

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Miila Möttönen  
Riikka Pakarinen

STOP KIUSAAMISELLE! – Oppitunti Juuan Poikolan koulun 7.-  
luokkalaisille

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2017**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**

Miila Möttönen, Riikka Pakarinen

**Nimeke**

Stop kiusaamiselle! – Oppitunti Juuan Poikolan koulun 7.-luokkaisille

**Toimeksiantaja**

Anne Eskelinen, Poikolan koulu, Juuka

**Tiivistelmä**

Kiusaaminen tarkoittaa sitä, että kiusattu henkilö kohtaa toistuvaa vahingoittamisen kohteeksi joutumista yhden tai useamman henkilön toimesta kykenemättä puolustautumaan saamaansa kohtelua vastaan. Kiusaaminen voidaan jakaa fyysiseen, sanalliseen, sosiaaliseen ja sähköisissä viestimissä tapahtuvaan kiusaamiseen. Kiusaamisen syyt muodostuvat useimmiten erilaisten arvojen varaan: mitä ominaisuuksia tietyn yhteisön sisällä arvostetaan ja mitä ominaisuuksia taas ei. Vaikutuksia kiusaamisella on monia; kiusaaminen voi vaikuttaa kiusatun itsetuntoon, mielenterveyteen, somaattiseen terveyteen ja rooliin sinä kyseisessä yhteisössä, missä kiusaaminen tapahtuu. Kiusaamisen ehkäisemisen keinoja kouluyhteisössä ovat muun muassa KiVa Koulu -toimenpideohjelma, tukioppilastoiminta ja oppilaiden kaikenlainen rohkaiseminen kiusaamiseen puuttumiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Juuan Poikolan koulu. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää yläkouluikäisten mielenterveyttä ja saada oppilaat miettimään omaa käytöstään kiusaamistilanteissa. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä yläkouluikäisten oppilaiden tietoisuutta kiusaamisesta, sen vaikutuksista ja ehkäisemisestä. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää oppitunti kiusaamiseen liittyvistä aiheista Poikolan koulun 7.luokan oppilaille osana heidän terveystiedon opetustaan.

Hyviä jatkokehitysideoita opinnäytetyölle ovat tietoperustan laajentaminen lisäämällä sinne tietoa kiusaamisesta selviämisestä, oppitunnin muokkaaminen muiden ikäluokkien käyttöön sopivaksi ja mahdollisien kokemusasiantuntijoiden tiedon hyödyntäminen oppitunnin aiheen vaikuttavuuden lisäämiseksi.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 45  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 13

**Asiasanat**

nuori, kiusaaminen, kiusaamisen vaikutukset, kiusaamisen ennaltaehkäisy



**THESIS**  
**December 2017**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

**Authors**

Miila Möttönen, Riikka Pakarinen

**Title**

Stop Bullying! – A lesson for 7<sup>th</sup> Graders at Poikola School

**Commissioned by**

Anne Eskelinen, Poikola School, Juuka

**Abstract**

Bullying means that a bullied person has to face repetitive hurtful behaviour from one or more bullies without having any control of the bullying situation. Bullying can be divided into physical, verbal, social or cyber bullying. The reasons behind the bullying are usually related to different kinds of values inside the community: which features are appreciated in the particular community and which are not. The effects of the bullying can be various; bullying can affect the person's self-esteem, mental health, somatic health and the role the person has in that particular community. Some of the ways to prevent the occurrence of bullying in the school community are for example the KiVa School- programme, student peer support activities and encouraging the students to intervene in bullying.

This thesis was commissioned by Poikola School. The purpose of the thesis was to advance mental health among upper comprehensive school pupils and make them think of their own behaviour in bullying situations. The aim of the thesis was to increase the middle schoolers awareness and knowledge of bullying, its effects and the prevention of bullying among the target group. The thesis assignment was to arrange a lesson on bullying for 7th graders at Poikola School as a part of their health education.

Good ideas for further development of this thesis would be the expansion of the facts in the theoretical framework on how to survive bullying, the modification of the lesson to be used for different age groups and using the knowledge of the experts by experience to increase the effectiveness of the lesson.

