

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Terhi Mustonen

OPPITUNTI KOULUKIUSAAMISESTA KITEEN ARPPEN KOULUN
7.-LUOKKALAISILLE

Opinnäytetyö
Joulukuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2019
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+ 358 13 260 600

Tekijä
Terhi Mustonen

Nimeke
Oppitunti koulukiusaamisesta Kiteen Arppen koulun 7.-luokkalaisille

Toimeksiantaja
Matti Happonen, Arppen koulu, Kitee

Tiivistelmä

Kiusaaminen tarkoittaa puolustuskyvyttömän toistuvaa ja tahallista vahingoittamista. Yleisin määritelmä kiusaamisesta on, että se sisältää pitkäaikaista ja toistuvaa, henkistä, ruumiillista tai sosiaalista väkivaltaa, jossa kohteena on yksi ihminen tai ryhmä. Kiusatun oma kokemus on tärkeää määrittäessä kiusaamista. Useimpien tutkimusten mukaan Suomessa kiusaamista on peruskoululaisten joukossa 5-15 prosenttia. Kiusaaminen on vahingollista kiusatulle, kiusaajalle ja yhteisölle sen ympärillä. Kiusaaminen vaikuttaa oppilaan itsetuntoon, mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen, sosiaaliseen asemaan ja tulevaisuuteen. Tiedon lisääminen koulukiusaamisesta on yksi keino ehkäistä koulukiusaamista oppilaiden keskuudessa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kiteen Arppen koulu. Opinnäytetyön tarkoitus oli vaikuttaa asenneilmapiiriin Kiteen Arppen koulun yläkoululaisten keskuudessa. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä Kiteen Arppen koulun oppilaiden tietoisuutta koulukiusaamisesta. Tehtävänä oli opinnäytetyössä oppitunnin pitäminen koulukiusaamisesta Kiteen Arppen koulun 7.luokan oppilaille.

Hyviä jatkotutkimusideoita ovat työn kehittäminen muille kouluille ja ikäluokille sopivaksi. Tietoa voidaan hyödyntää opettajille tarkoitettuun koulutukseen koulukiusaamisesta.

Kieli
suomi

Sivuja 57
Liitteet 3
Liitesivumäärä 17

Asiasanat

nuori, kiusaaminen, kiusaamisen muodot, kiusaamisen ehkäisy, kiusaamisen vaikutukset



THESIS
December 2019
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author
Terhi Mustonen

Title
A Lesson on Bullying at School for 7th Graders at Arppe Upper Comprehensive School in Kitee

Commissioned by
Matti Happonen, Arppe Upper Comprehensive School, Kitee

Abstract

Bullying means damaging a defenseless person repeatedly and intentionally. The most common definition of bullying is that it includes long-term and repeated, mental, physical, or social violence targeted at one person or a group. The personal experience of the bullied is important in determining bullying. According to most studies, between 5% and 15% of pupils experience bullying in Finnish comprehensive schools. Bullying is harmful to the bully, the bullied and the community around it. Being bullied affects the bullied person's self-esteem, mental health, physical health, social status, and future. One way to prevent bullying among pupils is to raise awareness of the phenomenon.

The thesis was commissioned by Arppe Upper Comprehensive School in Kitee. The purpose of this thesis was to influence the attitude towards bullying among the pupils of Arppe Upper Comprehensive School. The aim of the thesis was to raise awareness of bullying among pupils in the aforementioned school. The thesis assignment was to give a lesson on bullying at school for the 7th graders at Arppe Upper Comprehensive School in Kitee.

Good ideas for further research include developing the thesis to suit other schools and age groups. The information can be used to educate teachers about bullying at school. The thesis can also be applied to training related to bullying at work.

Language

Finnish

Pages 57

Appendices 3

Pages of Appendices 17

Keywords

adolescent, bullying, forms of bullying, prevention of bullying, effects of bullying

Sisältö

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Nuorten koulukiusaaminen | 6 |
| 2.1 | Tällainen on nuori | 6 |
| 2.2 | Koulukiusaaminen Suomessa | 7 |
| 2.2.1 | Kiusaaminen tilastoissa | 8 |
| 2.2.2 | Kiusaaminen Suomen lainsäädännössä | 11 |
| 2.3 | Kiusaamisen syyt, seuraukset ja kiusaajan tausta | 11 |
| 2.3.1 | Kiusaajan perhetausta | 13 |
| 2.3.2 | Kiusaamisen vaikutus kiusaajaan | 14 |
| 3 | Kiusaamisen vaikutus ja seuraukset kiusattuun | 14 |
| 3.1 | Kiusaamisen vaikutus yhteisöön | 17 |
| 3.2 | Kiusatun perhe ja kiusaamisen vaikutus perheeseen | 19 |
| 4 | Kiusaamisen muodot | 20 |
| 4.1 | Sanallinen kiusaaminen | 20 |
| 4.2 | Fyysinen kiusaaminen | 21 |
| 4.3 | Epäsuora ja suora kiusaaminen | 22 |
| 4.4 | Nettikiusaaminen | 23 |
| 4.5 | Eristäminen ja syrjiminen | 26 |
| 4.6 | Prosessikiusaaminen | 28 |
| 4.7 | Suhdekriisi ja häirintä | 31 |
| 4.8 | Ärsytyksestä johtuva kiusaaminen | 32 |
| 5 | Kiusaamisen ehkäisy ja ehkäisevä mielenterveystyö | 33 |
| 5.1 | Koulun keinot | 33 |
| 5.2 | Vanhempien keinot | 37 |
| 5.3 | Terveystieteiden näkökulma kiusaamisen ehkäisemiseen | 38 |
| 5.4 | Ehkäisevä mielenterveystyö | 39 |
| 6 | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä | 41 |
| 7 | Opinnäytetyön toteutus | 41 |
| 7.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 41 |
| 7.2 | Toimeksiantaja ja kohderyhmä | 42 |
| 7.3 | Oppitunnin suunnittelu | 43 |
| 7.4 | Oppitunnin toteutus | 44 |
| 7.5 | Oppitunnin arviointi | 46 |
| 8 | Pohdinta | 48 |
| 8.1 | Tuotoksen tarkastelu | 48 |
| 8.2 | Luotettavuus ja eettisyys | 50 |
| 8.3 | Prosessi/ammattillinen kasvu | 52 |
| 8.4 | Jatkotutkimusaiheet | 53 |
| | Lähteet | 54 |

Liitteet

- Liite 1 Palautelomake oppilaille
- Liite 2 Palautelomake opettajalle
- Liite 3 PowerPoint-esitys oppitunnille

1 Johdanto

”Kiusaamista on puolustuskyvyttömän toistuva ja tahallinen vahingoittaminen” (KiVa Koulu: Vanhempien opas. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön -julkaisusarja, 5. 2009). ”Yleisesti koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimyksen kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun.” (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017).

Kiusaamiseksi luokitellaan tahallinen ja toistuva pahan mielen aiheuttaminen samalle henkilölle. Tekijöitä voi olla useita. Kiusatun on vaikea puolustautua ja voi olla heikommassa asemassa. (KiVa Koulu: Vanhempien opas 2009). Kiusaamista on vaikea määritellä, mutta yhtenä ohjeena voidaan pitää kiusatun omaa kokemusta. Kiusaamisen kokee jokainen omalla tavallaan. Jotkut voivat tuntea olonsa uhatuksi muutamasta kiusaamiskerrasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017).

Kiusaaminen voidaan ymmärtää monella eri tavalla. Kiusaamisen puuttumiseen vaikuttaa miten ymmärrämme kiusaamisen. Vanhemmalla, kiusatulla oppilaalla ja opettajalla voivat olla aivan erilaiset käsitykset, mitä kiusaaminen on. Kiusaamisen määritelmiä on erilaisia. Yleisin määritelmä kiusaamisesta on tutkimuksissa pitkäaikainen, toistuva, henkinen, ruumiillinen tai sosiaalinen väkivalta, jossa kohteena on yksi ihminen. Tätä määritelmää pitää kuitenkin tarkastella lähempää. Kiusaamisessa vallitsee epätasapaino. Kiusattu joutuu puolustautumaan tai on avuton kiusaajia vastaan. Yleensä kiusattu on heikompi fyysisesti, henkisesti tai sosiaalisesti kuin kiusaaja. Fyysisesti tämä tarkoittaa esimerkiksi poikien keskuudessa, että kiusaaja on isompi ja vahvempi kuin kiusattu. Henkisesti epätasapaino näkyy niin, että kiusaaja on sanavalmiimpi, äänekkäämpi tai osaa manipuloida muut oppilaat puolelleen. Kiusattu voi olla taas pelokas, epävarma, hiljainen tai käyttäytyä kohteliaasti ja hillitysti. Sosiaalinen epätasapaino näkyy esimerkiksi niin, että kiusaajalla on enemmän kavereita ympärillään kuin kiusatulla. Tämän määritelmän mukaan kahden yhtä vahvan

oppilaan nahistelu ei ole kiusaamista. Määritelmään kuuluu myös tarkoituksellisuus, kukaan ei tietämättään kiusaa. (Hamarus 2008, 12.)

2 Nuorten koulukiusaaminen

2.1 Tällainen on nuori

Nuoruusaikaa pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Kehityskulkuun kuuluu monet muutokset, esimerkiksi fyysinen kasvu ja muutos, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät. Sosiaaliset tekijät ulottuvat lähimpien ihmisten odotuksista aina yhteiskunnan rakenteisiin. Nuori ohjaa hyvin paljon itse omaa kehitystään, eikä ole vain fyysisen kasvun ja sosiaalisten tekijöiden armoilla. Nuori antaa suuntaa elämälleen esimerkiksi toveripiirillä, läheisen ihmissuhteen valinnalla, koulutyöllä, koulutusvalinnoilla ja harrastuksillaan. Valinnat nuoruusiässä luovat pohjaa elämälle, mitä nuori aikuisena elää. Aikoinaan psykologisessa kirjallisuudessa kuvattiin nuoruutta myllerrykseksi ja kriisien ajaksi, ja se näyttäytyy monelle nuoren vanhemmalle niin. Vanhempien oma ymmärrys ei välttämättä pysy muuttuvan nuorisokulttuurin vauhdissa. Nuorten toiminta voi näyttää pelottavalta ja oudolta. Kehitys on jatkuvaa ja asteittaista, eikä tutkimusten mukaan nuori käy läpi erityisiä kriisejä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 142.)

Nuoruusajassa ihmisen suhde itseensä, omaan ulkonäköön ja fyysiseen ole-mukseen muuttuu. Samoin minäkäsitys, identiteetti, persoonallisuus, omat ajatukset ja tunne-elämä muotoutuu. Myös suhde muihin ihmisiin muuttuu. Auktoriteetit tippuvat jalustoiltaan ja heitä arvostellaan joskus hyvinkin kriittisesti. Jos lapsi on ollut objekti oppiessaan, on nuori nyt subjekti, itse aloitteentekijä ja oman elämänsä ohjaaja. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 101.)

Kaikesta huolimatta nuoruus on haavoittuvaa aikaa. Silloin on suurimmat riskit ongelmakäyttäytymiselle ja omaisuusrikollisuudelle. Monet näistä ilmiöistä vähenevät aikuisuuteen mennessä, mutta valitettavasti näin ei tapahdu kaikille.

Päädytään vakaviin ongelmiin, esimerkiksi päihteiden käyttöön ja rikollisuuteen, jos ongelmakäyttäytyminen jatkuu. (Nurmi ym. 2015, 142).

Nuoruusaika on jaettu kolmeen osa-alueeseen: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Varhaisnuoruus käsittää iän 12-15. Murrosiän alku sijoittuu yleensä 12-14 vuoden ikään ja tytöt tulevat poikia pari vuotta edellä. Tähän ikään kuuluu sopeutuminen muuttuneeseen kehoon ja seksuaalisuus herää. Tässä iässä ystävyyssuhteista tulee tärkeitä ja varhaisnuori alkaa irrottautumaan vanhemmistaan ja kodin holhouksesta. Keskinuoruudeksi sanotaan 15-17 vuoden ikää. Tähän ikään kuuluu oman identiteetin etsiminen, omien taitojen, osaamisen ja suosion pohdinta. Myös seurustelusuhteet alkavat. Myöhäisnuoruudeksi kuuluu yli 18 vuoden ikä. Tähän ikäkauteen kuuluu koulutus- ja urasuunnitelmat, oman arvo, aate- ja moraalimaailman luominen, parisuhdeasiat ja lopullinen vanhemmista irtautuminen. (Vilkko-Riihelä ym. 2005, 104.)

Nuoren ajattelutaidot kehittyvät paljon murrosiän varhaisvaiheessa, eivätkä muutu enää myöhemmällä iällä Piagetin teorian mukaan. Ajattelu tapahtuu enemmän yleisellä tasolla, on abstraktimpaa ja suuntautuu tulevaisuuteen. Varhaisnuoruuden jälkeen ajattelussa ei tapahdu suuria muutoksia, vaikka tieto ja kokemus lisääntyy. Ajattelutaitojen kehitys luo pohjaa kyvyille rakentaa laajempaa maailmankuvaa, ideologiaa ja muihin kiinnostuksen kohteisiin. Esimerkiksi lapset eivät yleensä alle 12-vuotiaana ole kiinnostuneet sanomalehdistä. Lasten maailma on rajoittunut ennen tätä perheeseen ja lähiympäristöön. Nuoruusvuosina maailma laajenee ajattelutaitojen kehittyessä. (Nurmi ym. 2015, 146-147.)

2.2 Koulukiusaaminen Suomessa

Kiusaaminen on valitettavan tavallista Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Useimpien tutkimusten mukaan koulukiusattujen määrä peruskouluikäisistä on 5–15 prosenttia. Luvut riippuvat esimerkiksi käytetystä tutkimusmenetelmästä ja lasten iästä. Iän karttuessa lapset eivät kerro kiusaamisesta, joka saattaa vääristää tuloksia. Koulukiusaamiskyselyitä tekevät Suomessa terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä Kiva Koulu-hanke. Kansainvälisiä koulukiusaamiskyselyitä tekee WHO:n koululaistutkimus (Health behavior in school-aged children). Kou-

lukiusaamisesta on tehty tieteellisiä tutkimuksia maailmalla 1970-luvulta lähtien. Kiusaaminen ei ole lisääntynyt näistä vuosista. Jotkut merkit viittaavat raaimpien kiusaamistapausten määrien kasvaneen. Suomen yhteiskunnassa koulu-kiusaamisesta on puhuttu vilkkaasti parikymmentä vuotta. Kiusaamista ei kuitenkaan olla saatu vähenemään. Koulut tarvitsevat tehokkaita ja konkreettisia käytännön välineitä kiusaamisen ehkäisemiseksi ja puuttumiseen. Kiusaaminen Suomessa on keskimääräistä muihin maihin verrattuna. Emme loista erityisen alhaisilla luvuilla, mutta emme ole vertailussa hälyttävän suuri. (Salmivalli 2010, 17-24.)

2.2.1 Kiusaaminen tilastoissa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on järjestänyt kouluterveyskyselyjä peruskoulun yläluokkalaisille vuodesta 1996, lukiolaisille vuodesta 1999, ammattikoululaisille vuodesta 2008 ja peruskoulun alaluokkalaisille ja heidän vanhemmilleen alkaen vuodesta 2017. Kouluterveyskyselyt järjestetään joka toinen vuosi. Kouluterveyskyselyistä saadaan monipuolista seurantatietoa lapsista ja nuorista, mm. hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä, osallisuudesta, avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Kouluterveyskyselyjä hyödynnetään oppilaitoksissa esimerkiksi koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämisessä, kunnassa esimerkiksi lastensuojelusuunnitelmissa ja valtiotasolla esimerkiksi lakien seurannassa ja valvonnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Tässä osuudessa avaan koulukiusaamiseen liittyviä tutkimustuloksia tarkastelemalla Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyjä 8. ja 9.lk, luki- ja ammatillisen oppilaitoksen ryhmiä. Valitsin indikaattoriksi koulukiusattuna vähintään kerran viikossa %. ”Indikaattori tuottaa tietoa niiden nuorten osuudesta (%), joita on kiusattu koulussa vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. Koulukiusaaminen on koulussa tai muussa oppilaitoksessa tapahtuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Se on tarkoituksellista, suunnitelmallista ja toista vahingoittavaa. Koulukiusaaminen voi olla yksilöiden välistä tai yhteisöllistä. Useimmiten kiusaaminen kohdistuu yhteen oppilaaseen. Periaatteessa kuka tahansa lapsi tai nuori voi joutua kiusatuksi koulussa. Lapsen ja nuoren riskiä joutua kiusatuksi lisäävät ulkoisen olemuksen piirteistä esimerkiksi poikkeava ruumiinra-

kenne, kuten huomattava ylipaino tai alipaino, ja motorinen kömpelyys ja temperamenttipiirteistä arkuus, vähäinen seurallisuus tai impulsiivisuus.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Koko maassa kiusaaminen on ollut vähäisintä lukiossa ja suurinta 8. ja 9.lk:lla. Koko maassa on kiusaaminen vähentynyt vuodesta 2006. Tarkastelujaksolla 2006 - 2017, 8. ja 9.lk on ollut koulukiusaamista eniten vuosina 2008 - 2009, yhteensä 8,4 % on kokenut koulukiusaamista vähintään kerran viikossa. Vuoden 2017 tilanne oli yhteensä 5,8 %. Tilaston mukaan poikien keskuudessa tapahtui enemmän kiusaamista. Perusopetuksen 8. ja 9lk pojat kokivat kiusaamista vuosina 2008 - 2009 10,1 % ja vuonna 2017 6,9 %. Tyttöillä kiusaamista oli vuosina 2008 - 2009 6,7 % ja vuonna 2017 4,7 %. Ammattioppilaitoksen koulukiusaaminen vähintään kerran viikossa oli vuosina 2008 - 2009 yhteensä 5 %. Vuonna 2017 koulukiusaaminen ammattioppilaitoksessa oli 3,3 %. Ammattioppilaitoksissakin pojat kokivat kiusaamista enemmän vähintään kerran viikossa kuin tytöt. Poikien luku vuonna 2017 oli 4 % ja tyttöjen 2,4 %. Lukiossa kiusaaminen koko tarkastelujaksolla 2006 - 2017 on ollut hyvin tasaista. Vuonna 2006 - 2007 kiusaaminen vähintään kerran viikossa on ollut yhteensä 1,5 % ja vuonna 2017 1,1 %. Myös lukiossa pojat kokevat enemmän kiusaamista vähintään kerran viikossa. Eniten kiusaamista on ollut pojilla vuosina 2006 - 2009 2,2 %. Vuonna 2017 tilanne oli 1,5 %. Kiusaamista kokeneet tytöt vähintään kerran viikossa oli koko tarkastelujakson 2006 - 2017 0,9-1 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Vuonna 2017 koko maasta perusopetuksen 8. ja 9lk kokivat koulukiusaamista vähintään kerran viikossa 5,8 %. Eniten oppilaat kokivat koulukiusaamista Kanta-Hämeessä 7,3 % ja vähiten Kainuussa 3,3 %. Pohjois-Karjalassa kiusaaminen oli keskiarvoa korkeampi, 6,5 %. Pojat kokivat eniten kiusaamista Kanta-Hämeessä, 9,1 % ja vähiten Kainuussa 2,8 %. Tyttöjen kohdalla kiusaamista oli eniten Kymenlaaksossa 6,2 % ja vähiten Keski-Pohjanmaalla 2,6 %. Kaikista lukiolaisista eniten kiusaamista kokivat Keski-Suomessa 1,9 % ja vähiten Pohjois-Savossa 0,4 %. Pohjois-Karjalassa lukioiden luku oli yhteensä 1,1 %. Lukiolaispojista kiusaamista kokivat eniten Kymenlaaksossa 2,7 % ja vähiten Pohjois-Savossa 0,4 %. Lukiolaistytöt kokivat koulukiusaamista eniten Keski-

Suomessa 1,5 % ja heti perässä Ahvenanmaa 1,4 %. Vähiten kiusaamista lu-kiolaistytöillä oli kolmella alueella: Keski-Pohjanmaalla, Pohjanmaalla ja Poh-jois-Savossa 0,5 %. Ammatillisista oppilaitoksista kiusatuin paikka on Pirkan-maa 4,8 % ja vähiten kiusaamista esiintyy Kainuussa 0,4 %. Pohjois-Karjalassa ammatillisten oppilaitosten kiusaamisprosentti on 2,4. Ammatillisen oppilaitok-sen poikia kiusataan eniten Pirkanmaalla 5,8 % ja vähiten Kainuussa 0,8 %. Ammatillisen oppilaitoksen tytöillä kiusaamista esiintyy eniten Ahvenanmaalla ja Etelä-Pohjanmaalla 4 % ja vähiten Pohjois-Pohjanmaalla 1,4 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Pohjois-Karjalan Joensuussa kiusaamista oli eniten perusopetuksen kahdek-sannella ja yhdeksännellä luokalla, yhteensä 6,5 %. Poikia kiusataan enemmän kuin tyttöjä. Poikien kiusaamisprosentti 7,2 ja tyttöjen 4,8. Ammatillinen oppilai-tos tulee toisena, yhteensä 2 %. Täällä sukupuolten välinen ero kiusaamisessa on pieni, poikien 2,1 % ja tyttöjen 2 %. Lukioissa kiusataan vähiten, yhteensä 0,8 %. Pojat 1,1 % ja tytöt 0,6 %. Otin myös tarkasteltavaksi Lieksan ja Kiteen, joissa myös järjestetään lukio- ja ammatillista opetusta. Lieksassa perusopetuk-sen kahdeksannen ja yhdeksännen luokan kiusaamista kokivat yhteensä 6 %. Joista pojat 7,5 % ja tytöt 4,8%. Lieksan lukiosta on vain tiedossa yhteensä lu-ku, 2,6 %. Lieksan ammatillisesta oppilaitoksesta on tiedossa yhteensä luku 3,9 % ja poikien luku 7,9 %. Kiteen perusopetuksen kahdeksannen ja yhdeksännen luokan kokivat näistä kolmesta kaupungista eniten koulukiusaamista, yhteensä 9,5 %. Myös Kiteellä tyttöjä kiusataan perusopetuksen kahdeksannen ja yhdek-sännen luokalla enemmän, 10 %. Pojista kiusaamista kokivat 9,1 %. Kiteen lu-kiossa kiusaamisprosentti on 1,3. Poikien tietoja ei ollut, mutta tyttöjen kiusaa-misprosentti on 2,9. Kiteen ammatillisen opetuksen tietoja ei ollut saatavilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

2.2.2 Kiusaaminen Suomen lainsäädännössä

Suomessa halutaan suojella lasten tervettä kasvua ja kehitystä aikuisuuteen. Siksi Suomen lakiin on kehitetty erilaisia säädöksiä, joista on hyvä olla vanhempien ja muidenkin kasvattajien tietoisia (taulukko 1). Säädösten tarkoitus on turvata lasten hyvinvointi ja turvallinen kasvuympäristö. Hyvinvointi ja turvallisuus kuuluvat meille kaikille, se on jokaisen perusoikeus. Kiusaaminen on yksi turvallisuuden ja hyvinvoinnin rikkova tekijä. (Hamarus 2012, 86.)

