

Nyt riittää: loppu koulukiusaamiselle!

Kiusaamiseen puuttuminen luokkahuoneessa

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2023

Stefanie Eronen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Eronen, Stefanie	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 17+16	Valmistumisaika Kevät, 2023
Työn nimi Nyt riittä: loppu koulukiusaamiselle! Kiusaamiseen puuttuminen luokahuoneessa		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä käsitellään koulukiusaamista ja sitä, miten se ilmenee koulussa. Tutkitaan myös kiusaamisen muotoja ja kiusaamiseen liittyviä rooleja, seurauksia ja riskitekijöitä. Koulukiusaaminen voi ilmeneä fyysisesti, sanallisesti tai sosiaalisesti.</p> <p>Opettajalla on tutkimuksen mukaan useasti erilainen mielenpide siitä, milloin kiusaamisen kriteerit täyttävät. Tutkimuksen mukaan aikuiselle useasti aliarvoivat kiusaamistilaneita. Lisäksi kiusaaminen ei ole aina kaikille näkyvää, mutta seuraukset voivat olla vakavia ja mahdollisesti aiheuttaa pitkäkestoisia vaikutuksia.</p> <p>Masennukset, alhainen itsetunto, sekä posttraumattinen stressihäiriö ovat mahdolliset seuraukset. Nykyään on olemassa useita eri ohjelmia, joita koulut voivat käyttää koulukiusaamisen vähentämiseksi. Opinnäytetyössä tutkitaan Friends-ohjelman, ja KiVa-koulu-ohjelman. Opettajan ja vanhempien yhteistyö on välttämättä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda opettajalle suunnattu, työelämäläheinen opas. Oppaan tavoitteena oli kiusaamisen tuoda esiin kiusaamisen muodot, seuraukset, miten kiusaaminen käytännössä voisi näyttää ja koulunmenetelmiä saatavilla sen</p>		
Asiasanat Kiusaaminen, kiusaamisen ehkäisy, kiusaamisen puuttuminen opas, koulukiusaaminen		

Abstract

Author(s) Eronen, Stefanie	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 17+16	
Title of Publication Enough is enough: Putting an end to school bullying! Addressing bullying in classrooms		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The topic of this thesis is school bullying and how it manifests at school. It also explores its forms, the roles associated with school bullying, its consequences for victims, perpetrators, and bystanders as well as its risk factors. School bullying can manifest in the form of physical, verbal, or social bullying.</p> <p>According to research, teachers often have a different perception of when the criteria for bullying is met. Research has shown that adults often underestimate the bullying situation and belittle the victim. Furthermore, bullying is not visible to everyone. However, the consequences can be severe and potentially have a long-lasting impact. Nowadays, there are several programs that schools can introduce to reduce bullying in schools. Teacher-parent cooperation is essential. This thesis takes a closer look at the friends-program and the KiVa koulu program.</p> <p>The purpose of this thesis was to produce a teacher-oriented, close-to-work guidebook. The aim of the guide was to highlight the forms of bullying, the consequences, what bullying might look like in practice and tools schools have available to tackle it.</p>		
Keywords Bullying, prevention of bullying, prevention guidebook		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kiusaaminen.....	2
2.1	Koulukiusaamisen määritelmä	2
2.2	Koulukiusaamisen muotoja	3
2.3	Kiusaamiseen liittyvät roolit.....	5
2.4	Kiusaamisen riskiryhmät	6
2.5	Kiusaamisen seuraukset.....	7
3	Ennaltaehkäisevät toimenpiteet	8
3.1	KiVa Koulu.....	8
3.2	Friends -toiminta	9
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	12
4.1	Toiminallinen opinnäytetyö ja lineaarinen malli	12
4.2	Oppaan suunnittelu.....	13
4.3	Oppaan toteutus	14
4.4	Oppaan arviointi	14
5	Yhteenveto	16
5.1	Eettisyys ja luotettavuus	16
5.2	Pohdinta	17
	Lähteet	18

Liitteet

Liite 1. Opas opettajalle

1 Johdanto

Koulukiusaaminen on edelleen olemassa oleva ongelma, vaikka kaikki tahot tekevätkin jatkuvasti työtä sen vähentämiseksi. Vaikka viime vuosina suomalaisten koulujen kiusaamistilastot ovat osoittaneet laskusuuntaa, edelleen joka kymmenes lapsi kokee koulukiusaamista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että kiusaaminen on parasta estää jo ennen sen alkamista. Varhainen puuttuminen on toiseksi paras vaihtoehto, joka voi auttaa vähentämään kiusaamisen haitallisia vaikutuksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa keskitytään koulukiusaamista koskevaan teoreettiseen tietämykseen, kuten sen määritelmään, muotoihin ja rooleihin, joita oppilaat voivat ottaa kiusaamistapahtuman aikana, sekä sen mahdollisiin seurauksiin. Toisessa osassa keskitytään jo olemassa oleviin ohjelmiin, jotka ovat osoittautuneet toimiviksi ja auttaneet vähentämään koulukiusaamista.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas opettajille, jossa käsitellään kiusaamista ja painotetaan varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn merkitystä. Oppaassa annetaan tietoa kiusaamisen tunnistamisesta, sen vaikutuksista sekä keinoista puuttua ja ehkäistä kiusaamista kouluympäristössä. Tavoitteena on tarjota opettajille käytännön työkaluja ja tietoa, jotta he voivat tehokkaasti edistää turvallista sekä kiusaamisvapaata oppimisympäristöä oppilailleen.

Oppaan kehys perustuu erityisesti teoreettiseen tietämykseen, koska tutkimus osoittaa, että opettajan ja oppilaan näkemys kiusaamisesta oikeasti on usein erilainen. Oppaan tavoitteena on antaa tietoa kiusaamistapauksesta ja korostaa, että se on kiusattavan oppilaan näkemys siitä, milloin kiusaamisen kriteerit täyttyvät.

2 Kiusaaminen

2.1 Koulukiusaamisen määritelmä

Tutkimuksen mukaan Suomessa jopa yksi lapsi kymmenestä tulee kiusatuksi koulussa mikä tarkoittaa, että jokaisessa luokassa on jopa yksi tai kaksi kiusaamisen kohteeksi joutunutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Kiusaaminen satuttaa kaikkia osapuolia, niin uhria ja tekijää kuin niitäkin, jotka vain todistavat tapahtumaa sivullisina (Murphy 2009). Pelko kiusatuksi tulemisesta voi heikentää myös sivullisina olevien oppilaiden hyvinvointia koulussa. (Le Menestrel 2020)

Ihmisten mielipiteeseen tai käsitykseen siitä, mitä kiusaaminen on, vaikuttavat erilaiset tekijät, esimerkiksi ikä (Smith ym. 2003; Monks & Smith 2010), omat kokemukset (Menesini & Salmivalli 2016), kulttuuri (Smith & Monks 2008) ja sukupuoli (Smith ym. 2003). Vanhempien ja oppilaiden välinen korrelaatio kiusaamisen kohteeksi joutumisen tasosta on kohtalainen, kun taas opettajat ja oppilaat ovat tästä useasti eri mieltä. Kun oppilaat ja vanhemmat tai opettajat ovat eri mieltä, aikuisten erimielisyys johtuu pikemminkin tilanteen ali- kuin yliarvioinnista. (Demaray ym. 2013.)

Voidakseen puuttua tai ehkäistä kiusaamista, tulisi ensin yhteisössä päästä yhteisymmärykseen siitä, milloin kiusaamisen kriteerit täyttyvät. Opetushenkilöstö on keskeisessä asemassa kiusaamistilanteisiin puuttumisessa, sillä he toteuttavat ohjelmia ja toimintatapoja. Opettajien on ymmärrettävä, mitä kiusaaminen on (Mishna ym. 2006), sillä jos opettaja ei pysty puuttumaan tehokkaasti ja johdonmukaisesti kiusaamiseen, hän on osa ongelmaa. (Olweus 1993; Veenstra ym. 2014.)

Yksimielisyyttä kiusaamisen määritelmästä ei ole (Smith 2016). Määritelmä voi vaihdella tutkijasta toiseen, mutta myös tieteellisissä tutkimuksissa ulkopuolisten henkilöiden määritelmät ovat epäjohdonmukaisia (Younan 2018). Yleensä koulukiusaamisesta puhutaan tutkimuksessa silloin, kun lapsi tai nuori joutuu toistuvasti yhden tai useamman muun henkilön kohteeksi. Kiusaamista tapahtuu usein joko fyysisesti tönimällä tai lyömällä sekä sanallisesti, haukkumalla ja pilkkaamalla. Sosiaalista kiusaamista tapahtuu seurasta pois sulkemalla tai puhumalla ilkeita puheita selän takana. Määrätietoinen tavoite on aina vahingoittaa tai loukata toista. Kiusaaminen jättää uhrin avuttomaksi, koska hänellä ei ole keinoja saada kiusaamista loppumaan vallan epätasapainon vuoksi. (Olweus 1993; Gladden ym. 2013.) Kiusaava henkilö on usein uhriaan fyysisesti vahvempi, isompi, vanhempi tai persoonaltaan räväkämpä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021).

Nämä kriteerit toimivat määrällisessä tutkimuksessa, mutta jotta voidaan puuttua kiusaamiseen koulussa ajoissa, erilainen määritelmä tarvitaan (Hamarus 2009). Yhteisössä puhutaan koulukiusaamisesta, kun kyseessä oleva teko liittyy valtaepätasapainoon, on tahallinen ja tarkoituksellinen ja kiusatun oma kokemus tuntuu kiusatuksi tulemiselta (Hamarus 2009). Pitkäkestoisen ja toistuvan teon kriteerit eivät ole merkittäviä ennaltaehkäisemiseen, koska kiusaamiseen silloin ei voida enää puuttua alkuvaiheessa, kun ryhmän roolit vakiintuvat yhteisössä. (pedagogiika netissä a.) Jo kertaluonteinen tapaus voi vaikuuttaa kiusaamisen kohteelle niin paljon, että hän elää sen toistumisen pelossa (Monks ym. 2009).