**Language**

Finnish

Pages 45

Appendices 4

Pages of Appendices 13

**Keywords**

adolescent, bullying, effects of bullying, prevention of bullying

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Varhaisnuoruus kehitysvaiheena .....	6
3	Kiusaaminen käsitteenä .....	7
3.1	Fyysinen kiusaaminen.....	8
3.2	Sanallinen kiusaaminen.....	9
3.3	Sosiaalinen kiusaaminen .....	9
3.4	Sähköisissä viestimissä tapahtuva kiusaaminen.....	11
4	Kiusaaminen ja Suomen laki .....	12
5	Kiusaamisen syyt.....	14
6	Kiusaamisen vaikutukset .....	16
6.1	Vaikutus itsetuntoon.....	17
6.2	Mielenterveysongelmat .....	18
6.3	Somaattiset ongelmat .....	20
6.4	Yhteisölliset ongelmat .....	20
7	Ennaltaehkäisevä mielenterveyshoitotyö .....	21
8	Keinoja kiusaamisen ehkäisemiseksi .....	22
8.1	Kiusaamiseen puuttuminen luokkayhteisössä .....	22
8.2	Huolen puheeksiotto.....	24
8.3	KiVa Koulu -toimenpideohjelma .....	25
8.4	Tukioppilastoiminta .....	25
9	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	26
10	Opinnäytetyön toteutus.....	26
10.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	27
10.2	Millainen on hyvä oppitunti? .....	28
10.3	Diaesityksen suunnittelu .....	28
10.4	Oppitunnin suunnittelu ja toteutus .....	29
10.5	Oppitunnin arviointi.....	33
11	Pohdinta.....	35
11.1	Opinnäytetyöprosessin tarkastelua .....	35
11.2	Opinnäytetyön tuotoksen tarkastelua .....	36
11.3	Ammatillinen kasvu .....	36
11.4	Opinnäytetyön luotettavuus.....	37
11.5	Opinnäytetyön eettisyys .....	39
11.6	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysidea.....	40
	Lähteet.....	42

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	PowerPoint-esitys kiusaamisesta
Liite 3	Palautelomake oppilaille
Liite 4	Palautelomake opettajalle

# 1 Johdanto

Vuonna 2017 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn (2017a) mukaan Suomessa kyselyyn vastanneista 72 825:stä 8.-9.luokkien oppilaista 25,2 prosenttia kertoo kokeneensa koulukiusaamista lukuvuoden aikana joko useita kertoja viikossa, noin kerran viikossa tai harvemmin. Tulos on hälyttävä.

Kiusaamistilanteissa voidaan havaita monenlaisia rooleja: kiusattu, yksi tai useampi kiusaaja sekä sivustaseuraajia, joita voidaan sanoa niin sanotusti hiljaisiksi hyväksyjiksi. Kiusaamiseen liittyy paljon häpeää ja syyllisyyttä, minkä vuoksi apua ei usein uskalleta hakea ajoissa. Kiusaamistoiminta tapahtuu usein myös aikuisilta salassa, jolloin siihen on vaikeaa puuttua. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 49.)

Viime aikoina kiusaamisen käsite on laajentunut multimedialaitteiden kehityksen takia. Se on nostanut aivan uudenlaisen kiusaamisen muodon: sähköisissä viestimissä tapahtuvan kiusaamisen eli niin sanotun nettikiusaamisen. Tämä muutos on myös tuonut kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen ja puuttumiseen aivan uudenlaisia haasteita.

Kiusaamisella on huomattavia vaikutuksia lapsen ja nuoren kehitykseen, itsetuntoon, motivaatioon, oppimiseen ja terveyteen niin mielenterveydellisesti kuin somaattisestikin. Valitsimme kiusaamisen vastaisen oppitunnin pitämisen opinnäytetyön aiheeksemme, sillä halusimme työllämme olevan todellista merkitystä. Koemme kiusaamisen ehkäisyn olevan äärimmäisen tärkeää, sillä kiusaamistoiminnalla on hyvin kauaskantoisia ja vakavia vaikutuksia. Psykiatrisessa hoitotyössä olemme nähneet, kuinka usealla mielenterveysongelmista kärsivällä potilaalla on taustallaan kiusaamiskokemuksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää yläkouluikäisten mielenterveyttä ja saada oppilaat miettimään omaa käytöstään kiusaamistilanteissa. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä yläkouluikäisten oppilaiden tietoisuutta kiusaamisesta, sen vaikutuksista ja ehkäisemisestä. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää oppitunti kiusaamiseen liittyvistä aiheista Poikolan koulun 7.luokan oppilaille osana heidän terveystiedon opetustaan.

## 2 Varhaisnuoruus kehitysvaiheena

Nuoruusikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin ihmisen kehityksessä tapahtuu merkittäviä fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia. Sen katsotaan alkavan keskimäärin 11 vuoden iässä ja päättyvän noin 25 vuoden iässä. Nuoruusikä alkaa nuoruuteen liittyvien fyysisten muutosten alkamisesta, jota nimitetään myös murrosiäksi eli puberteetiksi. Nuoruusiän kehitys ja esimerkiksi murrosiän alkaminen on yksilöllistä, ja alkamisajan erot voivat olla suuria. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: ikävuodet 11 - 14 käsittävään varhaisnuoruuteen, ikävuodet 15 - 18 käsittävään keskinuoruuteen sekä myöhäisnuoruuteen, jonka ajatellaan sijoittuvan noin 19-22/25 - ikävuosille. (Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2009, 72.)

