusta itsestään. Yksi kehitystehtävä on oltava valmiina, jotta kykenee siirtymään seuraavaan kehitysvaiheeseen esim. lapsuudesta nuoruuteen. Uuteen kehitysvaiheeseen siirtyessä ihmisellä ei ole siitä aiempaa kokemusta. (Kuhanen ym. 2010, 19–20.)

Lapsuuden aikainen vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki vaikuttavat mielenterveyteen. Varhaisvuorovaikutus on tärkeää myöhäisemmille elämän vaiheille. Pohja hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä empatiakyvyn kehitykselle luodaan varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Mielenterveyteen vaikuttaa kulttuuriset erot mm. ihmisoikeus sekä tasa-arvon toteutuminen. Aikakaudet vaikuttavat yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin tekijöihin. (Kuhanen ym. 2010, 20–21.)

## 2.2 Koulukiusaaminen

Koulukiusaamisesta on puhuttu Suomessa jo kauan. Vasta Jokelan ja Kauhajoen tapahtumien jälkeen asian laajuus ja vakavuus ovat tulleet yleiseen tietoisuuteen. Monet ovat kirjoittaneet yleisöpalstalle jatkuvasta jopa vuosikausia kestäneestä kiusaamisesta, joka pahimmassa tapauksessa on aiheuttanut vakavia mielenterveyden häiriöitä. Koulukiusatulla ja kotona kroonisen väkivallan kohteeksi ja/tai todistajaksi joutuneella oireet ovat samankaltaisia. Vuosina 1994–2006 Opetushallituksen selvityksessä pyrittiin kartoittamaan kiusaamista, tämän mukaan kiusaaminen näyttää vähentyneen. Opetusministeriön selvityksessä tilannetta ei

nähdä näin hyvänä. Kiusanteon yleisyys 2000-luvulla on jopa hiukan kasvanut. (Sinkkonen, 2010, 188.) Kiusaaminen voidaan määritellä pitkäaikaisena, toistuvana henkisenä, ruumiillisena tai sosiaalisena väkivaltana, joka kohdistuu yhteen kiusattuun. Kiusaaminen voidaan myös luokitella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kiusaamiseen. Saippauksen, eli sähköisten kanavien kiusaamisen on mahdollistanut uusi teknologia. Nuoret viettävät nykyään paljon aikaa internetissä. Kiusaamisen internetissä helpoksi tekee nimettömyys, aikuisten poissaolo ja siellä oleva tuntematon yleisö. Nuoret jatkavat koulussa tapahtunutta kiusaamista kotona internetissä. (Hamarus, 2008, 12, 45, 71; Hietala ym. 2010. 51.)

Fyysinen kiusaaminen tarkoittaa fyysistä väkivaltaa, tönimistä ja hakkaamista. Henkinen kiusaaminen on sanoilla, ilmeillä ja eleillä sekä puhumattomuudella tapahtuvaa kiusaamista. Sosiaalisella kiusaamisella pyritään vaikuttamaan vuorovaikutussuhteisiin ja ystävyysuhteisiin. Sanallisella kiusaamisella tarkoitetaan sanojen kautta aiheutettua pahaa mieltä. Sanallista kiusaamista voidaan vahvistaa elein, matkimalla ja tönimisellä. (Hamarus, 2008, 45–46; Hietala ym. 2010, 48.) Kiusatuksi ei joudu kuka tahansa, riskiä lisäävät poikkeava ulkoinen olemus (lihavuus, laihuus) tai tietynlainen temperamentti. Lapsen arkuus, epävarmuus ja huono itsetunto altistavat selkeimmin kiusatuksi joutumisen. Suuremmalla todennäköisyydellä Suomessa kiusatuksi joutuvat maahanmuuttajat. (Salmivalli, 2010, 38.)

Koulun ilmapiirillä ja varsinkin sivustakatsojilla on kiusanteon esiintymiselle ja saamille muodoille keskeinen merkitys. (Sinkkonen, 2010, 191.) Kiusattu oppilas tulee yleensä voimakkaasti torjutuksi ryhmässä. Hän ei ole epäsuosittu oppilas ainoastaan kiusaajien silmissä, vaan vähitellen koko ryhmän mielestä. Ajan mittaan kiusattu nähdään erilaisempänä, vähäarvoisempänä, jopa kiusaamisen ansaitsevana. Kiusaamistilanteissa voi esiintyä erilaisia rooleja, vaikka suurin osa ryhmän oppilaista kieltäisi kiusaamisen, he tulevat ryhmässä myötäilleeksi sitä tai vaikenevat asiasta, eivätkä pyri kiusaamisen lopettamiseen. (Salmivalli, 2003, 19–20; Hietala ym. 2010, 49.) Kiusaamistilanteissa on esillä erilaisia rooleja, kuten kiusaajat, apurit, uhrit, vahvistajat, ulkopuoliset ja puolustajat. (Marttinen, Peura, 2010, 15.)

Koulussa on tärkeää määritellä, mitä kiusaaminen on, esimerkiksi oppilaan ei tule luokitella opettajalta rakentavaa negatiivista palautetta kiusaamiseksi. Määritelmää tarvitaan siksi, että siihen voidaan puuttua mahdollisimman ajoissa. Tutkimuksissa on määritelty, että kiusaaminen on toistuvaa, pitkällä aikavälillä tapahtuvaa. Jos tähän kiusaamisen määritelmään uskotaan, annetaan lupa kiusaamisen jatkoa liian pitkälle. Tällöin kiusaamiseen puuttuminen vaikeutuu, sillä mitä varhaisemmassa vaiheessa siihen puututaan, sitä tehokkaampaa ja helpompaa se on. (Hamarus, 2008, 14; Hietala ym. 2010, 48–49.) Altistuminen rikollisuuteen ja päihteiden käytölle korostuu yläasteikäisillä nuorilla. (Koistinen, Ruuskanen, Surakka, 2004, 326.) Itsetuhoisuudella ja koulukiusaamisella on löydetty yhteys. Suuressa merkityksessä on yksin jääminen. (Salmi, Kaunonen, Rissanen, Aho, 2014, 17.)

Suomessa on säädetty laki oppilas- ja opiskeluhuollosta. Lain luvussa yksi, 5 §:ssä on säädetty yksilökohtainen opiskeluhuolto. Pykälä sisältää koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja, opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalveluja, monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoa ja jäljempänä 10 §:ssä tarkoitettuja koulutuksen järjestäjän järjestämiä sosiaali- ja terveystalvuuja. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

”Opetussuunnitelman mukaisella opiskeluhuollolla tarkoitetaan toimintaa, jonka avulla tuetaan yhteisöllistä ja yksilöllistä hyvinvointia sekä terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön syntymistä, edistetään mielenterveyttä ja ehkäistään syrjäytymistä sekä edistetään oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Opetussuunnitelman mukaisen opiskeluhuollon avulla tuetaan oppimista sekä tunnistetaan, lievennetään ja ehkäistään mahdollisimman varhain oppimisen esteitä, oppimisvaikeuksia ja opiskeluun liittyviä muita ongelmia.” (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 6.6 §.)

”Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista. Opetushallituksen tulee opetussuunnitelman perusteissa antaa määräykset tämän suunnitelman laatimisesta.” (Laki perusopetuslain muuttamisesta 477/2003 7.29 §.)

Koulun arkeen tarvitaan määritelmä, joka auttaa kiusaamisen varhaiseen puuttumiseen. Kiusaamisen määrittelyssä kiusatulla on kokemus, että häntä on kiusattu sekä kiusattu ei ole tasavertoinen puolustamaan itseään kiusaajia vastaan. Kiusaamiseen puuttuminen on sitä helpompaa ja vaikuttavampaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa siihen puututaan. Jos kiusaamisen annetaan jatkua pitkään, ryhmän sosiaaliset suhteet ja roolit ryhmässä vakiintuvat. Tilanteiden selvittäminen aikaisin katkaisee kielteisen vuorovaikutuksen ja estää kiusaamisen alkamisen tehokkaammin. (Hamarus, 2012, 23–24.) Välttämätön edellytys kiusaamisen puuttumiselle on opettajan kyky tunnistaa se. Kiusaamista vähentävän tai ennaltaehkäisevän toimenpiteen teho riippuu viime kädessä opettajasta. Koko koulun täytyy olla yhteistyössä koulukiusaamisen ehkäisyssä, jotta opettaja pystyy toimimaan organisaatiossa itsenäisesti koulukiusaamista vastaan. Tilanteissa, joissa kiusaamiseen ei ole puututtu, opettajat ovat vedonneet ajanpuutteeseen. Puolestaan joissain tilanteissa kiusaamiseen ei ole puututtu riittävän vakavasti. (Salmivalli, 2010. 47; Hamarus, 2008, 89.)

Vanhemmat voivat edistää kiusaamiseen puuttumista, keskustelemalla kiusaamisesta nuoren kanssa kotona. He voivat keskustella siitä, mitä kiusaamisella tarkoitetaan sekä kannustamaan nuorta ottamaan muut huomioon; olemalla ystävällinen muille ja auttamaan muita. (Hamarus, 2012, 24–25.) Lapsen kertoessa koulukiusaamisesta asia tulee ottaa vakavasti. Lapsen kanssa tulee keskustella kiusaamisesta, vaikka häntä ei kiusattaisi eikä hän olisi kiusaaja. (Salmivalli, 2010. 96.)

Kiusaaminen kannattaa ottaa esille vanhempainillassa. Tällöin voidaan keskustella vanhempien kanssa, mitä kiusaaminen on. Opettaja ja vanhemmat voivat sopia, että vanhemmat ottavat yhteyttä opettajaan kiusaamisen havaittua. Kiusaaminen menettelytavoista on myös tärkeää keskustella. (Hamarus, 2012, 25–26.) Vanhemmat voivat osallistua koulun kiusaamisen vastaisen kampanjan suunnitteluun ja toteuttamiseen tai kiusaamisen vastaisen toimintamallin kehittämiseen. (Salmivalli, 2010. 92.)