Erimielisyys toisten tasavertaisten asemassa olevien ihmisten kanssa on normaalia, eikä se sovi kiusaamisen kriteereihin (Rönn ym. 2016). Nämä tilanteet tarjoavat nuorille oppimismahdollisuuden hallita ja säädellä tunteitaan sekä oppia näkemään asioita eri näkökulmasta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Joskus ihmiset tarkoittavat vain kiusoitella toisiaan ja kohde yleensä tulkitsee tällaiset tilanteet leikiksi, vaikka sanat voivatkin olla loukkaavia. Tämä ei myöskään ole kiusaamistilanne johtuen suunnittelemattomasta leikillisestä hetkestä, joka voi tahattomasti mennä pieleen. Kiusaaminen sen sijaan on systemaattista ja järjestelmällistä (Pörhölä 2022).

2.2 Koulukiusaamisen muotoja

Kiusaaminen voidaan luokitella joko suoraksi tai epäsuoraksi. Suora kiusaaminen tapahtuu asianosaisten välillä ollen fyysistä, esimerkiksi kohteen lyömistä ja tönimistä tai sanallista hyökkäämistä, kuten nimittelyä tai loukkauksia. Epäsuorassa kiusaamisessa on usein osallisena kolmas osapuoli mukana ja sillä pyritään vanhingoittamaan kiusatun sosiaalista mainetta, vertaissuhteita tai itsetuntoa. (Boulton & Underwood 1992; Wolke ym. 2000; Repo 2015.) Vaikka fyysisen kiusaamisen määrittelystä ollaan yleisesti yhtä mieltä, ei ole päästy yksimielisyyten siitä, miten ei-fyysiset kiusaamisen muodot voitaisiin parhaiten luokitella (Underwood, 2003).

Kirves ja Stoor-Grennerin (2011) mukaan voidaan kuitenkin jaotella kiusaaminen seuraavalla tavalla (kuvio 1):

Kiusaamisen muodot

Fyysinen kiusaaminen	Sanallinen kiusaaminen	Sosiaalinen kiusaaminen
<ul style="list-style-type: none"> • lyöminen • pureminen • kamppaminen • potkiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • nimittely • loukkavat "vitsit" • vähätteleminen • Selän takana puhuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • huhujen levittäminen • poissulkeminen • julkinen nöyryytys • sivuttaminen

Kuvio 1: Kiusaamisen muodot

Suora kiusaaminen on avointa ja fyysistä, joten se on kaikkien nähtävissä. Tätä kiusaamisen muotoa kutsutaan usein perinteiseksi kiusaamiseksi (Bullying no way a.). Fyysinen kiusaaminen on fyysisen voiman käyttöä, jonka tarkoituksena on hyökätä kiusatun kimppuun tai nöyryyttää häntä. Siihen kuuluu tönimistä, hakkaamista, raapimista, hiuksista repimistä, uhrin lukitsemista jonnekin, ominaisuuden pois ottamista tai tuhoamista. (Korhonen 2021.)

Verbaalinen tai sanallinen kiusaaminen on yleisin tapa kiusata, mutta se on myös muoto, joka useimmiten hylätään merkityksettömänä (Preston 2016). Sanallinen kiusaaminen voi olla suoraa, esimerkiksi avointa nimittelyä kaikkien edessä, tai epäsuoraa, selän takana puhumista.

Kiusaaminen ei kuitenkaan ole aina näkyvää. Peitelty kiusaaminen on epäsuoraa, johon voi sisältyä erilaisia piilohyökkäyksiä, käsien eleitä, tarinoiden kertomista, irvistyksiä, kuiskailua tai kohteen poissulkemista, jota on vaikea havaita ulkopuolelta. Tätä kutsutaan sosiaalisesti kiusaamiseksi (Hamarus 2006, 47). Epäsuora kiusaaminen, kuten huhujen levittäminen, on Kaukiasen (2000) mukaan tapa, joka ei vahingoita itse kiusaajan mainetta, koska sitä estäviä moraalisia tai normatiivisia sääntöjä on vain vähän. Se on kohteelle yhtä vahingollista kuin avoin kiusaaminen, mutta aikuiset usein eivät tunnusta tätä kiusaamisen muotoa tai jättävät sen huomiotta. Tämä luo usein vaikutelman, että käytös hyväksytään ja sen seurauksena rohkaisee kiusaamisen peittelyyn. (Barnes ym. 2012.)

Lapset ja nuoret ylläpitävät sosiaalisia suhteitaan myös verkossa kuten Tik tok, Instagram, Twitter ja Whatsapp. Sosiaalisen median kautta koulukiusaaminen voi jatkua kotonakin, aikuisten tietämättä. (Patchin & Hinduja 2020.)

2.3 Kiusaamiseen liittyvät roolit

On tosiasia, että kiusaaminen on ryhmäilmiö, jota esiintyy tietyissä olosuhteissa. Ensimmäisenä perusteluna on, että ryhmän jäsenillä ei ole vaikutusvaltaa siihen, ketkä ovat heidän seurassaan sekä jonkin ulkoisen tekijän pitäessä heidät ryhmässä jopa päivittäin. Toisena perusteluna on, että mahdollisuus poistua ryhmästä on käytännössä olematon, jolloin olo tuntuu epämurkavalta. Kolmantena perusteluna on, että ryhmä on osa hierarkista rakennetta, jossa säännöt hyväksyttävästä käytöksestä siirretään ylhäältä alaspäin. (Schäfer ym. 2018.)

Koulukiusaamisessa on useita eri osapuolia, joilla on oma roolinsa kiusaamistilanteessa. Yleisimmät roolit ovat kiusaajat, kiusatut ja välinpitämättömät, mutta on olemassa muitakin rooleja. (Schäfer ym. 2018) Kiusaajat ovat henkilöitä, jotka käyttävät valtaansa aggressiivisesti toisia kohtaan. He pyrkivät hallitsemaan toisia käyttäen uhkailua, fyysistä väkivaltaa tai manipulointia. Kiusaajat voivat toimia yksin tai ryhmänä (Stop Bullying 2023). Kiusattu henkilö joutuu kiusaamisen kohteeksi ja voi kärsiä fyysisesti tai henkisesti kiusaamisen seurauksena. Kiusattu saattaa tuntea itsensä avuttomaksi, pelokkaaksi ja masentuneeksi ja alkaa mahdollisesti vältellä koulunkäyntiä ja sosiaalisia tilanteita, joissa hän joutuu kohtamaan kiusaajansa. (Schäfer ym. 2018) Välinpitämättömät ovat kiusaamisesta tietoisia, mutta eivät tee mitään sen lopettamiseksi. On myös mahdollista, että he jopa rohkaisevat kiusaajia jatkamaan käytöstään, esimerkiksi nauramalla. Välinpitämättömät voivat olla myös hiljaa, jolloin kiusattu jää yksin tilanteessa. (Schäfer ym. 2018.)

Kiusaamistilanteissa voi esiintyä myös kiusaamisen tukijoita. He ovat henkilöitä, jotka eivät suoraan osallistu kiusaamiseen, mutta kannustavat ja tukevat kiusaajia esimerkiksi olemalla läsnä kiusaamistilanteessa antaen kiusaajalle hyväksynnän, jolloin kiusaaja saa vahvistusta ja jatkaa kiusaamista. He voivat myös vaikuttaa kiusatun sosiaaliseen asemaan, esimerkiksi ulkopuolelle jättämiseksi. Tukijoiden rooli on erityisesti haitallista, koska he eivät välttämättä ymmärrä omaa rooliaan kiusaamistilanteessa. Useasti tukijat uskovat, että heidän roolinsa on merkityksetön tai että he eivät vaikuta tilanteeseen. (Schäfer ym. 2018.)

Kiusaamistilanteessa uhkaajat eivät vielä ole osallistuneet kiusaamiseen, mutta uhkaavat tehdä niin. Uhkaaja voi aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta kohteelle, vaikka kiusaamista ei tapahtuisikaan heti. Uhkaajalla voi olla suuri valta kouluyhteisössä, ja hänen käytöksensä voi aiheuttaa hämmennystä ja huolta muissa oppilaissa. On tärkeää, että kouluyhteisö puuttuu kiusaamisen uhkaamiseen jo ennen kuin kiusaamista tapahtuu. (Stop Bullying a.)

Kiusaamisen vahvistajat tukevat kiusaajia myös, mutta mahdollisesti eivät ole tietoisia asiasta. Silti heidän käytöksensä saattaa kuitenkin edistää kiusaamista, esimerkiksi nauramalla kiusaamiselle tai olemalla muuten myötämielisiä kiusaajalle, mikä voi rohkaista kiusaajaa jatkamaan. On myös mahdollista, että vahvistajat levittävät kiusaamista koskevia huhuja tai puolustelevat kiusaajan toimintaa. He mahdollisesti eivät ymmärrä, että heidän käytöksensä voi vahvistaa kiusaajan roolia tai vähentää kiusatun asemaa tekemällä avunsaannin mahdottomaksi. (Stop Bullying a.)

2.4 Kiusaamisen riskiryhmät

Koulukiusaaminen on monimutkainen ilmiö, joka on yleistä kaikissa ikä- ja sosiaaliryhmissä. Tutkimukset osoittavat, että kiusatuksi joutumisen riskiin vaikuttaa useat tekijät, esimerkiksi kouluympäristö, henkilökohtaiset ominaisuudet ja perheen toimintatavat. Jokainen voi joutua kiusatuksi, kuitenkin jotkut ryhmät ovat muita alttiimpia koulukiusaamiselle. Jotkin tekijät lisäävät myös molempien riskiä joutua kiusaajaksi tai kiusatuksi. (Jansen ym. 2011.)

Kohteeksi joutuvilla henkilöillä on usein yksi tai useampi riskitekijä, kuten esimerkiksi henkilökohtainen tausta. Sukupuoli, ikä, etninen tausta ja perheen sosioekonominen asema tai jopa erilainen ulkonäkö voi vaikuttaa oppilaan asemaan ryhmässä. Erilaisuus tarkoittaa usein sitä, että oppilas ei ole kovin suosittu ja mahdollisesti hänellä ei ole useita ystäviä. (Jackson County Combat, 2023.)

Toinen riskitekijä voi olla kyvyttömyys puolustaa itseään tai fyysinen heikkous, lisäksi masennukset, ahdistus tai alhainen itsetunto. Oppilaalle voi olla myös vaikeuksia olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. On tärkeää huomata, että kiusatuksi joutumisen riskiä ei voida selittää yksittäisellä tekijällä. (Anti-Bullying Alliance, 2023.)