Taulukko 1. Kiusaamiseen liittyvät lait (Lähde: Finlex 2018).

| Kiusaamiseen liittyvät lait | |
|--|--|
| Koululait: | Rikoslait: |
| Perusopetuslaki 29§ (30.12.2013/1267) Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön | Rikoslaki 21 luku (21.04.1995/578) Henkeen ja terveyteen kohdistuvista rikoksista |
| Perusopetuslaki 35§ Oppilaan velvollisuudet | Vahingonkorvauslaki (31.05.1974/412) |
| Perusopetuslaki 36§ Kurinpito | |
| Lukiolaki 21§ (30.12.2013/1268) Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön | |
| Ammatillinen koulutus 28§ (30.12.2013/1269) Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön | |

2.3 Kiusaamisen syyt, seuraukset ja kiusaajan tausta

Usein esitetään kiusaamisen syyksi kiusaajan huonoa itsetuntoa. Yleinen näkemys on, että kiusaaja yrittää nostaa omaa itsetuntoaan ja peittää huonoa itsetuntoa kiusaamalla ja alistamalla muita. Tästä väitteestä ei ole olemassa yksi-

selitteistä tutkittua näyttöä. Todistusaineistoa päinvastaisesta kiusaajan itsetun-
nosta on yhtä paljon. (Salmivalli 1998, 117.)

Kiusaajat näkevät minäkäsitystä tutkittaessa itsensä positiivisemmin sosiaali-
sen, urheilullisen ja fyysisen minäkuvan osalta, verrattuna muihin oppilaisiin.
Muilta minäkuvan osilta ei ole tarkkaa eroa löytynyt muihin. Tutkimus kertoo, et-
tä kiusaajien minäkuvan ihanne on dominoiva ja he odottavat muidenkin olevan
samaa mieltä, että heidän täytyy olla tällaisia. (Salmivalli 1998, 126-127.) Jois-
sakin tutkimuksissa on löydetty yhteys minäkäsityksen heikkenemisellä ja kiu-
saamisella. Mitä enemmän minäkäsitys heikkenee, sitä enemmän henkilö kiu-
saa muita. Kiusaaja purkaa pahaa oloaan muihin. Kiusaaja yrittää peitellä
heikkouttaan, turvattuuttaan ja epävarmuuttaan esittämällä dominoivaa ja it-
sevarmaa henkilöä. Kiusaaja ei tiedosta tässä tilassa heikkouksiaan ja hyviä
puoliaan. (Keränen 2006, 15.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että koulukiusaamisella on yhteys persoonal-
lisuushäiriöön nimeltä narsismi. Lapsen itsekeskeisyys vähenee normaalisti ke-
hityksen aikana ja tulee terve itsetunto. Narsistisessa häiriössä näin ei tapahdu,
vaan itsekeskeisyys kestää. Narsistinen henkilö on riippuvainen muiden ihmis-
ten ihailusta ja pitää uhkana omaa alemmuudentunnetta. Narsistinen henkilö on
koko ajan puolustusasemissa ympäristöönsä nähden. Samanlaisia ominaisuuksia
on löydetty koulukiusaajista. Narsistinen oppilas käyttäytyy muita kohtaan
arvaamattomasti. Aggressiivinen käytös on narsistiselle henkilölle yksi keino pi-
tää oma psyykinen tila tasapainossa. Näin ollen, jos hän pitää uhria ongelma-
na, hän tuhoaa sen aggressiolla. (Keränen 2006, 16.)

Kiusaamalla kiusaaja hakee itselleen hyvää paikkaa luokassa, ryhmässä tai
koulussa. Kiusaaja ei välttämättä tiedosta tätä, mutta taustalla on yleensä yksin
jäämisen pelko. Kiusaaminen on keino ryhmän ja aseman ylläpitämiseen. (Ha-
marus 2012, 42).

Jokainen lapsi voi olla kiusaaja tai kiusattu. Ympäri maailman on tehty paljon
tutkimuksia, onko kiusatulla tai kiusaajalla jotain erityispiirteitä, mistä heidät tun-
nistaa (Hamarus 2012, 44). Tutkimuksen mukaan kiusaajat ovat yleensä impul-

siivisiä ja turhautuvat helposti. Kiusaajat nauttivat tilanteen ja muiden lasten/nuorten hallinnasta. Sosiaalisissa taidoissa voi olla puutteita ja empatian kykyä ei ole uhreja kohtaan. Asenne väkivaltaan on yleensä positiivinen. Ongelmanratkaisutaidot ovat puutteelliset ja kiusaajat pyrkivät selviytymään ulkoistamalla ongelmansa. Kiusaajalla on usein myös muita ongelmia, esimerkiksi päihdeongelmaa. (Smokowski & Kopasz 2005, 102-103.)

2.3.1 Kiusaajan perhetausta

Ennen kouluja ja muita vertaisryhmiä, lapsi kuuluu ensimmäisenä ryhmään perhe. Kehityksen perusta on rakentunut perheessä ja perheen vaikutus jatkuu vertaisryhmistä huolimatta. Perheen vuorovaikutussuhteilla on merkitys lapsen sosiaaliseen kehittymiseen. Perheen valinnat asuinpaikasta, elintavoista, sosiaalisista suhteista ja lasten lukumäärästä esimerkiksi vaikuttavat lapsen sosiaaliseen käyttäytymiseen. Perheessä lasta on ohjattu ja palkittu tietystä käytöksestä, ja rangaistu ja vältelty tiettyä käytöstä. Lisäksi vanhempien oma käytös on ollut lapsen mallina vuorovaikutussuhteista. Lapsella on lisäksi perheessä tietty rooli, joka saattaa siirtyä seuraaviin vuorovaikutussuhteisiin. (Salmivalli 1998, 143.)

Tutkimusten mukaan kiusaajien perheet ovat ongelmallisia. Perheissä vanhemmat voivat olla vihamielisiä ja välinpitämättömiä lapsiaan kohtaan. Kiusaajien kodeissa isällä voi olla heikko asema tai isää ei ole ollenkaan. Perheen äiti voi olla eristäytyvä ja sallia lastensa tehdä mitä haluaa. Näissä perheissä lasten valvonta on puutteellista, ei tiedetä missä lapset viettävät vapaa-aikaansa tai mitä aktiviteettejä heillä on. Suhtautuminen lapsen aggressiivisuuteen voi olla välinpitämätöntä. Poikien kohdalla ajatellaan ”poikien olevan vain poikia”. Perheissä voi olla myös positiivinen suhtautuminen väkivaltaan. Lasta saatetaan kurittaa fyysisesti. Näin perheen lapset saavat käsityksen väkivallan olevan sallittua ja jäljittelevät vanhempien käytöstä. (Smokowski & Kopasz 2005, 103.)

Tutkimustulokset näyttävät, että usein kiusaajilla on ongelmalliset suhteet perheenjäseniinsä, erityisesti isän kanssa. Kiusaajien perhesuhteet näyttävät värityneen kielteiseksi. Kiusatuilla taas perhesuhteet ovat vääristyneet päinvastoin.

Kiusatuilla on positiivinen kuva perheestään, jopa liiankin positiivinen kuva, että normaalit negatiiviset tunteet eivät näy. Tutkimuksissa on viitteitä ylihuolehtimisesta, mikä on saattanut tehdä lapsesta liian aran ja epäitsenäisen. (Salmivalli 1998, 160.)

2.3.2 Kiusaamisen vaikutus kiusaajaan

Monilla kiusaajilla on mielenterveys- ja käytösongelmia. Kiusaajilta löytyy esimerkiksi masennusta, tarkkaavaisuushäiriötä (ADD, ADHD) ja uhmakuushäiriötä (ODD). Kiusaajalla on yleensä positiivinen asenne väkivaltaa kohtaa. Kiusaajilla on myös usein päihdeongelmaa. Kiusaajien koulu- ja työmenestys on tutkimuksien mukaan huonompaa kuin ei-kiusaajien. Aikuisiällä kiusaaja voi muuttua epäsosiaaliseksi. Tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että aikuisilla kiusaajilla on suurempi riski liikennerikkomuksiin ja rikostuomioihin. Kiusaajan positiivinen asenne väkivaltaan näkyy myös parisuhde- ja perhe-elämässä. Kiusaajat harjoittavat enemmän perhe- ja parisuhdeväkivaltaa. Näin ollen suuremmalla todennäköisyydellä kiusaajan lapsesta tulee myös kiusaaja ja oravanpyörä jatkuu. (Smokowski & Kopasz 2005, 103.)

Kiusaajan taustalla vääristyneet minäkäsitykset. Kiusaajalla voi olla kotona ja koulussa heikko minäkäsitys, mutta kaveriporukassa hyvinkin korkea minäkäsitys. Tämä aiheuttaa tutkimuksien mukaan nuorille häiriökäyttäytymistä. Tyttöillä on havaittu häiriökäyttäytymiseen liittyvän myös alhainen kehonkuva. (Smokowski & Kopasz 2005, 103).

Kiusaaminen jättää usein jälkensä myös kiusaajaan. Kiusaaja voi tuntea huonoa omaatuntoa ja kantaa sen jopa läpi elämän. Kiusaaminen aiheuttaa kiusaajalle häpeän ja syyllisyyden tunteita jälkikäteen. Kiusaajalla on todennäköisesti vanhempana ongelmia hallita ihmissuhteita väärällä tavalla. Tämä voi myös heijastua työelämään kohtalokkain seurauksin. (Hamarus 2012, 101-102.)

3 Kiusaamisen vaikutus ja seuraukset kiusattuun

Kiusaaminen vaikuttaa yhteisöön ja moniin ihmisiin. Kiusaaja voi olla tulevaisuudessa työpaikkakiusaaja ja sivusta seuraaja voi kantaa syyllisyyttä aikuisuuteen saakka. Kaikista vakavammin kiusaaminen vaikuttaa yksilötasolla kiusattuun. (Hamarus 2008, 78-79). Kiusaamiseen ei suhtauduta tarpeeksi vakavasti. Sitä joskus pidetään leikkinä tai jopa rakkauden osoituksena. Kiusaamisen aiheuttamia oireita on vaikea tunnistaa, koska oireet voivat alkaa vasta vuosien päästä kiusaamisen jo loputtua. Yleensä tässä tilanteessa joku tapahtuma laukaisee koulukiusaamisen muistot, jos niitä ei ole käsitelty. Kiusaaminen on edelleen yhteiskunnassamme tabu aihe. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 50-51.)

Kiusatuksi tuleminen voi haavoittaa nuorta syvästi jo varhaisessa ikävaiheessa. Kaikki nuoret eivät reagoi vaikeisiin tilanteisiin samalla tavalla. Osa on temperamentiltaan haavoittuvampia kuin toiset. Kielteinen mieliala, ujous, vähäinen sopeutuvuus, herkkyyys muiden kritiikille ja impulssiherkkyyys lisäävät haavoittuvuutta. Haavoittuvuutta lisää myös kielteiset elämäkokemukset ja niiden kasauminen. Esimerkiksi samaan aikaan muutto uudelle paikkakunnalle, vanhempien avioero ja päälle koulukiusaaminen lisää haavoittuvuutta. Kiusaaminen ja muut vaikeat elämäkokemukset jättävät nuoreen jälkensä ja heikentää perusturvallisuuden tunnetta. Ikäkauteen kuuluva kehitys voi kärsiä kielteisistä elämäkokemuksista ja koulukiusaamisesta. Ilman aikuisen tukea nuoren ongelmat voivat muuttua vääriin mittasuhteisiin. Tavalliset arkiongelmat voivat tuntua haastavilta, esimerkiksi heikko koenumero voi tuntua ylitsempääsemättömältä. Kiusaaminen ja kiusatun leima voi johtaa nuoren itsetuhoiseen elämäntapaan. Kiusaamisen seurauksena nuori saattaa itse itsensä leimata huonoksi ja kiusatuksi. Nuori ei luota itseensä ollenkaan, ei välitä miten voi tai käyttäytyä. Äärimmilleen vietynä itsetuhoinen käyttäytyminen voi johtaa itsemurhaan. (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 97-98.)

Tutkimukset kertovat, että kiusatut näkevät usein itsensä epäonnistuneina ja syrjäytyneinä. Kiusatuilla on yleensä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Kiusatuilla tytöillä esiintyy myös syömishäiriöitä. Kiusatuilla havaitaan myös käyttöhäiriöitä ja tarkkaavaisuushäiriötä. Tarkkaavaisuushäiriö diagnoosi ei välttämättä ole oikea, koska kiusattu voi tarkkailla ympäristöään pelossa joutua

kiusatuksi. Näin ollen hän ei pysty keskittymään esimerkiksi opiskeluun. Kiusatuilla esiintyy psykosomaattisia oireita, kuten vatsakipua ja päänsärkyä. Tämä johtuu siitä, että kiusatut pelkäävät mennä kouluun. Poissaolot taas aiheuttavat opiskelusuorituskyvyn huononemista. Yhdysvaltalaisessa koulussa jopa 7 % kahdeksaluokkalaisesta jätti kouluun menemisen kerran kuussa kiusaamisen takia. Kaikista oppilaista 20 % pelkää koulupäivänsä aikana Yhdysvalloissa. Psykkisten vammojen lisäksi kiusaamisesta voi jäädä fyysisiä jälkiä, esimerkiksi naarmuja, mustelmia ja repeytyneitä vaatteita. Ääritapauksissa kiusatut voivat tuoda kouluun aseita turvatakseen olonsa. Kiusatuilla on myös suuri itsemurhariski. (Smokowski & Kopasz 2005, 104-105.)

Kansainvälisessä sairaalatutkimuksessa on tutkittu psyykkisten sairauksien taustoja. Esimerkiksi 30 - 80 prosenttia skitsofreniaa sairastavien taustoista löytyi fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa, johon myös koulukiusaaminen luetaan. Tutkimuksessa 69 prosenttia koko sairaalan potilaista kärsi samanlaisesta taustasta. Pitkään jatkunut kiusaaminen aiheuttaa isot vauriot henkiselle puolelle. Kiusaamisen traumat voivat tulla vasta vuosien päästä esiin. Tämä aiheuttaa esimerkiksi sairaalahoitoa, terapiakäyntejä, sairauslomaa ja työkyvyttömyyseläkejä. Kiusaaminen siis tulee todella kalliiksi yksilölle, että yhteiskunnalle. Kyseessä on vakava ongelma. (Hamarus 2008, 79).

Akuutteja koulukiusaamisen vaikutuksia ovat koulupelko, psykosomaattiset oireet, ahdistuneisuus ja itsetunnon huononeminen. Koulukiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset aiheuttavat ihmissuhdeongelmia. Tutkimuksen mukaan etenkin kouluaikoina kiusatuilla miehillä voi olla vaikeuksia ja ujoutta muodostaa heteroseksuaalisia suhteita. Koulukiusaaminen aiheuttaa aikuisiälle masennusta ja huono itsetunto voi seurata läpi elämän. Etenkin negatiiviset toverisuhteet ja ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa aikuisikään saakka. Positiiviset toverisuhteet nuoruudessa suojaavat merkittävästi kiusaamisen seurauksia aikuisikään. (Salmivalli 1998, 113-116.)

Kiusaaminen vaikuttaa negatiivisesti opiskeluun. Kiusattu voi välttää koulussa esimerkiksi tykkäämiään valinnaisia aineita, koska kiusaajat osallistuvat niihin. Kiusaaminen voi vaikuttaa myös kiusatun identiteettiin ja ammatinvalintaan.

Kiusattu voi myös pyrkiä päinvastaiseen, eli keskittyy kouluun entistä tiiviimmin ja koulussa menestyminen tulee hänelle tärkeäksi alueeksi. Menestyminen koulussa voi olla kiusatulle ainoa väylä tulla yhteisössä nähdyksi. Kiusaaminen luo pelon ilmapiirin, mikä tappaa luovuuden ja tuo tilalle kankeuden ja jäykkyyden. Kaikki varmistavat vain, etteivät tee mitään noloa ja joudu kiusatuksi. (Hamarus 2008, 79.) Pelon ilmapiirissä ihminen vetäytyy omaan kuoreensa ja huono itsetunto johtaa alisuoriutumiseen. Onnistumisen kokemukset auttavat kiusattua uskomaan itseensä ja selviytymään eteenpäin. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 73-74.) Kiusaamisen traumat voivat seurata nuorta jatko-opintoihin ja näin vaikeuttaa näitä. Opinnot toisella asteella voivat keskeytyä useampaan kertaan tai jäädä kokonaan käymättä. (Lämsä & Takala 2009, 188).

Luettelo kiusaamisen seurauksista on pitkä. Kiusaaminen aiheuttaa uniongelmia, itsetuhoisuutta, itsemurha- ajatuksia ja -yrityksiä, huonoa itsetuntoa, yksinäisyyttä, masennusta, muutosta käytöksessä ja luonteessa, lintsasta, muisti-ongelmia, kouluinhoa, syömishäiriöitä, epäluottamusta, paniikkia- ja ahdistuneisuushäiriötä, negatiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin, parisuhteisiin ja seksuaalisuuteen, addiktioita, ulkonäköpaineita ja sosiaalisen tilanteiden pelkoa. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 52).

3.1 Kiusaamisen vaikutus yhteisöön

Kiusaamisella on voimakas vaikutus oppilaskulttuuriin. Koko yhteisö alkaa karttamaan syytä, miksi joku joutuu kiusatuksi. Esimerkiksi uhria on alettu kiusaamaan lihavuuden takia. Tämän takia muut pelkäävät joutuvansa kiusatuksi, joten kaikki tavoittelevat hoikkuutta. Toisena kiusaamisen esimerkkinä vaatteet. Uhria kiusataan vaaleista housuista. Tämän takia muut alkavat välttää vaaleita housuja, jotta eivät joutuisi kiusatuksi. Kiusaamisen syyksi nimetyn ominaisuuden vastakohtasta tulee arvostettu ja tavoiteltu ominaisuus yhteisössä. Kiusaamisesta voi tulla myös ongelma koulun tavoitteille. Uhria voidaan kiusata hyvästä koulumenestyksestä, jonka takia kukaan ei uskalla tuoda esiin omaa osaamistaan tässä yhteisössä. Koulun tarkoitus on oppia, tuoda omaa osaamista esille ja oppia yhteistyötä muiden kanssa. Näin ollen arviointiperusteena oleva tuntiaktiivisuus kärsii. (Hamarus 2008, 75-76.)

Turvaton kouluympäristö vaikuttaa oppimiseen ja viihtyvyyteen koulussa. Edellytykset oppimiselle ja kasvulle vaativat kiusaamattomuutta. Oleminen pelossa ja jännityksessä tekee oppimisesta mahdotonta. Myös luovuus ja ilmaisu kärsivät tällaisessa ilmapiirissä. Tällaisessa ilmapiirissä poissaolot lisääntyvät ja oppilas/oppilaat jäävät jälkeen opiskelussa. (Hamarus 2008, 76.)

