

Karoliina Rajaniemi

## **VÄKIVALTAISTA KIUSAAMISTA – VASTUUTA JA VOIMAVAROJA**

Ohje nuorten toiminnalliseen päivään

## **VÄKIVALTAISTA KIUSAAMISTA – VASTUUTA JA VOIMAVAROJA**

Ohje nuorten toiminnalliseen päivään

Karoliina Rajaniemi

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Hoitotyön koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulaisten yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma, mielenterveys- ja päihdetyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Karoliina Rajaniemi

Opinnäytetyön nimi: Väkivaltaista kiusaamista – vastuuta ja voimavaroja

Työn ohjaajat: Liisa Kiviniemi

Työn valmistumislukukausi ja vuosi: Kevät 2013

Sivunumeroita: 30+5

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ohje toiminnalliseen päivään nuorten ryhmälle. Päivän aiheena oli koulukiusaaminen. Uutena näkökulmana kiusaamisessa olivat vastuukysymykset ja kiusaamisen väkivaltaisuus. Lisäksi päivän tarkoituksen mukaisesti etsittiin yhdessä voimavaroja kiusaamista vastaan.

Opinnäytetyöni tietoperusta muodostui kirjallisuudesta, niissä olevista tutkimuksista sekä nettilähteistä. Näiden avulla selvitin mitä koulukiusaaminen on, mitä laki sanoo väkivallasta ja millä keinoin ryhmälle voitaisiin etsiä voimavaroja selviytyä kiusaamisesta.

Ohjeessa käytin hyväksi motivoivaa haastattelua, joka on lähtökohtana koko työssä. Motivoivan haastattelun myötä viritin keskustelua pilottiryhmän kanssa kiusaamisesta, vastuukysymyksistä ja väkivallasta. Toiminnallisena osiona teimme ryhmän kanssa erilaisia pieniä tehtäviä ja askartelimme neuvoja antavan puun joka kantoi nimeä ”Meidän luokan puu”.

Opinnäytetyöni liitteenä ovat selkeät ohjeet päivän toteuttamisesta. Se on mahdollista toteuttaa sellaisenaan myös toisen ohjaajan toimesta. On kuitenkin tärkeää ymmärtää motivoivaa haastattelua ja päivän muita aiheita.

---

Avainsanat: Koulukiusaaminen, väkivaltaisuus, motivoiva haastattelu, toiminnallinen päivä, ennaltaehkäisy

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences, Unit of Oulainen

Degree Program in Nursing and Health Care, Option of Mental Health

---

Authors: Karoliina Rajaniemi

Title of Thesis: Violence bullying – responsibility and resources

Supervisors: Liisa Kiviniemi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013

Number of pages: 30+5

---

## ABSTRACT

The purpose of my thesis was to plan a guide for functional day for a group of young people. The day would handle school bullying and as new points of view responsibility and violence in bullying will be introduced to the discussion. In addition, the youngsters will also try to find resources to fight bullying.

The sources I used for this thesis were literature, research found in the literature, and Internet resources. With the help of these I researched what bullying is, what the law says about it and how the group could fight against bullying.

Motivational interviewing was a big part of the guide, and my thesis overall. With motivational interviewing I activated discussion on bullying, responsibility and violence with the pilot group. For the functional part of the day we did several small exercises with the group and a tree of knowledge, which was named "The tree of our class".

Attached with my thesis you can find clear instructions for the execution of the functional day. The plan can be executed as it is by another instructor. However, it is important that the instructor understands the concept of motivational interviewing and other topics of the day.

---

## Keywords

Bullying, violence, motivational interviewing, functional day, prevention

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT .....	4
SISÄLLYS .....	5
JOHDANTO .....	7
1 OPINÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	8
1.1 Projektityö ja sen rakenne.....	8
1.2 Opinnäytetyön aiheanalyysi.....	9
1.3 Projektityön tavoitteet, tulokset ja toteutus.....	9
1.4 Projektin riskienhallinta, budjetti ja arviointi .....	11
2 NUOREN KEHITYS JA RYHMÄN JÄSENYYS.....	12
2.1 Ristiriitojen nuori.....	12
2.2 Nuori ryhmän jäsenenä.....	12
2.3 Ryhmä ja ohjaajan rooli .....	13
3 MOTIVOIVA HAASTATTELU MENETELMÄNÄ.....	14
3.1 Johdanto motivoivaan haastatteluun.....	14
3.2 Motivaatio ja muutos .....	15
3.3 Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät .....	17
4 VÄKIVALTAISTA KIUSAAMISTA .....	18
4.1 Mitä kiusaaminen on? .....	18
4.2 Kiusaamisen eri muodot .....	19
4.3 Väkivaltainen kiusaaminen ja rangaistukset .....	20
4.4 Kiusaamisen seuraukset.....	22
4.5 Lait ja oikeudet kiusaamisen ennaltaehkäisyssä.....	23
5 TOIMINNALLINEN PÄIVÄ KIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISIJÄNÄ .....	24
5.1 Kiusaamisen ennaltaehkäisy luokkatasolla.....	24

5.2 Motivoiva haastattelu osa ohjetta .....	24
5.3 Väkivaltaista kiusaamista – vastuuta.....	25
5.4 Väkivaltaista kiusaamista – voimavaroja.....	27
5.5 Toiminnallisen päivän kokeilu ja arviointi .....	28
POHDINTA.....	30
LÄHTEET .....	31
LIITTEET .....	33

## JOHDANTO

Väkivallan ehkäisy ja tunnistaminen – seminaarissa tammikuussa 2013 esiteltiin tämän hetken uusimpia menetelmiä väkivallan ehkäisyyn ja tunnistamiseen. Seminaarissa nousseet ajatukset sekä yleisön puheenvuorot jättivät paljon pohdittavaa. Ajatuksiin jäi vahvimpana kiusaaminen ja sen vaikutus myöhempään väkivaltaisuuteen. Myöhemmin syventävissä opinnoissa tutustuminen motivoivaan haastatteluun auttoi rajaamaan opinnäytetyötä entisestään.

*Kiusaamisen ehkäisy on lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen edellytys. Kiusaaminen vähentää kaikkien osapuolien hyvinvointia. (Kirves, hakupäivä 21.4.2013)*

Lähdin miettimään kiusaamista nuorten näkökulmasta ja etsimään kirjallisuudesta mielenkiintoisia keinoja sen ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyöni tarkoituksiksi tuli lopulta kehittää projektityönä ohje nuorten toiminnalliseen päivään, jonka aiheena on väkivaltainen kiusaaminen. Motivoiva haastattelu oli tärkeä osa päivää. Toiminnallisuudella taas saisin päivään mielekkyyttä ja ryhmälle jäämään jotain konkreettista ja näkyvää.

Opettajiin kohdistuva kiusaaminen on ollut esillä paljon. Kiusaaminen on ajankohtainen ilmiö johon pyritään puuttumaan niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Erilaiset projektit kuten KiVa-koulu pyrkivät ehkäisemään kiusaamista ja myös useat julkisuuden henkilöt ovat vahvasti mukana kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Uusia menetelmiä kuitenkin tarvitaan, ja opinnäytetyöni vastaa tähän haasteeseen.

# 1 OPINÄYTETYÖ PROJEKTINA

## 1.1 Projektityö ja sen rakenne

Projektityö alkaa tarpeen tunnistamisesta, jota sitten lähdetään täyttämään projektin kautta. Tässä vaiheessa projektille nimetään myös omistaja. Projektin omistaja on usein henkilö, jolle projektin tulos lopulta siirtyy. Projektin omistaa myös usein se, joka tunnistaa tarpeen. Projektin onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että projektilla on omistaja. Ilman omistajaa, työllä ei ole ohjaavaa voimaa, joka kertoisi tavoitteista tai intressistä. Tähän vaiheeseen kuuluu myös esiselvitysten teko, jolloin selvitetään miksi projekti tehdään, mitä siltä odotetaan ja millä resursseilla se tehdään. (Kettunen 2009, 50.)

Tuotekehitysprojekteissa tärkeää on asiakaslähtöisyys. Jotta tuote on onnistunut, sillä tulee olla ostaja tai se tulisi saada aktiiviseen käyttöön. Tuotekehitysprojektissa voidaan tarpeen mukaan parannella jo olemassa olevaa tuotetta tai luoda täysin uusi tuote. Sitä voidaan läheteä myös kehittämään asiakkaan toiveiden mukaan. (Pelin 2008, 51.)

Projektityön seuraavassa vaiheessa, projektin määrittelyssä, selvitetään mitä projektin lopputuloksena halutaan saada ja kuka työn tekee. Se on usein tarpeellinen vaihe ennen projektin suunnittelun käynnistämistä. Se on tärkeää etenkin, jos projektin tavoite on vielä epäselvä tai projektin omistaja on ulkopuolinen. Projektin määrittelyvaiheessa viimeistään on päätettävä ollaanko projektia viemässä eteenpäin vai ei. (Kettunen 2009, 51.)

Projektin suunnittelu on kolmas vaihe ja näistä tärkein. Suunnitteluvaiheessa syvennyttään tavoitteisiin ja varmistetaan, että kaikilla on samanlainen näkemys projektin tuotoksesta. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen projektisuunnitelma johon kirjataan mitä ollaan tekemässä, eri tehtävät ja niiden vastuuhenkilöt ja aikataulu. Projektisuunnitelmaan kirjataan myös tavoitteet, tuotokset ja tulokset sekä mitä projekti vaatii onnistuakseen, näihin kuuluvat myös riskienhallintakeinot. Projektisuunnitelmaa tulee myös tarvittaessa päivittää projektin edetessä. (Kettunen 2009, 55.)

Projektin tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa suunnitteluvaihetta. Tavoitteiden tulee olla saavutettavia ja realistisia. Ne antavat perussuunnan koko projektille sen elinkaaren ajan. Tavoitteet asetetaan tiiviisti ja täsmällisesti. Myös tulosten arviointi on mahdollista vain, kun niitä voidaan verrata asetettuihin tavoitteisiin. (Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008, .)