Samanlaisesti riskitekijät voivat vaikuttaa myös siihen, miksi henkilö saattaa ryhtyä kiusaajaksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kiusaajilla on usein erilaisia tekijöitä, kuten ongelmia kotona, aggressiivinen luonne tai ongelmia koulumenestyksessä. Myös menneisyydessä omat kiusaamiskokemukset ovat riskitekijöitä ryhtyä kiusaajaksi. (Jansen ym. 2011.)

2.5 Kiusaamisen seuraukset

Kiusaaminen voi aiheuttaa vakavia seurauksia kaikille osapuolille, sekä kiusaajalle että kiusatulle. Kiusaaminen voi vaikuttaa kaikkien siihen osallistuvien oppilaiden fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. (Bradshaw ym. 2007.)

Seuraukset kiusatulle voivat olla moninaisia. Kiusatun psyykinen hyvinvointi voi kärsiä, mikä voi ilmetä esimerkiksi masennuksena, ahdistuksena tai alakuloisuutena. Kiusatulla oppilaalla voi myös olla alhaista itsetuntoa ja itsearvostusta, mikä voi tulevaisuudessa vaikuttaa negatiivisesti hänen elämänlaatuunsa ja mahdollisuuksiinsa. Mahdollisia ovat myös fyysiset oireet, esimerkiksi päänsärky, vatsakipu tai univaikeudet. (Cross ym. 2009.)

Kiusaajalle kiusaamisen mahdolliset seuraukset voivat esiintyä esimerkiksi sosiaalisina ongelmina, kuten vaikeutena solmia terveitä ihmissuhteita. Kiusaaminen voi myös vaikuttaa kiusaajan psyykkiseen hyvinvointiin, aiheuttaa rikosoikeudellisia seuraamuksia tai koulun kurinpitotoimia. (Kaltiala-Heino ym. 2000.)

Kiusaamisen seuraukset voivat ulottua myös muihin osapuoliin, kuten kiusaamisen vahvistajiin tai tukijoihin. Näissä rooleissa olevat oppilaat saattavat kokea syyllisyyttä tai häpeää tai kokevat olevansa ulkopuolisia ja yksinäisiä. (Kaltiala-Heino ym. 2000.)

Koulukiusaaminen voi jättää pitkäaikaisia jälkiä kiusaamisen kohteena olleisiin henkilöihin ja sitä voidaan pitää myös traumakokemuksena. Tutkimuksen mukaan (Ossa ym. 2019) kiusaamisesta kärsiminen on monimutkainen traumaattinen kokemus, joka on luonteeltaan pitkäaikainen ja toistuva altistuminen stressitekijöille, esimerkiksi väkivallalle. Tämä voi aiheuttaa muutoksia aivolle, joka voi ilmentyä yliherkkyytenä ja välttämiskäyttäytymisenä, ahdistuksena, masennuksena ja traumaperäisenä stressihäiriönä.

Ossa ym (2019) havaitsivat, että kiusatut oppilaat ilmoittivat usein oireista, jotka ovat samanlaisia kuin muissa traumakokemuksissa, jopa pakkomielteisiä ajatuksia tai painajaisia. Oireet voivat jatkua pitkään kiusaamisen jälkeen ja seuraukset henkilön psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ovat merkittäviä.

3 Ennaltaehkäisevät toimenpiteet

3.1 KiVa Koulu -toimenpideohjelma

KiVa koulu on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, joka on kehitetty Turun yliopistossa. Ohjelman tavoitteina on ehkäistä kiusaamista ennalta, puuttua tehokkaasti kiusaamistilanteisiin ja kiusaamisen jatkuva seuranta. Suomessa noin 950 koulua käyttävät KiVa koulu ohjelmaa ja myös koulut 20 muussa eri maassa, kuten Uudessa-Seelannissa, Ruotsissa ja Virossa. (Kiva koulu 2022). KiVa koulu on kehitetty erityisesti suomalaisen kouluympäristön tarpeisiin (Salmivalli & Poskiparta 2009, 6).

KiVa koulu -ohjelma koskee koko koulua. Ensimmäisen ja neljännen luokan oppilaat osallistuvat yleisiin toimenpiteisiin kuuluville oppitunneille. Oppitunnit vaihtuvat KiVa – teemoiksi yläkoulussa. Koulut voivat toteuttaa ohjelmaa eri menetelmin teemapäivinä tai oppituntien avulla. Ohjelmaan sisältyy erilaisia materiaaleja, joita opettajat sekä oppilaat voivat käyttää eri vuosiluokilla. Materiaali tarjoaa digitaaliset työkalut, koko ryhmään vaikuttamisen materiaalin, materiaalin oppilaiden ja vanhempien osallistumiseen, materiaalin ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen sekä oman koulun tilanteen seurannan kyselyn avulla (Kiva koulu 2022).

Ohjelman tavoitteena on antaa oppilaille käsitys kiusaamisesta ryhmäilmionä. Ohjelma pyrkii opettamaan empatiaa ja tarjoamaan turvallisia tapoja reagoida tilanteessa, jossa oppilaat joutuvat kiusaamisen uhriksi tai jossa he näkevät jonkun muun joutuvan kiusaamisen kohteeksi. (Kiva koulu 2022)

KiVa-oppituntien avulla ensimmäisen ja neljännen luokan lapset menevät materiaalin läpi kymmenessä kaksoistunnissa, joita pidetään koko lukuvuoden ajan noin kerran kuukaudessa. Materiaali tarjoaa myös mahdollisuuden muokata oppitunnit omalle luokalle sekä oman opetustyylin mukaisesti. Neljännen luokan opetus sisältää esimerkiksi kiusaamisen mekanismeja ja toisten kunnioittamista, sekä kiusaamisen seurauksia. Teemoja käsitellään ryhmätöiden, elokuvien ja roolileikkien avulla. (Salmivalli & Poskiparta 2009, 9 -15)

KiVa koulu tarjoaa myös netissä kiusaamista käsittelevän pelin, jota voidaan pelata koulussa sekä kotona koulutunnuksen avulla. Pelin tarkoitus on opettaa tietoa kiusaamisesta ja testata oppilaan tieto aiheesta. Oppilas voi lisäksi harjoitella erilaisia kaveritaitoja, muun muassa ryhmäpaineen vastustamista. (Salmivalli & Poskiparta 2009.)

KiVa – ohjelmassa on kehitetty kohdennettuja toimenpiteitä siinä tapauksessa, kun kiusaamistilanne ilmenee. KiVa koulu nimittää oman KiVa-tiimin, joka puuttuu silloin tilanteeseen. Tiimin tehtävä on selvittää kiusaamistapauksia yhdessä kiusatun oppilaan ja opettajan kanssa. Kiusaava oppilas otetaan siinä tapauksessa mukaan, jos kiusattu oppilas siihen suostuu. (Poskiparta 2022.) KiVa -tiimillä on kartoittamista varten seurantalomake, jonka tulee täyttämään aikuinen, jolle kiusaamistilanne oli ensimmäisenä tiedossa (Salmivalli & Poskiparta 2009, 22-23). Kiusaamisen ratkaisevia keskusteluja pidetään myös tilanteessa mukana olevien lasten yksilökeskusteluissa. KiVa -tiimi myös päättää, minkälainen lähestymistapa olisi aiheellinen: tunnetaan kiusaamisen tuomitseva menetelmä ja yhteisen huolen menetelmä. (Salmivalli & Poskiparta 2009, 20-24.)

Yhteisen huolen lähestymistavalla yritetään saada yleisymmärrys siitä, että kiusaaminen aiheuttaa kaikille pahoja seurauksia. Kiusaava oppilas saa mahdollisuuden miettiä, mitä hän voisi jatkossa tehdä tilanteen korjaamiseksi ja parantamiseksi. Kiusaamisen tuomitseva menetelmä tekee selväksi, että kiusaajan käytös oli väärin ja että hän kirjallisesti lupaa, miten jatkossa muuttaa käytöksenä. Keskustelujen jälkeen sovitaan aika seurantakeskusteluun, jossa varmistetaan, että kiusaaminen on loppunut. (Salmivalli & Poskiparta 2009, 24-33.)

Toimenpideohjelma perustuu tutkittuun tietoon ja se on saanut kansallista ja kansainvälistä tunnustusta. Sen vaikuttavuuden näkee käytännössä. Suomessa ohjelma levittyi laajalti peruskouluihin noin vuonna 2009 ja 2014 tehdyssä tutkimuksessa analysoitiin 339 kiusaamistapausta, joihin osallistui 313 lasta. Tapaukset käsiteltiin KiVa koulu -ohjelman avulla. Uhrit ilmoittivat 79 prosentissa tapauksista, että kiusaaminen loppui. (Garandeu 2014.)

3.2 Friends-toiminta

Friends- ohjelman kehittäminen perustuu Philip Kendallin 1980-luvulla tekemään tutkimustyöhön, jonka tuloksena syntyi Coping Cat -työkirja. Vuodesta 1991 lähtien tohtori Paula Barret laajensi tutkimusta Coping Koala nimiseksi ohjelmaksi, joka on tarkoitettu lasten ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon ryhmämuodossa, johon on lisätty perhemoduuli. Vuonna 1998 ohjelmaa tarkistettiin edelleen Australiassa Queenslandissa sijaitsevan Griffithin yliopiston tutkijoiden avustuksella, jotta saatiin kehitettyä käyttäjätavallinen varhaisehkäisyohjelma kahdelle ikäryhmälle: lapset 7-11 vuotta sekä nuoret 12-16 vuotta. Vuosina 2004 ja 2005 ohjelmaan tehtiin suuria muutoksia sekä lasten että nuorten ohjelmassa, jotta voidaan varmistaa, että Friends pysyy ohjelmana, joka auttaa

ehkäisemään ja hoitamaan ahdistusta. Mukaan otettiin uusimmat tutkimustulokset sekä palautetta opettajilta ja oppilailta, jotka ovat työskennelleet ohjelmalla aiemmin. Ohjelman yleinen nimi muutettiin muotoon FRIENDS for life, ja siihen lisättiin esiopetukselle tarkoitettuja menetelmiä. (Barrett, 2007, 5-6.) Nykyään on olemassa neljä erilaista ohjelmaa, mukaan lukien ohjelma yli 16-vuotiaille (Aseman lapset ry, 2023).

Ohjelman vaikutusta tutkittiin useissa tilanteissa ryhmä- ja yksilöterapiassa sekä luokahuoneissa. Vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, että opettajan ammatillisella taustalla ei ollut merkitystä, kunhan hänet oli koulutettu ohjelmaan. Tuloksissa todettiin myös, että lasten ahdistusoireita osoittavien lasten määrä väheni 80 prosenttia. (Barrett 2007, 7; Barrett ym. 2011, 168.)