Oppilaita kehoitetaan kertomaan opettajille kiusaamisesta. Näin ei kuitenkaan aina tapahdu, koska oppilaat pelkäävät. Oppilaat pelkäävät joutuvansa kiusatuksi, jos puuttuvat kiusaamiseen ja kertoisivat opettajille. Kiusaaminen saataisiin loppumaan heti alkuvaiheessa, jos pelkoa ei olisi ja oppilaat kertoisivat kiusaamisesta. Kiusaamisesta kantelusta voi saada kiusaajilta rangaistuksen. Oppilas voidaan esimerkiksi eristää yhteisöstä rangaistukseksi. Tämä on parempaa kuin jälki-istunto tai muu virallinen rangaistus. Oppilaat odottavat koulun aikuisten huomaavan ja puuttuvan kiusaamiseen. Myös sivusta seuraaville oppilaille on helpotus, kun kiusaaminen saadaan loppumaan. (Hamarus 2008, 76-77.)

Kiusaava yhteisö voi ulkoisesti näyttää eheältä ja hyvin toimivalta. Jos yhteisöä pääsee paremmin tarkastelemaan, voi huomata, että yhteisön eheys perustuu jonkun jäsenen eristämiseen. Kiusaamisella rakennettu yhteisöä pidetään yllä pelolla ja vallan väärinkäytöllä. Yhteisöllisyys on keinotekoisista. (Hamarus 2008, 78.)

Kiusaamistilanteiden käsittely muovaa nuoren kuvaa oikeudenmukaisuudesta ja demokratiasta. Jos kiusaamistilanteet jättää käsittelemättä, on hyvä miettiä minkälaisen kuvan se jättää nuorille. Nuorten luottamus demokratiaan, yhteisiin pelisääntöihin ja eettisyyteen kärsii, jos aikuiset eivät osaa kiusaamistilanteita käsitellä tasapuolisesti. Aikuisella on iso vastuu. Selvitystilanteessa aikuisen on oltava neutraali ja tasapuolinen, ennakoasenteet oppilasta kohtaan ei saa vaikuttaa tilanteen selvitykseen. Aikuisen on otettava myös huomioon, että taustalla voi olla monta seikkaa, jotka eivät tule selvitystilanteessa esille. (Hamarus 2008, 77.)

3.2 Kiusatun perhe ja kiusaamisen vaikutus perheeseen

Kiusatut lapset tulevat usein perheestä, joissa vanhemmat ovat ylisuojelevia. Vanhemmat yrittävät suojella ja välttää konflikteja. Näin ollen lapsi ei opi asianmukaisia konfliktinratkaisutaitoja. Vanhemmilla on uskomus, ettei heidän lapsensa selviydy omin avuin. Monet kiusatun vanhemmat osallistuvat liikaa lapsen toimintaan ja vapaa-aikaan. Vanhemmat saattavat myös korvata lapsen sosiaaliset suhteet. Tutkimuksissa on todettu, että vanhempien ylisuojelu lasta kohtaan voi olla syy ja seuraus myös kiusaamiselle. (Smokowski & Kopasz 2005, 104.)

Vanhempien ylihuolehtivuus voi tehdä lapsista arkoja ja epäitsenäisiä. Vanhemmilla voi olla omia kouluaikaisia kiusaamiskokemuksia, mikä vaikuttaa lapsen kasvatukseen ja suojelemiseen. Vanhemmat voivat viestittää lapselle, että maailma ja ihmissuhteet ovat vaarallisia. Suojelu vahingoittaa lapsen toverisuhteita. Torjutuksi tuleminen kaveripiirissä ja vertaisryhmissä saa lapsen turvautumaan enemmän vanhempiinsa. Aikuiset voivat olla kiusatun ainoa positiivinen vuorovaikutussuhde. Aikuisten ja vanhempien tulisi enemmän rohkaista kiusattua lasta itsenäisyyteen, kaverisuhteisiin ja harrastuksiin, jottei vanhempien ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde jäisi ainoaksi. (Salmivalli 1998, 160-162.)

Lapsen koulukiusaaminen vaikuttaa perheeseen monella tasolla. Koulukiusaaminen pahimmillaan vaikuttaa asuinpaikan valintaan, sosiaalisiin suhteisiin ja jopa taloudelliseen tilanteeseen. Vanhemmat kokevat masennusta, uupumusta ja voimakasta stressiä lapsensa kiusaamisen takia. Vanhempien rooli koulukiusaamisessa on usein joko aktiivinen ja tai sivustaseuraaja. Vanhempien hyvinvointiin vaikuttaa paljon, kuinka koulu suhtautuu kiusaamiseen. Jos koulu on yhteistyöhaluinen, se auttaa vanhempia jaksamaan, vaikka kiusaamista ei saataisi kokonaan loppumaan. Jos koulu ja viranomaiset eivät ota vanhempien huolta vakavasti, se aiheuttaa vanhemmille usein epäluottamusta ja sulkeutumista viranomaisia ja koulua kohtaan. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 41-42.)

Lapsensa tilanteen takia vanhemmat ovat heikoilla kiusaamistilanteessa. Tilanne on vielä haasteellisempi yksinhuoltajalle, koska hänellä ei välttämättä ole aikuista kenen kanssa jakaa huolta. Tunteita ja ajatuksia kiusaamisesta jätetään joskus kertomatta, koska ajatellaan etteivät muut ymmärrä tai ymmärtävät väärin. Vanhempaa auttaa selviämään koulukiusaamisesta, kun ymmärtää koulukiusaamisilmiön. Väärä syyllisyys lapsen kiusaamisesta väistyy ymmärtämisen kautta. Kiusaamisen pelko ja uhka voivat muuttaa vanhempaa pelokkaaksi, sulkeutuneemmaksi tai päinvastoin sisukkaammaksi. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 42.)

Kiusaamisella on vaikutus myös perheen sisäisiin suhteisiin. Kiusaaminen saattaa heijastua puolisoiden väliseen vuorovaikutukseen, suhtautumiseen muihin omiin lapsiin ja sisarusten välisiin suhteisiin. Voimavarojen vähentyessä myös perheen ulkopuoliset suhteet joutuvat koetukselle. Sukulaisten ja isovanhempien apu voi olla todella merkityksellinen kiusatun perheelle. Sukulaiset ja isovanhemmat auttavat esimerkiksi arjessa ja koulumatkoissa. Kiusatun lapsen ja vanhempien välinen suhde yleensä tiivistyy. Vanhemman ja lapsen suhde saattaa olla kiusatulle lapselle ainoa luottamuksellinen ja sosiaalinen suhde. Kiusaaminen vaikuttaa koko perheen elämään. Jatkuva huoli, pelko, suru, katkeruus, epätoivo, avuttomuus, tuska, syyllisyys, viha ja häpeä vievät perheeltä energiaa. Tutkimusten mukaan vanhemmat eivät enää jaksaa harrastaa omia juttuja, mistä saisivat energiaa. Kiusattujen vanhemmilla on psyykkisiä ja fyysisiä oireita: masennusta, uniongelmia, voimakasta stressiä, uupumusta, sydänkipuja ja oksentelua. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 43.)

4 Kiusaamisen muodot

4.1 Sanallinen kiusaaminen

Yleisintä on sanallinen kiusaaminen. Sanallinen kiusaaminen voi olla haukkumista, nimittelyä, ilkeämielistä vihjailua tai toisen naurunalaiseksi tekemistä. Sanallinen kiusaaminen vaikuttaa kiusatun itsetuntoon, minäkuvan kehitykseen ja luottamukseen muihin ihmisiin. (KiVa Koulu: Vanhempien opas 2009).

Sanallisella kiusaamisella on tarkoitus aiheuttaa toiselle oppilaalle pahaa mieltä. Sanallinen kiusaaminen on joidenkin tutkijoiden mukaan verbaalista aggressiota. Sanallista kiusaamista tapahtuu myös epäsuorasti, esimerkiksi juoruaminen ja huhujen levittäminen toisesta on kumpuakin. Sanallista kiusaamista voidaan vahvistaa eleillä, matkimalla tai pienellä tönimisellä. Tämän teon tarkoitus on osoittaa kiusatulle halveksuntaa ja kiusaaja samalla pönkittää omaa valta-asemaansa yhteisössä. Kiusaajakin voi joutua nimittelyn kohteeksi ja puolustautua samalla tavalla pelossa joutua kiusatuksi. Yhteisössä nimittely voi olla tapa viestiä, koska kaikki pelkäävät joutuvansa kiusatuksi. Sanallinen kiusaaminen voi kehittyä pitemmälle ja pahentua esimerkiksi eristämiseen tai fyysiseen väkivaltaan. (Hamarus 2008, 46-47.)

4.2 Fyysinen kiusaaminen

Fyysiseen kiusaamiseen luokitellaan esimerkiksi töniminen, potkiminen, lyöminen, estäminen ja tavaroilla heittäminen. Fyysinen kiusaaminen on näkyvämpää, mutta se voidaan naamioida leikiksi. Fyysinen kiusaaminen on yleisempää poikien keskuudessa. Fyysinen kiusaaminen voi johtaa rikosoikeudellisiin toimenpiteisiin. Raju väkivalta ja pahoinpitelyt ovat harvinaisia, vaikka niistä mediassa puhutaan paljon. (KiVa Koulu: Vanhempien opas 2009).

Ilman mitään syytä tapahtuvaa fyysistä kiusaamista kutsutaan ”räjähtäväksi kiusaamiseksi” eli äkillinen fyysinen päälle käyminen. Äkillinen päälle käyminen voi olla alku koulukiusaamiselle tai pitkään jatkuneen prosessimaisen kiusaamisen lopputulos. Räjähävän kiusaamisen taustalla on voinut olla aikaisemmin pientä kinaa. Räjähävä kiusaaminen voi tapahtua myös ilman mitään varsinaista syytä ulkopuoliseen henkilöön. Räjähävässä kiusaamisessa voi olla kyse yksittäisestä tilanteesta, eikä pitkäkestoisesta prosessista. Räjähävää kiusaamista voi tapahtua myös kavereiden välillä, jos on tullut riitaa tai välirikko. Räjähävään kiusaamiseen puututaan yleensä nopeasti koulussa, koska se on niin näkyvää. Räjähävä kiusaaminen on myös helposti todistettavissa, koska siitä jää esimerkiksi mustelmia, ruhjeita, haavoja, rikkimenneitä tavaroita ja revenneitä vaatteita. Tilanne on eroteltava tilanteesta, jossa väkivaltaiset purkaukset voivat toistua. Toistuva väkivaltainen tappelu on kiusaajan tapa pitää yllä omaa

sosiaalista asemaa yhteisössä. Tappeluilla kiusaaja saa ylläpidettyä asemaansa ja saa muut oppilaat pelkäämään ja näin eivät uskalla puhua mitään kiusaajasta. Taustalla voi olla kiusaajan pelko joutua kiusatuksi. Varmistamalla oman koskemattomuuden, kiusaaja käyttää ”hyökkäys on paras puolustus”-periaatetta. Kiusaaja voi aloittaa tappelunäytöksen, jos joku sanoo kiusaajan mielestä sopimatonta, arvostelee häntä tai tekee hänen mielestensä epämieluisia. Esimerkkinä näistä liikuntatunnilla vahingossa osunut pallo kiusaajaan tai koulussa muilta kuultu huhu. Kiusaaja sanoo tappeluille syyksi tyhmän asian sanomisen tai hänen ärsyttämisensä. Kiusaaja voi myös siirtää tehtävän toiselle tai soittaa apujoukkoja koulun ulkopuolelta hakkaamaan hänet ”loukanneen” oppilaan. (Hamarus 2008, 53-56.)

4.3 Epäsuora ja suora kiusaaminen

Epäsuora kiusaaminen on salakavala tapa kiusata. Epäsuorassa kiusaamisessa kiusattu ja kiusaaja eivät välttämättä kohtaa kasvokkain. Epäsuoraa kiusaamista on selän takana haukkuminen, perättömien juttujen keksiminen ja muiden henkilöiden kääntäminen kiusattua vastaan. Epäsuora kiusaaminen on sosiaalista manipulointia. Kiusattu huomaa vähitellen epäsuoran kiusaamisen, kun muut kääntävät hänelle selän ja jää yksin. (KiVa Koulu: Vanhempien opas 2009).

Ulkopuolisen on vaikea huomata epäsuoraa kiusaamista, myöskään kiusattu ei välttämättä tiedä ketkä kaikki ovat mukana kiusaamisessa. Epäsuora kiusaaminen voi olla niinkin huomaamatonta kuin huomiotta jättämistä, huokailua tai tuijottamista. Epäsuoraa kiusaamista voi tapahtua myös koulun ulkopuolella pilapuheluiden soittamisella tai sosiaalisen median välityksellä. Esimerkiksi jätetään luokan Whatsapp-ryhmästä ulkopuolelle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017).

Epäsuoraa kiusaamista kutsutaan myös hiljaiseksi- ja henkiseksi kiusaamiseksi. Epäsuora kiusaaminen on yleisempää tyttöjen keskuudessa. (Henrikin koulu: Kiusaaminen ja väkivaltainen käytös koulussa 2007). Suorassa kiusaamisessa kiusaaja näyttää negatiiviset tunteensa suoraan. Suoraa kiusaamista on esi-

merkiksi haukkuminen ja huutaminen kasvotusten kiusatulle, potkiminen ja lyöminen. (Hamarus 2008, 45).

4.4 Nettikiusaaminen

Tieto- ja viestintäteknikka ovat nyky-yhteiskunnassamme tärkeässä roolissa, mutta niiden mukana on myös tullut uusia ongelmia, kuten nettikiusaaminen. Kiusaamisesta on tehnyt erittäin haastavan ongelman nykyiset internetit ja älypuhelimet. Nettikiusaaminen on lisääntynyt nopeasti ja on ajankohtainen ongelma. Nettikiusaaminen voi olla mielenterveydelle haitallisempaa kuin ulkopuolinen kiusaaminen. Nettikiusaamisessa erilaiset chatit, foorumit ja nettiyhteisöt antavat kiusaajalle rajoittamattoman mahdollisuuden kiusata ja etsiä uusia uhreja. Nettikiusaamista kutsutaan myös sähköiseksi kiusaamiseksi, johon kuuluu myös puhelimella kiusaaminen. Sähköinen kiusaaminen on tarkoituksenmukaista ja aggressiivista. (Wynne 2013, 53.)

Kiusaaminen sähköisessä muodossa voidaan jakaa viiteen eri tyyppiin, riippuen kohteesta. Ensimmäinen tyyppi on haavoittuvat yksilöt. Haavoittuvat yksilöt ovat henkilöt, joiden puolustuskyky on heikompi. Nämä joutuvat useimmiten kiusaamisen uhreiksi. Näitä ovat esimerkiksi kehitysvammaiset tai päihderiippuvaiset. Toiseen ryhmään kuuluvat julkisuuden henkilöt, kuten näyttelijät, laulajat, poliitikot ja muut TV:ssä tai internetissä esiintyvät henkilöt. Kiusaaja ja kiusattu eivät yleensä ole koskaan tavanneet kasvotusten, eivätkä tunne toisiaan. Kiusaaminen voi tapahtua esimerkiksi ilkeillä kommentteilla Iltalehden nettisivuilla. Kolmanteen tyyppiin kuuluvat väestöryhmät. Kiusaaminen ei kohdistu henkilöön, vaan tiettyyn väestöryhmään. Kiusaamisen uhriksi voivat joutua esimerkiksi homoseksuaalit, feministit tai maahanmuuttajat. Neljänteen tyyppiin kuuluvat satunnaiset uhrit. Kiusaaja ja kiusattu eivät ole koskaan tavanneet kasvotusten eivätkä myöskään verkossa. Kiusaaminen alkaa verkkoviestinnässä, jossa usein tuntemattomat keskustelevat keskenään. Viidenteen tyyppiin kuuluu netti-kiusaaminen. Kiusaaja ja kiusattu tietävät toisensa internetin ulkopuolelta ja kuuluvat samaan sosiaaliseen ryhmään. Kiusaamisen pohja on internetin ulkopuolelta ja jatkuu sähköisenä kiusaamisena. Kiusaaminen on järjestelmällistä, vallan väärinkäyttöä ja toistuvaa. Kiusatun puolustuskyky on tavallista heikompi

valtasuhteiden epäsymmetrian takia. Kiusattu kokee fyysistä, sanallista tai sosiaalista kiusaamisen muotoa sähköisen kiusaamisen ulkopuolella. (Pyzalski 2011, Wynne 2013, 53.)

Kiusaamista tapahtuu myös internetissä ja puhelimen välityksellä. Kiusaaja voi olla tuttu henkilö tai aivan tuntematon. ”Nettikiusaamisella tarkoitetaan tarkoituksellista ja toistuvaa pahan mielen aiheuttamista, kuten pilkkaamista, nöyryyttämistä ja uhkailua netin, kännykän tai muiden elektronisten laitteiden avulla.” (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Koulukiusaaminen rajoittuu yleensä koulupäivään, mutta kiusattu ei ole kotonakaan turvassa nettikiusaamiselta. Nettikiusaaminen voi olla houkuttelevaa, koska se on niin helppoa ja kiinnijäämisen riski on pienempi. (KiVa Koulu: Vanhempien opas 2009.)

Kiusaaminen internetissä ja sosiaalisessa mediassa on nykyajan suuri ongelma. Aikuisten siirryessä sosiaaliseen mediaan, ajateltiin aikuisten näyttävän lapsille hyvää mallia, kuinka toimia. Näin ei käynyt, vaan aikuiset kiusaavat sosiaalisessa mediassa siinä missä lapsetkin. Nettikiusaamista vähäteltiin ennen aikuisten tuloa, mutta nyt siihen on herätty ja tiedostettu, että nettikiusaaminen on yhtä kivuliasta kuin kasvokkain kiusaaminen. Yksittäinen viesti voi jo täyttää rikoksen tunnusmerkit, mutta esimerkiksi Facebook ryhmästä sulkeminen ei ole rikos. Silti se voi olla henkisesti kovempi paikka. (Forss 2014, 35-36.)

Netti- ja somekiusaaminen on läsnä koko ajan. Nettikiusaaminen on rikkonut paikan ja ajan käsitteen ja aiheuttaa entistä suurempaa kärsimystä kohteelle. Sosiaaliseen mediaan laitettu viesti voi levitä ja jäädä nettiin määräämättömäksi ajaksi. Pahimmillaan kiusattu saa samanlaisen ryöpytyksen kuin poliitikko, mutta kiusatulla nuorella ei ole vielä kritiikinsietokykyä. Perinteisin kiusaamistapa netissä on viestittely. Viestit voivat tulla henkilökohtaisesti, ryhmän sisällä tai julkisesti. Esimerkiksi julkisesti voidaan suunnitella internetissä kiusatun pahoinpitelyä. Kiusaamista voidaan tehdä myös esimerkiksi kuvanmuokkauksilla, pilkkavideoilla, keksityillä seuranhakuilmoituksilla, palvelunestohyökkäyksillä, tietomurroilla tai linkittämällä kiusatun profiili kuviin (tagaus). (Forss 2014, 36-37.)

Kollektiivinen nettikiusaaminen tarkoittaa, jossa osa kiusaa ja osa on sivusta-seuraajia. Samaa näkee myös kouluympäristössä. Kollektiivisen kiusaamisen kohteeksi voi joutua erilaisesta ulkonäöstä, kirjoituksistaan tai videosta, minkä on esimerkiksi tehnyt tanssistaan. Nettilynkkaaminen on sävyllään aggressiivisempaa. Se alkaa usein uutisesta tai huhusta. Nettilynkkaamisen kohteeksi joutuvat yleensä rikolliset. Trollaaminen ei ole varsinaisesti kiusaamista, mutta joissakin tilanteissa täyttää kiusaamisen määritelmän. Trollaaminen on riidanhakuista ja provosoivaa käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa. Yleensä taustalla on valeprofiili ja keksittyjä valheita. (Forss 2014, 39-44.)

Nettikiusaamiseen ei aina tarvita motiivia. Syynä voi olla pelkästään turhautuminen ja tekemisen puute. Tutkimuksen mukaan 12 - 19-vuotiailla nettikiusaaja oli samasta koulusta 57 %, muualta tuttu 26 % ja tuntematon 17 %. Vapaa-ajan kiusaamisella on vaikutus myös koulunkäyntiin. Esimerkiksi nettikiusaaja voi uhkailla pahoinpitelevänsä kiusatun koulussa ja pelon takia kiusattu jää pois koulusta. (Forss 2014, 46.)