Puberteetin aiheuttamat hormonaaliset muutokset saattavat aiheuttaa monessa nuoressa impulsiivisuutta. Nuori hahmottaa impulsiivisten kohtaustensa kautta omaa tahtoaan lähes samalla tavalla kuin lapsuuden uhmäissä. Voimakkaat impulssit ja kehon nopea fyysinen kehitys puberteetin aikana saattavat hämmentää tai pelottaa nuorta. Tämä saattaa ilmetä myös lapsenomaisena käytöksenä. (Viljamaa 2017, 19 - 20.)

Nurmiraanta ym. (2009, 77 - 78) kuvaavat teoksessaan varhaisnuoruutta murrosiän lisäksi myös ihmissuhdekriisin ajaksi. Nuori alkaa niin sanotusti irrottautua vanhemmistaan, mikä on välttämätöntä itsenäistymiselle. Nuori saattaa kyseenalaistaa vanhempiansa ajatusmaailmaa ja mielipiteitä hyvin uhmakkaasti sekä kapinoi heitä vastaan. Yhteenotot tai kriisit nuoren ja vanhemman välillä voivat olla hyvin rajuja ja kivuliaita, mutta useimmiten ne kertovat läheisestä suhteesta heidän välillään. Vanhemman rooli murrosikäisen nuoren elämässä on olla ennen kaikkea rajojen asettajana. Ilman selkeitä rajoja nuoren voi olla vaikeaa kehittyä kypsäksi ja tasapainoiseksi aikuiseksi. Samalla kun nuori irrottautuu vanhemmistaan, ikätovereiden merkitys hänen elämässään kasvaa huomattavasti.

Varhaisnuoruuden aikana nuoren ajattelu- ja päättelytaidot kehittyvät merkittävästi. Nuori kykenee aikaisempaa abstraktimpaan ja yleisemmällä tasolla tapahtuvaan sekä tulevaisuuteen suuntautuvaan ajatteluun. Psykologi Jean Piaget on kuvannut tätä 11-12-vuoden iässä tapahtuvaa muutosta siirtymisenä abstraktis-formaaliin ajatteluun.

Kouluikäisenä lapsen näkemys itsestään keskittyy konkreettisempiin asioihin, kuten "olen pitkä" tai "en osaa jääkiekkoa". Nuoruudessa ihmisen minäkuva kuvautuu yleisluonteisemmaksi: "olen sosiaalinen" tai "olen suosittu". Tämän seurauksena nuoren minäkuva tulee vähemmän riippuvaiseksi saamastaan konkreettisesta palautteesta ja samaan aikaan erilaisten sosiaalisten roolien ja ideologioiden merkitys nuoren minäkuvaan vaikuttavina tekijöinä korostuu. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 146 - 147, 160.)

### 3 Kiusaaminen käsitteenä

Kiusaamisen käsite voidaan ymmärtää monin eri tavoin ja ilmiöstä on tehty monenlaisia määritelmiä. Yleisesti kiusaamisen määritelmällä tarkoitetaan sitä, että kiusattu henkilö kohtaa toistuvaa loukkaamista, vahingoittamisen ja syrjimisen kohteeksi joutumista yhden tai useamman henkilön toimesta kykenemättä vaikuttamaan tai puolustautumaan samaansa kohtelua vastaan. (Hamarus 2008, 12.) Kiusaaminen eroaa selvästi normaalista riitelemisestä ja erimielisyyksistä siten, että tilanteet ovat toistuvia ja kiusaamisen kohteeksi joutuu toistuvasti yksi ja sama henkilö. Konkreettisesti kiusaaminen voi olla monenlaista. Esimerkiksi haukkuminen, lyöminen, ryhmästä pois jättäminen, töniminen ja pilkkaaminen ovat asioita, jotka tulevat ensimmäisenä mieleen kiusaamisesta puhuttaessa. Kuitenkin kiusaaminen voi olla mitä tahansa toimintaa, jonka pyrkimyksenä on toisen loukkaaminen tai vahingoittaminen. (Salmivalli 2010, 12 - 13.)