## **1.2 Opinnäytetyön aiheanalyysi**

Opinnäytetyön aiheen valinta lähtee opiskelijan kiinnostuksesta tai ideasta. Oman opinnäytetyöni idean sain väkivalta-aiheisesta seminaarista, jossa kävimme suuntaavien opintojen ryhmän kanssa. Tämän pohjalta lähdin miettimään omia kiinnostuksenkohteitani sekä oppimismahdollisuuksia. Halu auttaa nuoria sekä kokemukset koulukiusaamisesta selvensivät kohderyhmää ja aihealuetta. Lopullisen rajauksen aiheelle toi halu tehdä projektityönä myös muiden ohjaajien käyttöön soveltuva uusi menetelmä.

Väkivaltaseminaarissa tuotiin esille kiusaamisen lisääntymisen näkyminen eri tilastoissa ja etenkin sen väkivaltaisuuden lisääntyminen. Nämä olivat pohjana projektille. Nuorten kanssa työskentelevät tarvitsevat jatkuvasti uusia työkaluja käsitellä kiusaamista ja sen väkivaltaisuutta ja projektin tuotos vastaa tähän haasteeseen. Kiusaamista on käsitelty laajasti kirjallisuudessa ja parhaillaan on meneillään esimerkiksi KiVa-koulu projekti, johon useat koulut ympäri Suomen ovat lähteneet mukaan. Projektin aihe on siis myös ajankohtainen. Kiusaaminen on laajasti näkyvillä mediassa, ja esimerkiksi useat julkisuuden henkilöt ovat kertoneet omista kiusaamiskokemuksistaan. Myös opettajiin kohdistuva kiusaaminen on ollut tänä keväänä uutisotsikoissa.

Näiden pohdintojen myötä päädyin tekemään ohjeen, joka perustuu itseäni kiinnostavaan motivoivaan haastatteluun. Ohjeen avulla voidaan nuorten ryhmän kanssa käsitellä kiusaamisesta ja sen väkivaltaisuutta. Lisänä ohjeessa on toiminnallisia osioita, sekä erilaisia keinoja, joilla etsitään myös voimavaroja ryhmälle.

Pian aiheen valinnan jälkeen löysin myös yhteistyökumppanin Oulaisten kaupungin Lehtopään koulun opettajan, jonka kanssa pohdimme tarkemmin sekä ohjeen, että päivän sisältöä. Sovimme tällöin myös, että voin käydä toteuttamassa päivän pilottina hänen ryhmälleen.

## **1.3 Projektityön tavoitteet, tulokset ja toteutus**

Projektityön tulostavoitteena eli välittömänä tavoitteena on kehittää ohje toiminnallista päivää varten, jonka aiheena on väkivaltainen kiusaaminen. Laatutavoitteena on selkeän ohjeen luominen, jonka avulla päivä on toteutettavissa eri ohjaajien toimesta. Laatutavoitteena on myös, että ohjeen kuvaama päivä olisi mielenkiintoinen, keskustelua ja ajatuksia herättävä

sekä nuoriin vetoava. Laatu tavoitteena on myös toiminnallisen päivän toteuttaminen, jotta ohjetta voidaan tarpeen vaatiessa vielä muokata ennen sen viimeistä muotoa. Kehitystavoitteina projektissa on toiminnallisen päivän avulla saada nuoret ajattelemaan kiusaamista laajemmin ja ottamaan vastuuta jokaisessa kiusaamiseen liittyvässä roolissa. Toisena kehitystavoitteena on tukea nuoria toimimaan kiusaamista ennaltaehkäisevästi. Oppimistavoitteina projektityössä on oppia projektin ja tuotekehityksen eri vaiheet. Toisena tavoitteena on saada kokemusta ryhmänohjauksesta ja toiminnallisen päivän suunnittelusta. Lisäksi oppimistavoitteena on kehittää esiintymistaitoja.

Välittömien tavoitteiden saavuttamiseksi on projektissa aikaansaattava konkreettisia tuotoksia. Projektin tuotoksena on motivoivaan haastatteluun perustuva ohje väkivaltaisen kiusaamisen käsittelyyn nuorten ryhmässä. Tuotoksiin kuuluu myös opinnäytetyön raportti. Tuloksina projektissa on lisäksi projektijäsenten projektitaitojen ja tuotekehitystaitojen kehittyminen. Tuloksina on myös projektijäsenten esiintymistaitojen parantuminen sekä teorian tiedon lisääntyminen ja keinojen saaminen työelämään.

Projektin aloitusvaiheessa tehtiin aiheanalyysi, jossa pohdittiin tarkemmin mitä projektilla tavoitellaan. Aiheanalyysissä pohdittiin myös onko tuote tarpeellinen ja mitä se sisältää. Aloitusvaiheessa tehtiin myös projektisuunnitelma, sekä aikataulutusta vastuuhenkilöineen. Projektipäiväkirjaa kirjoitin koko projektityön ajan, jotta projektin eri vaiheet ja ongelmat olisi projektin päättyessä mahdollista arvioida.

Projektin toteutusvaiheessa ensimmäisenä oli laaja teorian tietoon tutustuminen ja parhaiten soveltuvien lähteiden valitseminen. Tässä vaiheessa alkoi myös ohjeen suunnittelu toiminnallista päivää varten. Ohjeen suunnittelussa hyödynsin kirjallisuutta ja sieltä löytyviä erilaisia nuorille tarkoitettuja toiminnallisia tehtäviä. Toteutusvaiheen lopussa toteutettiin ohjeen mukainen päivä pilottiryhmälle. Toteutusvaiheessa alkoi myös opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen kirjoittaminen.

Projektin lopetusvaiheessa tehtiin viimeiset korjaukset opinnäytetyön kirjalliseen tuotokseen sekä ohjeeseen. Ohjeesta pyrittiin tekemään myös ulkonäöltään mielenkiintoinen ja kiinnostava. Projektin lopetusvaiheeseen kuului myös opinnäytetyön esittäminen seminaarissa. Projektityö päättyi kirjallisen opinnäytetyön palauttamiseen.

#### 1.4 Projektin riskienhallinta, budjetti ja arviointi

Jokaiseen projektityöhön kuuluu riskejä. Tässä projektityössä suurin riski oli projektin epäonnistuminen kiireisen aikataulun vuoksi. Tämän riskin hallinnassa käytettiin projektisuunnitelmaan kirjattua työsuunnitelmaa ja sen aikataulua. Aikataulu muutoksia ilmeni, mutta ne kirjattiin projektisuunnitelmaan ja suunniteltiin uudelleen muiden tehtävien toteuttaminen.

Toisena ongelmana tässä projektissa oli henkilöstöön liittyvä ongelma. Projektissa oli käytännössä vain yksi henkilö. Projektijäsenen jaksaminen ja työmäärä olivat todellisia riskitekijöitä. Näiden riskien hallinnassa projektijäsen huolehti jaksamisestaan harrastamalla ja muistamalla myös rentoutua. Riskin hallintakeinoja oli myös opettajalta tuen pyytäminen. Myös hyvä aikataulu ja suunnittelu auttoivat hallitsemaan tätä riskiä..

Projektityössä kustannukset jäivät pieneksi eikä varsinaista rahoitussuunnitelmaa tarvittu. Bensakustannuksia projektiryhmälle tuli kahdeltakymmeneltä kilometriltä toiminnallisen päivän toteuttamisesta Lehtopään koululla. Muita kustannuksia olivat toiminnalliseen osioon tarvittavien kuuden kartongin ja mustan ison tussin hankinnasta aiheutuneet 6,8€. Opettajien ja projektityönjäsenten sekä yhteistyökumppanin kustannukset ovat olemassa, mutta eivät ole projektin jäsenten maksettavia.

Projektin toteutusta arvioitiin aikatauluissa pysymisellä sekä asetettujen tavoitteiden saavuttamisella. Projektissa saatiin kehitettyä tavoiteltu ohje toiminnallisesta päivästä selkeästi laatutavoitteen mukaisesti. Tulosten arvioinnissa hyödynnettiin oppilaiden ja opettajan kommentteja, jotka osoittivat, että päivä oli mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Laatutavoitteista myös päivän toteuttaminen pilottiryhmälle saavutettiin. Pilottiryhmän avulla ohjetta saatiin vielä muokattua enemmän tarkoituksensa mukaiseksi. Myös projektinjäsen arvioi omaa työskentelyään sekä toiminnallisessa päivässä, raportoinnissa, että tulosten esittämisessä. Projektityön ja tuotekehityksen vaiheet tulivat tekijöille tutuiksi ja myös esiintymistaidot kehittivät. Lisäksi arviointia tehdään uudelleen mahdollisesti projektin päättymisen jälkeen tulevien yhteydenottojen myötä.

## 2 NUOREN KEHITYS JA RYHMÄN JÄSENYYS

### 2.1 Ristiriitojen nuori

Nuoruus jaetaan yleensä varhaisnuoruuteen (12-16 vuotta), keskivaiheeseen (16-19 vuotta) ja myöhäisyysnuoruuteen (19-25 vuotta). Tänä aikana nuori käy läpi useita muutoksia, jokainen yksilöllisesti omaan tahtiinsa. Nuoruusiän aikana muuttuvat suhde omaan itseen, omaan ulkonäköön, omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin. Mutta myös suhde omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin muuttuu. Nuoruudessa myös suhteet muihin ihmisiin muuttuvat. Kontakteja tulee nuorelle lisää ja ne monipuolistuvat. Ystävyys- ja parisuhteet tulevat koti- ja pihapiirin suhteiden tilalle. (Vilkko-Riihelä, 2003, 242.)

Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu löytää uusi ja kypsempi suhde molempiin sukupuoliin. Nuoren tulee löytää itselleen maskuliininen tai feminiininen rooli elämässään. Kehitystehtäviin kuuluu hyväksyä oma fyysinen ulkonäkö ja oppia käyttämään ruumistaan tarkoituksenmukaisesti. Nuori saavuttaa tunne-elämässä itsenäisyyden vanhempiin sekä valmistautuu avioliittoon ja perhe-elämään. Hän alkaa ottaa taloudellista vastuuta. Nuori kehittää maailmankatsomustaan, arvomaailmaansa ja moraaliaan. Hän alkaa pyrkimään vastuulliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt, 2010, 85)

Nuoruuden aikana kapinoinnin ja kuohunnan myötä sisäistetään elämään arvoja ja asenteita. Nuori alkaa itse harkita millaisia kieltoja ja käskyjä hän haluaa noudattaa. Minä alkaa muotoutua uudelleen kokemusten ja oman harkinnan lisääntyessä. Nuoruudessa on siis mahdollista saavuttaa eheä minä aiemmista ongelmista ja häiriöistä huolimatta. Nuori kokee olevansa kaikkivoipainen ja kykenevänsä mihin vain. Nuoren on siis kohdattava omat rajoituksensa ja opeteltava tekemään kompromisseja. Nuori kaipaa vielä toisaalta vanhempien neuvoa, mutta samalla itsenäisyyttä. Hänen on hyväksyttävä ristiriitaiset tunteet kasvaakseen ja luodakseen kypsän identiteetin. Nuoruudessa tapahtuu henkistä irtautumista ja arvomaailman kehittymistä. Silti nuori tarvitsee muita ympärilleen kokeakseen itsensä ehjäksi. (Vilkko-Riihelä, 2003, 245.)

### 2.2 Nuori ryhmän jäsenenä

Nuoruus on minuuden luomisen aikaa. Nuoren minuus syntyy ja vahvistuu ympäristön tuen avulla sekä elettäessä siinä. Vanhempien lisäksi nuori tarvitsee yhteisöjen ja kavereiden tu-

kea. Ryhmä antaa nuorelle voimaa. Ryhmässä hyvinvointi ja turvallisuus on kaikkien vastuulla. Ryhmän kautta nuori saa tarvitsemaansa kuulumisuuden tunnetta ja ”me”-henkeä. (Salovaara, Honkonen 2011, 42.)

Murrosikäisen tehtävänä elämässä on löytää tasapaino oppimalla käsittelemään tunteitaan ja kestämaan turhautumista. Näin voidaan siirtyä turvalliseen ja tasapainoiseen vastuulliseen aikuisuuteen. Tuen puuttuessa tämän tasapainon löytäminen on vaikeaa. (Heikkinen, Levamo, Parviainen, Savolainen 2007, 195) Ryhmän tarkoituksena on vastata nuoren tarpeeseen elämänhallinnan lisääntymisestä. Ryhmässä harjoitellaan tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja yhteistyötä. Ryhmän jäsenet saavat uusia näkökulmia, vertaistukea, peilauspintoja itsensä reflektointia varten ja yhteisiä kokemuksia. Ryhmässä vahvistetaan toinen toista esittämällä omia ajatuksia, kommentoimalla toisten ideoita ja etsimällä yhdessä ratkaisuja. (Kivelä, Lempinen 2010, 30.)

Nuorten ryhmissä tunteet vaihtelevat rajusti. Vaihtelua tapahtuu aina alistumisesta kapinallisuuteen. Heilahtelu on kuitenkin tärkeää, koska se auttaa nuoria itsenäistymään ja samaistumaan ohjaajaan. Samaistumisen kautta nuori saa elämänsä uusia aikuisen malleja. (Heikkinen ym. 2007, 195)

Nuorten myrskysisät tunteet näkyvät selkeästi kasvuryhmissä joihin oma koululuokkakkin kuuluu. Ryhmätoiminta on yksi mahdollisuus tuoda tukea nuoren elämän erivaiheisiin. Nuorten elämässä ryhmän aikuinen on se, joka kuulee häntä ja näkee hänet. Aikuinen asettuu nuorelle peiliksi. Tämä onnistuu tuomalla ongelmat näkyviksi ja käsittelemällä ne yhdessä ryhmän kanssa. (Heikkinen ym. 2007, 195.)

### **2.3 Ryhmä ja ohjaajan rooli**

Ryhmä on rajattu joukko ihmisiä, joka on koossa jostain tietystä syystä. Ryhmä on tietoinen itsestään, tarkoituksestaan ja rajoistaan. Se on vuorovaikutteisesti toimiva ja keskinäisesti riippuva. Sillä on yhteinen tavoite sekä ryhmän jäsenten henkilökohtaiset tavoitteet. Ryhmä on myös ohjattu. (Kivelä ym. 2010, 28.)

Ryhmässä jokaisella on oma rooli, joka määräytyy jäsenten persoonallisuuden ja muiden jäsenten perusteella. Ryhmissä on myös omat norminsa, kirjoittamattomat säännöt siitä, kuin-

ka tulee käyttäytyä ja olla. Ryhmissä vallitsee niin sanottu ryhmäpaine, joka vaikuttaa tehtyihin päätöksiin. (Salovaara ym. 2011, 43-44.)

Ohjaajan tehtävänä nuorten ryhmässä on tehdä kokemuksesta voimaannuttava. Prosessin tarkoituksena on löytää nuoren omat voimavarat. Lyhyessäkin prosessissa nuorilla on kuitenkin mahdollisuus tuoda esille kipujaan ja tunteitaan turvallisesti aikuisen läsnä ollessa. Ryhmän tarkoituksena on luoda turvallinen ilmapiiri työstää vaikeitakin asioita. (Heikkinen ym. 2007, 195.)

Ryhmässä ohjaaja on nuoria varten. Ohjaaja on ryhmän aikuinen jäsen, joka voi esimerkiksi opettaa paljon. Ohjaajan tulee pystyä sitoutumaan ryhmään ja antamaan oma ammattitaitonsa ryhmän käyttöön. Ohjaajan tulee huolehtia työkyvystään, motivaatiosta ja jaksamisestaan. Ohjaajan tulee myös hyväksyä omat rajansa ja pitää niistä kiinni. (Kivelä ym. 2010, 42.)

Ohjaaja on ryhmässä esikuva, jonka työssä tärkeintä on aito läsnäolo. Myös tilan antaminen ja nuoren kuuntelu on tärkeää. Nuoret kaipaavat aikuista joka on kiinnostunut heistä, heidän asioistaan ja elämästään. Ohjaajaa tarvitaan antamaan suuntaviivoja, kannustamaan ja tukemaan. Ohjaaja auttaa käsittelemään hankalia asioita ja kannustaa jatkamaan. Hänen tehtävänä on rohkaista, uskoa ja luottaa. (Salovaara ym. 2011, 20.)

Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja mukava ilmapiiri, jossa myös hiljaisimpien ääni tulee kuulluksi. Jokaisella tulee olla oikeus sanoa mielipiteensä. Ohjaajan tehtävänä on virittää ryhmän toiminta kohti tavoitetta. Hän huolehtii pelisäännöistä ja asettaa rajat. Ohjaaja ottaa tärkeän roolin ryhmän johtajana. (Salovaara ym. 2011, 46.)

### **3 MOTIVOIVA HAASTATELU MENETELMÄNÄ**

#### **3.1 Johdanto motivoivaan haastatteluun**

Motivoivan haastattelun kehitti William R. Miller. Hänen kokemuksensa ongelmajuojujen kanssa olivat pohjana menetelmän kehittämisessä. Aluksi sitä käytettiin alkoholistien hoidon aloituksessa, mutta pian sen huomattiin toimivan interventiona eli hoidollisena väliintulona. Sen

toimintaa on testattu useissa tutkimuksissa sekä Millerin omissa, että suuressa Project MATCH tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa huomattiin, että neljän tapaamiskerran motivaatiota voimistavan hoidon tuottavan pitkäaikaisia muutoksia, jotka ovat samantasoisia kuin pidemmissä avohoitomenetelmissä. Motivoiva haastattelu soveltuu kuitenkin myös tutkimuksien mukaan yhtäläillä käytettäväksi kaikenlaista muutosta vaativissa hoidoissa. (Koski-Jännes, Riittinen, Saarnio 2008, 34.)

Ihmisellä on kolmenlaisia inhimillisiä perustarpeita. Näitä ovat autonomia, sosiaalisen yhteyden kokeminen ja kompetenssin eli halu tuntea, että omalla toiminnalla on vaikutusta ja että se tuottaa tuloksia. Yhteyden tarpeen tyydyttyminen vaatii sen, että ihminen kokee saavansa ajatuksilleen ja tunteilleen tukea hänelle tärkeiltä ihmisiltä. Henkilökohtainen autonomia taas tarkoittaa kokemusta siitä, että voi itse päättää toiminnastaan eikä ole ulkopuolisten käskyläisenä. Motivoivan haastattelun menetelmillä pyritään vastaamaan juuri näihin perustarpeisiin. (Koski-Jännes ym. 2008, 9.)

Motivoivassa haastattelussa on tärkeää tukea sosiaalisen yhteyden tunnetta osoittamalla asiakkaalle empatiaa, kunnioitusta sekä kiinnostusta, välittää hänestä syylisämättä. Asiakkaan autonomiaa tuetaan korostamalla asiakkaan vapautta valita itse tavoitteensa ja pyritään saamaan esille hänen haluja, tarpeitaan ja syytään muutokseen. Kompetenssia tuetaan auttamalla asiakasta suunnittelemaan selkeät ja realistiset tavoitteet ja odotukset muutoksesta. Hänelle annetaan myönteistä palautetta ja vahvistetaan asiakkaan omia kykyjä toteuttaa muutos. (Koski-Jännes ym. 2008, 10.)

### **3.2 Motivaatio ja muutos**

Motivaatiota tarvitaan, jotta muutos olisi mahdollista. Motivaatio sisältää useita ulottuvuuksia ja sitä voidaan muuttaa. Se on dynaaminen ja vaihteleva ilmiö. Siihen vaikuttavat muun muassa sosiaalinen kanssakäyminen ja hoitajan persoona. Hoitajan tehtävänä muutoksessa on herätellä asiakasta ja voimistaa hänen motivaatiotaan. (Koski-Jännes ym. 2008, 17.)

Motivaatio on käsitteenä useita ulottuvuuksia sisältävä vaihteleva tila. Siihen vaikuttavat asiakkaan mielihalut. Myös ulkoiset paineet, asiakkaan tai läheisten asettamat tavoitteet vaikuttavat motivaation tilaan. Sitä vahvistavat käyttäytymisen positiivisten vaikutukset havaitseminen sekä etujen huomaaminen. Motivaation tila vaihtelee ajan ja tilanteiden mukaan. Sen myötä ihminen joko toimii tai on toimimatta. Riippuen siitä onko motivaatio horjuva vai vakaa. (Koski-Jännes ym. 2008, 19.)