Kiusaamista voidaan ehkäistä ennalta erilaisia toimenpiteillä. Sosiaalisen median profiileissa on hyvä pitää yksityisyysasetukset mahdollisimman rajoitettuna, että kaikki eivät näkisi tietoja. Tämä voi olla hankalaa, koska nuoret haluavat uusia kavereita internetin kautta ja huomiota. Esimerkiksi kaveripyyntöjä hyväksytään tuntemattomilta henkilöiltä. Aina on hyvä miettiä kriittisesti mitä julkaisee julkisesti tai myös yksityisviestillä. Toinen osapuoli pystyy levittämään yksityisviestejä täysin laillisesti eteenpäin. Nuorten kannattaa etenkin välttää ”herutus-kuvien” laittamista internettiin, koska tällaiset kuvat usein kopioidaan eteenpäin. Herutuskuviissa nuori poseeraa seksuaalissävyytteisesti, mutta vaatteet päällä. Myös humalassa otettuja kuvia kannattaa välttää. Aina ei oma varovaisuus riitä, vaan joku muu voi ottaa sinusta kuvan tai videon ja laittaa sen sosiaaliseen mediaan. (Forss 2014, 52-53.)

Kun kiusaaminen on jo tapahtunut, lapselle ja nuorelle hyvä ohje on, että kerro aikuiselle. Aikuiselle hyvä ohje on, että älä provosoidu. Ensimmäinen toimenpide on, että estä kiusaajan yhteydenpito. Hankalaksi tämän estämisen tekee, jos palvelussa pystyy kirjoittelemaan anonyymisti tai keskustelupalstan saa kirjoitel-

la ilman rajoituksia. Facebookissa estolista toimii hyvin. Lisäksi on hyvä pyytää kavereita ilmiantamaan ylläpidolle kiusaajan pilkkaava materiaali. Pahimpien häiriköiden kiusaamiseen on hankala puuttua, koska he voivat tehdä valeprofii-leja yhä uudestaan ja yhä uudestaan. Hankalissa tilanteissa ei välttämättä auta lähestymiskiellon tekeminen, koska kiusaaja voi kirjoitella omalle seinälle, eikä näin riko lähestymiskieltoa. (Forss 2014, 53-54.)

Tärkeä sääntö on muistaa olla itse asiallinen, näin se helpottaa asian hoitamista. Jos lapsi tai nuori käyttää blogipalvelua, on näissä mahdollista sulkea anonyymin kommentointi tai laittaa viestien tarkistus ennen julkaisua. Tässä vain on ongelmana, että kiusattu näkee ilkeät viestit ennen poistoa. Joillakin keskustelupalstoilla on mahdollista laittaa ”IP-bannaus”, eli kommentointi tietyltä IP-osoitteelta estetään. Aktiivinen kiusaaja valitettavasti pystyy tämänkin kiertämään. Jos estäminen ei auta häirikköön, on hyvä ottaa yhteyttä nettipoliisiin. Nettipoliisi voi käydä huomauttamassa häirikölle epäsopivasta käytöksestä tai kirjoittaa sakon. Nettipoliisi myös neuvoo, kuinka voit tehdä rikosilmoituksen. Pelkästään neuvoa saa kysyä nettipoliisilta. Kiusanteossa on merkitystä, onko se aikuisten välistä vai lasten välistä, koska rikosoikeudellinen vastuu alkaa vasta 15 vuoden ikäisenä. Kiusaajalta tullut materiaali kannattaa säilyttää todistusaineistona. Jos kiusaajan materiaali on profilissa tai muussa arkaluontoisessa paikassa, kannattaa siitä ottaa kuvakaappaus. Myös jos on riski, että materiaali häviää. Ennen kuin ottaa kuvakaappauksen, täytyy olla todistaja, joka on nähnyt materiaalin. Näin voidaan varmistaa todistusaineiston todenperäisyys. (Forss 2014, 53-54.)

Jos kiusattu haluaa kiusaajan syytteeseen nettikiusaamisesta, on hänen itse tehtävä ilmoitus, koska on kyse asianomistajarikoksesta. Asianomistajarikoksia ovat kunnialoukkaus, viestintärauhan rikkominen, laitton uhkaus ja yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen. Kunnianloukkauksesta ja yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämisestä on myös törkeä rikosnimitys. Kiusatulla on mahdollisuus hakea korvausta kärsimyksestä. (Forss 2014, 54.)

4.5 Eristäminen ja syrjiminen

Syrjiminen on yksi kiusaamisen muoto. Englanninkielellä tälle kiusaamisen muodolle on useampi nimitys, esimerkiksi ostracism ”ryhmästä poissulkeminen”, expulsion ”karkotus”, exclusion ”poissulkeminen” ja segregation ”eristäminen”. Kiusaaminen alkaa yleensä yhden oppilaan tai tämän lähipiirin aloittamalla syrjimisellä toista oppilasta kohtaan. Kiusaaminen jatkuu lopulta syrjityn oppilaan poissulkemisena koko yhteisöstä. Jos kiusaamisessa käytetään pelkästään syrjintää, on se vaikea huomata. Opettaja voi havaita syrjimisen, kun laittaa oppilaat valitsemaan itse ryhmä- ja parityöskentelykaverinsa. Oppilaat voivat tällaisessa tilanteessa valitettavasti harhauttaa opettajaa esittämällä hienotunteista kiusatulle. Puuttuminen eristämiseen ja syrjimiseen on myös hankalaa, koska kiusattu voi kokea, että ei vaan saa ystävää samalta luokalta. Kiusaaminen syrjimällä voi myös olla hankala hoitaa, koska kiusattu voidaan ottaa tilapäisesti yhteisön piiriin ”paremman puutteessa”. Esimerkkinä, kun jonkun kaveri on kipeänä. (Hamarus 2008, 47-52.)

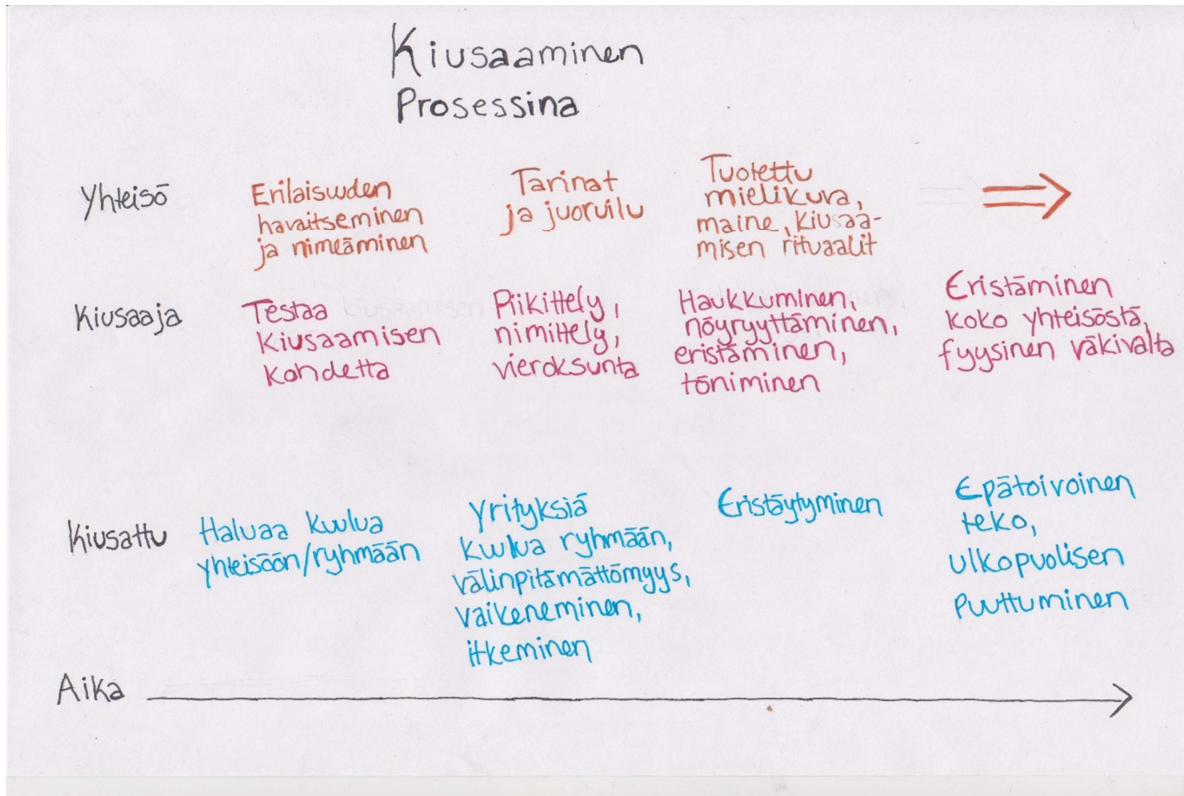
Syrjiminen voi alkaa yhtäkkiä. Syrjimisen yksi syynä voi olla erottuminen massasta, erottuminen luokassa vallitsevasta kulttuurista. Oppilaat pukeutuvat trendikkäästi ja muotitietoisesti vallitsevan nuorisokulttuurin mukaan, ja tästä poikkeava/poikkeavat jätetään yhteisön ulkopuolelle ja heistä keskustellaan selän takana. Keskustelu yhteisön ihanteista ja kulttuurista vahvistaa edelleen eroa ulkopuolelle jätettyyn. Ryhmä- ja parityöskentelyssä itsenäisesti valittaessa kiusaajat pääsevät käyttämään eristämisen valtaa, esimerkiksi liikuntatunneilla. Kiusattua voidaan käyttää myös pari- ja ryhmätyöskentelyssä ”rangaistuksena”, eli laitetaan ”rangaistukseksi” pariin jollekin henkilölle. (Hamarus 2008, 47-52.)

Eristämiseen usein liittyy inhoa. Kiusattua pidetään ”ällöttävänä” tai ”likaisena”. Kiusatun omaisuutta voidaan myös karttaa, kun sitä pidetään ”likaisena”. Syrjiminen ja eristäminen kiusaamisena voi myös ilmetä pakenemalla, eli fyysisenä eristämisenä. Kun kiusattu tulee paikalle, pakenee muut pois paikalta. Sosiaalisen paineen takia ei-aktiiviset kiusaajat saattavat välttää kiusattua. Eristämistä voi olla myös mukaan ottavaa eristämistä. Kiusattu otetaan porukkaan fyysisesti, mutta osoitetaan sosiaalisesti, ettet kuulu ryhmään. Eristäminen voidaan ulottaa koskemaan myös kiusatun perhettä, jos he ovat jollain lailla erilaisia. Ristiriitaisin eristämisen ja syrjimisen syy on, että kiusattu on yksinäinen. Eristyminen

on myös kiusaamisen seuraus. Oppilaat pitävät ystäviä ja kavereita sosiaalisena valtana. Mitä enemmän oppilaalla on kavereita, sitä arvostetumpi hän on yhteisössä. Eristämällä huolehditaan, ettei kiusattu saa kavereita, eli sosiaalista valtaa. Kiusatun saatetaan sallia ystäväystyä muiden ”alempiarvoisten” kanssa tai nuorempien oppilaiden kanssa. Eristämisen ja syrjimisen kohteeksi voi joutua myös kokonainen ryhmä/luokka, jos he ovat erilaisia kuin muut. (Hamarus 2008, 47-52.)

4.6 Prosessikiusaaminen

Prosessikiusaaminen tarkoittaa kiusaamisen ketjua, jossa kiusaaminen alkaa pikkuhiljaa, huomaamatta ja kehittyä huippuun, epätoivoiseen tekoon saakka.



Kuva 1. Kiusaaminen prosessina. (Lähde: Hamarus 2008, 56).

Uuden yhteisön muodostuessa yhteisön jäsenet tarkkailevat toisiaan. Nuorten kulttuurissa eroavaisuudet huomataan helposti ja joukosta erottuvat joutuvat silmätikuksi. Kaikki haluavat kuulua yhteisöön, pinnalla olevan nuorisokulttuurin mukaan menevät ovat suosiossa. Nuorten kulttuurista poikkeavat poimitaan helposti kiusaamisen kohteeksi. Jokin heidän ominaisuuksistaan nimetään kiusaamisen syyksi ja näin muu yhteisö yrittää välttää tätä ominaisuutta, jotta ei joudu itse kiusatuksi. Tämän takia monet nuoret pukeutuvat ja käyttäytyvät samalla tavalla, jotta eivät erotu joukosta ja näin joudu kiusaamisen kohteeksi.

Kiusaamisen syyksi voidaan nimetä myös keksitty ominaisuus tai nolo tapahtuma, joille muu yhteisö ovat nauraneet. (Hamarus 2008, 56-57.)

Kiusaaminen alkaa pienillä eleillä ja vieroksunnalla, joilla näytetään, ettei kiusatusta tykätä. Kiusaajilla voi olla oma salakieli, jolla he viestittävät, etteivät tykkää kiusatusta. Kiusattu yrittää tässä vaiheessa olla välittämättä kiusaamisesta tai vetäytyy syrjää. Tämän jälkeen tai samassa yhteydessä alkaa kiusatun nimitely, jota kiusaajat voivat nimetä ”läpänheitoksi”, ettei kiusaaminen paljastuisi. Testaamiseksi sanotaan, kun hauskanpidon varjolla kerätään tietoa muista oppilaista. Tätä tapahtuu koko luokkayhteisön kesken. Kiusaaja yleensä testaa kiusaamisen kohdetta. Tällä tavalla hän saa tietoa kuinka kiusattu vastaa piikitelyyn ja kuinka muut reagoivat. Kiusaaja näkee näin, kuinka yhteisö toimii, kuka suostuu mihinkin rooliin ja kuka on kiusattu. Kiusaaja ei ota riskiä joutuakseen itse nolatuksi, joten kiusatuksi valitaan sellainen, joka ei voi antaa samalla mitalla takaisin. Opettajat eivät yleensä tähän puutu juuri siksi, koska testaaminen on peitelty leikin laskuksi. Oppilaatkaan eivät puutu testaamiseen, koska pelkäävät joutuvansa itse kiusaamisen kohteeksi ja nolatuksi. (Hamarus 2008, 57-59)

Testaamisen ja nimittelyn jälkeen yleensä mennään pidemmälle, eli haukkumiseen, alistamiseen tai nöyryyttämiseen. Tässä vaiheessa kiusatusta on muodostunut luokkayhteisössä tietynlainen kuva/maine. Alkuperäisen kiusaamisen syy on keksitty lisää. Usein tämä kuva on alistava tai halventava. Mielikuvat alkavat elämään omaa elämää ja niitä pidetään totena. Kiusatun identiteetti alkaa muuttumaan. Hänelle on rakennettu toinen identiteetti, joka ei ole oikeasti todellinen. Kiusatun mainetta pidetään yllä uusilla juoruilla ja tarinoilla. Kiusatun maine voi kulkea mukana uuteen kouluun. Kiusatusta rakennettu maine on kuin propagandaa, se ei ole rakennettu pelkkiin valheisiin, mutta myös puolitotuksiin, jossa tarinoita on muokattu. Kiusattua ruvetaan vieroksumaan ja hänet eristetään yhteisön ulkopuolelta halveksitun ja tuotetun maineen takia. Tässä vaiheessa kiusattu kokee, että koko yhteisö on häntä vastaan. (Hamarus 2008, 59-61.)

Kiusaaja ylläpitää kiusaamisen prosessia uusilla tarinoilla, juoruilla ja nimittelyllä. Kiusaaja nimittää tätä edelleen hauskanpidoksi ja yrittää näin viihdyttää muita yhteisöä keksimällä kiusatusta uusia tarinoita. Hauskanpito yhtenäistää muuta yhteisöä ja rakentaa isompaa kuilua kiusatun ja muun yhteisön välille. Hauskanpidon nojalla koko yhteisö osallistuu kiusaamiseen, ja kiusaajan ei tarvitse tuntea huonoa omaatuntoa, koska muutkin osallistuvat. Todellisuudessa hän ylläpitää kiusaamista, muut ovat hänen kiusaamisensa toimeenpanijoita. Kukaan ei uskalla kiusatun kanssa olla tekemisissä, peläten rangaistusta tästä ja joutuessaan itse myös kiusaamisen kohteeksi. Kiusatun opiskeluakin voidaan rajoittaa kiusaamisella. Kiusaamisen edetessä pidemmälle, kukaan ei enää ajattele kuinka puhua tai käyttäytyä kiusatulle, vaan käytös voi olla hyvin röyhkeää. Kiusaamisen ylläpito vaatii kovempia keinoja ja tässä vaiheessa kiusaamiseen voi tulla fyysistä väkivaltaa: tönimistä, potkimista ja hakkaamista. Tässä vaiheessa kiusaaminen tulee huippuunsa ja näkyväksi, jolloin se huomataan. Myös täydellinen syrjäytyminen luokkayhteisöstä voi lopulta saada kiusatun räjähtämään. Hän tekee epätoivoisen teon tai laittaa kiusaajalle vastaan esim. fyysisellä väkivallalla. Tämän tarkoitus on saada aikuiset huomaamaan tilanteen vakavuus. (Hamarus 2008, 61-63.)

Kiusaaminen voi olla myös aaltomaista prosessia tai toiselta nimetään siedätysprosessia. Kiusaamiseen puututaan, mutta ei tarpeeksi tiukasti. Kiusaaminen aina rauhoittuu puuttumisen yhteydessä ja voimistuu vähitellen uudestaan. Kiusaamisen jatkuessa se horjuttaa luottamusta opettajiin ja aikuisiin, koska eivät pysty kiusaamiseen puuttumaan kunnolla. Kiusaamisen voidaan käyttää uhkailua, jos kertoo asiasta opettajille. Kouluun tulee turvaton ilmapiiri, koska oppilas ei voi luottaa itsensä ja omaisuutensa koskemattomuuteen. Paras tapa puuttua kiusaamiseen niin, että se loppuu kerralla kokonaan. (Hamarus 2008, 64-65.)

4.7 Suhdekriisi ja häirintä

Suhdekriisissä kiusattu ja kiusaaja ovat olleet aikaisemmin ystäviä. Joku ulkoinen tekijä aiheuttaa ystäville kriisin ja kiusaaminen alkaa. Kriisiin voi kuulua

useampi henkilö. Ulkoinen tekijä voi olla esimerkiksi tytöillä ihastuminen samaan poikaan, ystävän pettäminen tai jokin piirre/ominaisuus toisessa mikä alkaa ärsyttää. Kiusaaminen voi levitä niin, että kiusaaja hankkii puolelleen muita yhteisön jäseniä kiusaamaan kiusattua. Suhdekriisin selvittäminen voi olla monimutkaista, koska kiusaaminen on voinut alkaa ystävän pettämisellä. Kiusaamisen selvittämisessä on hyvä perehtyä alkuperäiseen syyhyn, mistä kiusaaminen on alkanut. (Hamarus 2008, 65-67.)

Koulukiusaaminen ja sukupuolinen häirintä luokitellaan eri ilmiöiksi, mutta voivat kytkeytyä toisiinsa. Määrittäessä sukupuolista häirintää, korostetaan huomion ja lähestymisen yksipuolisuutta sekä kytkeytymistä sukupuoleen. Häirintä voi olla sanallista tai fyysistä, ei-toivottua käytöstä toisen sukupuolisuutta kohtaan. Sukupuolista häirintää ovat esimerkiksi nimittely, vihjailevat eleet ja ilmeet, vihjailevat puheet ja viestit, rintojen, pakaroiden tai reisien koskettelu. Koulun puuttumalla asiaan heti, se antaa viestin, ettei sukupuolista häirintää hyväksytä. Häirintä kohdistuu tavallisesti pojilta tytöille. Häirinnässä voi olla kyse vahvan ja heikon kohtaamisesta. Pojat kokevat yleensä olevansa tyttöjä fyysisesti vahvempia. Häirintä voi tapahtua avoimesti tai piilotettuna. Kiusatun oma kokemus on tärkeä, jos hän tuntee tulleen sukupuolisesti häirityksi tai ahdistetuksi, vaatii tilanne selvittämistä. (Hamarus 2008, 70-71.)

4.8 Ärsytyksestä johtuva kiusaaminen

Ärsytyksestä johtuva kiusaaminen ei ole stereotyyppistä kiusaamista. Ärsytyksestä johtuva kiusaaminen on hämmentävää, siinä kiusattu ärsyttää kiusaajiaan. Vastuun sanotaan olevan kiusatulla. Kiusattu ei suostu normeihin ja kiusatun rooliin, vaan ärsyttää kiusaajia liittymällä toistuvasti samaan ryhmään, vaikka häntä ei haluttaisi samaan ryhmään. Kiusattu/ärsyttäjä ottaa itselleen valtaa ja käyttäytyy normien vastaisesti. Ärsyttäjä joutuu kiusatuksi käytöksensä takia. Ärsyttäjä on yleensä kovaääninen, tunkeutuu useasti väkisin porukkaan, eikä halua olla yhteisön ulkopuolella. Ärsyttäjä yrittää tutustua nopeasti ja tulla iholle. Hän myös puhuu paha selän takana, valehtelee ja saattaa kannella opettajalle, mutta silti yrittää ystäväystyä. Ärsyttäjä saattaa myös haukkua ja töniä. Tämä käytös saa kiusatusta ärsyttävän. Lopulta varsinaisen kiusaajan itse-

hillintä loppuu ja hän kiusaa takaisin esimerkiksi tönäisemällä. Ärsyttäjä voi olla esimerkiksi nuorempi oppilas, joka ärsyttää vanhempia oppilaita. Ärsyttäjä yrittää luoda nopeasti ystävyysuhteita ja voi ottaa ystävällisen eleen jo hyvän ystävyyden merkinä. Ärsyttäjiltä puuttuu usein suuntaava toiminta, mikä tarkoittaa eleitä, katseita, ilmeitä ja ruumiinasentoja. Normaalisissa ystäväyhteyksissä ihmiset katsovat ensin toisiaan, hymyilevät, kuuntelevat ja tarkkailevat toisiaan. (Hamarus 2008, 67-69.)