Maailman terveysjärjestö World Health Organisation on hyväksynyt Friends-ohjelman ja suosittelee sitä parhaana käytäntönä masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä (WHO 2004, 42-43). Ohjelma on käännetty 17:lle kielelle ja käytetään 28:ssa maassa (friendsresilience 2019).

Friends- ohjelman teoreettinen lähtökohta on ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyn teoreettinen malli. Ohjelma yrittää torjua kiusaamista vahvistamalla sosiaalisia taitoja, erityisesti tunne- ja vuorovaikutustasoilla. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, niiden nimeäminen, ilmaiseminen, säätely ja itsehillintä samoin kuin omien vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen. Myös itsensä arvostaminen on tärkeä osa, sekä rauhoittuminen ja läsnäolo. Nämä taidot ovat hyvän mielenterveyden perusta, sekä auttavat hahmottamaan toisten ihmisten tunteita. (Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus 2020.)

Vuorovaikutustaidot voidaan erotella neljään eri osaan: kaveritaitoihin, käytöstapoihin sekä riitely- ja turvataitoihin. Kaveritaitoja ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskusteleminen, kysyminen, avun pyytäminen ja antaminen. Käytöstapoihin lasketaan tervehtiminen, kiittäminen ja anteeksi pyytäminen. Riitelyn taitoihin kuuluu neuvottelemisen, ratkaisemisen ja itsehillinnän kyky. Turvataidot ovat tietoisuutta omista rajoista ja hyvinvoinnista. (Nytti ry 2023.)

Friends- ohjelmassa oppimisen käsitteet ovat vertaisoppiminen sekä kokemuksellinen oppiminen. Vertaisoppimisessa tehtävät suoritetaan samanikäisten oppilaiden kanssa ympäristössä, jonka he kokevat luontaiseksi sekä turvalliseksi. Osallistujille jo tutut luokanopettajat tai ryhmäohjaajat toimivat tehtävän suorittamisessa, joka mahdollistaa lisäksi kokemuksellisen oppimisympäristön (Barret 2015).

Friends- ohjelman ohjaajakoulutus on yhden tai kahden päivän mittainen ja on mahdollista myös suorittaa etänä. Koulutuksen hinta sisältää myös ohjaajan oppaan että yhden työkirjan. Suomessa koulutuksen järjestäjä on Aseman lapset ry. (Aseman lapset ry 2023.)

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on mahdollinen muoto tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on järjestää toimintaa tai synnyttää konkreettinen tuotos, joka on hyödyllinen työelämässä. Tuotos voi olla kohderyhmästä riippuen kansio, näytelmä, nettisivu, opas, vihko, portfolio, taideteos tai johonkin paikkaan järjestetty tapahtuma. (Metropolia 2020)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena kehittämistyönä, jossa luodaan opas koulukiusaamisen tunnistamiseksi ja siihen puuttumiseksi. Oppaan suunnittelussa ja sisällössä huomioidaan ainoastaan jo olemassa olevia aineistoja kiusaamisen tunnistamiseksi, ehkäisemiseksi ja torjumiseksi. Kun mietitään opinnäytetyön kohderyhmää, on tärkeää alussa rajata aihetta ja pohtia kenelle se on suunnattu. Toiminnallisen opinnäytetyön tulos on tarkoitettu käytettäväksi työelämässä ja tämä tuotos on tarkoitettu koulun henkilökunnalle. Selkeä määritelmä on tärkeää, jotta opas on hyödyllinen kohderyhmälle sekä rajata työtä niin, että opinnäytetyö pysyy suunnitellussa laajuudessa. (Airaksinen & 2014.) Valitsin kohderyhmäksi koulun henkilökunnan, koska se on usein avainasemassa luokkahuoneen ilmapiirin muuttamisessa (Yoon & Bauman 2014).

Opinnäytetyö toteutetaan kehittämistyön lineaarisella mallilla (Salonen 2013, 11–15.). Linearisessa mallissa vaiheet etenevät peräkkäin sekä noudattaa perinteisen työn kehittämisen ja päätöksenteon malleja. Alussa määritellään suunnittelu, jonka jälkeen toteutetaan, prosessi päätetään ja lopussa arvioidaan. Työskentelyn ajatus seuraa laaditun opinnäytetyön suunnitelmaa. (Salonen 2013.)

Opinnäytetyö etenee lineaarisen mallin mukaan (kuvio 2). Salosen mukaan työssä edetään loogisessa järjestyksessä (Salonen ym 2017, 52). Toiminnallisessa opinnäytetyössä lineaarinen malli on useasti käytetty. (Salonen 2013, 15.)

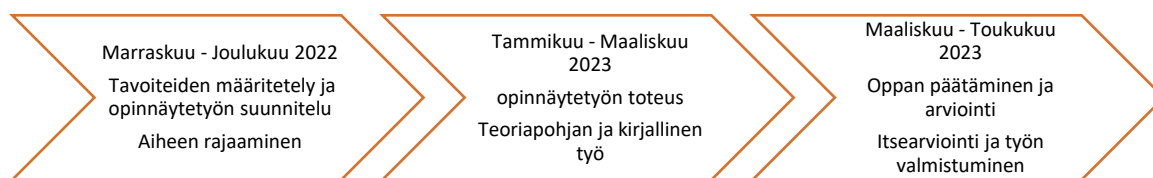


Kuvio 2: Salosen lineaarinen malli (Salonen, 2013)

Lineaarista mallia kritisoidaan usein siitä, että se yksinkertaistaa prosesseja eikä ota huomioon suunnittelemattomia tekijöitä (Salonen 2013, 14).

Opinnäytetyöprosessin aloitusvaihe on tavoitteiden määrittely. Tärkeää tässä vaiheessa on, että rajataan tavoitteita riittävästi ja yhteinen käsitys syntyy (Salonen ym 2017, 56). Aloitusvaiheessa kannattaa myös keskustella mahdollisien osallistujien kanssa ja sopia heidän roolistaan (Salonen 2013, 17).

Marras- ja joulukuun aikana (kuvio 3) laadittiin opinnäytetyösuunnitelma, rajattiin aihe ja etsittiin tutkimusta ja lähteitä. Tammi- ja maaliskuun välisenä aikana tutkittiin huolellisesti aiheita ja aloitettiin oppaan toteutus. Maaliskuusta toukokuun lopulle työstettiin opasta ja tehtiin itsearviointi.



Kuvio 3: Opinnäytetyö eteneminen lineaarisen mallin mukaisesti (mukoiltu Salonen 2013)

4.2 Oppaan suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa Salosen ym (2017, 58) mukaan tässä vaiheessa perehdytään kirjallisuuteen ja tutkimukseen. Opinnäytetyösuunnitelma voidaan laatia perehtymisen jälkeen. (Salonen 2013, 17) Suunnitelmassa olisi kirjattava työn tavoitteet, dokumentointitavat, toimijat ja materiaalit, sekä tiedonhankintamenetelmät.

Aluksi aloin tutkia koulukiusaamisen ilmiötä kokonaisuutena ja sen jälkeen etsin jo olemassa olevaa aineistoa aiheesta. Löysin paljon materiaalia sekä englanninkielisistä että suomenkielisistä lähtesiä. Puhuin puhelimesta myös Elisa Poskiparran kanssa, joka on tämän aiheen asiantuntija ja auttoi kehittämään Kiva koulu -ohjelmaa. Hänen kanssa kävin keskustelun koulukiusaamisesta ryhmäilmiönä, ja hän kehotti minua painostamaan tätä asiaa.

Suuri osa oppaassani käyttämästäni tiedosta tuli jo olemassa olevasta kirjallisuudesta. Yksi esimerkki on opetushallituksen virallinen opaskirja, josta oli paljon apua kiusaamisen ymmärtämisessä ja oppimisessa ryhmäilmiönä. Useat uudet tutkimukset, joissa käsitellään koulukiusaamista, täydensivät oppimisprosessiani. Tutkimukset oppilaiden ja opettajien

välistä mielipide-eroista ja sitä, mistä nämä erot johtuvat, auttoivat minua ymmärtämään, miksi koulukiusaamiseen puuttuminen on niin vaikeaa.

Lopuksi vertasin jo olemassa oleva kirjallisuutta ja käytin niitä pohjana kirjoittaessani omani käyttäen tietoja, joita pidin olennaisimpina.

4.3 Oppaan toteutus

Toteutusvaiheessa tutkitaan olemassa olevia menetelmiä koulukiusaamisen lopettamiseksi ja aletaan koota niitä loogisesti sekä uusia toimivia ja ei-toimivia menetelmiä. (Salonen 2017, 52.) Opinnäytetyöraportti kokoaa toimintamallin teoreettisen kokonaisuuden (Innokylä 2020). Toteutusvaihe vie paljon aikaa, mutta tarjoa myös paljon oppimismahdollisuuksia. (Salonen ym. 2017, 62.)

Opaskirjan toteutuksessa käytin Canva -sovellusta. Kiinnitin huomiota visuaaliseen suunnitteluun, kiinnostuksen herättämiseen, selkeyteen, rakentamiseen ja helppokäyttöisyyteen fontin valinnassa ja sarjakuvatyyli grafiikan valinnassa. Grafiikat otin sekä Canvas- että Pixabay-tietokannasta. Valitsin fontin "Montserrat", koska se näyttää raikkaalta, modernilta ja samalla siistiltä. Valitsin fontin kooksi 16 ja välilyönniksi 1,4, jotta teksti olisi helppolukuista. Pyrin keskittymään tärkeimpiin avainkohtiin ja muokkasin sisällysluettelo sen mukaisesti. Päätin olla tekemättä paperiversiota, vaan pitää sen vain sähköisenä, jotta lukijat voivat halutessaan suurentaa tekstiä.

Oppaassa on yhteensä 9 lukua, ja luvut on nimetty loogisesti. Lukujen otsikoinnit ovat, järjestyksessä ensimmäisestä viimeiseen: Luku "lukijalle" sisältää lyhyen johdannon koulukiusaamiseen. "Kiusaamisen määritelmä" luvussa tuodaan esille, miten kiusaaminen määritellään, "Kiusaamiseen liittyvät roolit", "Kiusaamisen muodot" sisältää kuvauksen kiusaamisen eri muodoista, "Kiusaamisen seuraukset" käsittelee kiusaamisen mahdollisia vaikutuksia. "Kiusaamisen puheeksinotto" kuvaa sitä, että tilanne voi olla erilainen kuin se näyttää, "Tunne- ja vuorovaikutustaidot" korostaa näiden taitojen merkitystä kiusaamistilanteissa, "Opiskeluhoito" kuvaa opiskeluhoitoon eduista kouluissa, ja "Kiusaamiseen puuttuminen" kuvaa erilaisia interventioita. Lopussa ovat liitteet.