Kiusaamisen havaitsemisessa apuna voi käyttää tietynlaisia apukeinoja. Kiusatun oppilaan olisi hyvä tehdä muistiinpanoja kiusaamisestaan, näin ollen saadaan konkreettinen tieto kiusaamisesta. Säännöllisellä kiusaamiskyselyllä saadaan kokonaisvaltaisempi käsitys koulun kiusaamistilanteista. Kysely voidaan toteuttaa nimettömänä tai nimellisenä, kyselystä ei tule tiedottaa etukäteen, etteivät kiusaajat painosta kiusattua vastaamaan haluamallaan tavalla. Kiusaamiskokemukset voidaan käsitellä arviointikeskustelussa, jolloin keskusteluun osallistuu opettaja, oppilas ja hänen huoltajansa. (Hamarus, 2008, 99–103.)

Kiusaaja tulee ottaa puhutteluun. On tärkeää, että hänen tekojaan ei moralisoida eikä hänelle näytetä mahdollista aggressiota, mikä saattaa aiheuttaa tämän kaltaisia tuntemuksia hänen tekojensa vuoksi. Hänen kanssa tulee keskustella, ei kuulustella. Kiusaajan kanssa on pyrittävä yhteisymmärrykseen, jolloin yhdessä yritetään nähdä, mitä kiusaamisen taustalla on. Kiusaajaa ei tule syyllistää, kiusaajan on tärkeä nähdä oma vastuu kiusaamisen lopettamiseen ja myös aikuisten tulee olla hänen tukenaan. (Höistad, 2003, 134–135.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä valtakunnallisissa kouluterveyskyselyissä tutkitaan myös koulukiusaamista ja häirintää. Kouluterveyskysely teetetään Suomen jokaisille yläkouluille, lukioille ja ammattikouluille. Kouluterveyskysely on nuorille suunnattu. Valtakunnallinen kooste on vuosilta 2004/2005–2013. Vastauksissa koulukiusatuksi tulleita ainakin kerran viikossa oli vuonna 2013 7 %. Koulukiusaamiseen osallistuneita oli 4 %, koulukiusaamiseen puuttumattomuutta aikuisten toimesta 68 % ja väkivaltatilanteita 15 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

### 2.3 Mielenterveysongelmat

Mielenterveysongelmiin altistavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnanrakenteelliset tekijät ja kulttuuriset arvot (Hietaharju, Nuutila, 2010, 12–13). Raja terveyden ja sairauden välillä on hyvin häilyvä. Häiriöt ja sairaudet oireineen ilmenevät monin

eri tavoin. Diagnosointi perustuu luokitukseen, oireiden määriin ja niiden ominaispiirteisiin, ne ovat kuvailevia ja informatiivisia. Diagnosointi on erittäin tärkeää, sillä se helpottaa hoidon suunnittelua, toteutusta ja arviointia, joten se on keskeinen asia myös ammattihenkilökunnan näkökulmasta. Erilaisille psyykkisille oireille ja sairauksille yhteinen nimitys on mielenterveyden häiriöt. (Kuhanen ym. 2010, 176–177.)

Laajoissa väestötutkimuksissa on todettu, että n. 50 % aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14-ikävuotta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2014.) Mielenterveysongelmat voivat hidastaa nuoruusiän kehitystä tai pysäyttää sen. Nuoruusiän eri kehitysvaiheissa ongelmat esiintyvät eri tavalla. Käyttöongelmat ja tarkkaavaisuushäiriöt ovat yleensä varhaisnuoruuden ongelmia. Normaalielämä häiriintyy, kun nuoren mieli ei ole tasapainossa. Keskittymiskyvyttömyys ja lisääntynyt väsymys sekä koulumenestyksen laskeminen aiheuttavat vaikeuksia koulussa. Nuorelle aiheutuu vuorovaikutusongelmia suhteessa aikuisiin. (Hietala ym. 2010. 57.)

Skitsofrenialla ja koulukiusaamisella on löydetty yhteys. Koulukiusaaminen ja kiusatuksi tulemisen pelko voi aiheuttaa esim. anoreksiaa. (Hamarus, 2008, 75–79.) Koulupelko voi syntyä kiusaamisen johdosta, pelkoon liittyy usein myös masennus ja ahdistuneisuushäiriö. Kiusaamisen kohteeksi tuleminen voi aiheuttaa sopeutumishäiriön, josta seuraa usein vakavampia häiriöitä. Käytöshäiriöt ovat yleisiä nuorilla erimuotoisine oireineen. Käytöshäiriöt puolestaan voivat johtaa epäsosiaaliseen persoonallisuushäiriöön sekä muihin persoonallisuushäiriöihin mm. epäsosiaalinen persoonallisuus. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha, Kumpulainen, 2004, 203–204, 237, 265, 310.)

Masentuneella nuorella oireet näkyvät mm. itsemurha-ajatuksina, hän on aggressiivinen, runsaasti somaattisia oireita, enemmän ärtyvyyttä, toivottomuutta, uni-ongelmia, huonoa koulumenestystä, itsetunnon heikkoutta ja tottelemattomuutta sekä syömishäiriöitä. Masentuneella yleensä esiintyy lisäksi päihteiden käyttöä. (Moilanen ym. 2004, 221.)

### 3 YLÄKOULUIKÄISEN NUOREN OPETUS JA OHJAUS

Biologiset muutokset aloittavat nuoruusiän. Sukupuolihormonien tasot nousevat ja tämä näkyy nopeasti nuorella ulkoisesti. (Hermanson, 2010, 29.) Nuoren on vaikea hallita tunteitaan, sillä nuoruusvaiheessa hänen koko elämänsä muuttuu. Tunteiden voimakkaassa kuohunnassa koulutukseen tähtääminen ja itsensä kehittäminen nousevat hänelle merkittäviksi haasteiksi. Vaikka nuori ei ole kiinnostunut koulun käynnistä, hän silti pitää sitä tärkeänä. Nuori kritisoi uutta tietoa ja omaa oppimistaan luonnollisesti, tämä kuuluu nuoruuden vaiheeseen. Nuoren pitää oppia kritisoimaan ja valikoimaan se tieto mihin haluaa uskoa ja luottaa. Nuorta tulisi tukea itsenäisessä arvioinnissa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén, 2003, 60.)

#### 3.1 Yläkouluikäinen nuori

Nuoruudessa tapahtuu nopeita ja rajujakin fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Tärkeintä on, että nuori hyväksyy muutokset itsessään. Kehitys on yksilöllistä, mutta se muodostaa jokaiselle yhtenäisen jakson. Kyky sitoa ja ylläpitää myönteisiä, solidaarista asennetta kavereihin, arvoihin ja aatteisiin myös ristiriita- ja konfliktitilanteissa riippuvat nuoruusiän kiintymyksestä ja uskollisuudesta. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén, Välimäki. 2009, 89–91.)

Lapsuus ja nuoruus eivät ole irrallaan ihmisen kehityskaareissa. Lapsuudessa tapahtuneet asiat luovat pohjan nuoruudelle. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2014.) Kypsyminen vaikuttaa nuoren kasvuun ja kehitykseen. Kypsytymisen taustalla on perimä ja fyysinen, psyykinen ja kulttuurinen ympäristö sekä nuoren oma aktiivisuus. Nuoren kasvua ja kehitystä tulee tukea. Hänen tulee saada osakseen rakkautta, ymmärrystä, turvaa ja hellyyttä. Nuoren pitää itsenäistyä ja vähitellen irrottautua kasvuympäristöstään itsenäiseen elämään. Nuori tarvitsee aikuisen lähelleen muuttuvan kehonsa ja epävarman minänsä tueksi. Kodin ja koulun kasvatustehtävät sekä nuoren omat ihmissuhteet ovat yhtä merkityksellisiä. (Aaltonen ym. 2003, 15.) Nuorta täytyy tukea sosiaalisessa kehittämisessä, vastuun ottamisessa sekä positiivisen elämäntilanteen syntyessä heidän aikuisuuteen