Motivaatio liittyy yksilöön, mutta siihen vaikuttaa vahvasti myös ihmisten väliset vuorovaikutukset sekä ympäristötekijät. Sisäiset tekijät tuottavat muutoksen perustan eli motivaation, mutta ulkoiset tekijät joko lisäävät tai vähentävät sitä. Näitä ovat perhe, ystävät, tilanteiden tuomat tunteet ja yhteisön tuki. Motivaatio on nähtävissä kaikessa toiminnassa kaikkina aikoina. Sitä voidaan muuttaa ja voimistaa muutosprosessin kaikissa vaiheissa ilman, että asiakkaan tarvitsee niin sanotusti käydä pohjalla. (Koski-Jännes ym. 2008, 19.)

Hoitajan suhtautuminen asiakkaaseen ja vuorovaikutus heidän kanssaan vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten asiakkaat suhtautuvat hoitoon ja miten se onnistuu. Se saattaa olla jopa yksi tärkeimmistä asioista mikä vaikuttaa potilaan intervention onnistumiseen. Hoitajalle toimittavia piirteitä ovat lämpö, ystävällisyys, aitous, asiakkaan kunnioitus, myönteisyys ja empatia. (Koski-Jännes ym. 2008, 21.) Myös toiminnallisen päivän onnistumisen kannalta on tärkeää, että ohjaaja on empaattinen ja ymmärtäväinen nuoria kohtaan.

Vastuu muutoksesta on asiakkaalla itsellään. Hoitajan tehtävänä on kuitenkin voimistaa asiakkaan kiinnostusta myönteiseen muutokseen jokaisessa muutosprosessin vaiheessa. Hoitaja ei opeta ja tarjoa ohjeita, vaan auttaa ja rohkaisee asiakasta itseään tunnistamaan ja näkemään ongelmansa. Hoitaja voimistaa asiakkaan tunnetta pystyvyydestä ja auttaa häntä kehittämään muutossuunnitelman. Onnistunut motivoinnin vahvistaminen lisää hoitoon osallistumista ja myönteisiä hoitotuloksia. (Koski-Jännes ym. 2008, 21-22.) Ilman motivaatiota ei myöskään asenteet kiusaamista kohtaan muutu. On olennaista saada nuoret itse hakemaan ratkaisuja, jotta ne olisivat myös pysyviä.

Muutos tapahtuu vaiheittain. Hoitaja voi tukea asiakkaan muutosprosessia kaikissa sen vaiheissa motivoivan haastattelun menetelmin. Muutosprosessin ensimmäinen vaihe on esiharkintavaihe, jossa asiakas ei vielä harkitse muutosta. Harkintavaiheessa asiakas tunnustaa jo huolensa ja miettii muutoksen mahdollisuutta. Valmisteluvaiheessa asiakas on päättänyt tehdä muutoksen ja suunnittelee toteuttavansa sen lähiaikoina. Toimintavaiheessa asiakas alkaa aktiivisesti toteuttaa muutosta, mutta se ei ole vielä vakiintunut. Ylläpitovaiheessa asiakas on saavuttanut ensimmäiset tavoitteensa ja pyrkii ylläpitämään haluamaansa muutosta. Muutosprosessin aikana tapahtuu usein ongelman uusiutumista, joista olisi tarkoitus oppia käymällä tilanteet tarkasti läpi. (Koski-Jännes ym. 2008, 61-62.)



### 3.3 Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät

Motivoiva haastattelu on ystävällistä keskustelua muutoksesta. Se pyrkii saamaan esille ja vahvistaa asiakkaan omaa motivaatiota ja sitoutumista. Motivoiva haastattelu on asiakaslähdistä yhteistyötä. Se on enemmän kuin kasa erilaisia teknisiä interventioita. Motivoiva haastattelu on tapa olla läsnä hoitotilanteessa. (Motivational Interview, Hakupäivä 1.4.2013.)

Motivoivassa haastattelussa tärkeää on **yhteistyö**. Se asiakkaan ja hoitajan välistä kumpuuta, jonka lähtökohtana on potilaan näkemys ja kokemus. Hoitaja ei ole siis se ekspertti, joka kertoo mitä tehdään ja mikä on väärin. Hoitajan tehtävän on kärsivällisesti avoimien kysymysten ja muiden motivoivan haastattelun keinoin saada asiakas itse huomaamaan muutoksen tarve. Motivoivassa haastattelussa tärkeää on myös **houkuttelu**. Houkuttelulla hoitaja pyrkii saamaan asiakkaan löytämään motivaation sekä taidot muutoksen onnistumiseksi. Muutoksen onnistuminen ja keinot siihen ovat siis asiakkaan itsensä käsissä. Hoitaja ainoastaan ohjaa asiakasta oikeaan suuntaan, mutta asiakkaan **autonomia** säilyy. (Motivational Interview, Hakupäivä 1.4.2013.)

Motivoivan haastattelun periaatteisiin kuuluu näyttää myötätuntoa. Periaatteisiin kuuluu myös, että potilaan tehokkuutta tuetaan eri keinoin ja mahdollista vastustusta myötäillen. Ristiriidat tuodaan kuitenkin esille. Näiden periaatteiden toteuttamisen tueksi on erilaisia menetelmiä, joita voidaan hyödyntää työskennellessä muutosta suunnittelevan asiakkaan kanssa. Näitä ovat avoimet kysymykset, tunnustukset, heijastaminen, yhteenveto ja muutospuhe. (Motivational Interview, Hakupäivä 1.4.2013.)

Motivoivan haastattelun perusmenetelmään kuuluvat avoimet kysymykset. Avoimet kysymykset helpottavat keskustelua estämällä lyhyet vastaukset. Ne usein vaativat pidemmän vastauksen ja näin houkuttelevat asiakasta keskustelemaan. Tunnustukset taas ovat hoitajan tekemiä lauseita, jotka vahvistavat asiakkaan itsetuntoa. Ne ovat lauseita, jotka kertovat asiakkaan onnistumisesta ja joilla annetaan hänelle positiivisempi kuva itsestä. Tunnustusten antaminen vaatii tilannetajua ja tarkkuutta. Liian läpinäkyvä kehuminen tuottaa vain negatiivisia kokemuksia. Siksi sen pitäisi olla aitoa ja oikeasti hoitajan kokemaa. (Motivational Interview, Hakupäivä 1.4.2013.)

Heijastaminen tai heijastava kuuntelu on ehkä tärkein motivoivan haastattelun keino. Tarkkaan kuunteleminen ja hienovarainen asiakkaan sanoman uudelleen ääneen lausuminen osoittavat potilaalle, että hoitaja on myötätuntoinen, läsnä ja kuuntelee. Heijastamisen tarkoituksena on myös auttaa asiakasta selvittämään ristiriitojaan sekä ohjata asiakasta oikeaan

suuntaan muutoksessa. Myös yhteenvetojen tekeminen keskustelun päätteeksi sen pääkohdista auttaa asiakasta näkemään mahdollisia ristiriitoja puheessaan. Yhteenveto kokoaa keskustelun asiat ja päättää näin tapaamisen jättäen asiakkaalle pohdittavaa seuraavaa kertaa varten. (Motivational Interview, Hakupäivä 1.4.2013.)

Muutospuhe on olennainen osa muutosta. Se on asiakkaan lausumia paljastuksia muutoksen pohtimisesta, motivaatiosta muutokseen tai sitoutumisesta muutokseen. Mitä enemmän asiakas saadaan puhumaan muutoksesta, sitä varmemmin muutos tapahtuu. Tämän vuoksi muutospuheeseen on tärkeää tarttua. Muutospuhetta voidaan edistää keskustelemalla esimerkiksi eri vaihtoehtojen positiivisista ja negatiivisista puolista sekä etenkin muutosta tarvitsevan käytöksen positiivisista ja negatiivisista asioista. Asiakkaan kanssa voidaan pohtia menneisyyttä, aikaa jolloin haitallista käytöstä ei ollut. Voidaan myös katsoa tulevaisuuteen ja pohtia minkälaista asiakkaan elämä olisi viiden vuoden päästä, mikäli hän jatkaa ilman muutosta tai vaihtoehtoisesti jos muutos onnistuu sataprosenttisesti. (Motivational Interview, Hakupäivä 1.4.2013.)

## **4 VÄKIVALTAISTA KIUSAAMISTA**

### **4.1 Mitä kiusaaminen on?**

Kiusaamisen ennaltaehkäisy sekä siihen puuttuminen edellyttää tietoisuutta kiusaamisesta ilmiönä. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, jonka havaitseminen on toisinaan vaikeaa. Kiusaamiseen liittyy tiettyjä piirteitä, jotka erottavat kiusaamisen tasavertaisten lasten ja nuorten välisistä riidoista. Kiusaamisen määrittely on tärkeää, jotta päästään käsiksi ilmiöön ja voidaan valita oikeanlaiset keinot sen ehkäisemiseksi. (Kirves, Hakupäivä 21.4.2013.)

Kiusaaminen on tilanne, jossa vallitsee epätasapaino osapuolten välillä. Epätasapaino voi olla fyysistä, henkistä tai sosiaalista. Kiusattu joutuu puolustautumaan kiusaajia vastaan. Hän on avuton ja usein yksin. Kiusaajia voi olla useita, mutta kiusaajalla on vähintään taustajoukkoja. Kiusaamista määriteltäessä se on myös tarkoituksellista: kukaan ei kiusaa tiedostamattaan. Kiusaaminen alkaa usein yksittäisestä tilanteesta, joka johtaa säännöllisempään kiusaamiseen. Kiusaamisessa on kyse kiusaajan vallan tavoittelusta. (Hamarus 2008, 11-13.)

Kiusaaminen on lyhyesti siis systemaattista vallan tai voiman väärinkäyttöä. Se on yhteen ja samaan henkilöön toistuvasti kohdistuvaa tahallista vihamielistä käyttäytymistä. Toisin sano-

en kiusaamiseksi voidaan luokitella kaikki harmin, haitan tai pahanmielen tahallinen tuottaminen. Kiusaaminen voi olla sanallista, epäsuoraa, fyysistä, omaisuuteen kohdistuvaa tai sähköisten viestimien välityksellä tapahtuvaa. Usein kiusataan monella eritapaa. (Salmivalli, 2011, 12-14.)