Normaalin ja epänormaalin käyttäytymisen välinen raja on laaja ja vaikeaselkoinen, jolloin on vaikeaa määritellä, millainen toiminta voidaan nimetä kiusaamiseksi ja millainen ei (Jokinen 2007, 70 - 71). Kiusaaminen usein kuitenkin koetaan järjestelmällisempänä, pitkäkestoisempänä ja useimmiten johdonmukaisempänä kuin esimerkiksi satunnainen ilkeily tai kiusanteko (Muikku-Werner 2012, 19). Kiusaamisen määrittelyssä on tärkeää muistaa toiminnan lisäksi asenteet ja toimijoiden omat kokemukset kiusaamisesta. On tärkeää ottaa huomioon, kuinka kiusaaja, kiusattu ja muut kiusaamiseen kuuluneet toimijat kokevat itse tilanteen. Jokaisen toimijan kokemus kiusaamistilanteesta on otettava huomioon tasa-arvoisesti ja ennakkoluulottomasti, jolloin kiusaamistilanteen selviäminen ja ymmärtäminen on todennäköisempää. Yhtenä

tärkeänä lähtökohtana kiusaamisen määrittelyssä pidetäänkin kiusaamisen kohteeksi joutuneen omia kokemuksia tai tunteita kiusaamisesta; kokemus kiusaamisesta riittää asian selvittämiseksi. (Hamarus 2008, 14 - 15.)

Kiusaamisessa on kyse vallan tai voiman väärinkäytämisestä; kiusaamistilannetta leimaa selkeästi epätasa-arvoisuus ja puolustuskyvyttömyys. Kiusaaja käyttää valta-asemaansa väärin, jolloin kiusattu on kiusaajaan nähden selkeästi ala-arvoisemmassa asemassa. Valtaepätasapaino kiusaajan ja kiusatun välillä voi perustua joko fyysisiin ominaisuuksiin, ikään, asemaan yhteisössä tai muihin ominaisuuksiin, jotka luovat kiusaajalle valta-asemaa kiusattuun nähden. Johtuipa valtaepätasapaino mistä tahansa, olennaisinta on, että kiusaaja on kiusattuun nähden ylivoimainen ja tällä on hallinta kiusaamistilanteissa. (Salmivalli 2010, 13.) Tällaista vallankäyttöä kiusattua kohtaan on konkreettisesti esimerkiksi eristäminen luokkayhteisöstä, kiusatun maineen pilaaminen, juorujen levittäminen ja kiusatun vaientaminen vuorovaikutustilanteissa (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 27 - 28).

Kiusaaminen voidaan jakaa suorasti ja epäsuorasti tapahtuvaan kiusaamiseen. Suora kiusaaminen on konkreettisempaa ja selvästi fyysisempää: potkimista, tönimistä, lyömistä, huutamista tai haukkumista päin naamaa. Suora kiusaaminen tapahtuu kiusatun ollessa läsnä, kun taas epäsuora kiusaaminen kätkeytyy enemmän pahan puhumisen, eristämisen ja juoruamisen alle. Epäsuora kiusaaminen on usein vaikeampaa havaita, koska kiusatun eristäminen yhteisöstä tapahtuu kiertoteitse. (Hamarus 2008, 45.) Nuoruusiän kehityksen myötä suora fyysinen aggressiivinen käyttäytyminen useimmiten vähenee ja käyttäytyminen muuttuu epäsuoremmaksi (Kaltiala-Heino 2013a, 72). Kiusaamista voidaan myös jakaa fyysiseen, henkiseen, sosiaaliseen tai sähköisissä viestimissä tapahtuvaan kiusaamiseen (Hamarus 2008, 45).

### **3.1 Fyysinen kiusaaminen**

Fyysinen kiusaaminen on suorasti tapahtuvaa kiusaamista: kiusaaja osoittaa tekonsa suoraan kiusatulle erilaisilla fyysisen väkivallan keinoilla, esimerkiksi lyömällä, tönimällä tai potkimalla (Hamarus 2008, 45). Toisen omaisuuden vieminen ilman lupaa tai sen tuhoaminen täyttää myös fyysisen kiusaamisen tunnusmerkit (Salmivalli 2010, 14).



Tällainen kiusaaminen on helposti todistettavissa, ja siksi siihen puuttuminen on helpompaa. Fyysisestä kiusaamisesta jää todisteiksi silminnähtäviä merkkejä: ruhjeita, mustelmia, revenneitä vaatteita ja hajotettuja tavaroita. (Hamarus 2008, 53.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2017a) kouluterveyskyselyn tulosten mukaan peruskoulun 8.-9.-luokkalaisista oppilaista pojat ovat kokeneet enemmän fyysistä kiusaamista kuin tytöt.

### **3.2 Sanallinen kiusaaminen**

Sanallisella kiusaamisella tarkoitetaan suullisesti tapahtuvaa toisen ihmisen loukkaamista. Se voi olla suorasti tapahtuvaa kiusaamista, jolloin siihen luokitellaan haukkuminen, pilkkaaminen, ivaaminen, nimittely, uhkailu sekä muut halventavat tavat puhua toisesta ihmisestä. Kiusaaja voi vahvistaa sanojaan erilaisilla eleillä, esimerkiksi matkimisella, pienellä tönimisellä tai halveksuvalla katseella tai tuijotuksella. Eleiden tarkoitus on osoittaa kiusatulle halveksuntaa sekä osoittaa ja vahvistaa kiusaajan omaa valta-asemaa esimerkiksi koulu yhteisössä. (Hamarus 2008, 46.) Väkivaltaisen käyttäytyminen voi usein alkaa sanallisessa muodossa ja muuttua ajan kuluessa fyysiseksi kiusaamiseksi (Jokinen 2007, 19). Sanallinen kiusaaminen voi olla myös epäsuoraa, jolloin kiusaaja saattaa esimerkiksi levittää juoruja tai huhuja kiusatusta, tai puhua hänestä pahaa hänen selkänsä takana ilman suoraa kontaktia itse kiusatun kanssa (Hamarus 2008, 45 - 46).