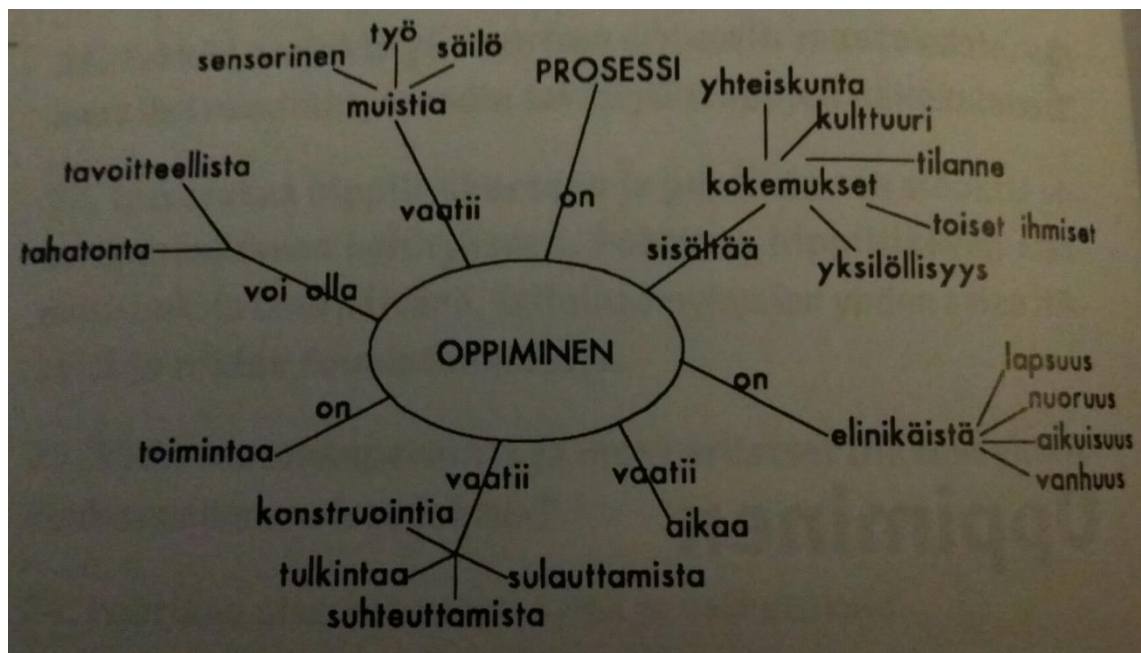
siirtyessä. Aikuisten nuorille antama tuki mahdollistaa nuoren itselähtöisen muokkauksen aktiiviseksi ihmisiksi sekä läpikäymään aikuisuuteen siirtymisessä olevat vaiheet. (Hill, 2001, 179.) Murrosikä alkaa viimeistään 12 vuoden iässä ja se jatkuu 17–18 ikävuoteen asti. Nuoruusikä alkaa 12 vuoden iässä ja päättyy 25 ikävuoden vaiheilla. Murrosiässä tulee myös psykososiaalinen kasvu, jolloin siirrytään lapsuuden riippuvuudesta itsenäiseen aikuisuuteen. (Koistinen ym. 2004, 72; Hermanson, 2010, 30.)

### 3.2 Nuoren opetus ja ohjaus

Oppiminen on prosessi, joka alkaa varhaisessa lapsuudessa ja jatkuu aina vanhuuteen saakka. On vaikeaa määritellä selvästi ja yksinkertaisesti mitä oppimisella tarkoitetaan. Oppiminen on kuitenkin määritelty yksilön muistissa tapahtuviin suhteellisen pysyviin muutoksiin. Jokaisella tieteenalalla on omat määritelmänsä, mitä oppiminen tarkoittaa. Yksilö määrittelee itse oman oppimisensa. (Säljö, 2001, 21; Peltonen, 2004, 45; Eronen, Kalakoski, Kanninen, Kauppinen, Laarni, Paavilainen, Salo, Anttila, Kallio, Lähdesmäki, Oksala, Stenius, 2005, 55.) Ohjaus on opastuksen antamista ja ohjauksen alaisena toimimista. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen, Mäkelä. 2011, 15.) Tietynlainen oppiminen perustuu synnynnäisiin valmiuksiin, esimerkiksi kielen oppiminen. Oppiminen voidaan jaotella tahattomaan ja kognitiiviseen oppimiseen. (Eronen ym. 2005, 55.)

Opetuksessa tulee keskittyä siihen, miten oppilaat oppivat, kuin siihen, mikä on opetuksen sisältö. (Packard, Race. 2003, 47.) Oppimisella tarkoitetaan tiedon tallentumista muistiin, jolloin toiminnan muutos mahdollistuu. Uudet kokemukset muokkaavat jatkuvasti muistin sisältöä. Oppiminen jatkuu läpi koko ihmisen elämän. Toimintojen kehittymisen edellytyksinä ovat riittävä kehityksellinen kypsyyss-taso, suotuisat ympäristöolot ja oppiminen. Sitä tehokkaampia oppimiskeinoja ihmiselle muodostuu, mitä enemmän kokemuksia hän saa. (Laine, Ruishalme, Sallervo, Sivén, Välimäki, 2008, 61–62.)





Kuvio 1. Oppimisen sisältö (Peltonen, 2004, 46.)

Oppimiseen liittyviä tekijöitä on useita erilaisia (kuviot); ihmiskäsitys, minäkäsitys ja maailmankuva, hermoston kypsyneisyys ja normaali toiminta, muisti ja mieleen palauttaminen, yleistyminen ja erottaminen, siirtovaikutus, yksilölliset erot sekä oppimisympäristö. Ihmiskäsitykset ovat eri tieteen aloilla määritelty erilaisilla. Freudilaisen ihmiskäsityksen mukaan piilotajunta ja tiedostamattomat kokemukset hallitsevat ihmistä. Ihmisen toimintaa hallitsee dynaamisuus ja ihmisen toiminta määräytyy itsensä ulkopuolelta. Kognitiivisessa ihmiskäsityksessä puolestaan ihminen nähdään tiedonkäsittelijänä. Tämä ihmiskäsitys korostaa ihmisen aktiivista toimintaa. Käsitteitä ja asenteita oppimista kohtaan muovaava käsitys maailmasta. Yhteiskunta, aikakausi, perinne ja kulttuuri ohjaavat oppimiskäsityksiämme, miten opiskeluun ja oppimiseen suhtaudutaan ja kuinka paljon koulutukseen ollaan valmiita panostamaan. Oppimista voi vaikeuttaa kehitysvammat jotka vaikuttavat älylliseen toimintaan, aivovammat ja – sairaudet. Aistitoimintojen vajavuudet voivat myös vaikuttaa oppimiseen. Yksilöllisillä ohjaus- ja opetusmenetelmillä sekä erityisopetuksella voidaan auttaa oppimisvaikeuksista kärsiviä ja saada aikaan vaikuttavia oppimissaavutuksia. (Peltonen, 2004, 52–58.)

Luova toiminta kannustaa ja tukee nuorta tutustumaan itseensä, löytämään omat kiinnostuksen ja osaamisen alueet. Itsetunnon kannalta oman vahvuutensa löytäminen on tärkeää. Kiinnostavaan tekemiseen osallistumalla nuori saa myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. (Laine ym. 2008, 313–314.)

Kysymyksiä kysyttäessä ja puheenvuoroja antaessa tulee huomioida, ettei väärin vastannutta nolata, kysymykset tulee kysyä kiinnostavasti. Oppilaita tulisi kannustaa tekemään omia kysymyksiä, hassut kysymykset on hyvä huomioida ja kaikki tulee ottaa huomioon. (Packar, Race, 2000, 57–58.)

Oppituntia suunniteltaessa on hyvä suhtautua myönteisesti esittämääsi asiaan. Muista varmistaa, että kysymykset ja tehtävät ovat sopivalla tasolla. On tärkeää tutustua etukäteen paikkaan minne olet menossa, sekä miettiä materiaalit valmiiksi. Kannattaa varata riittävästi aikaa valmisteluihin. Käsiteltävistä pääasioista tehty lista helpottaa opetuksen kulkua. Varaudu lisätehtäviin opetusta pitäessäsi. (Packar, Race, 2000, 101–103.)

Opetuksen tarkoituksena on saada oppilas käsittämään asia niin kuin se todellisuudessa on. Opetus on tavoitteellista toimintaa, kasvattaja ohjaa oppijan oppimista haluttuun suuntaan. Tällöin asian tulee aktivoida oppilasta älyllisesti. Asioiden selittäminen ja luennoiminen aktivoi oppilasta, joka on kiinnostunut asiasta. Keskustelemalla oppilaat pystyvät käsittelemään mieleensä heräviä kysymyksiä ja selvittämään epäselvyyksiä. Opetus on yleensä vuorovaikutuksellista toimintaa. Opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa molemmat vaikuttavat toisiinsa eikä ristiriidoilta voi aina välttyä. Tähän vaikuttavat muun muassa henkilöiden persoonallisuus ja temperamentti. Kyselemällä oppilaat herätetään omaehtoiseen ajatteluun ja itsenäiseen pohdintaan ja sitä kautta johdatetaan oppilaat oikeisiin käsityksiin. (Puolimatka, 2002, 291–300; Peltonen, 2004, 76; Hietala ym. 2010, 49.)

Engeström on määrittänyt oppimisprosessin sisältävän kuusi vaihetta; motivoituminen, orientoituminen, sisäistäminen, ulkoistaminen, arviointi/kritiikki ja kontrolli. Oppijan kiinnostuminen aiheesta on motivoitumista. Tällöin opiskelijalla on halu syventää tietämystään ja saada uusia näkökulmia ennestään tuttuihin asioihin.

Suuntautuminen opittavaan asiaan on orientoitumista. Orientoituminen aiheeseen alkaa, kun opettaja esittää tulevan tunnin aiheen. Opettaja voi yhdessä oppilaiden kanssa keskustella tavoitteista selvittämällä ja pohtimalla niitä. Varsinaista oppimista tapahtuu sisäistämisvaiheessa. Sisäistämisessä tieto liitetään aikaisempaan tietorakennelmaan tai aiikeisemmasta tietorakennelmasta poistetaan virheellistä tai vanhaa tietoaineistoa. Tämä edellyttää monipuolista ajattelua sekä kertaamista ja harjoittelua. Opitun asian soveltaminen ja teorian käyttäminen käytännössä tapahtuu ulkoistamisvaiheessa. Tämä on opitun asian testaamista. Oppija arvio ja kritisoi omaa suoriutumistaan ja tietotasoaan sekä muuttaa toimintaansa sen vaatiessa arviointi/kritiikki vaiheessa. Opettaja voi toimia osana arvioinnissa. Oppimisen tarkastelua etäämmältä jonkin ajan kuluttua on kontrollointia. Kehittämisessä tapahtuneet muutokset on tällöin helpompi havaita. (Peltonen. 2004, 70–71.)