5 Kiusaamisen ehkäisy ja ehkäisevä mielenterveystyö

Lapsilla ja nuorilla on oltava riittävästi avoimia väyliä, jotta kiusaamiseen voidaan puuttua tehokkaasti. Koulussa on mietittävä kertomisen väylät oppilaan näkökulmasta. Koulussa on oltava luottamusväyliä, että virallisia väyliä. Luottamusväyliin kuuluvat henkilöt. Kotona ne ovat useimmiten vanhemmat. Koulussa luottamusväylä on opettaja. Opettajan on pidettävä huolta, että on saatavilla myös oppituntien välillä, koska oppilaat eivät pysty kiusaamisesta kertomaan kuin kahden kesken. Hyvänä esimerkkinä tästä, että opettaja jää luokkaan vähäksi aikaa oppitunnin jälkeen, jos joku haluaa puhua. Muita luottamusväyliä koulussa ovat kuraattori, terveydenhoitaja tai koulupsykologi. Virallisia väyliä koulussa voivat olla postilaatikko, sähköpostin tai puhelimen välityksellä, kirjoitelmat oppitunnilla tai kyselyt. Eri kertomisväylien lisäksi on hyvä olla tietyt menettelytavat koulussa, kuinka puuttua kiusaamiseen. Nämä menettelytavat pitää olla opettajien, oppilaiden ja vanhempien tiedossa ja saatavilla. Tiedottaminen on osa kiusaamisen ehkäisyä. Oppilaiden on hyvä tietää, mitä kiusaamisesta seuraa. Yhteisöllä täytyy olla yhtenäinen linja koulukiusaamisen puuttumiseen. (Hamarus 2008, 117-119.)

5.1 Koulun keinot

Oppilaat harvoin kertovat kiusaamisesta, joten opettajan on hyvä seurata oppilaita. Opettajan on hyvä katsoa mitä tapahtuu välitunneilla, ennen tunnin alkua ja tunneilla. Viettäkö joku välitunnin aina yksin? Nauretaanko jonkun vastauksille tunnilla? Jääkö aina tietty oppilas ilman ryhmäpaikkaa? Oppilaat tietävät

aina, jos luokassa kiusataan. Joten kyselyjen järjestäminen systemaattisesti on hyvä tapa selvittää kiusaamista. Kysely voi ahdistaa tai provosoida kiusaajaa entisestään, joten kyselyn yhteydessä on hyvä keskustella kiusaamisesta ja puuttua siihen. Kysely on helpoin suorittaa yksinkertaisella lomakkeella. Oppilaille on kerrottava, mitä kiusaaminen on. Nimetön kysely on parempi, koska kaikki oppilaat eivät uskalla kertoa kiusaamisesta omalla nimellä. Tästä ei selviä nimellä kuka on kiusattu, mutta selviää, kuinka monta kiusaamisen uhria on. Kiusaamiskyselyssä voidaan käyttää eri variaatioita. Esimerkiksi täytyy vastata oman kokemuksen mukaan tai onko nähnyt toista kiusattavan (toveriarviointi). Yksi keino kiusaamisen selvittämiseksi on yksinkertaisesti haastattelu. Tämä on aikaa ja vaivaa vaativa ja oppilaat eivät välttämättä kerro kokemuksistaan rehellisesti. (Salmivalli 1998, 164-167.)

Jotta kiusaamiseen puututtaisiin tehokkaammin, on joissakin kouluissa käytössä erilliset työryhmät. Työryhmän tehtävä on hoitaa kiusaamistapaukset. Esimerkkinä tästä toiminnasta on KiVa Koulu- toimenpideohjelma, johon kuuluu vähintään kolme aikuista KiVa-tiimiin, ja he hoitavat kiusaamistapaukset. Erillisen työryhmän hyvät puolet on, että se keskittyy pelkästään koulukiusaamiseen. Opettajilla on monenlaisia tehtäviä, eikä aika riitä aina keskittyä kunnolla kiusaamistapauksiin. (Salmivalli 2010, 58.)

Jokaisella koululla pitäisi olla kirjattuna toimintamalli kiusaamista vastaan. Kaikilla kouluasteilla kuuluisi olla toimintamalli opetussuunnitelman yhteydessä. Toimintamallissa kuuluisin kuvata menettelytavat kiusaamisen ehkäisyyn ja puuttumiseen. Koulujen tulisi huolehtia, että toimintamallia toteutetaan. Valitettavasti tutkimukset osoittavat, ettei kaikilla kouluilla ole tällaista toimintamallia käytössä. Toimintamallin täytyy olla konkreettinen, ja antaa oikeita apuja opettajille ja muulle henkilökunnalle koulukiusaamisen puuttumiseen. Toimintamalli on hyvä olla myös vanhempien ja oppilaiden tiedossa. Toimintamalli luo turvallisuuden tunnetta, joten oppilaatkin uskaltavat helpommin puhua kiusaamisesta, kun tietävät mitä siitä oikeasti seuraa. (Salmivalli 2010, 59-61.)

Moni opettaja kannattaa ilmapiirin kohentamista erilaisilla luokkaretkillä, leirikouluilla ja harjoituksilla, jotka parantavat yhteishenkeä. Tutkimusten mukaan tämä

ei ehkäise, eikä vähennä kiusaamista. Luokkailmapiiri ja kiusaaminen eivät ole yhteydessä toisiinsa. Myönteinen ilmapiiri ei pidä kiusaamista poissa, eikä huonossa ilmapiirissä ole välttämättä systemaattista kiusaamista ollenkaan. Oppilaiden kanssa täytyy puhua kiusaamisesta, jos sitä halutaan vähentää. Esinuoruusiässä ryhmän vaikutus on todella suuri, suurempi kuin aikuisten auktoriteetti. Tämä on hyvä ottaa huomioon kiusaamiseen puuttuessa. Pelkillä yksilökeskusteluilla ei saada kiusaamista lopetettua, vaan parempi keino on vaikuttaa koko ryhmään. Kiusaajalla on ryhmässä yleensä kannattajajoukko, joka palkitsee kiusaajaa kiusaamisesta. Eli kiusaamiseen puuttuessa on muutettava myös kannattajien asennetta kiusaamiseen. Tärkeää on saada huomaamaan, että jokainen on vastuussa luokan hyvinvoinnista ja pystyy siihen myös omalla käytöksellä vaikuttamaan. (Salmivalli 2010, 67-68.)

Oppilaat on saatava tarkkailemaan omaa toimintaansa ja pohtimaan omia toimintatapojaan. Ennen tätä oppilaiden on tiedettävä, mitä kiusaaminen on. Perustietoihin kuuluu kiusaamisen muodot, miltä se tuntuu ja mitä kiusaamisesta seuraa. Kaikki eivät välttämättä tiedosta omaa käytöstään kiusaamiseksi. Kiusaamiseen liittyvästä ryhmäpaineesta on myös hyvä kertoa oppilaille. Tieto ryhmäpaineesta auttaa vastustamaan sitä. Oppilaat on hyvä saada pohtimaan, miten he itse toimivat kiusaamistilanteissa. Ovatko he kiusaamisprosessissa kiusaajia, kiusattuja, apureita, kannustajia, puolustajia vai hiljaisia hyväksyjiä. Kaikki eivät ole vastuussa kiusaamisesta, mutta jokaisella on vastuu puuttua siihen. (Salmivalli 2010, 69-70.)

Muita ryhmässä tehtäviä kiusaamisen vähentämiseen olevia keinoja ovat yhteiset kiusaamisen vastaiset säännöt, pienryhmätyöskentely, erilaiset rooliharjoitukset, valmiit materiaalit ja itse tehdyt materiaalit. Kiusaamisen vastaisissa säännöissä oppilaat yhdessä päättävät yhteisöön säännöt kiusaamista vastaan. Sääntöjä ei saa olla isoa rimpua, vaan muutama selkeä ohje. Sääntöjä on myös noudatettava ja niitä rikkoessa on tultava sanktio. Sääntöjä noudatettaessa on oppilaille annettava positiivista palautetta. Pienryhmätyöskentelyssä oppilaat miettivät pienissä ryhmissä kiusaamiseen liittyviä kysymyksiä ja erilaisia keinoja vähentää kiusaamista. Nämä voidaan esitellä jonkun projektin yhteydessä. Kiusaamista vähentävät keinot on oltava myös itsestä lähteviä, ei vain

koulun omia keinoja. Oppilas on saatava itse pohtimaan asiaa, jotta menetelmä olisi tehokas. Rooliharjoituksissa oppilaat näyttelevät erilaisia kiusaamistilanteita. Rooliharjoituksissa käydään eri roolit läpi kiusaamisprosessissa. Kiusaamistilanne voidaan näytellä esimerkiksi välitunnilla tapahtuvasta kiusaamisesta. Kiusaamistilannetta näyttelee noin 5-6 oppilasta ja loput luokasta havainnoi rooliharjoitusta. Suorituksen jälkeen näyttelijät kertovat miltä heistä tuntui. Harjoituksen jälkeen voidaan tehdä toinen rooliharjoitus, jossa näytetään miten kiusaamiseen olisi voitu esimerkiksi puuttua. Valmista materiaalia koulukiusaamisen vähentämiseen löytyy esimerkiksi KiVa Koulu- ohjelmasta. Sieltä löytyy erilaisia tehtäviä, jotka käsittelevät kiusaamista. Valmista materiaalia on myös kaunokirjallisuudessa. Klassisin esimerkki koulukiusaamista käsittelevästä kaunokirjallisuudesta ovat Pekka Töpöhäntä -kirjat. Itsetuotettua materiaalia voidaan tehdä monin tavoin. Esimerkiksi kirjeiden kirjoittaminen eri kiusaamisen rooleille, ainekirjoitukset, julisteet, multimediaprojektit ja näytelmän teko kiusaamisesta. (Salmivalli 2010, 70-75.)

Akuuttiin kiusaamistilanteeseen puututaan yksilötasolla. Tämä tarkoittaa yleensä keskustelutuokioita sekä kiusaajan, että kiusatun kanssa. Tällä työskentelyllä yritetään saada kiusaaminen loppumaan ja annetaan kiusatulle tukea. Tunnetuin kansainvälinen keskustelumenetelmä akuuttiin kiusaamiseen on Pikasin malli. Pikasin mallin keksi ruotsalainen Anatol Pikas 1970-luvulla. Pikas hahmottaa kiusaamisen ryhmäväkivallaksi, jossa oppilaat vahvistavat toistensa käytöstä keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Pikasin mallissa koitetaan vaikuttaa sekä pääkiusaajaan, että hänen tukijoukkoihinsa. Yksilökeskustelujen lisäksi käydään ryhmäkeskusteluja, jolla yritetään tavoitella pysyvää muutosta. Pikasin mallissa on kaksi erilaista keskustelutapaa, yhteisen huolen menetelmä ja suggestiivisen käskyn menetelmä. Suggestiivisen käskyn menetelmässä aikuinen ottaa autoritaarisen otteen ja ilmaisee selvästi, että kiusaamisesta on tultava loppu. Yhteisen huolen menetelmässä on pehmeämpi lähestymistapa. Siinä huoli kiusatusta jaetaan yhteisesti ja haastetaan kiusaaja muuttamaan käytöstään. Ennen näitä keskusteluja hoitavan aikuisen on hankittava tarpeeksi taustatietoja, esimerkiksi kuka kiusaa, missä, milloin ja miten. Oppilaiden kanssa käytävät selvityskeskustelut ovat lyhyitä ja saman päivän aikana käytäviä (miehellään tunnin sisällä käytäviä), ettei oppilaat kerkeä keskustella keskenään asi-

asta. Pääkiusaaja haastatellaan ensimmäisenä, jos se on tiedossa. Muita menetelmiä kiusaamisen puuttumiseen ovat esimerkiksi ”No Blame Approach”-menetelmä, Farsta-menetelmä ja KiVa Koulu-malli. Tärkeimmät asiat yksilötason keinoista ovat välitön puuttuminen, kiusatun tukeminen, kiusaamiseen osallistuneiden kanssa keskusteleminen, ratkaisun löytäminen, vanhempien mukaan ottaminen tarvittaessa ja seurantakeskustelut. (Salmivalli 2010, 76-91.)

5.2 Vanhempien keinot

Vanhemmilla on suuri merkitys koulukiusaamisen vähentämiseen. Vanhemmat vaikuttavat lapsen persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehitykseen. Vanhempia on otettu myös mukaan koulukiusaamista vähentäviin projekteihin. Esimerkiksi Norjassa 1980-luvulla tehdyssä kampanjassa koulukiusaamista vastaan vanhemmille jaettiin tietoa ja ohjeita, kuinka menetellä koulukiusaamistilanteissa. (Salmivalli 2010, 92.) Kodin ja koulun yhteistyö on erittäin tärkeää koulukiusaamisen ennaltaehkäisyksi. Kiusaamisasioista on helpompi olla yhteydessä, kun opettajat ja vanhemmat tuntevat toisensa. Koulun ja kodin yhteistyötä voisi kehittää eteenpäin. Hyviä kokemuksia on saatu tilaisuuksista, jossa on mukana vanhemmat, nuoret ja koulun henkilökunta. (Hamarus 2008, 139.)

Vanhempien on hyvä keskustella ja olla kiinnostunut lapsen ja nuoren ystävästä, vapaa-ajasta ja koulumatkoista. Kun kotona on hyvä ilmapiiri, on lapsen ja nuoren helpompi avautua kiusaamiseen liittyvistä asioista. Lasta ja nuorta on hyvä kannustaa etsimään uusia kavereita, jos niitä ei löydy koulusta niin sitten harrastusten parista. Vanhempien olisi hyvä kertoa lapselle ja nuorelle koulukiusaamisesta ja oikeudesta turvalliseen kouluympäristöön. Näin lapsi ja nuori tietää, että kiusaamisessa tuotettu erilaisuus ei ole osa hänen identiteettiään ja, että kenelläkään ei ole oikeutta kiusata häntä. Lapselle ja nuorelle voi opettaa sanallisia tapoja sanoa vastaan kiusaamistilanteissa, mutta väkivaltaisuuden korostamista täytyy välttää. Lasta ja nuorta kannattaa kannustaa, antaa hyvää palautetta ja arvostaa. Toivoa kannattaa pitää yllä, ettei lapsi ja nuori vaivu masennukseen vaikeissa tilanteissa. Vanhempi voi omalta osaltaan osallistua kiusaamisen vastaiseen toimintaan vanhempainyhdistyksen kautta. (Hamarus 2008, 142.)

5.3 Terveydenhoitajan näkökulma kiusaamisen ehkäisemiseen

Kouluterveydenhoitajalla täytyy olla asiantuntemusta terveydenhuoltotyöstä. Työ vaatii sairaanhoitovalmiuksia, itsenäistä työskentelyä ja terveyseskeistä työtettä. Täytyy osata kuitenkin tehdä yhteistyötä monien eri alan ammattilaisten kanssa, mikä edellyttää hyvää yhteistyökykyä, kouluttautumista eteenpäin ja itsensä kehittämistä. Kouluyhteisössä terveydenhoitaja toimii terveyden edistäjänä, toimintahäiriöiden ehkäisijänä ja tunnistajana. Kouluterveydenhoitaja täytyy perehtyä uudenlaisiin markkinointi- ja kommunikaatiovalmiuksiin, jotta pystyy auttamaan oppilaita heidän omassa ympäristössään. Nykyisin nuorten terveyden edistäminen täytyy pohjautua tutkittuun teoretietoon ja myös edellytetään ottamaan huomioon oppilaan oma elämäntilanne. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu oppilaskohtainen terveydenhuolto, kouluympäristön ja kouluyhteisön terveydenhuolto- ja kasvatus. Kouluterveydenhoitajalla kuuluu olla hyvä tietotaitoperusta ja laaja-alaista terveydenhuollon palvelujärjestelmän hallintaa. Kouluterveydenhoitajan työ on haastavaa, koska nuoruusikä on ihmiselle ratkaisevan tärkeää hyvinvoinnille ja terveydelle. Lapsen ja nuoren koulunkäyntiä voi häiritä monet tekijät, esimerkiksi perheen ongelmat, koulukiusaaminen, syrjäytymisen vaara ja erilaiset mielenterveysongelmat. Näihin tarvitaan ehkäisevää ja nopeaa puuttumista. Kouluterveydenhoitajan asiantuntemus kuuluu olla koko kouluyhteisön ja vanhempien käytössä. Kouluterveydenhoitajan kuuluu olla lähellä, jotta oppilailta olisi matala kynnys tulla vastaanotolle. (Ala-Laurila, Laakso, Krogius, Pietikäinen, Pietikäinen, Akselin, & Terho. 2002. 48-49.)

Ehkäisevä toiminta korostuu voimakkaasti kouluterveydenhuollossa. On paljon mielekkäämpää pyrkiä ehkäisemään tauteja ja toimintahäiriöitä, kuin hoitaa ja kuntouttaa sitten kun oireet ovat puhjenneet. Lapsuudessa ehkäisyn merkitys on suuri, koska odotettava elinikä on pitkä. Isot kansantautimme, esimerkiksi mielenterveydenhäiriöt ja syrjäytyminen, päihteiden ongelmakäyttö, sydän- ja verisuonisairaudet alkavat jo varhaisiässä, vaikka oireilu tapahtuukin aikuisiällä. On keskeistä kansanterveystyötä näiden ongelmien ehkäisy ja se on tärkeä tehtäväalue kouluterveydenhuollossa. (Ala-Laurila ym. 2002. 19).

Tieto kiusaamisesta harvoin tulee aikuisten tietoon. Valitettavan usein ne oppilaat, jotka ovat kertoneet eivät ole saaneet apua. Tutkimuksissa vanhemmat ja opettajat ovat raportoineet kiusaamista havainneensa huomattavasti vähemmän kuin lapset itse taas enemmän. Tämä juuri osoittaa, että kiusaamista huomataan hyvin harvoin. Tutkimuksessa verratessa opettajat tietävät vain puolet vakavista ja toistuvista kiusaamistapauksista. Kouluterveydenhuollon työntekijöillä on iso asema kiusaamisen tunnistamisessa. Kouluterveydenhoitajan tulisi rohkaista lapsia ja nuoria kertomaan avoimesti kiusaamisesta. Kiusaamiskysely tulisi ottaa rutiiniksi terveystarkastuksiin. Kouluterveydenhoitajalle moni oppilas uskoutuu ja voi olla ensimmäinen henkilö, jolle uskaltaa sanoa kiusaamisesta. Viesti kiusaamisesta on otettava vakavasti. Lapsi ja nuori usein oirehtii kiusaamisesta. Kiusaaminen voi näkyä esimerkiksi univaikeuksina, mielenterveysongelmina, lisääntyneinä poissaoloina ja lisääntyneinä terveydenhoitajan luona käymisenä. Kiusaaminen toki ei ole aina syy näille oireille. Kertominen kiusaamisesta on usein vaikeaa. Monelle lapselle ja nuorelle on helpotus, jos aikuinen tarttuu asiaan. (Ala-Laurila ym. 2002.98-99.)

5.4 Ehkäisevä mielenterveystyö

Mielenterveys on ihmisen voimavara, ja sillä on suuri merkitys ihmisen omassa elämässä, että koko yhteiskunnan hyvinvoinnissa. Kapeasti ajateltuna hyvä mielenterveys on sitä, että mielisairaudet ja -häiriöt puuttuvat. Mielenterveys on käsitteenä laaja, vaikka sitä tutkimusten valossa lähestytään mielisairauksien pohjalta. Mielenterveys on prosessi ja tasapainotila, johon vaikuttavat sosiaaliset tilanteet ja elämäntapahtumat. Prosessin avulla ihminen voi vahvistaa positiivisia asioita, kuten elämänlaatua, yleistä turvallisuutta ja hyvinvointiaan. Prosessi kuuluu ihmisen jokapäiväiseen elämään. Mielenterveys voidaan jakaa viiteen osaan: fyysiseen, psyykkiseen, henkiseen ja emotionaaliseen tyytyväisyyteen, lisäksi sosiaalisiin taitoihin. Fyysiseen terveyteen kuuluu toimintakyky, psyykkiseen terveyteen selkeä ja johdonmukainen kyky ajatella. Emotionaaliseen terveyteen kuuluu tunnetilojen tunnistaminen ja omien tunteiden ilmaiseminen oikealla tavalla. Sosiaalisiin taitoihin kuuluu kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Henkiseen terveyteen kuuluu ihmisen tyytyväisyys itseensä, esim.

mielenrauha, uskonto ja käyttäytymisperiaatteet. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 32.)