### **3.3 Sosiaalinen kiusaaminen**

Sosiaalinen kiusaaminen tarkoittaa kiusaajan yritystä vaikuttaa kiusatun ystävyys- ja vuorovaikutussuhteisiin. Kiusaaja yrittää manipuloida kiusatun ystävyys-suhteita, eristää kiusattua pois kaveriporukasta, muusta ryhmästä tai yhteisöstä, tai kohdella kiusattua kuin häntä ei olisi olemassakaan esimerkiksi ignoroimalla hänen sanomiaan asioita. (Hamarus 2012, 38.)

Holmberg-Kaleniuksen (2008, 24) mukaan tällaista myös hiljaiseksi kiusaamiseksi kutsuttua käytöstä ilmenee useimmiten tytöillä ja sen syynä useimmissa tapauksissa on kateus. Esimerkiksi koululuokassa saattaa olla yksi kiusaamista johtava tyttö, joka ohjaa tilanteita taustalta osallistumatta niihin kuitenkaan itse. Tällaista toimintaa ei helposti tunnisteta kiusaamiseksi, sillä tällöin kiusaaja antaa niin sanotuille apureilleen ohjeita

kiusaamiseen pysytellen itse kauempana kiusaamistilanteesta. Apurit eivät välttämättä ole kiusaajan kanssa samaa mieltä asioista, mutta toimivat pelosta joutua itse kiusatuiksi tai eristetyiksi luokkayhteisöstä. Usein tällaisissa tilanteissa kukaan ei myöskään uskalla kertoa aikuiselle toiminnasta pelätessään joutuvansa vaikeuksiin. Kiusaamista johtava tyttö käyttäytyy useimmiten vanhempia tai opettajia kohtaan kohteliaasti ja kunnioittavasti sekä menestyy hyvin koulussa. Tällaista hiljaista kiusaamistoimintaa voi olla hyvin vaikeaa havaita, ja ulospäin voi vaikuttaa siltä, että kaikki tulevat hyvin toimeen keskenään.

Tyttöjen kiusaamisessa ystävyys- ja vuorovaikutussuhteiden manipulointi on tavallista. Kiusaaja apureineen saattaa esimerkiksi kehottaa tai jopa uhkailla muita oppilaita, etteivät he olisi kiusatun kanssa vuorovaikutuksessa. Kiusaaja on usein myös taitava aiheuttamaan konflikteja sekä erimielisyyksiä, jolloin hän saa eri ryhmiä tai yksittäisiä lapsia tai nuoria kääntymään toisiaan vastaan. Kun kiusaaja saa paljon kannattajia tukemaan toimintaansa ja kiusaamistoiminta pitkittyy, kiusatun asema laskee muiden silmissä, jolloin kiusattu voi jäädä kokonaan ilman ystäviä ja tukiverkostoa. (Holmberg-Kalenius 2008, 24 - 25.)

Sosiaalinen kiusaaminen voi ilmetä myös eristämisenä tai syrjimisenä. Se alkaa kiusaajan ja hänen lähipiirinsä syrjiessä kiusattua jättämällä hänet ulkopuolelle esimerkiksi kaveriporukasta tai koulumaailmassa lopulta koko luokkayhteisöstä. Syrjintää voi olla vaikeaa havaita ja kiusattu voi kokea, ettei hänelle vain löydy luokalta ystäviä. Syrjinnän havaitsemisen voi tehdä vaikeaksi myös se, että kiusattu saatetaan ottaa tilapäisesti takaisin kaveriporukkaan niin sanotusti "paremman puutteessa" esimerkiksi kiusaajan kaverin ollessa poissa koulusta. (Hamarus 2008, 47 - 48.) Eristämisen tarkoituksena on saada kiusattu tuntemaan itsensä entistä heikommaksi ja haavoittuvammaksi. Tällöin kiusattua on helpompi alistaa, määrätä ja manipuloida. (Holmberg-Kalenius 2008, 24.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2017a) kysymykseen yksinäisyydestä välitunnilla on vastannut Juuassa 59 kappaletta 8.-9.luokkien oppilaita. Näistä oppilaita 1,7 prosenttia on vastannut olevansa täysin samaa mieltä siitä, että tuntee olonsa yksinäiseksi välitunnilla. 11,9 prosenttia on vastannut olevansa samaa mieltä asiasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.) Tuloksista ei kuitenkaan suoraan selviä ovatko välitunneilla yksinäiseksi tuntevat oppilaat kärsineet kiusaamisesta.