Kiusaamisessa on selkeät roolit. Kiusaajan on aktiivinen henkilö, joka aloittaa kiusaamisen. Kiusattu on toistuvasti kiusattu lapsi. Lisäksi on Kiusaajan Apuri, joka on mukana kiusaamisessa ja avustaa Kiusaajaa. Kiusaajalla on myös Kannustajat, jotka tulevat kiusaamistilanteissa paikalle, naureskelevat ja rohkaisevat kiusaajaa. Kiusaamiseen liittyy myös Hiljaiset hyväksyjät, jotka vetäytyvät syrjään ja ummistavat silmänsä kiusaamiselta. Onneksi kiusaamisessa on myös Puolustajia, jotka asettuvat kiusatun puolelle ja yrittävät auttaa häntä. (Salmivalli, 2011, 42.)

Kiusaamisen taustalla on vahvasti myös ryhmänormien merkitys. Koululuokissa ryhmänormit ovat usein kiusaamista edistäviä. Normi, eli ryhmässä vallitseva ääneen lausumaton sääntö, siitä mikä on ryhmässä soveliasta. Ryhmässä palkitaan normien mukaisesti toimivia ja rangaistaan niiden vastaisesti toimivia. (Salmivalli, 2011, 43.)

THL:n tekemässä kouluterveyskyselyssä vastanneista vuonna 2001 peruskoulun 8. ja 9. luokan tytöistä noin 5% oli kokenut kiusaamista vähintään kerran viikossa. Vuonna 2011 vähintään kerran viikossa kiusaamista olivat kokeneet 7% vastanneista. Pojilla samat luvut olivat vuonna 2001 8% ja vuonna 2011 9%. Lukiossa vastaavat prosentit ovat huomattavasti pienemmät, esimerkiksi tytöillä kiusaamista koki vuonna 2011 vain noin 1% ja pojista 2%. Samassa THL:n tutkimuksessa kuitenkin peruskoulun pojista 67% ja tytöistä 74% vastasi koulukiusaamiseen puuttumista käsittelevään kohtaan, ettei siihen ole puututtu koulun aikuisen toimesta. Kyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokan pojista 24% on varastettu tai yritetty varastaa käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla sillä, häntä on uhattu vahingoittaa tai hänen kimppuunsa on käyty fyysisesti vuoden aikana. Tytöistä tällaista väkivaltaa oli kokenut 15%. (THL, Hakupäivä 5.5.2013.)

#### **4.2 Kiusaamisen eri muodot**

Kiusaaminen voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri muotoon: henkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kiusaamiseen. Se voidaan jakaa myös suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suorassa kiusaamisessa kiusaaja osoittaa tekonsa suoraan kiusatulle, epäsuorassa kiusaaminen ta-

pahtuu kiusatun selän takana puhumisena tai eristämisenä. Sillä on kuitenkin muitakin ilmenemismuotoja. (Hamarus, 2008, 45.)

Henkisestä kiusaamisesta puhutaan silloin kun kiusaamisessa ei ole fyysisiä piirteitä. Henkinen kiusaaminen sisältää siis kaiken sanallisen kiusaamisen. Sanalliseen kiusaamiseen kuuluu usein kuitenkin myös esimerkiksi eleitä, matkimista ja muuta halveksivaa käytöstä. (Hamarus, 2008, 45.)

Fyysinen kiusaaminen voi olla joko satunnaisesti tapahtuvaa tai äkillinen fyysinen päällekkäminen. Satunnaisesti tapahtuva fyysinen kiusaaminen on usein tönimistä ja vaatteista repimistä. Se voi olla tavaroiden rikkomista ja jopa niiden varastamista. Äkillinen fyysinen päällekkäminen taas tarkoittaa niin sanottua räjähtävää kiusaamista. Se on rajua fyysistä väkivaltaa. Se on hakkaamista, lyömistä, potkimista ja muuta vastaa fyysistä vahingoittamista. Tällaisesta kiusaamisesta voidaan käyttää myös nimitystä fyysinen väkivalta. (Hamarus, 2008, 53.)

Sosiaalisessa kiusaamisessa kiusaaja yrittää vaikuttaa kiusatun vuorovaikutus- ja ystävyys-suhteisiin. Henkiseen kiusaamiseen kuuluu myös eristäminen ja syrjimin. Tällaisessa tilanteessa kiusattua aletaan ensin syrjiä, joka voi välillä loppuakin, ja lopulta hänet suljetaan kokonaan ryhmän ulkopuolelle. (Hamarus, 2008, 46-47.)

Uutena ilmiönä on viime aikoina lisääntyneissä määrin myös sähköinen kiusaaminen, joka voidaan jakaa kännykkä- ja nettikiusaamiseksi. Kiusaaminen tapahtuu tällöin sähköisten viestimien välityksellä. Kännykkäkiusaamisen erimuotoja ovat esimerkiksi pilasoitot, loukkaavat tekstiviestit sekä salaviestit ilman lähettäjän tietoja. Nettikiusaaminen tapahtuu foorumeilla pilkkaavina viesteinä tai sähköpostitse uhkaavina viesteinä. Nettikiusaamisen muoto on myös salaa otettujen tai muokattujen kuvien lähettäminen nettiin ilman asianomaisen lupaa. (Hamarus, 2008, 71-72.)

### **4.3 Väkivaltainen kiusaaminen ja rangaistukset**

Pahoinpitely on tilanne, jossa joku tekee toiselle ruumiillista väkivaltaa. Pahoinpitelijä vahingoittaa toisen terveyttä tai aiheuttaa toiselle kipua. Lievästä pahoinpitelystä saa yleensä sakkorangaistuksen. Pahoinpitely katsotaan törkeäksi jos siinä käytetään jotain esinettä, esimerkiksi puukkoa hyödyksi ja uhrille aiheutuu hengenvaara. Pahoinpitelyn seurauksena uhri

saattaa myös tahattomasti kuolla. Tällöin puhutaan joko kuolemantuottamuksesta tai törkeästä kuolemantuottamuksesta. (Elfgren, Juntunen, Norppa 2007, 23.)

Joskus kiusaamistilanteiden mennessä liian pitkälle myös kiusatun omaisuus saattaa vahingoittua. Vahingontekoon syyllistytään kun vahingoitetaan tai hävitetään toisen omaisuutta. Jos taas ottaa luvatta toisen omaisuutta, puhutaan varkaudesta. Jos varastaa jotain erittäin arvokasta, aiheuttaa uhrille tuntuva vahinko tai käyttää hyväksi uhrin hädänalaisuutta tai aseella uhaten varastaa puhutaan törkeästä varkaudesta. Myös varastamiseen yllyttäjä on syyllinen. (Elfgren ym. 2007, 17, 39.)

Kun esittää toisesta valheellisen tiedon tai edes vihjauksen siitä syyllistyy kunnianloukkaukseen, mikäli teko vahingoittaa tai aiheuttaa kärsimystä uhrille tai jollain tavalla halventaa häntä. Törkeästä kunnianloukkauksesta puhutaan, kun rikos tehdään joukkotiedotusvälineitä käyttämällä tai muuten saatetaan valheellinen tieto lukuisten ihmisten saataville. Myös mikäli loukkaus aiheuttaa suurta ja pitkäaikaista kärsimystä. (Elfgren ym. 2007, 39.)

Pakottamiseen syyllistytään kun väkivallalla tai uhkaamalla pakotetaan toinen tekemään, siemään tai jättämään tekemättä jotakin. Kiristämistä on kun uhri pakotetaan luopumaan jostain taloudellisesta edustaan esimerkiksi henkisen väkivallan keinoin. (Elfgren ym. 2007, 40.)

Vaikka koulukiusaamista ei ole laissa määritelty rikokseksi, usein siinä on kuitenkin rikoksen piirteitä ja kiusaamisessa käytetään keinoja, jotka ovat rikoksia ja joista voi seurata rangastus. Tällaisissa tilanteissa kiusaaminen pitää sisällään pahoinpitelyä, kiristystä, varastamista, vahingontekoa, uhkailua, vapaudenriistoa, pakottamista tai kunnianloukkausta. (Elfgren ym. 2007, 38.)

Kun alle 15-vuotias tekee rikoksen, häntä ei voida tuomita sakkoihin eikä vankeuteen. Poliisi voi kuitenkin tutkia rikosta ja myös kuulustella lasta. Myös esimerkiksi nouto esitutkintaan tai kiinniottaminen on mahdollista. (Litmala, Lohiniva-Kerkelä 2005, 591.) Lastensuojeluviranomaiset kuitenkin puuttuvat asiaan, mikäli he katsovat, että nuorella on vaara lipsua rikoskierteeseen. Tällöin kaikki alle 18-vuotiaat voidaan ottaa huostaan tai sijoittaa tilapäisesti pois vanhemmilta muualle asumaan. Mutta myös alle 15-vuotiaat joutuvat korvaamaan aiheuttamansa vahingot. Tällöin asia käsitellään yleensä sovittelussa ja tällöin vahingonkorvaus tapahtuu maksamalla ne tai tekemällä työtä uhrin hyväksi. (Elfgren ym. 2007, 26-27)

Yhteiskunnan pelisäännöt opitaan pikku hiljaa leikin ja virheiden kautta. Rikoksesta seuraamien rangaistusten tietäminen ja ymmärtäminen on kuitenkin tärkeää jo lapsena. Vastuunotto omista virheistään ja seurauksista vastaaminen kuuluu jokaiselle ikään katsomatta. (Elfgren ym. 2007, 15.)

#### **4.4 Kiusaamisen seuraukset**

Kiusaamisen pitkäaikaisen luonteen vuoksi se on erittäin traumaattinen kokemus. Kiusaaminen on myös kokemus kokonaisvaltaisen ihmisarvon menettämisestä vertaisryhmässä. Kiusaaminen ei ole vain yhden ihmisen tuottamaa pahaa, vaan siinä on usein koko luokka tai ryhmä jollainlailla mukana, jolloin traumaattisia kokemuksia tapahtuu henkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla. Kiusattua aletaan kiusaamisen jatkuessa pitää entistä negatiivisempaa hahmona ryhmässä. Kiusattua aletaan pitää myös entistä vähempiarvoisena. Kaikkea kiusatun tekemistä ja sanomista tulkitaan kielteisesti ja esimerkiksi hänen epäonnistumisensa tulkitaan johtuvan hänestä itsestään. Ryhmässä on aina kiusaamisen vastaisia jäseniä, mutta he eivät myötäily tai uskalluksen puutteen vuoksi nouse sitä vastaan. Ryhmässä tai luokassa on usein normien mukaista nauraa mukana tai kohdella kiusattua epäystävällisesti. Kiusaamisen kesto on yhteydessä kielteisiin vaikutuksiin. (Salmivalli ym. 2011, 25.)

Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia on tutkittu paljon. Välittömiä seurauksia kiusaamisesta on havaittu olevan muun muassa ahdistuneisuus yleisesti ja sosiaalisesti, huono itsetunto ja kielteinen minäkuva. Seurauksia on myös yksinäisyyden kokeminen, itsetuhoajatukset ja masentuneisuus. Suomessa on uutisoitu myös kiusaamisen aiheuttamista itsemurhista. Tulee kuitenkin muistaa, että lapsen tai nuoren itsemurhan taustalla on useita syitä. Uutena ilmiönä ovat kuitenkin koulusurmat. Näissä tilanteissa surmaajat ovat olleet koulussa hierarkian pohjalla. Taustalla on jokaisessa tapauksessa ollut syrjäytyminen vertaisryhmästä ja pitkään jatkunut kiusaaminen. Yhdistävinä tekijöinä ovat kuitenkin myös mielenterveyden ongelmat ja vahvat ideologiset aatteet. (Salmivalli ym. 2011, 26-27.)

Kiusaamisen pitkäaikaisista vaikutuksista tehtyjä tutkimuksia on vähän. Isaacsin, Hodgesin ja Salmivallin suomalaistutkimuksessa vuodelta 2008 oli havaittu, että nuoruusiässä kiusatut olivat nuorena aikuisina masentuneempia, heillä oli jonkin verran huonompi itsetunto ja heidän oli vaikeampi luottaa muihin. Tärkeä havainto tutkimuksessa oli se, että kiusatuksi joutuneiden pitkäaikaisvaikutukset olivat lievempiä niillä, jotka olivat kokeneet tulevansa kotona

hyväksytyiksi. Toisessa tutkimuksessa (Hodges, Boivin, Vitaro & Bukowski, 1999) havaittiin jo yhdenkin läheisen ystävyysuhteen suojaavan lasta kiusaamisen traumaattisilta vaikutuksilta. Lapsella, joka jää yksin kiusaamisessa ilman, että hänellä on myönteisiä suhteita, kiusaamisen vaikutukset ovat todennäköisesti vakavat sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. (Salmivalli ym. 2011, 29.)

Kiusaaminen on kehityksellinen riski myös kiusaajalle. Mikäli kiusaaja jatkaa kiusaamista ilman, että siihen puututaan, on hänellä riski jatkaa aggressiivista ja alistavaa käytöstään. Useammassa pitkäaikaistutkimuksessa on havaittu kiusaajien päätyvän rikolliselle, antisosiaaliselle polulle. Myös epäsosiaalisen persoonallisuushäiriön riski on lisääntynyt. On siis tärkeää kiusaajan ja kiusatun kannalta, että kiusaamisen puututaan ajoissa. Se on tärkeää myös muiden lasten kannalta. Kiusaamiseen puuttuminen on viesti siitä, että olemme vastuussa toinen toisestamme ja, että jokainen ansaitsee ystävällistä ja kunnioittavaa kohtelua. (Salmivalli ym. 2011, 30.)

#### **4.5 Lait ja oikeudet kiusaamisen ennaltaehkäisyssä**

Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön on määrätty perusopetuslaissa. Se määrää, että opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman osaksi suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Se tulee myös toimeenpanna ja valvoa sen toteutumista. Turvallinen opiskeluympäristö kattaa myös koulumatkat, sillä opetuksen järjestäjä vastaa myös koulumatkoilla sattuneista tapaturmista. Opetuksen järjestäjän tulee myös laatia järjestyssäännöt, joilla edistetään koulun sisäistä järjestystä ja opiskelun sujumista esteettä sekä koulu yhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. (Perusopetuslaki 628/1998 29§)

Myös Suomen perustuslaissa on määrätty ihmisen perusoikeuksista. Siinä määrätään, että ketään ei saa ilman perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Laissa on määrätty, että lapsia tulee kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä. Perustuslaissa on myös määrätty, että jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Ketään ei saa kiduttaa eikä kohdella ihmisarvoa loukkaavasti. Laissa sanotaan, ettei henkilökohtaiseen koskemattomuuteen ei saa puuttua eikä vapautta riistää. Tällaisen tuomion voi määrätä ainoastaan tuomioistuin. (Suomen perustuslaki 731/1999 6-7§)

## **5 TOIMINNALLINEN PÄIVÄ KIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISIJÄNÄ**

### **5.1 Kiusaamisen ennaltaehkäisy luokkatasolla**

Leirikoulut, luokkaretket ja erilaiset luokan tai ryhmän yhteiset tapahtumat ovat tärkeitä ilmapiirin kannalta. Hyvä ilmapiiri ei kuitenkaan yksin riitä ennaltaehkäisemään tai vähentämään kiusaamista. Ilmapiiri on jokaisen yksilön kokema ja voi vaihdella kysyttäessä eri henkilöiltä. Sen vuoksi yhteen mielipiteeseen ei voida luottaa eikä se näin ollen ole luotettava mittari kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. (Salmivalli ym. 2011, 67.)

Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä työtä täytyy tehdä niin yksilö- kuin luokkatasolla. On tärkeää saada koko ryhmä kiusaamista vastaan. Kun tehdään kiusaamisen ennaltaehkäisevää työtä luokkatasolla, oppilaille kerrotaan mikä kaikki on kiusaamista, miltä kiusatusta tuntuu ja mitä kiusaamisesta seuraa. Tietoisuus kiusaamisesta ja sen mekanismeista auttaa opiskelijoita ymmärtämään ongelmaa. Tietoisuuden lisääntyessä on helpompaa nähdä omassa luokassa tapahtuvaa kiusaamista. Tietoisuuden myötä myös oman toiminnan tarkkailu helpottuu. Näin saadaan oppilaat pohtimaan uudenlaisia toimintatapoja. Omista ajatuksista juontuviin ideoihin on helpompi sitoutua. Aikuisten tehtävänä on siis rohkaista kiusaajan tukijoukkoja ja hiltajaisia hyväksyjä nousemaan kiusaamista vastaan. (Salmivalli ym. 2011, 68-69.)

### **5.2 Motivoiva haastattelu osa ohjetta**

Etsin pitkään hyvää tapaa vapaalle keskustelulle, jossa kohdehenkilö saisi vapaasti esittää omia ajatuksiaan niitä kenenkään tuomitsematta, kuitenkin hienovaraisesti oikeaa ajatusmaailmaa kohti ohjaamalla. Motivoiva haastattelu vastasi täydellisesti tähän tarpeeseen.

Myötätunnon osoittaminen on tärkeää muutoksen onnistumiseksi, mutta ristiriitojen esille tuominen on olennaista ymmärryksen kasvamiseksi. Näitä motivoivan haastattelun periaatteita noudatetaan myös ohjeessa ja sen toteutuksessa. Myötätunnon osoittaminen auttaa kohtaamaan nuoret tasa-arvoisena ja luo heille tunteen luottamuksellisesta ja tasavertaisesta yhteistyöstä. Myötätunto ja avoimet kysymykset houkuttelevat nuoria ajattelemaan ja pohtimaan asioita syvällisemmin. He saavat näin myös säilyttää autonomiansa, mikä vähentää vastustusta.



Motivoiva haastattelu näkyy ohjeessa konkreettisesti kysymysten muotoilussa. Avoimet kysymykset helpottavat keskustelua ja herättelevät nuoria pohtimaan kiusaamista ja sen väkivaltaisuutta. Ne houkuttelevat pidempiin vastauksiin ja näin edistävät keskustelun etenemistä. Avoimet kysymykset jättävät paljon tilaa kertoa oma näkökulma asiaan ilman väärin vastaamisen pelkoa. Esitettyjen ajatusten jälkeen annetut tunnustukset hyvästä pohdinnasta ja oivaltavista ideoista rohkaisevat nuoria, ja helpottavat muiden kynnystä vastata.

Heijastamisen, eli jonkun nuoren ajatuksen toistaminen uudelleen toisin sanoin, auttaa muita ryhmässä olevia pysymään mukana ja jälleen herättelee ajattelemaan. Sillä näytetään, että ohjaaja on läsnä, myötätuntoinen ja kuuntelee. Heijastamisen avulla voidaan osoittaa myös nuorten puheessa ja ryhmässä näkyvät mahdolliset ristiriidat. Sen avulla voidaan myös ohjata keskustelua oikeaan suuntaan.

Päivän aikana kuuluva muutospuhe, jossa nuoret tuovat esille ajatuksiaan muutoksen tarpeesta tai halusta, on myös tärkeä asia huomioida ja siihen tulisi tarttua jatkamalla keskustelua uusien avoimien kysymyksin. Sitä houkuttelevat esille ohjeessa kysymyksillä kiusaamisen positiivisista ja negatiivisista vaikutuksista. Ajatuksia herättävänä kysymyksenä ääripää vaihtoehdosta on ”Minkälaista elämä olisi, jos kiusaamista ei olisi”.

Yhteenvedon tekeminen päivän aiheista sen päätteeksi antaa vielä mahdollisuuden uusille ajatuksille ja ideoille. Tunnustusta annetaan myös vielä päivän lopussa rohkaisevalla lauseella tai kokoamalla päivän saavutukset yhteen. Tämä jättää nuorille positiivisen kokemuksen onnistumisestaan ja voimaannuttaa.

### **5.3 Väkivaltaista kiusaamista – vastuuta**

Toiminnallisen päivän ensimmäinen osio käsittelee kiusaamisen väkivaltaisuutta ja vastuuta. Päivä alkaa tutustumisella, joka on tärkeää luottamuksen syntymisen vuoksi. Nuorten kättely ja nimien kertominen vuorotellen luo tasavertaisuuden tunteen ja kokemuksen yksilöllisyydestä. Tutustumisen jälkeen siirretään joko pulpetit rinkiin tai vaihtoehtoisesti voidaan istua jopa lattialla esimerkiksi viltin päällä. Istumajärjestyksen tarkoituksena on kyetä luomaan katsekontakti kaikkiin nuoriin ja myös kyetä seuraamaan nuorten ajatusten ilmenemistä kasvoilla.