#### 4 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti-sana on alkuaan peräisin latinasta ja tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Rissasen mukaan projekti voidaan määritellä seuraavasti: Projekti on johonkin määritelyyn, tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio. Projektilla olisi tarkoitus tuottaa myös lisäarvoa asettajalleen ja hyötyä kohteelleen tavoitteensa toteuttamisen kautta. Projektilla on alkunsa ja loppunsa sekä se on ainutkertainen. Viisas organisaatio pyrkii luonnollisesti hyödyntämään työmenetelmissä saavutetun oppimisen, vaikkakin projektin sisällön ei pitäisi toistua sisällöltään samanlaisina. (Rissanen, 2002, 14.) Projekti on tilannekohtainen organisoitumistapa ja se on joustava. Siinä on vain vähän työn suorittamista koskevia sääntöjä ja määräyksiä. Tavallisemmin säännöt ovat kirjoittamattomia ohjeita. (Jalava, Virtanen, 1995, 61.)

Menestyksellinen toteuttaminen edellyttää, että työskentely tapahtuu systemaattisesti, projektityön muotoa ja menetelmää noudattaen. Hanke alkaa jonkun ongelman, kehittämiskohteen jne. havaitsemisesta, johon tarvitaan ratkaisu tai lisätietoja. Projektiaihion tiellä jatkoon tärkeää on, että aihe on ajankohtainen. Saadaksesen tavoitteet, hanketta on kehitettävä niin pitkälle, jotta projektille saadaan hyvä pohja. Ajallisesti projektin esityöt voivat kestää muutamasta tunnista muutama vuoteen. Ilman panostusta projektiin tulokset jäävät vähäisiksi. (Rissanen, 2002, 15–16.) Projektityöskentely antaa kannusteen sen matalan rakennelman johdosta projektin organisaatiolle, jolloin he kykenevät sisäistymään asiaan ja tällöin kykenevät kuvailemaan heidän omia tulkintojaan. (Polit & Beck. 2012, 188.)

Projektityöskentelyn ongelmana on alkuinnostuksen lopahtaminen loppua kohden. Ongelmia saattaa teettää muun muassa aikataulut, voimavarojen allokointi, projektin henkilöstön motivointi ja riskienhallinta. (Rissanen, 2002, 21–22.)

Projekti on hanke, joka tuotetaan Lapin Ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä työskenteleville opiskelijoille. Projektin työstäminen on alka-

nut syyskuussa 2014 ja se tulee saada päätökseen keväällä 2015. Pyrimme löytämään yhteiset työskentelytavat, jotta tuotos on molempien mieleen. Tavoilla pyritään estämään ongelmia työskentelyssä. Jouheva yhteistyö on tärkeää. Teoriaosuudelta rajaus on ollut tiukka. Koulukiusaamisosuudessa keskitytään kiusaamiseen ilmiönä ja sen ehkäisemiseen. Projektin taustalla tärkeänä merkityksenä on kiusaamisen ehkäisy, johon myös perehdyttiin. Projektityön ikäkohde rajattiin yläkouluikäisiin nuoriin. Alun perin tarkoitus oli tehdä lapsille ja nuorille, mutta resurssit eivät siihen riittäneet. Materiaalin/kustannuksien suhteen rajattiin opetusmateriaali Power Point-muotoon (liite 5), lisäksi opetustuokion tueksi tulee ohjekansio, joka sisältää tukikysymyksiä aiheeseen ja opetustuokion aikataulutuksen (liite 4). Nuorille ei jaeta oheismateriaalia. Projektilla ei ole liittymiä, työ on oma kokonaisuutensa sekä lisäksi projektin työstämisen aikana organisaatio on sama.

Aineisto kerättiin kirjoista, tutkimuksista ja internetlähteistä. Pyrimme etsimään luotettavaa ja nykyaikaista tietoa projektiin. Työstäminen tapahtuu tietoteknisillä sovelluksilla ja – ohjelmilla. Teoriaa ja kirjoitettua tekstiä tarkasteltiin kriittisesti. Projektin tulokset kerättiin opetusmateriaalin esitestauksessa kyselomakkeen avulla (liite 2), joka sisältää avoimia kysymyksiä.

Projektityössä hyödynnetään erilaisia tietoteknillisiä sovelluksia ja tietokoneohjelmia. Tietokone ei korvaa projektihallintataitoja, sillä kone ei korvaa omaa ajattelua. Tietokoneohjelmat voivat pahimmillaan dokumentoida epäonnistumisesi. Aikataulujenhallinta liittyy projektityöhallintaan. Aika on ainoa projektin resurssi, jota ei voi korvata ja jonka kulumista ei saa koskaan takaisin. Mitä isompi ja tärkeämpi hanke, sitä tarkempi aikataulu projektilla on. Projektisuunnitelma tulee tehdä huolellisesti, jotta työn ositus ja sen aikataulutus olisi mahdollista. (Virtanen, 2000, 111–114.)

Opinnäytetyön työstäminen alkoi syksyllä 2014 ja se tuli päätökseen keväällä 2015. Syksyn ja alkuvuoden väljät lukujärjestykset mahdollistivat opinnäytetyön tiiviin tekemisen. Tällöin aikataulutus oli helppo järjestää. Opintomme ovat eri vaiheissa, joten aina aikataulutukset eivät kohdanneet. Maalis–huhtikuussa työstä-

misaikoja oli vaikea löytää työharjoitteluiden ja muiden henkilökohtaisten menojen vuoksi. Tämän vuoksi jouduimme tekemään pitkiä työviikkoja ilman vapaa-päiviä. Opinnäytetyön ohjaajat tekevät osittaista työaikaa, joten ohjaukseton määrä ja suunnittelu loi haasteita sekä aiheutti ohjauksen pitkät aikavälit. Ohjaukseton kerrat, joissa molemmat ohjaajat olisivat olleet fyysisesti läsnä, olivat lähes mahdottomia. Suunnitellut tapaamiset hyvinvointipysäkin ohjaavan opettajan Anne Luoman kanssa eivät toteutuneet. Työmme etenemisestä olemme informoineet sähköpostitse.

#### 4.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Tarinoiden kautta astumme omaan kokemusmaailmaamme uudesta näkökulmasta, jolloin toiset voivat tarinamme kuultuaan ymmärtää kokemuksiamme. Kerrotut tarinat muovaavat ajatustemme ja toimintojemme merkityksiä. Tarinoiden kautta kykenemme tutustumaan arvoihin ja uskomuksiin sekä niissä tapahtuviin muutoksiin. (Onnismaa, Pasanen, Spangar, 2000, 58.)

Tarkoituksena on tuottaa opetusmateriaali yläkouluikäisille nuorille koulukiusaamisen yhteydestä mielenterveyteen. Pyrimme siihen, että työmme on monipuolinen, laadukas ja nykyaikainen sekä eritoten nuorille suunnattu.

Opetusmateriaali tuotetaan keräämämme teorian pohjalta. Lisäksi opetusmateriaalin tueksi tulee ohjekansio joka sisältää muun muassa tukikysymyslistan, joka helpottaa esityksen esittämistä ja kulkua. Lisäksi ohjekansiosta löytyy dioille omat kysyttävät kysymykset sekä mahdolliset keskustelun aiheet. Tällöin esityksen laatu säilyy esittäjistä huolimatta.

Jotta työmme vastaa tarvetta, olemme yhteistyössä hyvinvointipysäkin ohjaavan opettajaan Anne Luomaan. Ollessamme yhteistyössä Anne Luoman kanssa, hänkin pääsee sisälle asiaan ja voi toimia asiantuntijana aiheessa. Tällöin hänellä on tarkka tieto siitä, mitä työmme sisältää, sekä miten se on tarkoitus esittää. Hänen on helpompaa delegoida työtämme hyvinvointipysäkillä työskenteleville.

Tavoitteena on herättää nuoret siihen, miten vakaviakin vaikutuksia koulukiusaamisella voi olla. Tuomalla näitä asioita esille kiusatun kannalta, voidaan vähentää koulukiusaamista. Opetusmateriaali on suunnattu Lapin ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä työskenteleville opiskelijoille. Opetusmateriaalin avulla opiskelijat pystyvät viemään tietoa eteenpäin eri yläkouluille ja näin ollen olemaan yhteistyössä koulukiusaamisen estämisessä. Tuomme esille eri näkökulmia koulukiusaamisesta.

#### 4.2 Projektin eteneminen

Menestyksellinen toteuttaminen edellyttää, että työskentely tapahtuu systemaattisesti, projektintyön muotoa ja menetelmää noudattaen. Hanke alkaa jonkun ongelman, kehittämiskohteen jne. havaitsemisesta, johon tarvitaan ratkaisu tai lisätietoja. Projektiaihion tiellä jatkoon tärkeää on, että aihe on ajankohtainen. Saadaksesen tavoitteet, hanketta on kehitettävä niin pitkälle, jotta projektille saadaan hyvä pohja. Ajallisesti projektin esityöt voivat kestää muutamasta tunnista muutama vuoteen. Ilman panostusta projektiin tulokset jäävät vähäisiksi. (Rissanen, 2002, 15–16.)

Opinnäytetyö sai alkunsa lokakuussa 2014. Työharjoittelussa Hyvinvointipysäkillä alkoi työn ideointi yhdessä Anne Luoman kanssa. Ideointivaiheessa opinnäytetyön tekijät saivat vapauden tehdä opetusmateriaalista oman näköisensä. Opinnäytetyötä lähdettiin työstämään kovalla vauhdilla eteenpäin lyhyen aikataulutuksen vuoksi.

Suunnitelman työstäminen alkoi heti lokakuussa. Suunnitelman tekovaihe venyi pitkälle tammi-helmikuulle 2015 harvojen ohjauskertojen vuoksi. Marraskuusta alkaen työstettiin suunnitelmaa, opetusmateriaalia ja raporttia yhtä aikaa, tällä tavoin hyödynnettiin ohjauskertojen välinen aika. Yhtäaikaisella työstämisellä on hyvät ja huonot puolensa. Jokainen työ eteni jokaisella tapaamiskerralla vauhdilla eteenpäin, mutta oleelliset asiat unohtuivat ja sekoittuivat. Suunnitelma hyväksyttiin helmikuussa 2015, jonka jälkeen hankkeistamissopimus allekirjoitettiin.