Juhani Mattila (2017) nostaa kirjassaan esille käsitteen nöyryyttäminen. Kun nöyryyttäminen on tarkoituksellista, se ilmenee yleensä sanattomasti eleillä ilmaistuna ja epäsuorana kiusaamisena. Se voi näkyä esimerkiksi kiusaajan äänenpainossa tai ohimenevissä ilmeissä, joiden tarkoituksena on ilmaista muille yhteisön jäsenille, miten lapsellisia tai naurettavia kiusatun käytös tai sanomat asiat kiusaajan mielestä ovat. Tällaisen julkisen häpäisyn tapahtuminen varsinkin suuremman yleisön edessä on kiusatulle hyvin nöyryyttävää, ja sen seuraukset voivat olla hyvinkin vakavat. (Mattila 2017, 19.)

### **3.4 Sähköisissä viestimissä tapahtuva kiusaaminen**

Viime vuosikymmenen aikana sähköisissä viestimissä ja multimedialaitteissa tapahtuneen kehityksen takia nuorten keskuuteen on noussut uudenlainen kiusaamisen muoto eli niin sanottu nettikiusaaminen. Tämä tapahtuu tekstiviestein ja erilaisten viestisovellusten sekä Internetin monenlaisten sovellusten kautta. Vanhempien sekä muiden aikuisten voi olla vaikeaa ymmärtää ja havainnoida nettikiusaamisen käsitettä, sillä heidän nuoruudessaan kiusaaminen rajoittui pääasiassa fyysiseen sekä sanalliseen kiusaamiseen. (Kumpulainen 2016, 101.)

Internet ja sen erilaiset virtuaaliyhteisöt tarjoavat paljon erilaisia mahdollisuuksia kiusaamiseen. ”Kynnys” kiusaamiseen voi madaltua, kun kiusaaja ja kiusattu eivät kohtaa toisiaan kasvotusten eikä kiusaajan tarvitse suoranaisesti kohdata kiusattua. Internetissä kiusaaminen on useimmiten muiden ihmisten nähtävissä ja siksi hyvin vahingoittavaa, sillä kiusattu leimautuu hyvin suuren yleisön edessä. (Hietala ym. 2010, 51.)

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan Internetin palveluja sekä sovelluksia, joissa käyttäjä pystyy itse tuottamaan omaa sisältöä ja kommunikoimaan samalla toisten käyttäjien kanssa. Käyttäjät pystyvät kommentoimaan toistensa lataamia sisältöjä, tutustumaan toisiinsa sekä lähettämään erilaisia sisältöjä toisilleen. (Hintikka 2017.) Sosiaalisen median palveluissa esiintyvät kiusaamistavat eroavat toisistaan median käyttömahdollisuuksien mukaan. Yleisin tapa on erilaiset viestittelykeinot kiusaajan ja kiusatun välillä. Viestejä voidaan lähettää mahdollisuuksien mukaan yksityisesti, tietyn ryhmän sisällä tai julkisesti eri palveluissa. Viestit voivat olla loukkaavia, uhkaavia tai muilla tavoin kiusattua häiritseviä. Kiusaamista saatetaan toteuttaa myös tekemällä

kiusatusta loukkaavia kuvamuokkauksia, videoita tai jopa seuranhakuilmoituksia, joihin liitetään kiusatun yhteystietoja, mikä saa aikaan häiritseviä ja jopa uhkaavia yhteydenottoja. Kiusaajat saattavat myös merkitä tai linkittää kiusatun käyttäjäprofiilin erilaisiin loukkaaviin ja nöyryyttäviin kuviin. Uudenlaisia kiusaamismuotoja ovat esimerkiksi tietomurrot kiusatun tietokoneelle, sosiaalisen median profiileihin tai pelipalvelimelle. (Forss 2014, 37.)

Forss (2014, 38) on havainnut, että nuoret siirtyvät yhä uudempiin sosiaalisen median palveluihin, joihin heidän vanhempansa eivät ole liittyneet tai joista he eivät ole lainkaan tietoisia. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset pikaviestipalvelut, kuten Kik Messenger, kuvanjakopalvelu Instagram sekä yhteisöpalvelu Ask.fm, jossa käyttäjät pystyvät kirjoittamaan toisilleen täysin anonyymisti ilman luotavaa profiilia. Pikaviestipalveluissa voidaan luoda esimerkiksi ryhmiä, joissa yksi lähetetty viesti kykenee saavuttamaan useamman vastaanottajan. Nykyään on yhä harvinaisempaa, että nuorta kiusattaisiin esimerkiksi kirjoittelemalla loukkauksia kiusatun nuoren käyttäjäsivulle yhteisöpalvelu Facebookissa, sillä Facebookin käyttö on yleistynyt myös vanhempien keskuudessa.