Ensimmäisen osion tukena käytetään opinnäytetyön liitteenä olevaa kysymysrunkoa (LIITE 1). Kysymysrunko on tehty motivoivan haastattelun muotoon ja siinä käsitellään kiusaamista, sen väkivaltaisuutta, erilaisuutta, rikoksia ja niiden rangaistuksia sekä voimavaroja. Sen tarkoituksena on helpottaa keskustelun etenemistä ja toisaalta myös aiheessa pysymistä. Kysymykset ovat runkona, mutta tarvittaessa voidaan esittää lisäkysymyksiä tai muotoilla kysymyksiä ryhmälle sopivammaksi. Kysymysrungossa on myös ohjeet erilaisiin leikkeihin keskustelun lomassa. Leikit on valittu aihepiireihin sopiviksi ja niiden tarkoituksena on virittää keskustelua opiskelijoiden kesken ja toisaalta myös tehdä päivästä mielekkäämpi.

Ensimmäisenä toiminnallisena osiona on paperiarkki vertaus joka myös aloittaa koko päivän. Kaikille nuorille jaetaan oma paperiarkki. Paperiarkki rypistetään, sen päällä voidaan jopa pomppia, ja sitä voidaan heitellä. Repiä ei saa. Tämän jälkeen paperiarkki avataan. Nuorille kerrotaan sen kuvaavan kiusattua ja kiusaamisen jättämiä jälkiä. Vertauskuvan tarkoituksena on luoda arkinen ja konkreettinen esimerkki siitä miltä kiusatusta tuntuu. Sen tarkoituksena on myös herättää tunteita ja ajatuksia. Paperiarkki vertauksen tarkoituksena on siis herättää keskustelu käyntiin.

Toisena toiminnallisena osiona on etsiä ryhmän seasta ystävä, jonka kämmenen viivat olisivat mahdollisimman samanlaiset. Tehtävän tarkoituksena on saada nuoret huomaamaan erilaisuus ja pitämään sitä arvokkaana asiana. Tehtävän lisätarkoituksena on myös saada nuoret hyvin onnistuessaan löytämään luokasta ystävä, jonka kanssa ei ole ennen huomannut olevan juurikaan yhteistä. Tehtävä myös herättelee keskustelua.

Kolmantena toiminnallisena tehtävänä on yksinkertainen leikki, jossa opitaan näyttämään keholla missä oman reviiirin raja kulkee ja pitämään omia puoliaan. Ryhmä asettuu kahteen riviin vastakkain. Toinen rivi lähtee kulkemaan toista kohti. Kun pari on riittävän lähellä, asettaa paikallaan oleva käden eteensä ja sanoo stop. Tämän jälkeen tehtävä tehdään toisin päin.

Tunnit on suunniteltu kaksiosaiseksi tarkoituksella. Tuntien välissä oleva välitunti katkaisee raskaan aiheen käsittelyn hetkeksi ja antaa nuorille mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan välituntin aikana. Se antaa myös opiskelijoille mahdollisuuden kysyä ohjaajalta kahden kesken asioita jotka jäivät mietityttämään tai jopa tarvittaessa pyytää apua kiusaamiseen. (Myös salakuuntelu on oiva tapa saada rehellistä palautetta).

#### 5.4 Väkivaltaista kiusaamista – voimavaroja

Toiminnallisen päivän toisessa osassa etsitään nuorille voimavaroja kohdata kiusaamista ja erilaisia keinoja ennaltaehkäistä kiusaamista. Liitteissä on myös tähän osioon ohjeistus (LII-TE 1). Toiseen osioon kehitin erästä kirjallisuudesta löytämäni ideaa muunnellen askartelu-tehtävän, jossa tehdään ”Meidän luokan puu” (Salovaara, 2011, 32). Ohjaaja voi tehdä puun rungon ja piirtää kartongille lehdet ja kukan valmiiksi, jolloin säästetään aikaa. Puussa tulee näkyä myös sen juuret.

Puun juurilla on tärkein tehtävä puun selviytymiseksi. Niiden kautta puu saa tarvitsemansa kasvaakseen. Samoin luokka on turvallinen ja toimivampi, kun sen tarpeet on turvattu. Tämän vuoksi juuriin kirjataan luokan säännöt, jotka pitävät luokan toimivana ja turvallisena. Juuria voi olla viisi tai useampi, riippuen siitä minkä verran luokka keksii itselleen sääntöjä. Puun runko taas on vankka ja tukeva. Se pitää puun pystyssä isoissakin myrskyissä. Tehtävässä puun runkoon kirjataan ohjeet miten toimia kiusaamistilanteessa ja keneltä voidaan pyytää apua. Avun pyytäminen on vaikeaa, ja siksi on tärkeää, että ohjeet siihen kerrataan riittävän usein ja, että ne löytyvät turvallisesta paikasta. Ohjeet toimivat siis luokkaa tukevana runkona.

Puun lehdet alkavat sään lämmitessä ilmestyä esiin ja niillä on tärkeä tehtävä. Ne tuottavat auringon energian avulla glukoosia puun ravinnoksi. Samoin tehtävässä lehtiin kirjattavat erilaiset keinot miten ryhmä voi ehkäistä kiusaamista toimivat luokan ravintona. Ne kiinnitetään puun oksiin yhdessä kukkien kanssa. Kukkiin kirjataan asioita miten yksilönä voi parantaa luokan ilmapiiriä. Esimerkiksi tervehtimällä aamuisin kaikkia, kuten kukat tekevät avautuessaan nupusta.

”Meidän luokan puu”-tehtävän jälkeen annetaan hetki aikaa mahdollisille kysymyksille. Tämän jälkeen luokkaan muodostetaan jana. Janan tarkoituksena on selvittää nuorten mielipide päivästä. Toisessa päässä luokkaa on janan pää, johon asettumalla päivä oli sitä mielenkiintoisempi ja opettavaisempi mitä lähemmäksi päätä nuori. Toisessa päässä luokkaa taas on janan pää, johon asettumalla päivä oli sitä tylsempi ja ei-mielenkiintoinen mitä lähemmäs päätä nuori asettuu. Janan muodostuksen jälkeen jokainen voi sanoa yhden adjektiivin, joka kuvaa tämän hetkistä tunnetta. Myös adjektiivilla voidaan selvittää minkälaisia tunteita päivä jätti nuorille.

Lopuksi on tärkeää kiittää nuoria päivästä ja loppuun voi sanoa vielä jotain rohkaisevaa ja kannustavaa. Ohjaaja voi jäädä luokkaan myös tämän tunnin päätteeksi, jotta välitunnin alussa on nuorilla mahdollisuus vielä tulla kysymään neuvoa tai keskustelemaan.

### **5.5 Toiminnallisen päivän kokeilu ja arviointi**

Kävin pitämässä toiminnallisen päivän Oulaisten kaupungin Lehtopään koulussa kuudennen luokan oppilaille. Tunnin alkuun selvisi, ettei heillä ollut käsitelty tänä vuonna kiusaamisasiaa, joten kokeilu osoittautui heti alkuun tärkeäksi. Ennakoivasti he olivat käsitelleet yhdessä opettajan kanssa sanaa väkivalta ja tehneet siitä esitykset luokan seinälle. Tämä oli omaa työtäni helpottava, sillä nyt nuoret tiesivät mitä väkivalta on.

Aamu alkoi tutustumisella, jonka jälkeen siirsimme pulpetit rinkiin. Sain näin kaikkiin oppilaisiin katsekontaktin. Istuin itse samaan rinkiin erään oppilaan pulpetin ääreen joka oli poissa, jolloin olin samalla tasolla oppilaiden kanssa. Tämä tuntui minusta hyvältä, sillä näin olisimme myös motivoivan haastattelun periaatteiden mukaisesti tasa-arvoisia.

Keskustelun avuksi tekemäni runko oli tärkeä apuväline. Pieni jännityskään ei näin haitannut, kun oli väline millä tarkistaa, että pysyn aiheessa. Keskustelu vaati onnistuakseen muutama otteeseen rungosta poikkeavia lisäkysymyksiä. Avoimet kysymykset toimivat hyvin keskustelua virittämään. Huomasin myös, että vahingossa esitetty ”miksi”-kysymys ei saanut vastausta vaan vaati rinnalleen avoimen kysymyksen.

Erilaiset toiminnalliset tehtävät saivat oppilaat innostumaan ja keskustelemaan aiheesta myös keskenään. Myös hiljaisemmat oppilaat saivat tällöin mahdollisuuden tulla kertomaan mietteitään minulle. Ne katkaisivat raskaan aiheen käsittelyä sopivasti ja antoivat hetken miettimisaikaa.

Välitunnille mentäessä oppilaat keskustelivat keskenään ohjaajan viisaudesta ja päivän mielenkiinnosta. Tämä antoi lisä varmuutta päivän sujumisesta ja auttoi rentoutumaan seuraavaa tuntia varten. Kavereiden kesken puhuttua palautetta rehellisempää saa hakea.

Toisella tunnilla askarreltu puu sai luokan näköisen ilmeen. Juuriin saimme hyviä sääntöjä ja runkoon selkeät ohjeet miten toimia, jos kohtaa kiusaamista. Lehtien ja kukkien joukossa oli muutama teinipoptähden nimeä kantavakin kappale, mutta pääasiallisesti oivallisia keinoja miten ennaltaehkäistä kiusaamista ja parantaa luokan ilmapiiriä.

Päivän päätteeksi oppilaat asettuivat mielenkiintoa kuvaavalla janalla lähinnä positiiviseen päähän tai yli keskivaiheen. Adjektiiveina oli muun muassa mielenkiintoinen, kiva, mukava, punainen ja puiseva puu. Kaiken kaikkiaan palaute oli positiivista ja minulla itselläni oli hyvä mieli päivän päätteeksi. Oppilaat vaikuttivat innostuneilta ja heiltä nousi hyviä ajatuksia kysymyksiin ja yhdessä tehtyyn puuhun.