Väliarvioinnit sijoitettiin työn jokaiseen eri työstämävaiheeseen. Väliarvioinnit pidettiin opinnäytetyön ohjaajien Raija Luutosen ja Satu Rainnon kanssa. Väliarvioinneissa keskusteltiin työn etenemisestä, lisäyksistä, muutoksista ja virheistä sekä sovittiin tulevasta aikatauluista. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa työn nimi oli koulukiusaamisen yhteys mielenterveysongelmiin. Tällöin suunnitelmissa oli tarkoitus syventyä laajemmin mielenterveysongelmiin. Ennen suunnitelman hyväksymistä työn nimi vaihtui koulukiusaamisen vaikutus mielenterveyteen. Pohdittiin yhdessä opinnäytetyön tekijöiden ja ohjaajien kanssa, että mielenterveysongelmien liittäminen koulukiusaamiseen olevan liian raju yläkoulukäisille nuorille, joten tästä aihealueesta luovuttiin. Mielenterveysongelmat on esitelty opinnäytetyön raportissa pintapuoleisesti.

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen myös opetusmateriaali hyväksyttiin esitetaukseen. Opetusmateriaali sisälsi yleistietoa mielenterveysongelmista ja esille tuli mielenterveysongelmat joilla on yhteys koulukiusaamiseen. Opetusmateriaalista ennen esitetausta poistettiin diat, jotka käsittelivät koulukiusaamisen ja mielenterveysongelmien yhteyksiä. Esitetauksen ajankohta sovittiin sähköpostitse. Aluksi lähestyttiin Keminmaan yläkoulun rehtoria Helena Niemitaloa. Hän kehotti ottamaan yhteyttä yläkoulun terveystiedon opettajaan Marika Anttilaan, esitetauksen ajankohta sovittiin hänen kanssa.

Esitetauksen jälkeen opinnäytetyön raportin työstäminen jatkui. Esitetauksen jälkeen raporttiin lisättiin esitetauksen palautteet opiskelijoilta sekä heidän opettajalta, Marika Anttilalta. Palautteiden perusteella opetusmateriaaliin tehtiin muutamia pieniä muutoksia. Opetusmateriaalin PowerPointista löytyi yksi kirjoitusvirhe sekä opetusmateriaalin aikataulutusta hienosäädettiin. Opetusmateriaali luovutettiin Anne Luomalle 23.2.15, hänen antama suullinen palaute kirjattiin raporttiin. Opinnäytetyö tuli päätökseen huhtikuussa 2015.

#### 4.3 Projektin tulokset

Projektin esitetaus suoritettiin Keminmaan yläkoulun yhdelle yhdeksännelle luokalle 2.4.2015. Kirjalliset palautteet kerättiin (Liite 2) opetustuokion päätteeksi.



Kirjallisissa palautteissa kysyttiin avoimin kysymyksin opetustuokion onnistuvuudesta, kehitysmahdollisuuksista, opetusmateriaalin sisällöstä sekä muuta palautetta.

Kyselylomakkeen palautteen mukaan mielenterveyttä on käsitelty oppitunneilla perusteellisesti ja laajasti. Terveystiedon opetussuunnitelmaan yhdeksäsluokkalaisille kuuluu mm. mielenterveysongelmien tarkka käsitteleminen. Keminmaan yläkoululla on KiVa-koulu kampanja, joka toimii edelleen, mutta oppilailla oli vähän tietoa asiasta. Koulukiusaamista on käsitelty myös terveystiedontunneilla. Kysyttäessä mitä tunteita käsitelty asia herätti, vastaukseksi saatiin, että asia oli jo ennestään tuttua, aihepiiri herätti ahdistusta, sääliä, empatiaa ja surua, omat kokemukset kiusattuna olemisesta tulivat mieleen sekä oppilaat osasivat asettua kiusatun asemaan. Opetusmateriaalin PowerPointin ulkoasu todettiin hyväksi ja helposti ymmärrettäväksi, tarinat herättivät tunteita, myös kuvista pidettiin. Pienryhmätehtävistä nuoret pitivät pääosin, eritoten oli hyvä miettiä asioita ryhmissä, joita ei kehtaa sanoa ääneen koko luokalle. Pienryhmätehtävien avulla nuoret saivat jakaa ajatuksiaan aiheesta. Pienryhmissä keskustelut vaelsivat monesti eri aiheisiin, opettaja antoi ideaksi seuraaville kerroille antaa kynän ja paperia pienryhmiin, jolloin oppilaat saavat tekemistä ja asiat konkretisoituvat paperille helpommin. Lisäksi saimme palautetta PowerPointin esittämisestä, osassa palautteista pyydettiin eläytymään enemmän ja lukemaan vähemmän PowerPointin dioilta. Oppilaat kokivat hyväksi ja mielenkiintoiseksi, kun toimme esille henkilökohtaisia kokemuksia koulukiusaamisesta. Opettaja toivoi yhteistyötä hyvinvointipysäkin kanssa, jolloin muut yläkoulun luokista pääsevät osallistumaan opetustuokioon.

Pienryhmäkeskustelujen käsittelyssä nuoret toivat esille miten he edistävät omaa mielenterveyttään; miettimällä miten muita kohdellaan, harrastuksissa, lomilla, rentoutumalla, kavereiden kanssa olemalla ja musiikkia kuuntelemalla sekä tekemällä muuta itselle mieluista asiaa. Pienryhmäkeskustelujen käsittelyssä useasti tuli esille koulukiusaamisen vääräys.

Opetusmateriaali luovutettiin Lapin ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä 23.4.2015. Opetusmateriaali annettiin Anne Luomalle arvioitavaksi. Aikaisemmin valmis opetusmateriaali oli lähetetty sähköpostitse. Anne Luoma antoi opetusmateriaalista suullisen palautteen. Hänen mielestään opetusmateriaalia on helppo delegoida eteenpäin, materiaali on työstetty täysin valmiiksi. Ohjeistus opetustuokioon valmistumiseen (liite 3) oli mieluinen ja helpottaa opetustuokioon menemistä. Opetusmateriaalin Power Pointissa asiat etenevät loogisesti, eikä dioissa ollut liikaa tekstiä. Aikataulutusta ei olisi tarvinnut tehdä niin tarkasti, kuin se opetusmateriaalissa on.

Aihealue on nuorille vaikea. Opetusmateriaalin avulla päästään lähemmäksi nuoren ajatusmaailmaa. Materiaalin avulla kiusattu voi asettua kiusajaan asemaan, sekä toisinpäin helpommin. Anne Luoma harmitteli, ettei päässyt esitestaustaukseen mukaan aikataulutuksien vuoksi. Näin hän olisi nähnyt miten opetustuokio konkreettisesti tulee käsitellä.

#### 4.4 Projektin organisaatio ja ohjaus

Toiminnallinen ydinjohto perustuu projektipäälliköstä ja johtoryhmästä. Menestysmahdollisuus perustuu tavoitteiden viisaille asettamisille. Jos tavoite ei ole haasteellinen eikä realistinen, ei ole kovin paljoa tehtävissä. Jokaisella projektityöntekijällä voi olla omat pienet osaprojektit, mutta silti kaikilla on sama lopullinen päämäärä. (Rissanen, 2002, 72.)

Palaveri on yleisin projektin sisäinen yhteisöllinen työtapana. Palaverissa tehdään sopimuksia ja päätetään asioista. Palaverit ovat muodoltaan joustavia, asioita eteenpäin vieviä. Palavereissa sovitut asiat ovat osallistujien sopimuksia. Avoimuus, vastuunotto ja yhteistyö ovat hyvän palaverityöskentelyn perusarvoja. (Rissanen, 2002, 78.)

Kun ryhmässä alkaa toimia jatkuva prosessi, se sitoo jäseniä pyrkimään yhdessä samoihin tavoitteisiin, jolloin tiimi syntyy ja alkaa toimimaan. Aina ei välttämättä

projektin jäsenet kutsu itseään tiimiksi, vaikka yhdessä työskentely olisikin intensiivistä. Tiimityö on paljon työryhmää vaativampi, sillä se vaatii intensiivistä työskentelyä fyysisesti lähekkäin. Jotta työskentely projektissa olisi hyvää, tiimin jäsenillä tulisi olla hyvät vuorovaikutustaidot, kyky pitää päämäärä kirkkaana mielessä, ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot. Parempia tuloksia syntyy tiimissä, kuin yksittäin toimiessa. Haasteilta tiimi ei voi välttyä. Esteet ja harmit ovat tiimityöskentelyssä arkipäivää. Projektitiimit tarvitsevat monipuolista tukea. Osatavoitteet ovat tiimille hyvä työväline. (Rissanen, 2002, 82–85, 90–91.)

Projektissa tekijät toimivat pääosin kahdestaan. Yhteistyötä tehtiin Keminmaan yläkoulun ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Teorian viitekehyksen ja opinnäytetyön eteenpäin vetäminen ovat olleet opinnäytetyön tekijöiden vastuulla. Opinnäytetyön ohjaajat ovat ohjanneet opinnäytetyön tekijöitä oikeille raiteille ja antaneet ohjeita ja vinkkejä miten työ etenisi parhaiten. Esitestaus tapahtui Keminmaan yläkoulun yhdelle yhdeksännelle luokalle. Esitestauksessa tehtiin yhteistyötä luokan oppilaiden ja heidän opettajansa Marika Anttilan kanssa. Esitestauksessa kerättiin kirjallista palautetta tehdystä opetusmateriaalista. Yhteistyö Anne Luoman kanssa jäi vähäiseksi.