Sosiaalisessa mediassa voidaan nähdä myös niin sanottua kollektiivista nettikiusaamista, mikä tarkoittaa verkossa tapahtuvaa julkista kiusaamista muiden käyttäjien seurattessa sivusta niin sanottuina hiljaisina hyväksyjinä. Kollektiivista nettikiusaamista voidaan verrata esimerkiksi koulun pihalla tapahtuvaan fyysiseen kiusaamiseen muiden oppilaiden seurattessa vierestä sekä mahdollisesti jopa kannustaessa. Tästä esimerkkinä voidaan mainita Internetistä löytyvä Feissarimokat-sivusto, jonne on kuvakaappauksina koottu hauskipia ja noloimpia Facebook-tilapäivityksiä ja niiden kommentteja. Niistä on peitetty kuva- sekä sukunimitiedot, mutta etunimien ja tekstien sisällön perusteella niistä voidaan päätellä viestittelijöiden alkuperäiset osapuolet. (Forss 2014, 39.)

## **4 Kiusaaminen ja Suomen laki**

Yhdistyneet kansakunnat (YK) on määrittänyt ihmisoikeuksien julistukseen kiusaamattomuuden suojan, joka sisältyy Lapsen oikeuksien julistukseen. Sen mukaan jokaisella oppilaalla, opiskelijalla sekä opettajalla on oltava suoja kiusaamista vastaan.

Oppilailla ei ole omaa lainsäädäntöä työturvallisuudesta, mutta perusopetuslain mukaan jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön. (Hamarus 2008, 19.)

Laki perusopetuslain muuttamisesta (477/2003) kertoo jokaisen oppilaitoksen olevan velvollinen laatimaan opetussuunnitelman yhteydessä "suunnitelman oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä, sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteuttamista". Opetushallitus on antanut määräykset tähän suunnitelmaan. Oppilaitosten tulee myös hyväksyä koulun omat järjestyssäännöt koulun turvallisuutta, järjestystä ja opiskelun sujumista varten.

Äärimmäisissä tapauksissa kiusaaminen voi täyttää rikoksen tuntomerkit. Rikoslain (39/1889) 21. luvussa määritetään henkeen ja terveyteen kohdistuvista rikoksista. Tällaisia rikoksia äärimmäisissä kiusaamistilanteissa voivat olla esimerkiksi pahoinpitely tai vammantuottamus. Rikoslain 24. luvussa kerrotaan esimerkiksi kunnianloukkauksesta, kotirauhan rikkomisesta, salakatselusta ja yksityiselämää koskevan tiedon levittämisestä. 25. luku määrittää vapauten kohdistuvien rikosten, esimerkiksi laittoman uhkauksen sekä vainoamisen, rangaistavuudesta. (Hamarus 2008, 23.) Alle 15-vuotias ei kuitenkaan ole rikosoikeudellisesti vastuussa teoistaan eikä hänelle voida langettaa rangaistusta. Tällaisissa tapauksissa poliisin ja sosiaaliviranomaisen tehtävänä on kuitenkin estää alle 15-vuotiasta joutumasta rikoskierteeseen. (Oikeuslaitos 2017.) Vahingonkorvauslain (412/1974) mukaan nuori on iästään riippumatta velvollinen korvaamaan aiheuttamansa vahingot.

Suomen perustuslain (739/1999) mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus elämään, henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Lindholm (2014, 113) tarjoaa poliisin näkökulman koulukiusaamiseen yhteiskunnassamme. Hän ottaa kantaa lakipykälään kysymällä, olisiko aika siirtyä 2000-luvulle ja puhua asioista niiden oikeilla nimillä. Lindholm viittaa omassa tekstissään koulukiusaamisen olevan suoranaista väkivaltaa, josta maksetaan liian kova hinta.

Pohtiessaan poliisin mahdollisuuksia koulumaailman turvallisuuden parantamiseen Lindholm (2014, 113 - 114) mainitsee poliisin vähäiset resurssit paneutua yksittäisten tehtävien perusteelliseen hoitamiseen. Alle 15-vuotiaiden lasten tekemien rikosten jälkiseuranta on hänen mielestään liian puutteellista. Vaikka rikoksista ilmoitetaan lapsen

vanhemmille ja tehdään lastensuojeluilmoitus sosiaaliviranomaiselle, poliisi saa asian jälkikäsitteystä harvoin mitään tietoa. Lindholm linjaa, että viranomaisten ja rikoksen tehneen lapsen keskustelu olisi halpa ja järkevä keino ennaltaehkäistä lasta joutumasta rikoskierteeseen tulevaisuudessa ja estää samalla muiden turvallisuushkien kehittymistä.