4.4 Oppaan arviointi

Päätämävaiheessa tuotusta täydennetään ja arvioidaan. Viimeistelyvaihe vie paljon aikaa, koska tuote ja raportti on kirjoitettava (Salonen 2013, 18).

Hyvä opas on olennainen työkalu monissa erilaisissa tilanteissa, joiden tarkoitus on tarjota selkeää ja kattavaa tietoa, joka auttaa lukijaa ymmärtämään ja oppimaan käsiteltävää aihetta. Oppaan tulee olla helppolukuinen ja havainnollinen ja suunnattu kohderyhmälleen. Vilkka ja Airaksinen (2003) sekä Rentola (2008) mukaan hyvä opaskirja täyttää erilaiset tärkeät kriteerit.

Hyvä opaskirja on selkeästi jäsenneilty ja helposti seurattava. Se alkaa yleisesti aiheesta ja etenee loogisesti. Jokainen osio tulee olla selkeästi otsikoitu, että lukija voi navigoida sisällön läpi helposti. (Rentola 2008, 96.) Hyvä opas tarjoaa konkreettisia ja käytännönläheisiä esimerkkejä. Se ei pelkästään tarjoa teoreettista tietoa, vaan myös sovellettavia ohjeita ja esimerkkejä, miten voidaan soveltaa konkreettisesti käytännössä. Lukija saa näin vinkkejä. Tiedon on oltava luotettavaa ja sen sisällön pitää perustua ajantasaiseen tietoon. Se viittaa tutkimuksiin, asiantuntijalähteisiin tai ajan tasalla oleviin lähteisiin tietonsa tueksi. Tämä varmistaa, että lukija saa oikeaa tietoa aiheesta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 41-42.) Opas huomioi lukijan tarpeet. Sisältö on kirjoitettu niin, että kieli on ymmärrettävää sekä selkeää ilman liiallista teknistä terminologiaa. Kieli ottaa huomioon lukijan taustan ja tietotason. (Rentola 2008, 92–93.) Hyvä opas tarjoaa työkaluja ja muistolistoja tai muita visuaalisia elementtejä, joiden avulla lukija ymmärtää aiheen tärkeimmät osat. (Rentola, 2008, 102)

Mielestäni oppaani ulkoasu ja sisältö on selkeä. Fonttia pidän helposti luettavana ja selkeyden ja helppolukuisuuden lisäämiseksi lihavoin sanoja. Otsikointi on loogisesti esitetty ja tukee kokonaisuuksien hahmottamista. Pidän valittuja värejä harmoniassa keskenään ja eivät häiritse sisältöä.

Mielestäni sisältö on informatiivinen, sillä se tarjoaa opettajalle ja koulun henkilökunnalle paljon laadukasta ja ajantasaista tietoa koulukiusaamisesta. Lähteet olen valinnut harkiten ja lisännyt loppuun. Ymmärrettävyys ilmenee asiasisällön selkokielisyytenä ja ammattisanat olen avannut lukijalle esimerkin muodossa. Kuvat olen valinnut teemalle sopiviksi ja tukemaan sisältöä.

5 Yhteenveto

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys ja luotettavuus ovat tärkeitä kriteereitä tutkimustyössä. Tutkimuseettisten periaatteiden pitää ohjata tutkijan toimintaa varmistaen, että tutkimus toteutetaan vastuullisesti ja luotettavasti. Eettisyyden merkitys on suuri erityisesti ihmistieteissä. (Fingerroos & Kokko 2022.)

Noudatetaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiä suosituksia koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyössä ei käsitellä lainkaan henkilötietoja (Arene 2020). Lainaukset ovat merkitty sääntöjen mukaisesti ja tutkimuksen kunnioittavasti. Opinnäytetyössä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja LAB ammattikorkeakoulun voimassa olevia tietosuoja ohjeita (TENK 2012).

Periaatteet pohjautuvat tutkimusetiikan kansainvälisiin ohjeistuksiin. Ohjeistus sisältää suuntaviivat tutkimuksen eettisyyden varmistamiseksi, esimerkiksi tutkittavien oikeuksien kunnioittaminen, vapaaehtoisuus, tietosuoja ja luottamuksellisuus sekä tutkimustulosten oikeudenmukainen raportointi. (TENK 2012.)

Anttila (2006) korostaa tutkimuksen eettisyyden yhteyttä yhteiskuntatieteelliseen vastuullisuuteen. Tutkijan on tiedostettava omat arvot ja etiikka, sekä pohtia, miten ne vaikuttavat tutkimuksen toteutukseen. Tutkimuksen on perustuttava luottamukseen, rehellisyyteen ja kriittiseen ajatteluun, ja tutkijan on oltava tietoinen vastuustaan.

Luotettavuus tarkoittaa Alasuutarin (2019) mukaan, että tutkimuksen tulos ja johtopäätös tulee oleva uskottava ja pätevä. Luotettavuutta voidaan vahvistaa esimerkiksi tarkalla aineistonkeruulla, hyvällä tutkimusmenetelmien kuvauksella sekä analyysin läpinäkyvyydellä.

Tutkimuseettisyys ja -luotettavuus ovat välttämättömiä tutkimustyössä. Näiden periaatteiden avulla tutkijat voivat varmistaa vastullista työtä sekä eettisesti kestäviä tutkimuksia, jotka ovat hyödyllisiä yhteiskunnalle ja edistävät tiedon tuottamista. (Fingerroos, Kokko 2022.)

Suojellakseni uhreja päätin kirjoittaa tästä aiheesta ilman uhrien tai kiusaajien haastatteluja. Haluan omalta osaltani edistää tietoisuutta kiusaamisen haitoista ja pyrkiä tukemaan uhreja sekä vaikuttamaan siihen, että kiusaamiselle asetetaan nollatoleranssi yhteiskunnassamme.

5.2 Pohdinta

Kiusaaminen ei sovi ihmisoikeuksien ja Suomen perustuslain kanssa yhteen. Perustuslain mukaan jokaisella on oikeus ihmisarvoon ja henkilökohtaiseen koskemattomuuteen. Kiusaaminen rikkoo näitä perusoikeuksia ja aiheuttaa fyysistä sekä psyykkistä kärsimystä. Perustuslaki takaa ihmisten perusoikeudet ja suojelee yksilön. Kiusaaminen on myös ristiriidassa yhdenvertaisuuden periaatteen kanssa, joka korostaa kaikkien ihmisten tasaarvoa ja syrjimättömyyttä.

Kiusaaminen ei vaikuta pelkästään uhriin, vaan se on myös erittäin haitallista koko yhteiskunnalle. Kiusaaminen heikentää yhteisöjen ja koulujen ilmapiiriä, jolloin oppiminen ja kehittyminen vaikeutuvat. Se voi johtaa oppilaiden poissaoloihin, alentaa itsetuntoa ja aiheuttaa mielenterveysongelmia. Kiusaamisella on myös taloudellisia vaikutuksia, kuten terveydenhuoltokustannuksia ja tuottavuuden laskua. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kiusaaminen aiheuttaa pitkäaikaisia vaikutuksia sekä yksilölle että yhteiskunnalle. (Brimblecombe ym. 2018.)

Yhteiskunnan demokraattiset periaatteet, kuten sananvapaus, osallistuminen ja yhteisöllisyys muodostavat perustan demokraattiselle yhteiskunnalle. Kiusaaminen on suoraan ristiriidassa näiden arvojen kanssa. Demokratiassa yksilöillä on oikeus ilmaista mielipiteitään ja osallistua julkiseen keskusteluun. Kiusaaminen rajoittaa sananvapautta, koska se luo pelon ilmapiirin, joka estää yksilöitä ilmaisemasta itseään vapaasti. Kiusatut saattavat pelätä seurauksia ja vetäytyä pois.

Demokratiassa kaikkien yksilöiden osallistuminen päätöksentekoon on tärkeää. Kiusaaminen vaikuttaa kielteisesti osallistumiseen, koska se aiheuttaa sosiaalista eristämistä ja syrjintää. Kiusattu yksilö voi menettää halunsa osallistua yhteisönsä toimintaan ja päätöksentekoon.

Demokraattisessa yhteiskunnassa vallitsee yhteisöllisyys ja keskinäinen kunnioitus. Kiusaaminen heikentää yhteisöllisyyttä. Kiusaaminen luo ilmapiirin, jossa yksilöt eivät koe olevansa tasavertaisia. Seurauksena syntyy luottamuksen puute yhteisöjen välillä.

Kiusaaminen aiheuttaa pelkoa ja syrjintää. Kiusaamisen torjuminen on siksi tärkeää demokraattisen yhteiskunnan terveen toiminnan kannalta.