## 5 PROJEKTIN EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS

Etiikka, oppi hyvästä ja pahasta. Etiikka sana tulee kreikan sanasta ethos. Se tarkoittaa tapaa tai tottumusta. Aristoteles on määritellyt etiikan käytännölliseksi tieteenksi, jonka tavoitteena on hyvyys. Oppia hyvästä jonkin tärkeän kannalta on nykyään etiikan tarkoitus. Myös sana moraalii liitetään etiikkaan. (Ryynänen, Myllykangas, 2000, 9.)

Projektityössä käsiteltävät aiheet ovat vaikeita asioita. Koulukiusaaminen ja mielenterveys ovat herkkä aihe. Pyrimme käsittelemään kyseisiä aiheita työssä hienovaraisesti, mutta kuitenkin totuudenmukaisesti. Koulukiusaaminen itsessään on eettisesti ja moraalisesti väärin. Teoreettisessa viitekehyksessä ja opetusmateriaalissa aihealueita käsiteltiin hienovaraisesti. Kiusaajan moralisointia tai syytelyä ei tule esille.

Opetusmateriaalia tehdessä pyrittiin säilyttämään eettisen näkökulman aiheeseen. Materiaali ei ole sisällöltään helppo aihe, sillä se sisältää vaikeita asioita nuorille. Oheiskysymyksiä opetusmateriaaliin laatiessa, pyrittiin pitämään kysymykset hienotunteisina, mutta nuorten moraalii herättelevinä. Opetusmateriaalin yhteydessä nuoret saavat itsekin pohtia eettistä näkökulmaa ja moraalii koulukiusaamiseen liittyen. Emme halua pelotella nuoria aiheellamme. Opetustuokiossa nuoret saavat vapaaehtoisesti tuoda ilmi omia mielipiteitään. Esitestatussa luokassa oli nuoria, jotka olivat joutuneet koulukiusaamisen kohteeksi. Asiaa he eivät tuoneet ilmi keskusteluissa, asia ilmeni palautteissa. Koulukiusaamisen henkilökohtaisia kokemuksia ei tule kysyä opetustuokion aikana.

Opinnäytetyön raportissa mielenterveysongelmia käsiteltäessä pidettiin mukana hienotunteisuus, kuitenkin tosiasiat esiintuoden. Pahimmat ongelmat jätettiin kertomatta, sillä niissä on taustalla jotain muutakin, kuin koulukiusaamisen aiheuttama paha olo. Opetustuokiossa rohkaistaan nuoria kertomaan ongelmistaan tai kiusaamisesta aikuiselle tai kaverille.

Luotettavuutta määrittää aineistoihin kriittinen suhtautuminen. Luotettavuutta on tärkeää miettiä projektituloksien ja projektin loppupohdinnan kohdalla. (Hirsjärvi,

Remes, Sajavaara, 2007, 184, 257.) Luotettavuutta opinnäytetyön sisällössä ylläpidettiin mahdollisimman tuoreilla lähteillä sekä kriittisesti arvioimaan niiden sisältöä. Opetusmateriaalin onnistuvuutta päästiin mittaamaan esitestauksen avulla. Opetusmateriaali sai hyvää palautetta esitestaukseen osallistuneilta nuorilta, yläkoulun opettajalta sekä hyvinvointipysäkin opettajalta Anne Luomalta.

## POHDINTA

Aihealueeseen löytyi alkuvaikeuksista huolimatta hyvin materiaalia hakukantoja laajentamalla. Useimmat lähteistä olivat liian vanhoja käytettäväksi opinnäytetyössä, vaikkakin uusissa lähteissä on samoja asioita. Meillä on omakohtaisia kokemuksia kiusattuna ja kiusaajana olemisesta, näin ollen aihe oli meille luonnollinen. Mielenkiinto aihepiiriin säilyi koko työstämisvaiheen ajan, lähipiirin kiusaamistapaukset antoivat lisäintoa opinnäytetyölle. Olisimme halunneet syventyä aiheeseen vielä tarkemmin ja laajemmin, mutta resurssit eivät siihen riittäneet. Opinnäytetyömme aihe ei luultavasti ikävä kyllä vanhene koskaan; koulukiusaamista on aina ollut ja sitä tulee luultavasti aina olemaan.

Koulukiusaamistapaukset ovat nykyisin paljon enemmän esillä mediassa, vaikutukset ovat vakavampia, kuten kouluampumiset Jokelassa ja Kauhajoella. Koulukiusaamisen vakavuus tuli esille vasta kouluampumisten jälkeen. Kouluampumistapaukset ovat olleet esillä mediassa jo useita vuosia sitten, nämä tapaukset ovat tapahtuneet Amerikassa.

Koulukiusaamista ehkäisevää työtä on esillä Suomessa monella eri taholla. Kemnimaalla Duudsonit kävivät keskustelemassa koulukiusaamisesta huhtikuussa 2015. Duudsonit tuli taloon televisio-ohjelmassa koulukiusaamistapaukset ja sen ehkäiseminen olivat myös esillä. Kiva-koulu kampanja on ollut esillä kouluissa ympäri Suomen, tämä kampanja tuli esille myös esitestaamassamme koulussa. Sosiaalisessa mediassa löytyy monia eri kampanjoita; Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetti, koulukiusaaminen.com, facebook-sivustot, YLE:n kampanjat ja dokumentit/keskustelu-ohjelmat jne.

Tavoitteenamme oli herättää nuoret siihen, miten vakavia vaikutuksia koulukiusaamisella voi olla. Koulukiusaamisen vaikutuksia viedään eteenpäin tekemämme opetusmateriaalin avulla. Opetusmateriaalin esitestauksessa kyselylomakkeen palautteessa tuli esille, miten koulukiusaaminen ja opetustuokiolla esillä olevat asiat vaikuttivat nuoreen. Nuoret kuvailivat asiaa vastauksissaan inhotta-

vaksi ja jopa ahdistavaksi. Muutamassa palautteessa tuli esille omakohtaiset kokemukset koulukiusaamisesta. Näiden palautteiden mukaan pääsimme tavoitteeseemme.

Opetusmateriaalin avulla pystymme olemaan omalta taholtamme yhteistyössä koulukiusaamista vastaan. Opetusmateriaalista hyötyvät sekä sen esittäjät että kuuntelijat. Toivomme, että materiaalimme avartaa nuorten katseita ja asettaa heitä muiden asemaan itsensä sijasta. Työstämisen aikana olemme keränneet paljon tietoa aiheesta ja omaksuneet sitä. Olemme saaneet uusia ulottuvuuksia koulukiusaamisen ehkäisyyn ja sen jälkipuintiin, jota saattaa tulla ammatissamme vastaan mm. mielenterveysongelmina. Opetusmateriaali on yksi osa suurta valikoimaa koulukiusaamisen ehkäisyssä. Työssä näkyy tekijöiden käsiala ja taustatekijät. Toivomme, että työnjälki ja -laatu säilyvät työnluovutuksen jälkeen hyvinvointipysäkillä työskentelevien opiskelijoiden käsissä. Opetusmateriaalin tulokseen olemme tyytyväisiä.

Opetusmateriaalia voi käyttää oheismateriaalina vaikeiden asioiden purkamiseen, koulukiusaamisen ehkäisemiseen, tiedon eteenpäin viennissä ja oman tietotaidon kehittämiseen. Kokonaisuudessaan opetusmateriaali on käytössä Lapin Ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä ja lisäksi koko koulun opiskelijoiden käytössä. Materiaali on ajankohtainen ja nuorille suunnattu, jotta heidän mielenkiintonsa aiheeseen säilyy esityksen ajan. Työn avulla toivomme nuorten mielipiteiden ja käytöstapojen muokkautuvan kiusaamisvastaiseksi.

Opimme työtä tehdessä koulukiusaamisesta laajassa mittakaavassa, kuinka erilaista kiusaaminen on nykyisin ja kuinka yleistä ja helppoa se nykyään on. Nykypäivän ongelmaksi on tullut sosiaalinen media, sen kasvottomuuden vuoksi. Sosiaalisesta mediasta on tullut virkavallalle suuri työtaakka. Täysin uutena asiana esille tulivat koulukiusaamisen suorat ja epäsuorat vaikutukset mielenterveyteen. Eräessä lähteessä tuli esille koulukiusaamisen suora yhteys skitsofreniaan. Haasteena oli löytää tarpeeksi materiaalia teoriapohjaan. Koulumme kirjastossa oli niukasti materiaalia koulukiusaamiseen liittyen ja suurin osa niistä lähteistä oli

liian vanhoja meidän käyttöömme. Laajensimme hakua Kemin ja Tornion kirjastoihin, joista löysimme todella hyvin lähteitä. Tämän lisäksi saimme koulun kirjaston kautta tilattua Rovaniemen kampukselta kirjoja. Tutkimuksia yritimme löytää kirjastoista, mutta todellisuudessa tutkimukset löytyvät nykyään myös internetistä. Kriittinen katselmus etsittyyn tietoon kehittyi ja opimme vertailemaan eri tietolähteitä toisiinsa. Tekstinmuokkaaminen tuntui alussa työläältä, mutta se helpottui työn edetessä, myös tekstinkäsittelyohjelman osaaminen syventyi.

Syksyllä 2014 aloimme työstämään työtä hyvällä tahdilla. Kevään aikataulut ovat olleet vaikeat sovittaa yhteen henkilökohtaisten menojen ja koulun vuoksi. Sosiaalinen elämä on joutunut väistymään opinnäytetyötä tehdessä. Kärsivällisyys ja motivaatio työtä kohtaan on ollut ajoittain haasteellista säilyttää. Lähimmäisten kärsivällisyys, ymmärtäväisyys ja jaksaminen ovat olleet koetuksella opinnäytetyön aikana. Vapaa-aika loppukevästä on ollut vähäistä, viikot työharjoittelussa/koulussa ja viikonloput opinnäytetyötä tehden.