Toimintatavat mielenterveyden edistämiseen ovat ongelmien ehkäiseminen, hoitaminen ja lievittäminen. Näin toiminta kattaa mielenterveyslain määrittämät tehtäväalueet: ”mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön niin aikuisen kuin lapsen psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä varten” (Mielenterveyslaki 1990.) Mielenterveystyön tekeminen kuuluu kaikille ammattikunnille, kaikille hallinnonaloille ja kaikille organisaatioille. Se on laajempaa kuin vain psykiatrinen hoitotyö. Kaikilla hoitoalan henkilöillä tulisi olla valmiudet tehdä mielenterveystyötä. Vakavammat mielenterveyshäiriö- ja sairauskysymykset kuuluvat mielenterveystyössä työskentelevälle hoitajalle. Mielenterveys ei ole pelkästään vain häiriöitä ja psykiatriasia sairauksia. Tarvitaan kokonaisvaltainen näkökulma ihmiseen, mielenterveyteen ja mielenterveystyöhön mielenterveyden edistämisen perustaksi. Mielenterveystyön periaatteita ovat: Mielenterveyttä on pidettävä positiivisena voimavarana ja ensisijaisesti arvona. Mielenterveys on kansanterveyden olennainen osa. Mielenterveystyötä on tehtävä kaikilla yhteiskunnan tasoilla aina yksilöön asti. (Friis ym. 2004, 32-34.)

Mielenterveys on osa lapsen ja nuoren tervettä kehitystä. Lapsen ja nuoren mielenterveyttä voi tarkastella katsomalla heidän elintapojaan. Lasten ja nuorten elämää ovat perhe, leikkiverit, kouluympäristö ja muu lähiyhteisö. Lapsuudessa luodaan pohja elämälle ja tulevaisuudelle, joten on tärkeää panostaa yhteiskunnassa lasten ja nuorten hoitoon. Lasten ongelmat ovat kauaskantoisia ja vaikuttavat kaverisuhteisiin, koulussa selviytymiseen ja lapsen kehitykseen. Perhesuhteet ovat lapselle tärkeitä, mutta lapsen ja nuoren mielenterveyteen vaikuttavat myös biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Lapsen ja nuoren mielenterveyden määritelmän kyvyt ovat rakastaa, pelata, leikkiä, oppia ja tehdä

töitä. Edellytyksenä, että tunnistetaan lapsen ja nuoren tarpeet ja vastataan niihin oikein. (Friis ym. 2004, 34-35.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on vaikuttaa asenneilmapiiriin Kiteen koulun yläkoululaisten keskuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Kiteen koulun yläkoululaisten tietoisuutta koulukiusaamisesta. Tehtävänä opinnäytetyössä on oppitunnin pitäminen Kiteen koulun yläkoululaisille koulukiusaamisesta.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön pyrkimyksenä on ohjeistaa, opastaa, järjestää ja järkeistää käytännön toimintaa. Tilaaja ja kohderyhmä määrittävät työn toteutustavan. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen osuus ja opinnäytetyön raportti, joka pitää sisällään prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Kokemuksen perusteella toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä sopii erityisesti opiskelijoille, jotka kokevat mielekkääksi projektimuotoisen työskentelyn ja käytäntöä palvelevan tuotteen kehittämisen alusta loppuun. (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätalo 2018)

Toiminnallinen opinnäytetyö kehittää opiskelijan tietoperustaa, edistää työelämässä ongelmanratkaisutaitoja sekä antaa suuntaa ammatillista kasvua ja urakehitystä varten. Opiskelijan vastuuntunto, projektin hallinta ja tiimityötaito lisääntyvät työelämästä saadulta toimeksiannolta opinnäytetyöhön. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön rakentaminen opettaa tiedollisten ja taidollisten valmiuksien ja voimavarojen arviointia, organisointia ja ajan hallitsemista. (Salminen-Tuomaala 2019).

Toiminnallisena opinnäytetyönä tehdään esimerkiksi jokin konkreettinen tuotos, ohje, video, opas tai esitys aiheesta kerätyn tietoon perustuen. Opiskelijat kokevat ajattelunsa ja ammatillisuutensa kehittyvän toiminnallisen opinnäytetyön prosessin myötä. Työelämään astuminen helpottuu ja opiskelijat kokevat, että

tulevaisuudessa työskenteleminen työelämän hankkeissa helpottuu. (Salminen-Tuomaala 2019).

Toiminallisen opinnäytetyön ja tutkimuksellisen opinnäytetyön tärkeänä erona voidaan pitää, että toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen esimerkiksi oppaan, esitteen tai prosessikuvauksen ja tutkimuksellisessa opinnäytetyössä syntyy uutta tietoa. Toinen ero on siinä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta, tuotokseen tähtäävä työn kehittäminen, edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä keskeinen toimija on opiskelija itse. Yleensä tutkimustyössä on mukana muita vain tiedonhankinnassa ja, esimerkiksi haastattelu- tai kyselyaineistoa kerätessä. (Salonen 2013.)

7.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Toimeksiantajani työlle oli Kiteen Arppen koulu. Toimeksiantajan edustajana toimi terveystiedon opettaja Matti Hopponen. Työ oli suunniteltu ennen yhteenottoa yläkoulukäisille. Toimeksiantajan edustaja valitsi työni kohderyhmäksi Arppen koulun 7D: luokan. Arppen koulun 7D luokkaan kuului 14 oppilasta, joista 5 oli tyttöjä ja 9 poikia. Opettaja oli valinnut luokan, jonka koki tarvitsevan tietoa koulukiusaamisesta.

Arppen koulu sisältää luokat 1-9. Koulussa on noin 500 oppilasta. Työntekijöitä on noin 70 henkilöä, sisältäen opettajat ja koulunkäynninavustajat. Arppen koulussa on yleisopetusta, valmistavaa opetusta, joustavaa perusopetusta sekä käytössä on kolmiportainen tuki aina pienryhmäopetusta myöten. Arppen koulu käydään pääsääntöisesti kahdessa eri koulurakennuksessa. Arppen talo valmistui kesällä 2015 ja siinä ovat vuosiluokat 4 ja 6 - 9. Rakennuksessa on myös teknisen työn tilat, jotka ovat olleet käytössä syksystä 2016. Rantalan talossa ovat vuosiluokat 1 - 3 ja 5. Lisäksi siellä järjestetään iltapäivätoimintaa. KiVa-koulun toimintamalli on ollut pitkään käytössä aina ensimmäisestä luokasta yhdeksänteen asti. Laatutyön kehittäminen kuuluu myös osana koulun toimintaa. (Kiteen kaupunki 2019).

7.3 Oppitunnin suunnittelu

Otin aiheekseni oppitunnin yläkouluikäisille koulukiusaamisesta. Aiheessani oli mukana myös rasismi, mutta rajasin sen opinnäytetyöstäni pois. Keskityn opinnäytetyössäni mitä on koulukiusaaminen, mikä on kiusatun ja kiusaajan rooli, kiusaamisen vaikutus nuoren mielenterveyteen ja kiusaamisen ehkäisemiseen. Alueeseen olisi voinut kuulua myös seksuaalinen häirintä, koulukiusaaminen maailmalla, työpaikkakiusaaminen ja kouluun kohdistuvat terrori-iskut. Otin koulukiusaamisen aiheeksi oppitunnille monista eri vaihtoehdoista, koska aihe on aina ajankohtainen ja siitä löytyy tutkittua tietoa. Opinnäytetyöni tarkoitus on antaa yläkoululaisille tietoa koulukiusaamisesta ja sen seurauksista, kiusaamisen ehkäisystä ja parantaa ryhmähenkeä.

Hyvän tutkimuksen alku on hyvä tutkimusaihe. Jos valitsee väärän aiheen, ei voi tuottaa hyvää tutkimusta. On hyvä miettiä mihin haluaa sitoutua ja mitä edistää, kun valitsee tutkimusaihetta. Tekijä itse on vastuussa siitä, mitä alkaa tutkimaan. Lopullinen aihe tutkimukseen syntyy yleensä pitkän harkinnan ja neuvottelun jälkeen. Ensimmäinen aihe harvoin on valmis aihe tutkittavaksi. Opiskelijalla ei ole aikaa hirvesti miettiä aihetta opinnäytetyöhön tai pro graduun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 66-67.)

Tässä muutama hyvä sääntö suunniteltaessa opinnäytetyön aihetta: "Tee työ suunnitellussa ajassa, älä tee projektista iänikuista". "Aihe ei välttämättä ole sopiva heti aluksi, joten älä pidä kiinni jääräpäisesti aiheesta, jos se aiheuttaa hankaluuksia". "Kyseessä on opinnäytetyö, joten työn ei tarvitse olla täydellinen". "Opinnäytetyön jälkeenkkin on elämää, ei tarvitse panostaa kaikkia voimavaroja yhteen työhön". "Tutkimuksessa on vain yksi näkökulma aiheeseen, ja se on sinun oma näkökulmasi". (Hirsjärvi ym 2010, 67.)

Oppitunnin pohjaksi on aloitettu tekemään keväällä 2018 Powerpoint-esitystä, johon laitoin otsikoita, mitä aiheita pitäisi käsitellä. Powerpointiin lisäsin lyhyesti kirjoittamaani tietoperustaa. Teksti täytyi muuttaa helposti ymmärrettäväksi ja nuorille suunnatuksi. Powerpoint-esitys muuttui vielä samaan tahtiin kuin kirjoitin tekstiä. Powerpoint-esityksestä piti rajata pois esimerkiksi koulun ja opettajan

keinot kiusaamisen ehkäisemiseksi. Kiusaamisen ehkäisyksi tuli itse tiedon jakaminen kiusaamisen seurauksista ja mitä kiusaaminen on.

Opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet ovat koulukiusaaminen, kiusaaja, kiusattu, kiusaamisen ehkäisy, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö. Keskeisimpiä tutkimuksia ovat esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyt. Kirjallisuutta koulukiusaamisesta on tullut Suomessa Hamarukselta ja Salmivallilta. Näitä käytän eniten apuna opinnäytetyön tietoperustan teossa.

Opinnäytetyön tietoperustaan haen tietoa internetistä koulun Finna – tietokannan kautta. Käyn läpi myös kansainvälisiä tutkimuksia tietokannan kautta. Käytän materiaalina Terveiden ja hyvinvointi laitoksen –www-sivuja ja heidän tutkimustuloksiaan. Haen tietoa myös koulukiusaamiseen liittyvistä kirjoista. Kerään tietoa sosiaalisen median kirjallisuudesta ja ihmisen kehityspsykologian kirjallisuudesta. Lisäksi etsin tietoa ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä internetistä ja kirjallisuudesta. Pyydän Facebook –ryhmän kautta nimettömiä tositarinoita oppitunnin käyttöön. Etsin myös kiusaajan roolissa olleita. Haen internetin kautta median uutisia koulukiusaamisesta oppitunnille esimerkiksi. Pyydän ensisijaisesti toimeksiantoa Kiteen peruskoulusta, koska Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen koulukyselyjen mukaan, Kitee on kiusaamisen kärkisijoilla Pohjois-Karjalassa tyttöjen keskuudessa.

Opinnäytetyö on aloitettu keväällä 2018. Tietoperustaa on kirjoitettu lokakuulle 2019 saakka. Opinnäytetyö on tarkoitus tehdä valmiiksi joulukuussa 2019. Oppitunnin pito on sovittu Kiteen koululle 29.10.2019. Rahaa menee ainoastaan matkaan koululle, jossa oppitunti pidetään.

7.4 Oppitunnin toteutus

Koulukiusaamisen käsitteleminen on laitettu perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan terveystiedon opetuksen sisältöihin ja tavoitteisiin. Vuosiluokilla 1–6 terveystietoa opetetaan muiden oppiaineryhmien osana ja vuosiluokilla 7–9 itsenäisenä oppiaineena. Lukiossa aiheen käsittelyä voidaan jatkaa yhdellä pa-

kollisella ja kahdella vapaavalintaisella syventävällä kurssilla. Opetuksen suunnittelua tehdään yhteistyössä koulun henkilöstön kanssa, mikä tarjoaa mahdollisuuden puuttua koulukiusaamiseen eri keinoin. (Opetushallitus 2019).

Ensimmäisenä aloin suunnittelemaan, mitä aiheita tunnilla käsittelisin, ja kuinka saisin asioita rajattua, kun tietoa on niin paljon. Kiteen koululta otin ensimmäisenä yhteyttä koulukuraattoriin, joka ohjasi minut terveystiedon opettajan kanssa suunnittelemaan tuntia. Sain vapaat kädet suunnitella tuntia, opettajalta ei tullut erityisiä toiveita. Opettaja sai valita luokan, joka tunnin tarvitsisi erityisesti. Yritin Powerpoint-esitykseen ensin suunnitella ryhmäytymistehtäviä, jotta tunnille tulisi liikettä, mutta ne valitettavasti karsiutuivat aikataulun takia. Päätin keskittyä tiedon antamiseen.

Esinuoruusiässä ryhmän vaikutus on todella suuri, suurempi kuin aikuisten auktoriteetti. Tämä on hyvä ottaa huomioon kiusaamiseen puuttuessa. Pelkillä yksilökeskusteluilla ei saada kiusaamista lopetettua, vaan parempi keino on vaikuttaa koko ryhmään. Kiusaajalla on ryhmässä yleensä kannattajajoukko, joka palkitsee kiusaajaa kiusaamisesta. Eli kiusaamiseen puuttuessa on muutettava myös kannattajien asennetta kiusaamiseen. Tärkeää on saada huomaamaan, että jokainen on vastuussa luokan hyvinvoinnista ja pystyy siihen myös omalla käytöksellä vaikuttamaan. (Salmivalli 2010, 67-68.)

Oppilaat on saatava tarkkailemaan omaa toimintaansa ja pohtimaan omia toimintatapojaan. Ennen tätä oppilaiden on tiedettävä, mitä kiusaaminen on. Perustietoihin kuuluu kiusaamisen muodot, miltä se tuntuu ja mitä kiusaamisesta seuraa. Kaikki eivät välttämättä tiedosta omaa käytöstään kiusaamiseksi. Kiusaamiseen liittyvästä ryhmäpaineesta on myös hyvä kertoa oppilaille. Tieto ryhmäpaineesta auttaa vastustamaan sitä. Oppilaat on hyvä saada pohtimaan, miten he itse toimivat kiusaamistilanteissa. Ovatko he kiusaamisprosessissa kiusaajia, kiusattuja, apureita, kannustajia, puolustajia vai hiljaisia hyväksyjiä. Kaikki eivät ole vastuussa kiusaamisesta, mutta jokaisella on vastuu puuttua siihen. (Salmivalli 2010, 69-70.)

Tämän Salmivallin tekstin perusteella suunnittelin Powerpoint-esityksen etenkin keskittyvän tiedon antamiseen ja jätin erillisen kohdan koulukiusaamisen ehkäisystä pois. Tarkoitus on vaikuttaa asenneilmapiiriin ja saada oppilas itse miettimään omaa käyttäytymistä kiusaamisen ehkäisemiseksi. Powerpoint-esityksen rinnalle tein vihkoon muistiinpanoja, mitä tositarinoita voin asioista kertoa, jotta tieto menisi paremmin perille.

Esitys koululle sovittiin 29.10.2019. Saavuin oppitunnille puolta tuntia ennen esitystä. Opettajan kanssa olimme sopineet sähköpostitse, mille luokalle esitän työni. Luokaksi oli valittu Arppen koulun 7D-luokka. Luokassa oli 14 oppilasta, joista yhdeksän poikia ja tyttöjä viisi. Opettaja kertoi minulle ennen tuntia hie-man taustatietoa luokasta. Luokassa oli esiintynyt kiusaamista ja levottomuutta. Luokkaan tuli mukaan kaksi opettajaa pitämään järjestystä yllä.

Ensimmäisenä esittelin itseni oppilaille. Kerroin, esimerkiksi miten minua on kiusattu, jotta oppilaat lähtisivät tuntiin mukaan. Sen jälkeen esitin oppilaille kysymyksen, mitä heidän mielestään kiusaaminen on. Kävin Powerpoint-esityksen mukaan järjestyksessä aiheet. Kerroin väliin omia kommenttejani, tarinoita ja kyselin oppilailta, jotta tunti ei olisi niin teoreettinen. Kiusaamisen muotojen esittelyyn meni eniten aikaa. Nettikiusaaminen on laitettu omaksi alueeksi, koska se on nykyisin niin yleistä. Nettikiusaamisen kohdalla pidimme noin 5 minuutin välitunnin. Seuraavaksi kerroin oppilaille, minkälainen kiusaaja on. Esimerkiksi kiusaajan taustoista ja tulevaisuudesta. Viimeisenä osa-alueena oli mitä kiusaaminen aiheuttaa. Tämän jälkeen olin laittanut kuvan Helsingin Sanomista, Kuopion kouluhyökkäyksestä. Kerroin oppilaille, että tämä esitys ja tiedonanto oli ehkäisyä koulukiusaamiseen. Siksi Powerpoint-esityksessä ei ollut erillistä kohtaa koulukiusaamisen ehkäisyyn. Viimeisenä oli tehtävä, missä oppilaat menivät neljään ryhmään ja jokaiselle oli oma case. Aika loppui kesken, joten kier-sin ryhmien välillä ja kyselin heidän ajatuksiaan ja vastauksiaan kysymyksiin. Opettajalle annoin palautelomakkeet, jotka oppilaat täyttivät toisella tunnilla ja lähettivät postissa palautteet minulle.

7.5 Oppitunnin arviointi

Arviointilomakkeella saan itselleni tietoa tunnin mielekkyydestä ja tiedon lisääntymisestä oppilaiden keskuudessa. Oppilaiden palautelomakkeeseen oli laitettu 1= täysin eri mieltä, 2= en osaa sanoa, 3= täysin samaa mieltä. Kysyin arviointilomakkeessa oppilailta, oliko oppitunti hyvä ja mielenkiintoinen ja saiko oppilas lisää tietoa koulukiusaamisesta. Lisäksi kyllä- ja ei -vastauksella oli kysymys, onko sinua kiusattu koulussa. Viimeisenä sai vapaasti kirjoittaa omia mietteitä oppitunnista ja koulukiusaamisesta. Vastaajia oli yhteensä neljätoista, joista poikia yhdeksän ja tyttöjä viisi.

Palautelomakkeiden perusteella oppilaiden mielestä tunti oli hyvä ja mielenkiintoinen, 7 oppilasta laittoi tähän täysin samaa mieltä. Viisi oppilasta laittoi en osaa sanoa. Kaksi oppilasta vastasi täysin erimieltä. Täysin samaa mieltä olivat tytöistä kolme ja pojista neljä. En osaa sanoa vastasivat yksi tytöistä ja pojista neljä. Yksi tyttö ja yksi poika vastasivat täysin eri mieltä.

Sain uutta tietoa kiusaamisesta ja sen ehkäisystä oppitunnilla -kysymykseen vastasi täysin samaa mieltä kymmenen oppilaista, joista neljä oli tyttöjä ja kuusi poikia. En osaa sanoa -vastauksen laittoivat yksi tyttö ja kolme poikaa. Täysin eri mieltä ei ollut kukaan oppilaista.

Kiusatuksi tulemiseen vastasi kyllä kaksi poikaa ja kolme tyttöä. Kahdeksan oppilasta vastasi ei, joista kaksi oli tyttöä ja poikia kuusi. Yksi oppilas ei vastannut kysymykseen. Kolmelta oppilaalta sain kommentin arviointilomakkeeseen. Yksi poika kertoi koulukiusaamisen olevan huono juttu ja kaksi oppilasta kehuivat tuntia, joista yksi oli poika ja yksi tyttö.

Opettajan palautelomakkeeseen vastasi nimettömänä yksi opettaja. Opettajia oli kuulemassa yhteensä kolme. Palautteeksi oppitunnista oli vastattu, että esitystapa oli rauhallinen ja ajankäyttö ei ihan onnistunut. Case-tehtävän tarinoille jäi liian vähän aikaa. Oppitunnin sisältöön oli vastattu, että asiaa oli paljon. Havainnollistaminen tai videoklippit olisivat olleet ehkä tarpeen. Omista kokemuksista sanottiin, että niissä on usein vaarana lipsahtaa huumorin puolelle. Vapaaseen sanaan opettaja kirjoitti, että oppilaat ottivat hyvin opettamani asian. Lisäksi

opettaja kirjoitti, että työtä täytyisi tiivistää, jos tarkoitus olisi käyttää aineistoa jatkossa.

Opinnäytetyön tarkoitus oli vaikuttaa asenneilmapiiriin koulukiusaamista kohtaan Arppen koulun yläkoululaisten joukossa. Nyt kyseessä oli 7D-luokka pelkästään koko Arppen yläkoulusta. Tähän emme saaneet pitkän ajan vastausta, koska asiaa täytyisi kysyä myöhemmin oppilailta ja opettajalta. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä oppilaiden tietoisuutta koulukiusaamisesta. Tämä tavoite tulosten perusteella toteutui. Tehtävä oppitunnista toteutui.