Ryhmälle tehty kokeilu auttoi huomaamaan myös ohjeen puutteita. Viimeiseen versioon muotoilin muutaman uuden kysymyksen, jonka avulla herätellään muutospuhetta. Tein siitä myös selkeämmän, jotta aiheissa pysyminen olisi helpompaa. Ohjetta on hyvä seurata päivän tavoitteiden saavuttamiseksi. Siinä on kuitenkin tilaa myös lisäkysymyksille, mikäli näihin on mahdollisuus myös ajan suhteen päivää toteutettaessa.

Viimeinen versio ohjeesta on asettamieni laatutavoitteiden mukainen ja sen avulla päivän tavoitteet ovat saavutettavissa. Myös kokeilu pilottiryhmälle osoitti, että päivä on mielenkiintoinen ja herättää ajatuksia kiusaamisen ennaltaehkäisyn tärkeydestä. Toiminnalliset osiot onnistuivat hyvin ja antoivat oppilaille asettamieni tavoitteiden mukaisesti voimavaroja. Myös luokan seinälle jäänyt tuotos puusta auttaa palaamaan ajatuksiin ja keinoihin tarvittaessa.

## POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin mielenkiintoista. Opin paljon uutta itselleni tärkeistä aiheista. Motivoivaan haastatteluun tutustumalla löysin tärkeitä keinoja miten toimia omassa työssäni. Myös nuorten kehityksen kertaaminen tuntui tärkeältä tulevan työni kannalta. Ymmärrän opinnäytetyön teon vuoksi paremmin myös kiusaamista ja sen vakavia seurauksia. Lisäksi sain kokemusta projektityön tekemisestä, mikä helpottaa varmasti kynnystä työelämässä lähteä mukaan erilaisiin projekteihin.

Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen on nuorten hyvinvoinnin kannalta oleellinen asia. Työni antaa tähän uuden ja erilaisen tavan tarttua. Kiusaamista ennaltaehkäisemällä voidaan ehkäistä vakavia seurauksia kuten masennusta tai itsetunto-ongelmia. Nuorten hyvinvoinnin lisääminen oli lähtökohtana opinnäytetyölleni. Jokaisella meistä on oikeus elämään ilman kiusaamista, niin työpaikalla kuin koulussakin.

Näin jälkepäin mietittynä tekisin kuitenkin muutaman asian toisin. Tärkeimpänä etenkin aloittaisin työn teon aiemmin. Aiheeni vaihtui useamman kerran siinä missä myös työpari. Lopulta kun sopiva aihe löytyi, oltiin jo pitkällä viimeistä vuotta. Sen vuoksi opinnäytetyön teolle ja etenkin parhaimpien lähdemateriaalien löytämiselle ei ollut paljoa aikaa. Kuitenkin hyvä aikataulutus ja tarpeen mukaan joustaminen auttoivat viemään opinnäytetyön teon loppuun.

Jatkoa tekemälle työlleni voisi olla esimerkiksi ohjeen kokeilu useammalle ryhmälle ja heidän mielipiteidensä kyseleminen. Olisi myös mielenkiintoista tehdä kysely asenteista koulu-kiusaamista kohtaan ennen ja jälkeen toiminnallisen päivän.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen niin projektin sujumiseen kuin lopulliseen opinnäytetyöhönkin. Erityisen tyytyväinen olen ohjeeseen, sillä sen kokeilu käytännössä toimi ja oppilaiden kommentit olivat positiivisia. Kokeilun myötä sain myös mahdollisuuden tarkastella työtäni kriittisesti ja tehdä tarvittavia muutoksia omaan työhöni. Sain positiivisia kokemuksia paljon. Näiden tunteiden myötä onkin hyvä siirtyä eteenpäin ja lähteä turvallisesti mielin tekemään työtä, johon on koulutuksen myötä saanut hyvät valmiudet!

## LÄHTEET

Dunderfelt T. Elämänkaaripsykologia. 2011. Helsinki: WSOYpro.

Elfgrén T., Juntunen. R & Norppa. K. Rikoksesta rangaistukseen. 2007. Helsinki: Talentum.

Hamarus P. Koulukiusaaminen – huomaa, puutu ehkäise. 2008. Helsinki: Kirjapaja.

Heikkinen A., Levamo P., Parviainen M. & Savolainen A. Näe minut – kuule minut. Koke-  
muksia ryhmästä. 2007. Heikki Waris – instituutti.

Kettunen S. Onnistu projektissa. 2009. Juva: WS Bookwell Oy.

Kirves. L. Kiusaamista voidaan ehkäistä jo pienestä pitäen. 2013. THL. Hakupäivä  
21.4.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-  
fi/tyon/toimintatavat/kiusaamista voidaan ehkaista jo pienesta pitaen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/kiusaamista%20voidaan%20ehkaista%20jo%20pienesta%20pitaen)

Kivelä V. & Lempinen V. Arki Hallintaan. 2010. Turenki: Jaarli Oy

Koski-Jännes A., Riittinen L. & Saarnio P. Kohti mutosta – Motivointimenetelmiä päihde- ja  
käyttäytymisongelmiin. 2008. Jyväskylä: Tammi.

Litmala M & Lohiniva-Kerkelä M. Nuoren oikeudet. 2005. Helsinki: Edita Prima Oy

Motivational Interview. 2009. Hakupäivä 1.4.2013.  
[http://www.motivationalinterview.org/Documents/1%20A%20MI%20Definition%20Principles  
%20&%20Approach%20V4%20012911.pdf](http://www.motivationalinterview.org/Documents/1%20A%20MI%20Definition%20Principles%20&%20Approach%20V4%20012911.pdf)

Paasivaara L., Suhonen M. & Nikkilä J. Innostavat projektit. 2008. Helsinki: Suomen sai-  
raanhoitajaliitto ry.

Pelin R. Projektihallinnan käsikirja. 2008. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Perusopetuslaki 628/1998 29§)

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

Salovaara R.& Honkkonen T. Rakenna hyvä luokkahenki. 2011. Porvoo: Bookwell Oy.

Suomen perustuslaki 731/1999 6-7§

THL. Kouluterveyskyselyn tulokset. 2011.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset)

Vilkko-Riihelä A. Psyhyke – psykologian käsikirja. 2003. Porvoo: WS Bookwell Oy.



## LIITTEET

LIITE 1 Ohje toiminnalliseen päivään

### Väkivaltaista kiusaamista – vastuuta ja voimavaroja

*Tutustumista – kaikkien kättely ja nimien esittely*

#### Ensimmäinen tunti:

##### TOIMINTA

*Paperiarkki vertaus, 5 min*

- annetaan kaikille paperiarkit
- pyydetään rypistämään ne, hetken päästä avataan ne ja kysytään, auttaako anteeksi pyytäminen poistamaan jäljet? Tai mistä jäljet kertovat?
- kerrotaan, että paperiarkki kuvastaa kiusattua, jäljet ovat arpia kiusaamisesta



#### 1. Kiusaaminen, 10min

Minkälainen nuori tai lapsi kiusaa? Mistä johtuu?

Minkälainen nuori on kiusattu? Mistä johtuu?

##### TOIMINTA

*Etsikää joukostanne ystävä, jonka kämmenen viivat ovat mahdollisimman samantyyppiset kuin omasi. (Voidaan kertoa mitä kämmenenviivat tarkoittaa)*

Mitä tarkoittaa ainutlaatuinen?

Mitä hyvää siinä on? Entä mitä huonoa?

Minkälaisia syitä kiusaamiselle on?

Minkälaista kiusaaminen on?

Onko kiusaamisessa jotain hyvää?

Minkälaisista syistä kiusaaminen on väärin?

Minkälaista elämä olisi, jos kiusaamista ei olisi?



## 2. Väkivalta, 10min

Minkälaista on henkinen väkivalta?

Minkälaista on fyysinen väkivalta?

### TOIMINTA

*Menkää kahteen riviin vastakkain, lähtekää kulkemaan hitaasti toisianne kohti, kun toinen on tullut riittävän lähelle, laittakaa käsi eteenne merkiksi pysähtymisestä. Tämä on teidän reviirinne, sen sisäpuolelle ei saa tulla ja sitä tulee kunnioittaa.*

Mitä laki sanoo väkivallasta? Entä turvallisuudesta koulussa?

Minkälaisesta väkivallasta rangaistaan? Miten?

Minkä ikäisenä voi joutua vankilaan? Entä maksamaan sakkoja?

Miten alaikäistä voidaan rangaista rikoksesta? Huostaanotto?

## 3. Vastuu, 10min

Minkälaisia asioita kiusattu voi tehdä auttaakseen itseään?

Minkälaisia asioita kiusaaja voisi tehdä?

Minkälaisia rooleja kiusaamisessa on kiusaajan ja kiusatun lisäksi? Apurit? Kannustajat? Hiljainen hyväksyjä? Puolustaja?

Minkälaiselta silmien pyörittely, selän takana pahan puhuminen tai syrjiminen tuntuu?

Millaisilla keinoilla kiusaamista voitaisiin vähentää?

Millaisia keinoja kiusaamisesta puhumiseen olisi?

Keneltä voit pyytää apua?

## VÄLITUNTI

Toinen tunti:

4. Voimavaroja, 45min

Meidän luokan puu, 40 min

Tehdään yhdessä puu, jossa:

- juuriin kirjataan luokan säännöt
- runkoon kirjataan ohjeet, miten toimia kiusaamislanteessa ja keneltä voi pyytää apua
- lehtiin kirjataan keinoja miten ryhmänä ehkäistä kiusaamista
- kukkiin pieniä tekoja, joilla voi joka päivä parantaa luokan ilmapiiriä

5. Päivän purku, 5min

Mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen

### TOIMINTA

*Janan muodostaminen:*

*Toisessa päässä luokkaa on janan pää, johon asettumalla päivä oli sitä mielenkiintoisempi ja opettavaisempi mitä lähemmäksi päätä nuori asettuu*

*Toisessa päässä luokkaa on janan pää, johon asettumalla päivä oli sitä tylsempi ja ei-mielenkiintoinen mitä lähemmäs päätä nuori asettuu*

*Adjektiivi*

*Janan muodostuksen jälkeen jokainen voi sanoa yhden adjektiivin, joka kuvaa tämän hetkistä tunnetta*

Kiittäminen päivästä ja rohkaisevan viestin jättäminen