Opinnäytetyön opetusmateriaalin onnistuvuutta pystytään tutkimaan jatkotutkimuksella; keräämällä palautekyselylomakkeet jokaisen esityksen jälkeen, jolloin nähdään opetusmateriaalin vaikutus nuoreen ja kuinka materiaali on onnistunut käytännössä. Toisena jatkotutkimusaiheena voi olla mielenterveysongelmiin laajempi syventyminen, mutta kohderyhmä vaihtuu. Opinnäytetyön voi tehdä myös kirjallisena tutkielmana, jolloin päästään asioihin käsiksi hyvin moniulotteisesti. Työstä voi tehdä myös kvalitatiivisen tai kvantitatiivisen tutkimuksen, jossa kysellään yläkouluikäisten nuorten kokemuksia koulukiusaamisesta ja mielenterveydestä.



## LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo. Ojanen, Tuija. Vihunen, Riitta. Vilén, Marika. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Eronen, Sanna. Kalakoski, Virpi. Kanninen, Katri. Kauppinen, Laura. Laarni, Jari. Paavilainen, Petri. Salo, Saara. Anttila, Raija. Kallio, Minka. Lähdesmäki, Mari. Oksala, Else. Stenius, Mia. 2005. Persoona 1 – Psykologian perusteet. Helsinki: Edita.
- Friis, Leila. Eirola, Raija. Mannonen, Marjatta. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveysystyö. Helsinki: WSOY.
- Hamarus, Päivi. 2012. Haukku haavan tekee, puututaan yhdessä kiusaamiseen. Juva: Bookwell oy.
- Hamarus, Päivi. 2008. Koulukiusaaminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Hietaharju, Päivi. Nuutila, Mervi. 2010. Käytännön mielenterveysystyö. Helsinki: Tammi.
- Hietala, Tarja. Kaltiainen, Tiina. Metsärinne, Ulla. Vanhala, Erja. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hill, Malcolm. 2001. Effective ways of working with children and their families. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hermanson, Elina. 2010. Oonks mä normaali?. Helsinki: Tammi.
- Höistad, Gunnar. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Jalava, Urpo. Virtanen, Petri. 1995. Moniammatillinen projektitoiminta. Tampere: Kirjayhtymä oy.
- Koistinen, Paula. Ruuskanen, Susanna. Surakka, Tuula. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Kuhanen, Carita. Oittinen, Pirkko. Kanerva, Anne. Seuri, Tarja. Schubert, Carla. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Laine, Anne. Ruishalme, Outi. Salervo, Pirjo. Sivén, Tuula. Välimäki, Päivi. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Laine, Anne. Ruishalme, Outi. Salervo, Pirjo. Sivén, Tuula. Välimäki, Päivi. 2008. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Laki perusopetuslain muuttamisesta 13.06.2003/477.
- Lehtinen, Tiina. Lehtinen, Ismo. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

- Litke, Hans-D. Kunov, Ilonka. 2004. Projektin hallinta. Masku: Maskun kirjapaino oy.
- Marttinen, Simo. Peura, Veera. 2010. Koulukiusaamisen ehkäiseminen osana luokan toimintakulttuuria. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Progradu.
- Moilanen, Irma. Räsänen, Eila. Tamminen, Tuula. Almqvist, Fredrik. Piha, Jorma. Kumpulainen, Kirsti. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Okkonen, Tuula. Vehviläinen-Julkunen, Katri. Pietilä, Anna-Maija. 2006. Lasten käsityksiä terveydestä ja terveyden edistämisestä- sisällöllinen ja methodinen näkökulma. Hoitotiede 19(5), 270-278.
- Onnismaa, Jussi. Pasanen, Heikki. Spangar, Timo. 2000. Ohjaus ammattina ja tieteenalana. Juva: PS-kustannus.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.
- Packard, Nick. Race, Phil. 2003. Käytännön vinkkejä opetustyöhön. Järvenpää: Yrityssanoma oy.
- Pelin, Risto. 2009. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Peltonen, Hannu. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveystieteen ammattilaisissa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Polit, Denice, F. Beck, Cheryl, Tatano. 2012. Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Puolimatka, Tapio. 2002. Opetuksen teoria. Vammala: Vammalan kirjapaino oy.
- Rissanen, Tapio. 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.
- Rytkönen, Minna. Tanninen, Hanna-Mari. Varjoranta, Pirjo. Pirskanen, Marjatta. Pietilä, Anna-Maija. 2014. Voimavara- ja ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva Hoitotyö. 12(4), 33–41.
- Ryynänen, Olli-Pekka. Myllykangas, Markku. 2000. Terveystieteen etiikka. Juva: WSOY.
- Salmi, Tiina. Kaunonen, Marja. Rissanen, Marja-Liisa. Aho, Anna Liisa. 2014. Nuorten itsetuhoisuus ja avun saanti itsetuhoisuuteen. Hoitotiede. 26(1), 11–24.

- Salmivalli, Christina. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen – kohti tehokkaita toimintamalleja. Juva: PS-kustannus.
- Salmivalli, Christina. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Juva: Ps-Kustannus.
- Sinkkonen, Jari. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.
- Solin, Pia. 2015. Mielen terveyden strategiat-suuntaviivoja mielen terveyden edistämiseen. Mielen terveys 1/2015, 14–17.
- Säljö, Roger. 2001. Oppimiskäytännöt. Juva: WSOY.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Lasten ja nuorten mielen terveys. Viitattu 19.04.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-terveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely-tulokset. Viitattu 19.04.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>
- Virtanen, Petri. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.
- Vänskä, Kirsti. Laitinen-Väänänen, Sirpa. Kettunen, Tarja. Mäkelä, Juha. 2011. Onnistuuko ohjaus?. Helsinki: Edita.

## LIITTEET

- Liite 1. Hankkeistamissopimus
- Liite 2. Esitestauksen kyselylomake
- Liite 3. Opetusmateriaalin muistilista
- Liite 4. Opetusmateriaalin aikataulutus
- Liite 5. Opetusmateriaalin Power Point

## LIITE 1

**LAPIN AMK**  
Lapland University of Applied Sciences

### OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) Lapin ammattikorkeakoulu, Kemin kampus, Hyvinvointipysäkki Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Anne Luoma, 040 596 4676, anne.luoma@lapinamk.fi	
	Työn aihe Koulukiusaamisen yhteys mielenterveysongelmiin	
<b>Tekijä</b>	Nimi Essi Lumimäki, Karoliina Brandt	Opiskelijanumero 1301562,1350084
	Katuosoite Vanha alapääntie 193, Vonkatie 19	Postinumero   Postitoimipaikka 94430, 95700   Tornio, Pello
	Puhelin 0400802210, 0400449738	Sähköpostiosoite essi.lumimaki@edu.lapinamk.fi, karoliina.brandt@edu.lapinamk.fi
	Suoritettava tutkinto Sairaanhoitaja	Ryhmätunnus 5AMK40SH
<b>Lapin AMK</b>	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Satu Rainto, Rajja Luutonen	Tehtävänimike lehtori, lehtori
	Toimipaikka ja osoite Lapin ammattikorkeakoulu, Kemin kampus, Meripuistokatu 26, 94100 KEMI	
	Puhelin 0503109355, 0503109343	Sähköpostiosoite satu.rainto@lapinamk.fi, rajja.luutonen@lapinamk.fi
	<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>	
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
<b>Lisäksi sovitaan</b>	Projektimme on käytössä Lapin ammattikorkeakoulun, Kemin kampuksen hyvinvointipysäkillä työskentelevillä opiskelijoilla. Lisäksi työtämme voivat hyödyntää kaikki Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Kopiointi ja levittäminen on kielletty ilman tekijöiden lupaa. Materiaalia saa tarvittaessa päivittää aikaisintaan kolmen vuoden kuluttua työn valmistumisesta. Materiaalin vahingoittuessa/tuhoutuessa voi olla yhteyksissä työn tekijöihin.	
<b>Salassapito</b>	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	<b>Allekirjoitus</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	Kemi 23.3.2015	<i>Eija Järvelä, LAPIN AMK</i>
<b>Tekijä</b>	Essi Lumimäki Kemi 25.3.15	<i>Essi Lumimäki</i>
<b>Lapin AMK</b>	Kemi 3.3.15	<i>Rajja Luutonen</i>

## LIITE 2

Kyselylomake projektin esitestaukseen

1. Miten mielenterveyttä on käsitelty oppitunneilla?

---

---

---

---

2. Miten koulukiusaamista on käsitelty koulussasi? (esim. kampanjat koulukiusaamista vastaan.)

---

---

---

---

3. Mitä tunteita käsitelty asia sinussa herätti?

---

---

---

---

4. Millainen PowerPoint esitys mielestäsi oli? (ulkoasu, asian ymmärrettävyys jne.)

---

---

---

---

5. Mitä mieltä olit pienryhmätehtävistä?

---

---

---

6. Muuta palautetta;

---

---

---

---

Kiitoksia palautteestasi! 😊

*-Essi & Karo*

## LIITE 3

## Miten valmistaudutte opetustuokioon?

- ✓ On tärkeää lukea ohjekansio lävitse, silloin tiedätte mistä aiheesta menette puhumaan.
- ✓ Ottakaa yhteys yläkouluun, minne olette menossa opetustuokiota pitämään. Esitelkää aihe opettajalle. Kysykää missä luokassa pidätte opetustuokion.
- ✓ Kysykää koululta, onko mahdollista esittää PowerPoint-esitys.
  - Jos ei ole mahdollista, pärjääte hyvin myös ohjekansion diojen ja kysymysten avulla.
- ✓ Varmistakaa paikka ja ajo-ohjeet minne olette menossa.
- ✓ Ottakaa mukaan ohjekansio, muistitikku ja muistiinpanovälineet sekä avoin mieli.
- ✓ ON KOHTELIASTA OLLA AJOISSA PAIKALLA!
- ✓ Olkaa hyvissä ajoin luokassa ennen opetustuokion alkua, jotta kerkeätte aukaisemaan tietokoneen ja laittamaan Power Pointin esityskuntoon.