Lähteet

- Alasuutari, P. 2019. Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino Osuuskunta. 5. Painos.
- Anti-Bullying Alliance. 2023. At-risk Groups. Viitattu 10.05.2023. Saatavissa <https://anti-bullyingalliance.org.uk/tools-information/all-about-bullying/at-risk-groups>
- Airaksinen, T., Vilkka, H. 2014. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Arene. Toimintasuunnitelma 2020. Viitattu 16.05.2023. Saatavissa <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/toimintasuunnitelma-2020/>
- Aseman lapset ry. 2023. Friends. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu osaksi arkea. Viitattu 05.02.2023. Saatavissa <https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/friends/>
- Aseman lapset ry. 2023 Friends-ohjelman ohjaajakoulutus etänä. Viitattu 29.03.2023 Saatavissa <https://asemanlapset.fi/tapahtumat/nuorten-friends-ohjelman-ohjaajakoulutus-29-3-ja-30-3-2023-etana/>
- Barret, P., 2015. FUN friends – Ryhmäohjaajan opas nuorten kanssa työskentelyyn. Helsinki: Aseman Lapset ry
- Barrett, P. 2007. Introduction to FRIENDS. Viitattu 05.02.2023. Saatavissa <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/friends-introduction.pdf>
- Barret, P., Tuominiemi, A., Immonen, I., Hernandez Intke, M. 2011. FRIENDS-ryhmäohjaajan opas lasten kanssa työskentelyyn. Aseman Lapset ry.
- Barns, A., Cross, D., Lester, L., Hearn, L., Epstein, M., Monks, H. 2012. The Invisibility of Covert Bullying Among Students: Challenges for School Intervention. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools. Vol. 22(2), 206-226 Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1017/jgc.2012.27>
- Boulton, M., Underwood, K. 1992. Bully/Victim Problems among Middle school children. British Journal of Educational Psychology. Vol. 62(1), 73-87. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1992.tb01000.x>
- Bradshaw, C., Sawyer, A., O'Brennan, L. 2007. Bullying and peer victimization at school: Perceptual differences between students and school staff. School Psychology Review. Vol. 36 (3). 361-382. Viitattu 10.05.2023 Saatavissa <https://pure.johnshopkins.edu/en/publications/bullying-and-peer-victimization-at-school-perceptual-differences--4>

Brimblecombe, N., Evans-Lacko, S., Knapp, M., King, D., Takizawa R., Maughan, B., Arseneault, L. 2018. Long term economic impact associated with childhood bullying victimisation. *Social Science & Medicine*. Vol. 208. 134-141. Viitattu 15.05.2023 Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953618302491>

Bullying no way a. 2020. Types of Bullying. Australian Education Authorities. The State of Queensland. Viitattu 14.01.2023 Saatavissa <https://bullyingnoway.gov.au/understanding-bullying/types-of-bullying>

Cross, D. Shaw, T., Hearn, L., Monks, H., Lester, L., Thomas, L. 2009. Australian Covert Bullying Prevalence Study (ACBPS). Child Health Promotion Research Centre. Australia: Perth Viitattu 10.05.2023 Saatavissa <https://ro.ecu.edu.au/ecuworks/6795/>

Demaray, M., Malecki C., Secord, S., Lyell, K. 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review*. Vol. 35(12), 2091-2100. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2013.10.018>

Fingerroos, O., Kokko, M. 2022. Tutkimusetiikka ja hyvä tieteellinen käytäntö. Kulttuurien tutkimuksen menetelmät. *Tietolipas* 274, 64-89. Viitattu 31.05.2023. Saatavissa: <https://oa.finlit.fi/site/books/e/10.21435/tl.274/>

Friends resilience hub. 2019. About us. Viitattu 05.02.2023. Saatavissa <https://friendsresilience.org/about>

Garandeu, C. 2014. School Bullies' Quest for Power: Implications for Group Dynamics and Intervention. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto, Department of Behavioral Sciences and Philosophy. Turku. Viitattu 14.01.2023 Saatavissa <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/96575/AnnalesB384Garandeu.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Gladden, R., Vivolo-Kantor, A., Hamburger, M., Lumpkin, C. 2013. Bullying Surveillance Among Youths. Uniform Definitions for Public Health and Recommended Data Elements, Version 1.0. Atlanta, USA: CDC and USDOE

Hamarus, P. 2009. Koulukiusaaminen yhteisön näkökulmasta. Teoksessa Jaatinen, Riita, Kohonen, Viljo, Moilanen, Pentti (toim.). *Kielikasvatus, opettajuus ja kulttuurienväläinen toimijuus*. Helsinki: Okka-Säätiö. 222-236

Hamarus, P. 2009 Miten estää koulukiusaamista. Teoksessa Timo Saloviita (toim.) *Meidän koulu*. Jyväskylä: PS-kustannus. 129-143

Hamarus, P. 2006. Koulukiusaaminen ilmiönä. Yläkoulun oppilaiden kokemuksia kiusaamisesta. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. 47-53

Holma, T., Outinen M., Idänpään-Heikkilä, U., Sainio, S. 2001 Kirkasta ja uudista laadunhallintaa – kehittää laatutalo : Opas sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioille. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Jackson County Combat. 2023. Bullying – Who is at Risk? Viitatu 10.05.2023 Saatavissa <https://www.jacksoncountycombat.com/300/Who-Is-At-Risk>

Jansen, D., Veenstra, R., Verhulst, F., Reijneveld, S. 2011. Early risk factors for being a bully, victim or bully/victim in late elementary and early secondary education. The longitudinal TRAILS study. BMC Public Health Vol. 11. 440(2011) Viitattu 10.05.2023 Saatavissa <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-440>

Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P., Rimpelä, A. 2000. Bullying at school – an indicator of adolescents at risk for mental disorders. Journal of Adolescence Vol 23(6), 661-674. Viitatu 10.05.2023. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197100903518>

Kaukiainen, A. 2002. Onko aggressio ja kiusaaminen aina sosiaalinen kompetenssin puutetta? Psykologia 37(2), 115-123

Kirves, L., Stoor-Grenner, M. 2011. Bullying in early educational settings. Early Child Care and Education in Finland. Vol. 182(3-4), 93-110. Viitattu 15.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/03004430.2011.646724>

Korhonen, L.. 2021. Kiusaaminen. Pulassa lapsen kanssa. DUODECIM Terveyskirjasto. Viitattu 15.01.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00028>

Le Menestrel, S. 2020. Preventing Bullying: Consequences, Prevention and Intervention. Journal of Youth Development. Vol. 15(3). Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://jyd.pitt.edu/ojs/jyd/article/view/2020-15-3-SIA-1/1064>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Kiusaaminen. Viitattu 14.02.2022. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>

Menesini, E., Salmivalli, C. 2017. Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. Psychology, Health & Medicine. Vol. 22(1), 240-253. Viitattu 14.02.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>

Metropolia ammattikorkeakoulu. 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Viitatu 29.03.2023 Saatavissa

<https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852#:~:text=Toiminnallisen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20tavoitteena%20on%20synnytt%C3%A4%C3%A4%20toiminnallinen%20tuotos.%20Yleens%C3%A4,tuotetta%20rakennetaan%2C%20kokeillaan%20ja%20kehiteill%C3%A4nC3%A4n%20k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6n%20toiminnan%20kautta.>

Mishna, F., Pepler, D, Wiener J. 2006. Factors associated With Perceptions and Responses to Bullying Situations by Children, Parents, Teachers, and Principals. An International Journal of Evidence-based Research, Policy and Practice. Vol. 1(3), 255-288. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15564880600626163>

Monks, C., Smith, P. 2010. Definitions of Bullying: Age differences in understanding of the term, and the role of experience. British Journal of Developmental Psychology. Vol 24(4), 801-821. Viitattu 14.02.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1348/026151005X82352>

Monks, C., Smith, P., Naylor, P., Barter, C., Ireland, J., Coyne, I. 2009. Bullying in different contexts: Commonalities, differences and the role of theory. Aggression and violent behavior. Vol 14(2), 146-156. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa

<https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.01.004>

Murphy, A.G. 2009. Bullying hurts. New York, USA: Infobase Publishing

Nytti ry. 2023. Opi Elämäntaitoja – Vuorovaikutustaidot. Viitattu 28.03.2023. Saatavissa

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoja/vuorovaikutustaidot/#:~:text=Kysyminen%2C%20itsens%C3%A4%20esittelen%2C%20kuunteleminen%20%E2%80%93%20esimerkiksi%20n%C3%A4it%C3%A4%20ovat,isommissa%20el%C3%A4m%C3%A4nratkaisuissa%2C%20kuten%20ty%C3%B6paikan%20hakemisessa%20tai%20parisuhteen%20muodostamisessa.>

Olweus, D. 1993. Bullying at school. Hoboken, New Jersey, USA: Wiley-Blackwell

Patchin, J., Hinduja, S. 2020. Social influences on cyberbullying behaviors among middle and high school students. Journal of Youth and Adolescence. Vol. 49(3), 658-672. Viitattu 31.05.2023. Saatavissa

https://www.researchgate.net/publication/234084454_Social_Influences_on_Cyberbullying_Behaviors_Among_Middle_and_High_School_Students

Pedagogiikka netissä a. Kiusaamisen määrittely. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa

<https://peda.net/hankkeet/ksosaava/vaakamalli/koulutuskerta-1/teoria/km>

- Preston, M. 2016. 'They're just not mature right now': Teachers' complicated perceptions of gender and anti-queer bullying. *Sex Education*. Vol. 16(1), 22-34. Viitattu 15.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/14681811.2015.1019665>
- Poskiparta, E. 2022. PsT, Dosentti, Erityisasiantuntija. Turun Psykologian ja logopedian laitos. Haastateltu 19.12.2022
- Pörhölä, M. 2022. Opetushallitus. Koulukiusaaminen terveystiedon opetuksen haastena. Viitattu 14.02.2023. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/koulukiusaaminen-terveystiedon-opetuksen-haasteena>
- Rentola, M. 2008. Hyvä opas. Teoksessa Tieto kirjaksi. Toim. Jussila, R., Ojanen, E. Tuominen, T. Helsinki: Kansanvalistusseura
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rönn, R., Halko, S., Holi, S., Hämäläinen, T., Pulkka, A., Vuo, T. 2006. KaMu (Kaikki Mukaan) -ohjelma. Kiusaamisen vastainen toimintamalli. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <http://edu.savonlinnaseutu.fi/kulennoinen/files/2012/12/KaMu.pdf>
- Salmivalli, C., Poskiparta, E. 2009. Avain KiVaan kouluun. Lyhyt opas KiVa koulu -ohjelmaan osallistuvalla koululla. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön julkaisuussarja, Vol. 1. Helsinki: Opetusministeriö. 9-15.
- Salonen, K. yms. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, Tampere. Viitattu 05.05.2023. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Schäfer, M., Stoiber, M., Bramböck, T., Letsch, H., Starch, K., Sundaram S. 2018. Participant Roles in Bullying: What Data from Indian Classes can tell us about the Phenomenon. *Bullying, Cyberbullying and Student Well-Being in schools*. Cambridge: Cambridge University Press. Viitattu 29.03.2023. Saatavissa [Participant Roles in Bullying \(Chapter 7\) - Bullying, Cyberbullying and Student Well-Being in Schools \(cambridge.org\)](https://www.cambridge.org/core/books/bullying-cyberbullying-and-student-well-being-in-schools/participant-roles-in-bullying-what-data-from-indian-classes-can-tell-us-about-the-phenomenon/9781107081111)
- Smith, P., Monks, C. 2008. Concepts of bullying: Developmental and cultural aspects. *Med Health* Vol. 20(2), 101-112. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/IJAMH.2008.20.2.101/html>
- Smith, P. 2016. Bullying: Definition, Types, Causes, Consequences and Intervention. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 10(9), 519-532. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/spc3.12266>

Smith, P., Cowie, H., Olafsson, R., Liefoghe, A. 2003. Definitions of Bullying: A Comparison of Terms Used, and Age and Gender Differences, in a Fourteen-Country International Comparison. *Child Development*. Vol 73(4), 1119-1133. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00461>

StopBullying a. 2023. The Roles kids play in Bullying. Viitattu 03.04.2023. Saatavissa <https://www.stopbullying.gov/bullying/roles-kids-play>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 11.12.2022. Saatavissa https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2022. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Underwood, M. 2003. *Social aggression among girls*. New York, USA: Guilford.