8 Pohdinta

8.1 Tuotoksen tarkastelu

Alussa tunsin itsessäni jännitystä, onnistuuko tunnin pitäminen levottomuuden takia. Yllätyin, kun oppilaat olivat koko tunnin rauhallisesti ja hiljaa. Muutaman kerran kaksi oppilasta liikkui levottomasti, mutta opettajat käskivät heitä rauhoittumaan. Aluksi oppilaat eivät vastanneet yhteenkään kysymykseeni, mitä esitin. Tunti oli alussa etenkin yksinpuhelua. Nettikiusaamisen kohdalla pari oppilasta osallistui keskusteluun. Ryhmätyö sai oppilaat puhumaan. Luokka rauhoittui koko esityksen ajan ja ilmapiiri rentoutui. Puhe Kuopion kouluhyökkäyksestä sai jotkut oppilaat miettelään näköiseksi. Itseäni hieman harmitti, että oppilaat eivät enempää osallistuneet keskusteluun.

Nuoruusiässä auktoriteetit tippuvat jalustoiltaan ja heitä arvostellaan joskus hyvinkin kriittisesti. Jos lapsi on ollut objekti oppiessaan, on nuori nyt subjekti, itse aloitteentekijä ja oman elämänsä ohjaaja. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 101). Nuoren ajattelutaidot kehittyvät paljon murrosiän varhaisvaiheessa, eivätkä muutu enää myöhemmällä iällä Piagetin teorian mukaan. Ajattelu tapahtuu enemmän yleisellä tasolla, on abstraktimpaa ja suuntautuu tulevaisuuteen. Varhaisnuoruuden jälkeen ajattelussa ei tapahdu suuria muutoksia, vaikka tieto ja kokemus lisääntyy. Ajattelutaitojen kehitys luo pohjaa kyvyille rakentaa laajempaa maailmankuvaa, ideologiaa ja muihin kiinnostuksen kohteisiin. Esimerkiksi lapset eivät yleensä alle 12-vuotiaana ole kiinnostuneet sanomalehdistä. Lasten

maailma on rajoittunut ennen tätä perheeseen ja lähiympäristöön. Nuoruusvuosina maailma laajenee ajattelutaitojen kehittyessä. (Nurmi ym. 2015, 146-147.)

Opettajat osallistuivat keskusteluun koko tunnin ajan. Kertoivat esimerkiksi minikälaista kiusaamista ovat tavanneet tässä koulussa. Opettajat kertoivat, että kiusaamista ei ole nykyisin ulkonäön takia, vaan enemmän esimerkiksi koulu-menestyksen takia. Opettajat tukivat esitystä, mutta myös kyseenalaistivat jotkut asiat. Kävimme läpi esimerkiksi sitä, että kiusaaja voi aina tehdä muutoksen parempaan.

Aikataulua olisi pitänyt arvioida enemmän, tai minulla olla kello esillä itselläni koko tunnin ajan. Case-tehtävää emme kerkeä oppilaiden kanssa purkamaan yhdessä, mutta sovimme opettajan kanssa, että he käyvät asiaa yhdessä läpi. Suunnittelemme opettajan kanssa, että he lähettävät palautelomakkeet postissa minulle.

Vanhempien oma ymmärrys ei välttämättä pysy muuttuvan nuorisokulttuurin vauhdissa. Nuorten toiminta voi näyttää pelottavalta ja oudolta. Kehitys on jatkuvaa ja asteittaista, eikä tutkimusten mukaan nuori käy läpi erityisiä kriisejä. (Nurmi ym. 2015, 142.)

Tunnin sisältöön olisi pitänyt enemmän saada toimintaa vaativia tehtäviä, jotta oppilaat olisivat paremmin osallistuneet. Myös kuvat olisivat tuoneet vähän väriä ja näkökulmaa aiheeseen. Minun olisi pitänyt enemmän perehtyä nykyajan nuorisokulttuuriin ja siihen, kuinka 7-luokkalainen oppii parhaiten, mutta ottaen huomioon, että tein työn yksin.

Salmivallin (1998,164-167) mukaan oppilaat harvoin kertovat kiusaamisesta, joten opettajan on hyvä seurata oppilaita. Opettajan on hyvä katsoa, mitä tapahtuu välitunneilla, ennen tunnin alkua ja tunneilla. Viettäkö joku välitunnin aina yksin? Nauretaanko jonkun vastauksille tunnilla? Jääkö aina tietty oppilas ilman ryhmäpaikkaa? Oppilaat tietävät aina, jos luokassa kiusataan. Nimetön kysely on parempi, koska kaikki oppilaat eivät uskalla kertoa kiusaamisesta omalla nimellä. Tästä ei selviä nimellä, kuka on kiusattu, mutta selviää, kuinka monta

kiusaamisen uhria on. Kiusaamiskyselyssä voidaan käyttää eri variaatioita. Esimerkiksi täytyy vastata oman kokemuksen mukaan tai onko nähnyt toista kiusattavan (toveriarviointi). Yksi keino kiusaamisen selvittämiseksi on yksinkertaisesti haastattelu. Tämä on aikaa ja vaivaa vaativa ja oppilaat eivät välttämättä kerro kokemuksistaan rehellisesti, joten kyselyjen järjestäminen systemaattisesti on hyvä tapa selvittää kiusaamista. Kysely voi ahdistaa tai provosoida kiusaajaa entisestään, joten kyselyn yhteydessä on hyvä keskustella kiusaamisesta ja puuttua siihen. Kysely on helpoin suorittaa yksinkertaisella lomakkeella. Oppilaille on kerrottava, mitä kiusaaminen on.

Palautelomakkeessa oli ylimääräinen kysymys, onko sinua kiusattu koulussa. Olin jättää kysymyksen pois palautelomakkeesta, mutta jätin sen, viitaten Salmivallin tekstiin kyselyistä. Ajatuksena oli, jos opettaja selaa palautelomakkeet ennen niiden minulle tuloa, niin hän näkee vastauksista konkreettisesti, onko luokalla kiusaamista. Opettajat toki jo tiesivät, että luokalla on kiusaamista, mutta tämä olisi antanut siihen selkeyttä. Palautelomake oli muuten mielestäni selkeä ja yksinkertainen.

Omasta mielestäni tavoite koulukiusaamisen liittyvän tiedon lisääntymisestä toteutui. Palautelomakkeen mukaan moni oppilas vastasi saaneensa uutta tietoa koulukiusaamisesta ja sen ehkäisystä. Opinnäytetyön tehtävä on toteutunut, koska tunti on pidetty onnistuneesti Kiteen Arppen koululla. Tarkoitus vaikuttaa asenneilmapiiriin jäi pimentoon, koska asiaa täytyisi kysellä myöhemmin koululta.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteerein. (Karelia ammattikorkeakoulu 2018).

Yllättävää on, miten vähän laadullisen tutkimuksen oppaissa korostetaan tutkijan moraalialia ja etiikkaa. Vapaamuotoiset tiedonhankintakeinot muistuttavat paljon arkielämän vuorovaikutustilanteita. Luulisi tällöin, että tutkimuseettiset kysymykset korostuisivat enemmän. Opinnäytetyön tekijällä on institutionaalinen

asema, jolloin vahingoittaminen ja toisen kohtelu väärin saa toisenlaisen merkityksen kuin arkielämän suhteissa. Tutkimusasetelman mahdollisia eettisiä ongelmia on sitä vaikeampi etukäteen punnita, mitä avoimempia tiedonkeruun menetelmät ovat. Hyvän tieteellisen käytännön työohjeet voivat käydä ongelmallisemmaksi kuin on aikaisemmin luultu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, vastavuus, siirrettävyys, luotettavuus, tutkimustilanteen arviointi, varmuus, riippuvuus ja vakiintuneisuus. Tärkeitä asioita, joita on hyvä muistaa luotettavuuden arvioinnissa, ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, oma sitoutuminen tutkimukseen, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen analyysi, tutkimuksen kesto, tutkimuksen raportointi. (Tuomi ym. 2018, 162-165.)

Luotettavuuteen vaikuttaa omalta osaltani, mistä haen tiedon opinnäytetyöhöni ja oppituntiin. Lähteissä täytyy käyttää kriittisyyttä, mistä tieto on peräisin. Onko tieto tutkittua ja missä ympäristössä tutkimus tehty. Esimerkiksi, jos tutkimus on tehty hyvin pienelle ryhmälle, ei se ole välttämättä maailmanlaajuisesti pätevä. Tietoa työhöni hain esimerkiksi Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastosta, Karelia-ammattikorkeakoulun Finna -sivustolta, Googlasta ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen- sivuilta.

Vastaavuutta opinnäytetyötä arvioidessani katsoin muita samanlaisia töitä, joita on tehty. Onko esimerkiksi samankaltaisia lähteitä käytetty, onko samoista aiheista kirjoitettu, mutta kopioimatta muita samanlaisia töitä. Opinnäytetyössä uskottavuus näkyi oppitunnissa, että tarkoitus oli käyttää luotettavia tiedonhankintoja, jotka ovat luotettavaan tutkimustietoon perustuvia. Esimerkiksi ei oteta tietoa Wikipediasta, jossa tieto ei ole tutkimukseen perustuvaa välttämättä. Oppitunnilla käyttämäni Powerpoint-esityksen tieto perustuu samaan tietoon, minkä olen kerännyt opinnäytetyön tietoperustaan. Siirrettävyys toteutuu opinnäytetyössä oppilaille tekemässäni oppitunnissa, jonka tarkoituksena on edistää nuorten tietoisuutta ja asennetta kiusaamiseen liittyvistä asioista. Sama työ on mahdollista siirtää pienillä muutoksilla muihinkin yläkouluihin.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan eettisten ratkaisujen tavoitteena on jokaisen ihmisen kunnioittaminen, tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys täytyy näkyä myös kriittisenä asenteena vallitsevia käytäntöjä ja tarjottuja tietoja kohtaan. Kunnollinen kriittisyys luo pohjan mahdollisimman hyvien ammattikäytäntöjen kehittämiseksi ja niiden jatkuvalle arvioinnille. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010).

Opinnäytetyön tarkoitus on vaikuttaa asenneilmapiiriin koulukiusaamiseen Kiteen koululla. Opinnäytetyön tavoite on lisätä Kiteen koulun oppilaiden tietoa koulukiusaamisesta. Tehtävä on pitää oppitunti Kiteen koulun yläkoulun luokalle. Opinnäytetyön luotettavuuteen voi vaikuttaa paljon, kuinka hyvin oppilaat osallistuvat oppituntiin. Myös rehellinen vastaus palautelomakkeeseen vaikuttaa luotettavuuteen. Luotettavamman vastauksen saa, kun palautelomakkeet tehdään anonyymisti, eli henkilöllisyyttä ei tunnisteta. Eettisyyttä täytyy ajatella kertoessani oppilaille tosielämän esimerkkejä koulukiusaamisesta. Kiusaamistarinoista ei saa käydä esimerkiksi ilmi henkilöiden tunnistaminen. Lisäksi koko työn aikana on huomioitava, että minulla on oppilaita, opettajaa ja koulua kohtaan salassapitovelvollisuus. Jos työn aikana olisi tullut arkaluontoisia asioita esille, en voi niistä puhua kaikille.

8.3 Prosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä tehdessäni opin käyttämään erilaisia tiedonhakumenetelmiä ja arvioimaan, onko mitä tieto tarpeeksi vakuuttavaa. Löytyykö tiedosta tarvittavat asiat, esimerkiksi mistä se on peräisin, kuka tehnyt ja milloin. Tätä oppia voin käyttää tulevaisuudessa sairaanhoitajan työssäni, jos johonkin asiaan täytyy löytää tutkittuun tietoon perustuvaa asiaa. Uskon myös opinnäytetyön prosessin kehittäneen minua kirjoittajana. Suuren tekstimäärän kanssa arvioit koko ajan kirjoittamaasi, onko se ymmärrettävää ja selkeää.

Etsiessäni kiusaamisen eri muotoja, katsastin myös omaa tekemistä nykyisyydessä ja menneisyydessä. Kaikki kiusaamisen eri muodot eivät olleet tiedossani ennen opinnäytetyön tekoa. Tein eräänlaista matkaa menneisyyteni ja huomasin, että olin valitettavasti itsekin osallistunut jollain lailla kiusaamiseen. Myös

löysin kiusaamisen muodoista kavereitani. Tuntui karulta, kuinka yksi tai muutama ihminen voi vaikuttaa suureenkin yhteisöön. Tätä voi aivan hyvin tulla tulevaisuudessa vastaan esimerkiksi työpaikalla, jossa on kiusaamista. Tätä tietoa voisin käyttää tilanteessa työpaikkakiusaamistilanteessa. Ainakin osaan hahmottaa, kuinka suuri merkitys omalla käytöksellä on yhteisön hyvinvointiin. Oman käytöksen merkitystä olen esimerkiksi jo tälläkin hetkellä hahmottanut työpaikallani, kuinka tärkeää on omalta osaltani vaikuttaa, että muilla on mukava tulla töihin. Opinnäytetyö lisäsi tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista mielenterveystyössä. Uskon hyödyntäväni saatua tietoa tulevaisuudessa mielenterveyspotilaiden- ja nuorien potilaiden kanssa.

Oppituntia pitäessä tutustuin, minkälaisia nykynuoret ovat ja kuinka paljon asiat ovat muuttuneet omasta nuoruudestani. Oman vanhenemisen huomasi tätä työtä tehdessä. Tutustuin myös opettajan rooliin, mikä ei todellakaan ole helppoa, etenkin oppilaiden mielenkiinnon pitäminen tunnin sisältöä kohtaa. Muiden ohjaamiseen ja opettamiseen olen saanut kokemusta aikaisemmin harrastusten kautta, mutta ensimmäistä kertaa kohderyhmänä olivat nuoret.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää jatkossa Kiteen koululla terveystiedon opitunneilla, kun aiheena on koulukiusaaminen. Materiaalin jätän koululle. Jatkoaiheita opinnäytetyöstäni voisi olla esimerkiksi opettajan ja oppilaan välinen kiusaaminen, vanhemman ja opettajan välinen kiusaaminen, työpaikkakiusaaminen, rasismi, seksuaalinen häirintä tai perehtyminen tarkemmin internetissä ja sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kiusaamiseen. Koulukiusaamisesta voisivat myös tunnin pitää pelkästään opettajille. Näin lisättäisiin opettajien keinoja puuttua koulukiusaamiseen. Aiheeseen voisi myös perehtyä laajemmin, esimerkiksi kuinka jälkihoito sujuu kiusaamisen jälkeen.

Lähteet

- Ala-Laurila, E. Laakso, J. Krogius, H. Pietikäinen, M. Pietikäinen, Akselin, T. & Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere. https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_opas.pdf 26.11.2019.
- Forss, M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: GPS group
- Friis, L. Eirola, R. Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee: Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Henrikin koulu. 2017. Kiusaaminen ja väkivaltainen käytös koulussa. <http://www.nousiainen.fi/images/PDF/opetusjakoulutus/koulut/henrikinkoulu/kiusaaminen.pdf> 8.2.2018.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Holmberg, J. Hirschovits, T. Kylmänen, P. Agge, E. 2008. Tämä potilas kuuluu meille. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohjeet. Karelia-ammattikorkeakoulu. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 19.12.2018.
- Kiteen kaupungin nettisivut. 2019. Koulutus, perusopetus, Arppen koulu. <https://www.kitee.fi/ru/arppen-koulu> 1.12.2019.
- KiVa Koulu: 2009 Vanhempien opas. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön -julkaisusarja, 5. http://www.kivakoulu.fi/mita_kiusaaminen_on 7.2.2018.
- KiVa Koulu: Vanhempien opas. 2009. Kiusaamisen muodot. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön -julkaisusarja, 5. http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot 7.2.2018, 8.2.2018.
- Keränen, K. 2006. KOULUKIUSAAMINEN, SOSIAALISET SUHTEET, MINÄKÄSITYS JA FYYSISET OMINAISUUDET PERUSKOULULAISILLA. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9530/URN_NBN_fi_jyu-2006371.pdf 5.9.2018.
- Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta 630/1998. Finlex.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta. Finlex. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=amatillinen%20koulutus> 18.4.2018
- Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta 630/1998. Finlex. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630?search%5Btype>

- %5D=pika&search%5Bpika%5D=ammattillinen%20koulutus
18.4.2018.
- Lukiolaki 629/1998. Finlex.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lukiolaki> 18.4.2018.
- Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykki-
seen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Ammattilaisille: Mitä kiusaaminen
on? <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>
7.2.2018.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Lapset ja media: Nettikiusaaminen.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/nettikiusaaminen/> 8.2.2018.
- Nuorten netti. 2017. Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen satuttaa. Mannerhei-
min lastensuojeluliitto.
<https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/loukkaava-kohtelu-ja-kiusaaminen-satuttaa/suora-ja-epasuora-kiusaaminen/> 8.2.2018.
- Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. Ruoppila, I.
2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus
- Opetushallitus. 2019. Koulukiusaaminen terveystiedon opetuksen haasteena.
Jyväskylän yliopisto. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/koulukiusaaminen-terveystiedon-opetuksen-haasteena>
26.11.2019.
- Pakarinen, R. & Möttönen, M. 2018. *STOP KIUSAAMISELLE!* - Oppitunti Juu-
an Poikolan koulun 7.-luokkalaisille. Karelia-ammattikorkeakoulu
(Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu). Hoitotyön koulutusohjelma.
Opinnäytetyö.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140314/Opinnaytetyo%20MM%20RP.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 19.12.2018.
- Perusopetuslaki 628/1998. Finlex.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki> 18.4.2018.
- Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto. 2018. Tilastot ja ennakointi. Väestö: Väkiluku
31.12.2017. <http://www.pohjois-karjala.fi/tilastot> 13.3.2018.
- Rikoslaki 39/1889. Finlex.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=rikoslaki#L21> 18.4.2018.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tieto-
varanto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar-
kisto. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html
26.11.2019.
- Saastamoinen, M. Vähä, T. Ypyä, J. Alahuhta, M. Päätalo, K. 2018. Toimin-
nallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. Oulun ammattikorkea-
koulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut ISSN 1798-2022. e-Pooki
45/2018. <http://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/> 26.11.2019.
- Salminen-Tuomaala, M. 2019. Toiminnallinen opinnäytetyö sairaanhoitajan
ammattillisen kasvun tukena. SeAMK-verkkolehti. Seinäjoen am-
mattikorkeakoulu.
<https://verkkolehti.seamk.fi/index.php/arkisto/2019/toiminnallinen->

- opinnaytetyo-sairaanhoitajan-ammattillisen-kasvun-tukena/
1.12.2019.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Helsinki: Gaudeamus
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-
työhön-Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun
ammattikorkeakoulu. Suomen yliopistopaino – Juvenes Print oy,
Tampere. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
26.11.2019.
- Smokowski, P.R., Kopasz, K.H. 2005. Bullying in School: An Overview of
Types, Effects, Family Characteristics, and Intervention Strategies.
Children & Schools 27 (2), 101-110.
[http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail
?vid=2&sid=22bb2f64-5e7f-4816-a9ff-42d95ac7044d%40pdc-v-
sess-
mgr04&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=168615
91&db=afh](http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/detail/detail?vid=2&sid=22bb2f64-5e7f-4816-a9ff-42d95ac7044d%40pdc-v-sess-mgr04&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=16861591&db=afh) 5/2018.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2017a. kaikki kouluterveyskyselyn tulokset.
[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-
kouluterveyskyselyn-tulokset](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset) 13.3.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2017b. kouluterveyskysely.
[https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-
asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely) 13.3.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Tutkimustuloksia: Kasvu ympäristön
turvallisuus. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-
perheet/tutkimustuloksia/kasvuympariston-turvallisuus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kasvuympariston-turvallisuus) 13.3.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. kouluterveyskysely 2017: Kasvuym-
päristön turvallisuus, koulukiusaaminen.
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?al
ue_0=235731&mittarit_0=199799&mittarit_1=199682&mittarit_2=1
99867&vuosi_2017_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=235731&mittarit_0=199799&mittarit_1=199682&mittarit_2=199867&vuosi_2017_0=v2017#)
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?al
ue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=199261&mittarit_2=19
9996&vuosi_2017_0=v2017](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=199261&mittarit_2=199996&vuosi_2017_0=v2017)
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu?alue
_0=87869&alue_0=235597&alue_0=235780&alue_0=235885&alue
_0=235976&alue_0=235955&alue_0=235679&alue_0=235592&alu
e_0=235959&alue_0=235649&alue_0=235866&alue_0=235939&alu
ue_0=235794&alue_0=235875&alue_0=235918&alue_0=235998&
alue_0=236127&alue_0=235658&alue_0=235602&alue_0=235598
&mittarit_0=199799&mittarit_1=199261&mittarit_2=199696&vuosi_
2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161293](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu?alue_0=87869&alue_0=235597&alue_0=235780&alue_0=235885&alue_0=235976&alue_0=235955&alue_0=235679&alue_0=235592&alue_0=235959&alue_0=235649&alue_0=235866&alue_0=235939&alue_0=235794&alue_0=235875&alue_0=235918&alue_0=235998&alue_0=236127&alue_0=235658&alue_0=235602&alue_0=235598&mittarit_0=199799&mittarit_1=199261&mittarit_2=199696&vuosi_2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161293)
13.3.2018.
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudis-
tettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vahingonkorvauslaki 41/1974. Finlex.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1974/19740412?search%5Btype
%5D=pika&search%5Bpika%5D=vahingonkorvauslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1974/19740412?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=vahingonkorvauslaki) 18.04.2018.
- Vainio, S. Grönholm, P. Pölkki, M. 2019. Kotimaa: Kuopion epäiltyä hyökkää-
jää kiusattiin koulussa vuosia, koulukaverit kertovat HS:lle. Helsin-
gin Sanomat. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006258684.html>
2.10.2019.