## LIITE 4 Esityksen aikataulut ja ohjeistus

Diat	Käytettävä aika	Läpikäytävät aiheet/tehtävät
1-2	<b>5 min.</b>	<b>4min.</b> Itsenne esittely. Motivoi oppilaat aiheeseen, kerro yleisesti mistä olette tulleet puhumaan. Valmistella oppilaat siihen, että aihe on raskas ja vaikea. Kehota oppilaita kysymään kysymyksiä. Tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa!! <b>1min.</b> Kiusaamistarinan lukeminen (dia 2)
3-4 + pienryhmäkeskustelua	<b>13 min.</b>	<b>3min.</b> Aluksi oppilailta voi kysyä, onko mielenterveyttä käsitelty koulussa? Dia 4 lopussa; jos huoli omasta tai toisen mielenterveydestä, puhu jollekin se auttaa. Esim. vanhemmat, kaverit, terveydenhoitaja, lemmikit jne. <b>5min.</b> (3-5 hengen ryhmät) Pienryhmäkeskustelua, miten mielenterveyttä voidaan yleisesti edistää? <b>5min.</b> Pienryhmäkeskustelun käsittely.
5-7 + pienryhmäkeskustelua	<b>15 min.</b>	<b>3min.</b> Dia 5. Yleistä keskustelua, ajatusten heittoa. <b>2min.</b> Dian 7 lopussa voi vielä korostaa, että asioista puhuminen on tärkeää, vaikka olisikin hankala aihe. Jos asioista ei juttele, ne voivat jäädä vaivaamaan mieltä ja näin seuraavat aikuisuuteen. <b>5min.</b> Keskustelua samoissa pienryhmissä, kuin aikaisemmin. Miten teidän koulussa ehkäistään koulukiusaamista tai puututaan koulukiusaamiseen? <b>5min.</b> Pienryhmäkeskusteluiden käsittely.
8-12	<b>7 min.</b>	<b>7min.</b> Diojen käsittely ja mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen.
Loppukeskustelu	<b>Ajan sallimissa puitteissa.</b>	Kysyä jokaiselta oppilaalta yksitellen, mikä jäi päällimmäisenä mieleen? Pienryhmissä keskustelua; jos kiusataan, kenelle voitte koulussanne puhua asiasta? Vastauksen merkitseminen liitutaulelle, eri vastaus kuin on aikaisemmin tullut. Yleisesti kysyä oliko aihe vaikea?

Loppukeskustelussa ei ole tarkoitus käydä välttämättä jokaista kohtaa lävitse, vain sen mitä aikataulut sallii. Pääosin aikataulu etenee oppilaiden aktiivisuuden mukaan.

Pienryhmäkeskusteluihin kannattaa nuorten mielenkiinnon säilyttämiseksi antaa ryhmälle paperi ja kynä. Tällöin he voivat kirjata vastauksensa ja saavat samalla tekemistä. Tämä voisi estää ryhmien aiheesta pois lipsumisen.



## LIITE 5



"Olen saanut kokea henkistä  
kiusaamista ja syrjintää. Se otti  
niin paljon sydämeeni, etten usko  
haavojen koskaan parantuvan.  
En ole löytänyt ystävää, jolle  
voisin kaikki salat kertoa."

Halmberg-Kalenius/Alanaforumit.fi.com



## MIELENTERVEYS

- ❖ Ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä.
- ❖ Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila.
- ❖ Yksilön mielenterveydellä on vaikutus koko yhteiskuntaan.
- ❖ Talon perustukset ovat hyvä kuvaamaan yksilön mielenterveyttä; kivijalka pitää taloa pystyssä ympäri vuoden ja vuodesta toiseen. Ihmiselle kivijalka muodostuu hyvästä mielenterveydestä.
- ❖ Mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Mielenterveys muokkautuu yhä uudestaan ja uudestaan elämäntilanteiden muutoksissa esim. alakoulusta yläkouluun siirtyminen, opiskelupaikan valinta jne..

## MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

- ❖ Elintavat vaikuttavat nuorten mielenterveyteen.
- ❖ Tärkeä osa lasten ja nuorten kehitystä.
- ❖ Mielenterveyden edistäminen kantaa kauas tulevaisuuteen.
- ❖ Perheen tuki on hyödyksi jokaisessa kehitysvaiheessa.
- ❖ Puhuminen on mielenterveyden edistämistä.
- ❖ Fyysinen hyvinvointi on yhteydessä mielenterveyteen.



MITÄ KUVASSA  
TAPAHTUU?

MITÄ TUNTEITA KUVA  
TEISSÄ HERÄTTÄÄ?

## KOULUKIUSAAMINEN

- ❖ Esiintyy aina, joka puolella.
- ❖ Voi olla fyysistä tai henkistä.
- ❖ Kiusaaminen voi olla aktiivisesti tai hiljaisesti tapahtuvaa.
- ❖ Kiusaamiseen voidaan käyttää sanattomia vihjeitä, kuten ilmeitä ja eleitä sekä äänensävyjä.
- ❖ Saippaus eli sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen on lisääntynyt.
- ❖ Internetissä tapahtuva kiusaaminen on helppoa.
- ❖ Kiusaaminen tapahtuu usein koulumatkoilla ja opettajien silmien kantamattomissa.



## KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN

- ❖ Puutu kiusaamiseen.
- ❖ Älä lähde kiusaamiseen mukaan.
- ❖ Kerro kiusaamisesta aikuiselle.
- ❖ Asetu kiusatun asemaan.
- ❖ Kiusaaminen on rikos, jolla voi olla vakavia seurauksia.
- ❖ Koulun henkilökunnalla on velvollisuus puuttua havaittuun kiusaamiseen.
- ❖ Kiusaaminen tulee ottaa puheeksi koulussa, heti kun sitä havaitaan.
- ❖ Kiusaamistilanteet tulee selvittää asianomaisten kanssa varhaisessa vaiheessa.
- ❖ Kuuntele kiusattua ja auta häntä pääsemään eteenpäin asian kanssa.

## KIUSAAMISEN MAHDOLLISET SEURAUKSET

- ❖ Koulunkäynnin ongelmat
  - ❖ Oppilas jää muista jälkeen jatkuvien poissaolojen vuoksi.
  - ❖ Aiempi "10" oppilas ei enää uskalla näyttää osaamistaan.
- ❖ Itsetunnon ongelmat
  - ❖ Jatkuvan alistamisen vuoksi.
  - ❖ Fyysisestä ja psyykkisestä olemuksesta saatu negatiivinen palaute.
- ❖ Pelko ja ahdistus koulua kohtaan
  - ❖ Sopeutumisen ongelmat ryhmää ja koulua kohtaan.
  - ❖ Pelko kiusaamisen kohteeksi tulemisesta.

- ❖ **Syrjäytyminen**
  - ❖ Ei uskalleta ottaa ihmiskontakteja.
  - ❖ Luokkakaverit eivät ota enää huomioon ryhmänpaineen vuoksi.
- ❖ **Heikkous, arkuus ja alistuvaisuus**
  - ❖ Tottunut omaan kiusatun rooliinsa.
  - ❖ Ei kykene taistelemaan kiusaamista vastaan.
- ❖ **Altistuminen rikollisuuteen ja päihteidenkäytölle**
- ❖ **Mielenterveysongelmat**

”Mä olin koulukiusaaja ja –kiusattu! En puolustele itseäni mitenkään. Ennen kuin sain hoitoa masennukseeni, olin niin huonossa kunnossa, ettei minulla ollut juurikaan tunteita. En saanut huonoa omaatuntoa, jos kiusasin. Ei kiinnostanut jos joku itki, koska se ei tuntunut minulta miltään. Minulla ei juuri ollut kavereita koulussa. Elämä oli paskaa, joten kaikkien muidenkin elämän piti olla.”

*-Holmberg-Kalenius/Ninni, tukiasema.net/keskustelu*

## MIELENTERVEYSONGELMA

- ❖ Esiintyy monin eri tavoin.
- ❖ Raja terveyden ja sairauden välillä on kuin veteen piirretty viiva.
- ❖ Sairauden tunnistaminen tärkeää oikean avun saamiseksi.
- ❖ Sairauden määrittelevät mielenterveystyön ammattihenkilöt.

”Sain hyviä ystäviä, uskon, että se auttoi pääsemään irti kiusaamisesta. Kuitenkin silloin tällöin on nuo kiusaamistapahtumat pyörineet päässäni vieläkin, ne seuraavat minua lopun elämäni.”



— Hornberg-Kalenius/ Helka, HVT-Foorumi

## LÄHTEET

- Fris, Leila, Erola, Raija, Mannonen, Marjatta. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Hamarus, Päivi. 2008. Koulukiusaaminen. Helsinki: Kirjapaja
- Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja, Virta, Marjut. 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita
- Holmberg-Kalenius, Tina. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus.
- Kujanen, Carita, Oittinen, Pirkko, Kanerva, Anne, Seuri, Tarja, Schubert, Carla. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Kuvat Brandt, Karollina. 2015. Tornio.
- Laki perusopetuslain muuttamisesta 13.06.2003/477.
- Moilanen, Irma, Räsänen, Eila, Tamminen, Tuula, Almqvist, Fredrik, Piha, Jorma, Kumpulainen, Kirsti. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.
- Toivio, Timo, Nordling, Esa. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.