Veenstra, R., Lindenberg, S., Huitsing, G., Sainio, M., Salmivalli, C. 2014. The role of teachers in bullying: The relation between antibullying attitudes, efficacy, and efforts to reduce bullying. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 106(4), 1135-1143. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0036110>

Vilkka, H., Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi. 9-42.

Wolke, D., Woods, S., Bloomfield, L., Karstadt, L. 2000. The Association between Direct and Relational Bullying and Behaviour Problems among Primary School Children. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. Vol. 41(8), 989-1002. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00687>

World Health Organization 2004. *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data*. 42-43. Viitattu 05.02.2023. Saatavissa https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43027/924159215X_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö. 2020. *Mielenterveys: Tunnetaidot*. Viitattu 20.03.2023. Saatavissa <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/#:~:text=Tunnetaidot%20ovat%20itsetuntemuksen%20ja%20hyv%C3%A4n%20mielenterveyden%20perusta.%20Omien,niiss%C3%A4%20toimimista.%20Tunnetaidot%20ovat%20t%C3%A4rkeit%C3%A4%20monista%20eri%20syist%C3%A4>

Yoon, J., Bauman, S. 2014. Teachers: a critical but overlooked component of bullying prevention and intervention. *Theory Pract.* 53. Issue 4: Theories of Bullying and Cyberbullying. 308 – 314. Viitattu 29.03.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947226>

Younan, B. 2018. A systematic review of bullying definitions: how definition and format affect study outcome. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research.* Vol. 11(2), 109-115. Viitattu 14.02.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1108/JACPR-02-2018-0347>

LIITEET

Liite 1. Opas opettajalle

Opas opettajalle



Kuva: Canva

**NYT RIITÄÄ:
LOPPU KOULU-
KIUSAAMISELLE!**

SISÄLLYS- LUOTTELU

1

Lukijalle

2

Kiusaamisen määritelmä

3

Kiusaamisen liittyvät roolit

4

Kiusaamisen muodot

5

Kiusaamisen seuraukset

6

Kiusaamisen puheksinotto

7

Tunne- ja
vuorovaikutustaidot

8

Opiskeluhoolto

9

Kiusaamiseen puuttuminen

LUKIJALLE

Tämä opas on Sinulle, opettaja, joka haluat lopettaa kiusaamisen luokassaan.

Kiusaaminen tunnistettiin oikeutetusti ongelmaksi jo vuosikymmeniä sitten, joten se ei ole mikään aivan uusi ilmiö. Suomessa THL arvioi, että kaikista ongelman torjumiseksi käynnistetyistä ohjelmista huolimatta jokaisessa luokassa on edelleen vähintään yksi kiusattu oppilas. Opettajat ovat "ensimmäinen rintama" tämän ongelman torjunnassa. Kuitenkin tutkimusten mukaan opettajat eivät kuitenkaan aina osaa erottaa kiusaamista harmittomasta kiusoittelemasta. Kun heille esitetään mahdollisen kiusaamisskenaario, he saattavat aliarvioida tai jopa vähätellä tilannetta.

Se, miten opettajat suhtautuvat kiusaamiseen voi vaikuttaa lasten elämään hyvin pitkään. Kiusaamisen seuraukset ovat todistetusti usein hyvin haitallisia, ei vain kiusatulle, vaan myös kiusaajalle ja tutkimusten mukaan myös niille, jotka "vain" todistavat kiusaamista.

Tästä syystä on erittäin tärkeää, että opettajat aktiivisesti lopettavat sen; Sinäkin olet avainasemassa auttaaksesi luokkaasi. Sen lisäksi, että luokan yleinen ilmapiiri paranee, lapset, jotka viihtyvät luokkahuoneessaan, käyvät mielellään koulua.

Tämän oppaan on tarkoitus olla pieni panokseni haitallisen ilmiön vähentämiseksi tai jopa lopettamiseksi.

*Lahdessa, 05.04.2023
Stefanie Eronen*



KIUSAAMISEN MÄÄRITELMÄ

Sivulliset usein arvioivat meneillään olevan tilanteen väärin. Koska ei ole olemassa yleisesti sovittua määritelmää siitä, milloin kiusaamisen kriteerit täyttyvät, opettajat joutuvat usein arvioimaan tilanteen oman henkilökohtaisen näkemyksensä perusteella. Opettajan näkemys siitä, milloin kiusaamisen kriteerit täyttyvät, voi poiketa suuresti oppilaan näkökulmasta, koska näkökulmiin vaikuttavat sukupuoli, ikä, kulttuuritausta ja henkilökohtaiset kokemukset.

Yksi kiusaamisen määrittelyyn usein käytetty kriteeri on, että tilanteiden on tapahduttava "toistuvasti". Jos haluamme kuitenkin lopettaa kiusaamisen jo alkuvaiheessa, tästä määritelmästä ei ole kovin paljon apua. On tärkeää muistaa, että jopa kertaluontainen tapaus voi olla haitallinen asianosaisille oppilaille.

Yhteisössä puhutaan koulukiusaamisesta, kun kyseessä oleva teko liittyy valtaepätasapainoon, on tahallinen ja tarkoituksellinen ja kiusatun oma kokemus tuntuu kiusatuksi tulemisesta.

Erimielisyys toisten tasavertaisten asemassa oleva ihmisten kanssa on normaalia. Nämä tilanteet tarjoavat nuorille oppimismahdollisuuden hallita ja säädellä tunteitaan sekä oppia näkemään asioita eri näkökulmasta. Joskus ihmiset tarkoittavat vain kiusoitella toisiaan ja kohde yleensä tulkitsee tällaiset tilanteet leikiksi, vaikka sanat voivatkin olla loukkaavia. Kiusaaminen sen sijaan on systemaattista ja järjestelmällistä.



Grafiikat: Canvas

Kiusaaminen ei ole aina kaikille näkyvää. On myös kiusaamismuotoja, joita on vaikea haivaita ulkopuolelta, mutta ne ovat yhtä haitallista. Useasti nämä muodot eivät vahingoita kiusaavan oppilaan mainetta, koska estäviä moraalisia tai normatiivisia sääntöjä on vain vähän. Aikuiset useastikaan eivät tunnista tilannetta kiusaamiseksi vaan jättävät asian huomiotta. Tämä luo usein vaikutelman, että käytös hyväksytään ja sen seurauksena rohkaistaan peiteltyyn kiusaamiseen.

Kuka tahansa voi tulla kiusatuksi. Syynä voi olla mm. poikkeava ulkonäkö, puhetapa tai erikoinen pukeutuminen. Kiusaamista voidaan kohdentaa myös tietynlaisen olemuksen, uskonnon ja etnisen taustan vuoksi.

Jotta voidaan puuttua kiusaamiseen jo alkuvaiheessa, on tarpeen yleinen ymmärrys siitä, mitä kiusaaminen on ja milloin koulussa tai luokassa kiusaamisen kriteerit täyttävät. Tarvitaan yhteistyötä ja paljon keskustelua oppilaiden ja koulussa työskentelevän henkilökunnan kanssa.

Hyvä muistaa:

- Kiusaamisen tuleminen on yksilöllinen kokemus
- Kertaluontaisen tapauksen seuraukset voivat vaikuttaa kohden pitkän
- Kiusaamisen kohde voi olla kuka tahansa
- Kiusaaminen ei ole aina kaikille näkyvissä



KIUSAAMISEN LIITYVÄT ROOLIT

Kiusaaminen on ryhmäilmiö, joka syntyy tietyissä olosuhteissa:

- Ryhmän jäsenillä ei ole vaikutusvaltaa siihen, ketkä ovat heidän seurassaan sekä jokin ulkoinen tekijä pitää heidät ryhmässä jopa päivittäin
- Mahdollisuus poistua ryhmästä käytännössä olematon, kun olo tuntuu epämukavalta
- Ryhmä on osa hierarkkista rakennetta

Lähes aina kiusaamistapaukseen liittyvät kaikki luokan oppilaat ja heidän sosiaaliset suhteensa.

Kiusaamisen liittyvät roolit ovat:

- Kiusaava oppilas
- Kiusatuski joutunut oppilas
- Kiusaamisen kannustava oppilas
- Sivussa oleva/hiljaisesti kannustava oppilas
- Kiusattun puolestava oppilas



Grafiikat: Canvas

KIUSAAMISEN MUODOT

Kiusaaminen voidaan luokitella joko suoraksi tai epäsuoraksi. Suora kiusaaminen tapahtuu asianosaisten välillä, ja siihen liittyy fyysistä kontaktia, kohteen lyömistä tai tönimistä tai sanallista nimittelyä, loukkauksia ja hyökkäyksiä. Epäsuorassa kiusaamisessa on usein osallisena kolmas osapuoli mukana jolloin pyritään vanhingoittamaan kiusatun sosiaalista mainetta, vertaissuhteita tai itsetuntoa.

Suora kiusaaminen, tai "perintäinen kiusaaminen", on avointa ja fyysistä, kaikkien nähtävissä olevaa hyökkäämistä ja nöyryyttämistä. Sen ilmenemismuotoja ovat töniminen, hakkaaminen, raapiminen, hiuksista repiminen, uhrin lukitseminen jonnekin, ominaisuuden pois ottaminen tai tuhoaminen.

Verbaalinen tai sanallinen kiusaaminen on yleisin tapa kiusata, mutta se on myös muoto, joka useimmiten hylätään merkityksettömänä. Sanallinen kiusaaminen voi olla suoraa, kuten avointa nimittelyä kaikkien edessä, tai epäsuoraa, selän takana puhumista.

Kiusaaminen kuitenkin ei ole aina näkyvää. Peiteltynä kiusaaminen on epäsuoraa piilohyökkäystä, mm. käsien eleitä, valheiden kertomista, irvistyksiä, kiuskailua tai seurasta pois-sulkemista, jolloin sitä on vaikea havaita ulkopuolelta. Tätä kutsutaan sosiaalisesti kiusaamiseksi.