- Vilkko-Riihelä, A. Laine, V. 2005. Mielen maailma: Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY
- Wynne, R. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y_4.5.2018.

Palautelomake oppilaille

Palaute oppitunnista koulukiusaaminen

Ympyröi itsellesi sopivat vastaukset 😊

(1= täysin eri mieltä, 2= en osaa sanoa, 3= täysin samaa mieltä)

Oletko tyttö poika

1. Oppitunti oli hyvä ja mielenkiintoinen

1 2 3

2. Sain uutta tietoa kiusaamisesta ja sen ehkäisystä oppitunnilla

1 2 3

3. Onko sinua kiusattu koulussa?

kyllä ei

4. Muita mietteitä oppitunnista/koulukiusaamisesta:

Kiitokset osallistumisesta tunnille ja palautteesta! 😊

Terhi Mustonen

Sairaanhoitajaopiskelija

Karelia-ammattikorkeakoulu

Palautelomake opettajalle

Palautelomake opettajalle

1. Palaute oppitunnista:

2. Palaute oppitunnin sisällöstä:

3. Vapaa sana:

Kiitokset yhteistyöstä ja palautteesta! 😊

Terhi Mustonen

Sairaanhoitajaopiskelija

Karelia-ammattikorkeakoulu

PowerPoint-esitys oppitunnille



PowerPoint-esitys oppitunnille

ESITTELY

- **MINÄ ITSE: TERHI, 29V, SAIRAANHOITAJAOPISKELIJA, ENTINEN KITEELÄINEN**
- **MIKSI TULIN TÄNNE: TILASTOJEN MUKAAN (2017) KITEELLÄ KIUSATAAN ENITEN POHJOIS-KARJALASSA 8LK. JA 9LK. JOUKOSTA 9,5%. (KOKO POHJOIS-KARJALA 6,5%). LISÄKSI KOKO SUOMESSA KIUSAAMISTA ON ENEMMÄN POIKIEN JOUKOSSA, MUTTA KITEE ON POIKKEUS. KITEELLÄ TYTÖT KIUSAA ENEMMÄN.**

MITÄ KIUSAAMINEN ON



PowerPoint-esitys oppitunnille

MITÄ KIUSAAMINEN ON?

- **KIUSAAMINEN ON PUOLUSTUSKYVYTTÖMÄN TOISTUVAA JA TAHALLISTA VAHINGOITTAMISTA**
- **KIUSAAMISEKSI LUOKITELLAAN TAHALLINEN JA TOISTUVA PAHAN MIELEN AIHEUTTAMINEN SAMALLE HENKILÖLLE**
- **KIUSAAMISTA VOI OLLA VAIKEA MÄÄRITELLÄ, MUTTA TÄRKEINTÄ KIUSAAMISEN TUNNISTAMISESSA ON IHMISEN OMA KOKEMUS**
- **YLEISIN MÄÄRITELMÄ KIUSAAMISESTA ON: PITKÄAIKAINEN JA TOISTUVA, HENKINEN, RUUMILLINEN TAI SOSIAALINEN VÄKIVALTA, JOSSA KOHTEENA ON YKSI IHMINEN/RYHMÄ**
- **KIUSAAMISESSA VALLITSEE EPÄTASAPAINO**

KIUSAAMISEN ERI MUODOT



PowerPoint-esitys oppitunnille

SANALLINEN KIUSAAMINEN

- **SANALLINEN KIUSAAMINEN ON VERBAALISTA AGGRESSIOTA**
- **HAUKKUMINEN**
- **NIMITTELY**
- **ILKEÄMIELINEN VIHJAILU**
- **JUORUAMINEN SELÄN TAKANA**
- **SANALLINEN KIUSAAMINEN VOI OLLA SUORAA TAI EPÄSUORAA KIUSAAMISTA**

SUORA JA EPÄSUORA KIUSAAMINEN

SUORAA KIUSAAMISTA ON:

- **KIUSAAJA NÄYTTÄÄ SUORAAN KIUSATULLE NEGATIIVISET TUNTEENSA**
- **KASVOTUSTEN HAUKKUMINEN JA NIMITTELY**
- **POTKIMINEN JA LYÖMINEN**

EPÄSUORAA KIUSAAMISTA ON:

- **SALAKAVALA KIUSAAMISTAPA**
- **JUORUILU, SELÄN TAKANA PAHAN PUHUMINEN**
- **VALHEIDEN KEKSIMINEN KIUSATUSTA**
- **HUOKAILU, TUIJOTTAMINEN, HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN**
- **MUIDEN KÄÄNTÄMINEN KIUSATTUA VASTAAN**

PowerPoint-esitys oppitunnille

FYYSINEN KIUSAAMINEN

- **TÖNIMINEN, POTKIMINEN, HAKKAAMINEN, TAVAROILLA HEITTELY, ESTÄMINEN**
- **FYYSINEN KIUSAAMINEN ON NÄKYVÄMPÄÄ, MUTTA VOIDAAN "NAAMIOIDA" LEIKIKSI**
- **KUN HENKILÖ KÄY YLLÄTTÄEN TOISEN KIMPPUUN, KUTSUTAAN TÄTÄ "RÄJÄHTÄVÄKSI KIUSAAMISEKSI"**
- **TOISTUVAT VÄKIVALTAISET TAPPELUNÄYTÖKSET OVAT KIUSAAJAN TAPA PÖNKITTÄÄ ASEMAANSA YHTEISÖSSÄ**
- **FYYSINEN KIUSAAMINEN VOI OLLA JATKOA HAUKKUMALLA JA NIMITTELYLLÄ ALKANEELLE KIUSAAMISELLE**
- **FYYSISESTÄ KIUSAAMISESTA TULEE HELPOMMIN POLIISIJUTTU**

ERISTÄMINEN JA SYRJIMINEN

- **ERISTÄMISTÄ JA SYRJINTÄÄ ON VAIKEA HUOMATA**
- **KIUSATTU VOI LUULLA, ETTEI VAAN SAA YSTÄVÄÄ, VAIKKA ON JOUTUNUT KIUSAAMISEN KOHTEENSI.**
- **SYRJIMINEN ALKAA YLEENSÄ YHTÄ OPPILASTA KOHTAAN YHDEN TAI USEAMMAN HENKILÖN TOIMESTA. SYRJIMINEN VOI PAHENTUA ERISTÄMÄLLÄ KIUSATTU KOKONAAN POIS YHTEISÖSTÄ.**
- **SYRJIMISTÄ JA ERISTÄMISTÄ ON ESIMERKINSI:**
 - **EI VALITA RYHMÄTÖIHIN TAI PARITÖIHIN.**
 - **EI OTETA LEIKKEIHIN/KESKUSTELUIHIN MUKAAN.**
 - **PIDETÄÄN KIUSATTUA "LIKAISENA" JA HÄNEN TAVAROITTAAN SAATETAAN MYÖS VÄLITTÄÄ, KOSKA HE OVAT "LIKAISSIA". KIUSAAJAT VOIVAT JUOSTA KARKUUN KIUSATUN TULLESSA PAIKALLE.**
 - **KIUSAAJA VOI ESITTÄÄ KIUSATULLE MUKAVAA JA OTTAA HÄNET MUKAAN ESIMERKINSI RYHMÄTÖIHIN, MUTTA NÄYTTÄÄ SOSIAALISESTI ETTEI TÄMÄ KUULU RYHMÄÄN**
 - **KIUSAAMISEEN VOI OSALLISTUA USEAMPI HENKILÖ PELÄTESSÄÄN ITSE JOUTUVANSA KIUSATUNSI.**

PowerPoint-esitys oppitunnille

SUHDEKRIISI

- SUHDEKRIISISSÄ YSTÄVYKSET RIITAANTUVAT JA ALKAVAT KIUUSAAMAAN TOISIAAN.
- SUHDEKRIISIIN VOI LIITYÄ USEAMPI HENKILÖ, ESIM. KAVERIPORUKKA
- SUHDEKRIISI ALKAA YLEENSÄ ULKOISESTA TEKIJÄSTÄ
- MITÄ NÄMÄ ULKOISET TEKIJÄT VOISIVAT OLLA?

SUKUPUOLINEN HÄIRINTÄ

- SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ
- LUOKITELLAAN ERI ILMIÖKSI KUIN KOULUKIUUSAAMINEN, MUTTA SITÄ TAPAHTUU MYÖS KOULUISSA
- SUKUPUOLINEN HÄIRINTÄ ON YKSIPUOLISTA LÄHESTYMISTÄ JA HUOMION ANTAMISTA
- HÄIRINTÄ VOI OLLA SANALLISTA TAI FYYSISETÄ, EI-TOIVOTTUA KÄYTÖSTÄ TOISEN SUKUPUOLTA KOHTAAN
- KIUUSATUN OMA KOKEMUS ON TÄRKEÄ, JOS HÄN TUNTEE ITSENSÄ HÄIRITYKSI, VAATII TILANNE SELVITTÄMISTÄ
- KYSE VALLANKÄYTÖSTÄ. USEAMMIN POJAT KIUUSAA TYTTÖJÄ
- MIKÄ/MITÄ ON SUKUPUOLINEN HÄIRINTÄ?

PowerPoint-esitys oppitunnille

SUKUPUOLINEN HÄIRINTÄ

- **ESIM: NIMITTELY, VIHJAILEVAT ELEET JA ILMEET, VIHJAILEVAT VIESTIT, TOISEN VARTALON KOSKETTELU**

ÄRSYTYKSESTÄ JOHTUVA KIUSAAMINEN

- EI-STEREOTYYPPIINEN KIUSAAMISTAPA
- KIUSATTU ÄRSYTTÄÄ KIUSAAJAA
- KIUSATTU EI SUOSTU NORMEIHIN JA KIUSATUN ROOLIIN, VAAN ÄRSYTTÄÄ KIUSAAJAA JA ESIMERKIKSI LIITTYY SAMAAAN RYHMÄÄN YHÄ UUDESTAAN, VAIKKA HÄNTÄ EI HALUTTAISIIN SAMAAAN RYHMÄÄN
- KOVAÄÄNINEN, YRITTÄÄ NOPEASTI TUTUSTUA UUSIIN IHMISIIN, TULEE INOLLE, SAMAAAN AIKAAN KUN YRITTÄÄ YSTÄVYSTYÄ NIIN SAATTAU HAUKKUA JA VALEHDELLA SELÄN TAKANA
- SAATTAU MYÖS FYYSISETI KIUSATA, ESIM. TÖNIÄ
- ÄRSYTTÄJÄ JOUTUU KIUSATUKSI KÄYTYKSENSÄ TAKIA
- VARSINAISEN KIUSAAJAN ITSEHILINTÄ PETTÄÄ
- YLEENSÄ ÄRSYTTÄJÄ OH NUOREMPI OPPILAS JA ÄRSYTETTÄVÄ VANHEMPI
- PUUTTUU USEIN NORMAALIN YSTÄVYYDEN ELEET

PowerPoint-esitys oppitunnille

PROSESSIKIUSAAMINEN

- **KIUSAAMINEN, JOKA ALKAA PIKKUHILJAA JA LOPPUU EPÄTOIVOISEEN TEKOOON**
- **ALKAA YLEENSÄ PIENILLÄ ELEILLÄ JA VIEROKSUNNALLA. NÄYTETÄÄN, ETTÄ KIUSATUSTA EI TYKÄTÄ**
- **KIUSATTU EI YLEENSÄ ALUSSA VÄLITÄ, VAAN VÄHÄN VETÄYTYY**
- **KIUSAAJA TESTAA KIUSATTUA JA ALKAA NIMITTELY JA TESTAUS, JOKA USEIN NAAMIOIDAAN "LÄPÄN HEITOKSI"**
- **KIUSAAJA YLLÄPITÄÄ KIUSAAMISTA UUSILLA JUTUILLA**
- **PIIKITTELY, NÖVRYYTTÄMINEN, ERISTÄMINEN JA YLTYY FYSISEKSI VÄKIVALLAKSI JA ERISTETÄÄN KOKONAAN YHTEISÖSTÄ**
- **LOPULTA JOKO ULKOPUOLINEN PUUTTUU TAI TAPAHTUU EPÄTOIVOINEN TEKO ESIM. KIUSATTU KÄYTTÄÄ VÄKIVALTA**

AALTOMAINEN PROSESSIKIUSAAMINEN

- **AALTOMAINEN ELI SIEDÄTYSPROSESSI KIUSAAMISESSA**
- **KIUSAAMISEEN PUUTUTAAN, MUTTA EI TARPEEKSI TIUKASTI.**
- **KIUSAAMINEN VÄLILLÄ VÄHENEÄ JA VÄLILLÄ LISÄÄNTYY**
- **LUOTTAMUS AIKUISIIN JA OPETTAJIIN HORJUU**
- **TURVATON ILMAPIIRI**

PowerPoint-esitys oppitunnille

NETTIKIUSAAMINEN

- **AJANKOHTAINEN ONGELMA**
- **"NETTIKIUSAAMISELLA TARKOITETAAN TARKOITUKSELLISTA JA TOISTUVAA PAHAN MIELEN AIHEUTTAMISTA, KUTEN PILKKAAMISTA, NÖYRYTTÄMISTÄ JA UHKAILUA NETIN, KÄNNYKÄN TAI MUIDEN ELEKTRONISTEN LAITTEIDEN AVULLA." (MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. 29.12.2017)**
- **YHTÄ KIVULIASTA KUIN KASVOKKAIN KIUSAAMINEN**
- **KIUSATTU VOI JOUTUA SAMANLAISEEN RYÖPYTYKSEEN KUIN POLIITIKKO, MUTTA KIUSATULLA EI OLE KRITIHKINSIETOKYKYÄ**
- **NETISSÄ KIUSATAAN ESIM. VIESTITTELYLLÄ, PILAKUVILLA, PILAVIDEOILLA, KEKSITYILLÄ SEURANHAKUILMOITUKSILLA, PALVELUNESTOHYÖKKÄYKSILLÄ, TIETOMURROILLA, KIUSATUN PROFILIN TÄGÄYS**

NETTIKIUSAAMINEN

- **TROLLAUS: EI OLE VARSINAISESTI KIUSAAMISTA, MUTTA ON RIIDANHAKUISTA, VALENTELEMISTA JA MUIDEN PROVOSOIMISTA**
- **KOLLEKTIIVINEN NETTIKIUSAAMINEN: OSA KIUSAA JA OSA ON "HILJAISIA" SIVUSTA SEURAAJIA, NIIN KUIN KOULUYMPÄRISTÖSSÄ**
- **NETTILYNKKAUS: YLEENSÄ AGGRESSIIVISEMPAA KUIN KOLLEKTIIVINEN NETTIKIUSAAMINEN. IHMISJOUKON NEGATIIVINEN REAGOINTI/YLIREAGOINTI JOHONKIN HUUUN/UUTISEEN**

PowerPoint-esitys oppitunnille

NETTIKIUSAAMINEN

- **NETTIKIUSAAMISEEN EI AINA TARVITSE MOTIIIVIA. JOSKUS SYY ON VAIN TURHAUTUMINEN JA TEKEMISEN PUUTE.**
- **TUTKIMUSTEN MUKAAN 12-19-VUOTIAIDEN NETTIKIUSAAJA ON SAMASTA KOULUSTA 57%, MUUALTA TUTTU 26% TAI TUNTEMATON 17%**
- **MITEN NETTIKIUSAAMISELTA VOI SUOJAUTUA TAI EHKÄISTÄ?**

NETTIKIUSAAMINEN

- **YKSITYISASETUKSET MAHDOLLISIMMAN RAJOITETTUNA**
- **EI HYVÄKSY TUNTEMATTOMIEN KAVERIPYYNTÖJÄ**
- **AINA MIETTÄÄ KRIITTISESTI MITÄ JULKAISEE TAI LÄHETTÄÄ YKSITYISVIESTILLÄ**
- **VÄLTÄÄ LAITTAMASTA "HERUTUS" KUVIA TAI KUVIA HUMALTUNEENA**
- **KUN KIUSAAMINEN ON JO TAPAHTUNUT:**
 - ❖ **KERRO VANHEMMALLE/AIKUISELLE**
 - ❖ **ESTÄ KIUSAAJA**
 - ❖ **ILMIANNA JA PYYDÄ MYÖS KAVEREITA ILMIAANTAMAAN PILKKAAVA MATERIAALI**

PowerPoint-esitys oppitunnille



PowerPoint-esitys oppitunnille

MITÄ KIUSAAMINEN AIHEUTTAA?

KIUSAAMINEN AIHEUTTAA:

- OPISKELUKYVYN HUONONEMINEN
- KIU SATTU TUNTEE ITSENSÄ HUONOKSI = HEIJASTUU KOKO ELÄMÄÄN
- MASENNUSTA, AHDISTUSTA, PANIIKKIHÄIRIÖTÄ, SYÖMISHÄIRIÖITÄ, SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKOA
- KANSAINVÄLISEN SAIRAALATUTKIMUKSEN MUKAAN 30-80% SKITSOFRENIAA SAIRASTAVIENTAUSTOISTA LÖYTYI KOULUKIUSAAMISTA
- SYRJÄYTYMISTÄ
- ITSETUHOISUUTTA, ITSEMURHA
- KIUSAAMINEN VAIKUTTAA MYÖS KOULUYHTEISÖÖN JA KIU SATUN PERHEESEEN


PowerPoint-esitys oppitunnille

Etusivulle

Kotimaa

Kuopion epäiltyä hyökkääjää kiusattiin koulussa vuosia, koulukaverit kertovat HS:lle

Epäilty kävi koulunsa Siilinjärvellä. Ikätoverit luonnehtivat häntä hiljaiseksi ja yksinäiseksi.



Luetulmat

| JUURI NYT | PÄIVÄ | VIKKO |
|--|-------|-------|
| 1. Kuopion epäiltyä hyökkääjää kiusattiin koulussa vuosia, koulukaverit kertovat HS:lle | | |
| 2. "Hän vastasi, että hän on hyvin ujo ihminen" - Erikoisartikkeli näyttää, miten Kuopion kouluhyökkäys eteni ja mitä sen jälkeen tapahtui | | |
| 3. Poliisi on päässyt ensi kertaa puhuttamaan Kuopion kouluhyökkäyksestä epäiltyä miestä - hyökkäyksen uhri oli 23-vuotias ukrainalaislainen | | |
| 4. Vapaavuori, Sinnemäki ja Razmyar ilmirdoissa Helsingin johtamisesta - Vapaavuori: "En ole vihainen vaan olen raivostunut" | | |
| 5. HS-analyysi: Heikki Malinen irtisanoutui Postin johdosta Antti Rinteen takia | | |
| 6. HS seuraa presidentti Niinistön vierailua | | |

Kuopion kouluhyökkäyksestä epäilty mies kävi ala-astetta Siilinjärven alakoulussa Siilinjärvellä. Koulukaverit arvioivat, että häntä alettiin kiusata jo ala-asteella. (KUVA: PETTERI KIVIMÄKI)

[HTTPS://WWW.HS.FI/KOTIMAA/ART-2000006258684.HTML](https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006258684.html)

PowerPoint-esitys oppitunnille

TEHTÄVÄ

- MIKÄ/MITKÄ KIUSAAMISEN MUODOT?
- KUKA ON KIUSAAJA JA KUKA KIUSATTU? ENTÄ MUUT ROOLIT?
- MITÄ TÄMÄ KIUSAAMINEN VOI AIHEUTTAA KIUSATULLE NYT JA TULEVAISUUDESSA?
- KUINKA KIUSAAMISTA OLISI SAATU EHKÄISTYÄ?
- KUINKA KIUSAAMINEN SAADAAN LOPPUMAAN?

PALAUTE

- MITÄ MIELTÄ OLIT OPPITUNNISTA? MITÄ HYVÄÄ/HUONOAA? OLISITKO JOSTAIN OSA-ALUEESTA HALUNNUT LISÄTIETOA?
- ONKO SINUA KIUSATTU KOULUSSA?
- SAITKO UUTTA TIETOA KOULUKIUSAAMISESTA JA SEN EHKÄISYSTÄ?

LAITA VASTAUKSEEN OLETKO TYTTÖ VAI POIKA. NIMEÄ EI TARVITSE LAITTA!

PowerPoint-esitys oppitunnille