Grafiikat: Canvas

Fyysinen kiusaaminen:

- lyöminen, hakkaaminen, pureminen, kamppaminen, potkiminen

Sanallinen kiusaaminen:

- nimittely, loukkavat "vitsit", vähätteleminen, selän takana puhuminen

Sosiaalinen kiusaaminen:

- huhujen levittäminen, pois sulkeminen, julkinen nöyryytys, sivuuttaminen

Lapset ja nuoret ylläpitävät sosiaalisia suhteita myös sosiaalisen median kanavissa, Tik tokissa, Instagramissa, Twitterissä ja Whatsapp:issa. Sosiaalisen median kautta koulukiusaaminen voi jatkua kotonakin, aikuisten tietämättä.



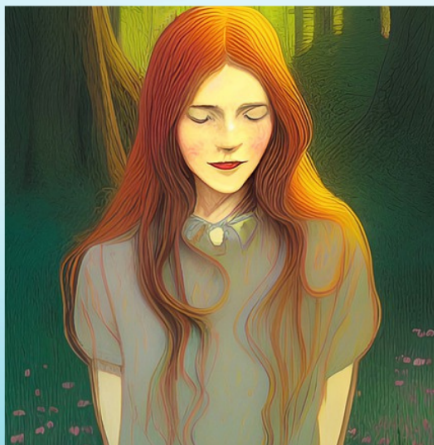
kuva: Freepik.com

KUISAAMISEN SEURAUKSET

Kiusaamisen vaikutukset fyysiseen oloon ja mielenterveyteen on hyvin dokumentoitu. Seuraukset voivat vaihdella masennuksesta ja ahdistuksesta syömishäiriöihin ja ihottumiin.

Esimerkkejä kiusaamisen seurauksista ovat:

- masennus, ahdistus
- arkuus, pelokkuus
- Paniikihäiriö, Posttraumaattinen stressihäiriö
- Syömishäiriö
- Ongelmia identiteetin kanssa
- Muistiongelmia
- alentunut suorituskyky
- yksinäisyyttä
- opintojen viivästymistä tai jopa koulunkäynnin keskeytyminen



kuva: Plxabay

KIUSAAMISEN PUHEEKSIOTTO

Paras tapa estää kiusaaminen on ehkäistä sitä, toiseksi paras on puuttua asiaan ajoissa. Koululla on lakiin kirjattu velvollisuus tarjota turvallinen oppimisympäristö, joka antaa kaikille oppilaille mahdollisuuden oppia rauhassa. Turvallinen opiskeluympäristö koostuu psyykkisistä, sosiaalisista ja fyysisistä tekijöistä.

Jokaisen opettajan olla tietoinen omista kiusaamiseen liittyvistä ennakkoluuloistaan ja kyseenalaistaa ne kriittisesti kussakin tilanteessa. Kiusaaminen ei useinkaan ole selkeä tilanne, vaan siihen liittyy monia tekijöitä. Usein kiusaaja on myös kiusattu eri tilanteessa. On tärkeää, että opettaja pyrkii saamaan mahdollisimman paljon tietoa ja pyrkii pysymään ajan tasalla siitä, mitä hänen luokassaan tapahtuu.

Opetussuunnitelma useasti sisältää jo koulukiusaamisen vastaisia toimintoja. Sen perusteet ovat toimintakulttuuri, yhteisöllisyyden rakentaminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittaminen. Kiusaaminen voidaan vain ehkäistä vain laajassa tiimityössä.

Aina ei ole mahdollista erottaa kiusaamisen ehkäisyä ja siihen puuttumista, koska useasti puuttuminen on myöhempiä ongelmia ennaltaehkäisevää. Jos koulu haluaa kestäväen suunnitelman, on ensiksi selvitettävä tiimityöllä, milloin kiusaamiskriteerit täyttyvät.



Grafiikat: Canvas

TUNNE- JA VUOROVAIKUTUS- TAIDOT

Hyvä uutinen on, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan kehittää, oppia ja opettaa. Hyvien vuorovaikutus- ja tunnetaitojen hyöty on tieteessä hyvin dokumentoitu. Ne eivät ainoastaan auta ehkäisemään kiusaamista ja sen seurauksia, vaan ne myös helpottavat elämää yleensä edistämällä kaikkien hyvinvointia.

On olemassa useita ohjelmia, jotka antavat opettajille ja neuvojille välineitä näiden taitojen opettamiseen, esimerkiksi Friends-ohjelma.



Grafiikat: Canvas

Australialainen psykologian professori Paula Barrett kehitti friends ohjelman tieteelliseen tutkimukseen pohjana. Friends toiminta on ainoa WHO:n suosittelma ohjelma masennuksen ja ahdistuneisuuden ehkäisemiseksi. Olemassa on neljä eri ohjelmaversiota eri-ikäisille.

Koulutus on mahdollista myös etänä ja sisältää Friends ohjelman ohjaajan oppaan sekä yhden työkirjan. Järjestäjä on Aseman lapset ry.

OPIKELU- HUOLTO

Opiskeluhoolto kuuluu kaikille. Se edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia ja oppilaiden oppimista. Kaikille oppilaile suunnattu opiskeluhoolto vahvistaa turvallisuuden rakentamista sekä vaikuttaa sosiaalisen taidon kehittämiseen. Kaikki kouluyhteisössä työskentelevät aikuiset sekä oppilat ja huoltajat osallistuvat. Ammittilaisten näkyminen ja esittäytyminen oppilaille on tärkeää, koska kiusaamistilanteissa oppilat ottavat yhteyttä työntekijään, jonka he tuntevat.

Yksilökohtainen opiskeluhoolto taas tarjoaa tukea kiusaamistilanteessa, koska ongelmatilanteet koetaan eri tavalla. Hoidon ja tuen tarve on hyvin yksilöllinen ja siihen tarvitaan harkintaa, miten voidaan parhaiten auttaa.

Oppilailla on oikeus psykologi- ja koulukuraattoripalveluihin ajoissa. Oppilaille tulee tarjota mahdollisuus henkilökohtaiseen tapamiseen ammattilaisen kanssa viimeistään seitsemäntenä koulunpäivänä ja kiireellisessä tapauksessa samana tai seuraavana päivänä. Kiireellisyyden arvioi psykologi tai kuraattori.



Grafiikat: Canvas

KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN

Kiusaamiseen puuttuminen vaatii erilaisia lähestymistapoja kuin muiden konfliktitilanteiden käsittely; siksi kiusaamisen tunnistaminen ja ymmärtäminen on tärkeä. Ensimmäinen toimenpide voisi olla esimerkiksi kasvatuskeskustelu kiusaamisen selvittämiseksi.

Kiusaaminen ei useinkaan ole ainutkertainen tapahtuma. Sitä tapahtuu toistuvasti, siispä seuranta on välttämätöntä. Seurantakeskusteluja olisi hyvä järjestää ainakin kerran ja useammin, jos kiusaaminen jatkuu. Näiden seurantakeskustelujen tarkoituksena on myös varmistaa, että kiusattu oppilas ei jää yksin ja että hänestä huolehditaan. On myös tärkeä varmistaa, ettei uhri joudu ryhmän ulkopuolelle, esimerkiksi vahvistamalla koko ryhmän vuorovaikutussuhteita.

Sekä kiusatun että kiusaavan lapsen huoltajilla on tässä erittäin tärkeä rooli. He voivat myös ryhtyä toimiin saadakseen kiusaamisen loppumaan tai tarjota lisätukea kiusatulle oppilaalle. Tätä varten heille on ilmoitettava jokaisesta kiusaamistapauksesta. Kun oppilaiden turvallisuus on vakavassa uhattuna, on järkevää ottaa yhteyttä myös koulun ulkopuolisiin viranomaisiin.



Grafiikat: Canvas

Joskus puhuminen ja yhteistyö vanhempien kanssa ei riitä lopettamaan kiusaamista, tällöin on aika ryhtyä vakavampiin toimiin. Jokaisella oppilaalla on oikeus rauhalliseen ja rauhalliseen oppimisympäristöön, jossa hän myös tuntee olonsa turvalliseksi. Turvallinen ympäristö takaa myös oppimisen ilon. Tästä syystä koulun on oltava valmis pitämään taskussaan myös jyrkempiä rangaistuksia, joita laki säätelee.

Tällöin koulun rehtori voi päättää siirtää kiusaavan oppilaan pois luokkahuoneesta uuteen luokkaan, jos muuta keinoa rauhan varmistamiseksi ei ole. Tämä siirto voi olla pysyvä tai tilapäinen. Erittäin vakavissa tapauksissa kiusaaja voidaan viimeisenä keinona myös pakottaa vaihtamaan koulua, jos hänen vanhempansa suostuvat siihen.

Kiusaaminen voi myös olla rikos, esimerkiksi silloin, kun tapahtuma on vakavaa tai pitkäkestoista. Epäselvissä tapauksissa on täysin perusteltua kysyä neuvoa poliisilta tai lastensuojeluviranomaisilta.

Jos keskustelu ei riitä:

- Muutokset opetusjärjestelyissä
- Koulun vaihtaminen
- Poliisi ilmoittaminen



Grafiikat: Canvas

LÄHTEET

Demaray, M., Malecki C., Secord, S., Lyell, K. 2013. Agreement among students', teachers', and parents' perceptions of victimization by bullying. *Children and Youth Services Review*. Vol. 35(12), 2091-2100. Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.10.018>

Le Menestrel, S. 2020. Preventing Bullying: Consequences, Prevention and Intervention. *Journal of Youth Development*. Vol. 15(3). Viitattu 14.01.2023. Saatavissa <https://jyd.pitt.edu/ojs/jyd/article/view/2020-15-3-SIA-1/1064>

Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., Lahtinen, M. 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. Helsinki: Grano OY. Viitattu 15.03.2023 Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf

StopBullying. 2023. The Roles kids play in Bullying. Viitattu 03.04.2023. Saatavissa <https://www.stopbullying.gov/bullying/roles-kids-play>

Barns, A., Cross, D., Lester, L., Hearn, L., Epstein, M., Monks, H. 2012. The Invisibility of Covert Bullying Among Students: Challenges for School Intervention. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. Vol. 22 (2) 206-226 Viitattu: 14.01.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1017/jgc.2012.27>