## 5 Kiusaamisen syyt

Pohtiessaan syitä kiusaamiselle Hamarus (2008) painottaa yhteisön merkitystä kiusaamistapauksissa. Usein käydään keskustelua siitä, millaiset ominaisuudet tekevät joistakin oppilaista kiusaajan tai kiusatun. Persoonallisuuden piirteillä voi olla vaikutusta asiassa, mutta näissä tapauksissa yhteisöllinen näkökulma jää usein huomaamatta. Yhteisöllisellä näkökulmalla tarkoitetaan yhteisön vuorovaikutussuhteiden merkitystä ja kuinka nämä suhteet edistävät tai estävät kiusaamisen syntymistä tai kehittymistä. (Hamarus 2008, 27.)

Kiusaaminen syntyy aina ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja sen dynamiikka on samanlaista, vaikka yhteisö vaihtuisikin esimerkiksi koulun, päiväkodin, työyhteisön tai vanhainkodin välillä. Kiusaamisen syyt rakentuvat erilaisten arvojen varaan: mitä ominaisuuksia tietyn yhteisön sisällä arvostetaan ja mitä ominaisuuksia taas ei. Hamarus (2008, 27 - 28) käyttää kirjassaan esimerkkinä iäkkäistä ihmisistä muodostuvaa yhteisöä vanhainkodissa; ikäihmiset arvostavat fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä nuorekkuuden säilymistä vanhetessaan.

Yksi nuoruusiän tärkeä kehitysvaihe on vanhemmista eriytyminen, jolloin ikätovereiden merkitys nuorelle kasvaa entisestään. Nuoret muodostavat erilaisia aihepiireihin liittyviä ryhmiä, jotka luovat heissä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mielenterveystalo 2014.) Ikätoverisuhteet ovat nuoren kehitykselle välttämättömiä (Kaltiala-Heino 2013b, 59).

Nuorista muodostuvat yhteisöt arvostavat samanlaisia asioita, joten usein kiusaamisen syyt liittyvät piirteisiin, joita nuoret eivät yhteisössään arvosta. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi vaatetukseen ja ulkonäköön, osaamiseen, osaamattomuuteen tai

maailmankatsomukseen liittyvät asiat. Nuori, joka eroaa näistä yhteisöjen arvostamista piirteistä, joutuu usein muita helpommin ryhmän tai yhteisön kiusaamaksi. Eri kouluissa arvostetaan erilaisia piirteitä, koska niissä on vallalla erilainen kulttuuri ja erilaiset arvot. (Hamarus 2008, 29.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä kouluterveyskyselyssä (2017a) oppilailta kysyttiin kiusaamisen kokemuksista koulussa tai vapaa-ajalla. Kysymykseen myöntävästi vastanneista peruskoulun 8.-9.luokkien oppilaista 19 prosenttia vastasi tulleen kiusatuksi ulkonäön vuoksi. 7,8 prosenttia vastasi tulleen kiusatuksi sukupuolen vuoksi. Kiusaamisen syiksi 6,4 prosenttia oli nimennyt perheen, ihonvärin 5 prosenttia, uskonnon 4,1 prosenttia ja vammaisuuden oli maininnut 3,7 prosenttia vastanneista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.)

Kiusaaja voi tuntea paljon vahvoja tunteita, esimerkiksi kateutta tai hän voi pelätä tulevaisuutta itse hylätyksi. Terve nuori tunnistaa näitä tunnetiloja ja osaa kantaa vastuuta siitä, miten näitä tunteita muille näyttää. Empatiakyvyn ollessa puutteellinen tai puuttuessa kokonaan, nuori ei välttämättä ymmärrä kiusatulle aiheuttamaansa surua ja pahaa mieltä. Tällöin nuorella ei ole vahvaa omaatuntoa, jonka kautta hän voisi tuntea häpeän tai syyllisyyden tunteita omista teoistaan. (Hietala ym. 2010, 50.)

Hamarus (2008) käyttää kirjassaan käsitettä toiseus. Se tarkoittaa eri asiaa kuin erilaisuus; toiseus on tapa hahmottaa yhteisöön kuulumattomat ulkopuolisiksi ja arvottaa heidät toisarvoisiksi. Kiusaamisessa toiseus ei ole oikeaa erilaisuutta vaan kiusaajan itse tuottamaa erilaisuuden leimaa kiusatusta. Näin ollen toiseuden leima ei periaatteessa ole sidonnainen ihmisen persoonaan, vaan se voitaisiin antaa kenelle tahansa ihmiselle, sillä kaikki ihmiset ovat erilaisia. Esimerkiksi kouluissa kiusatusta saatetaan kiusaamisen yhteydessä levittää peitetarinaa. Tällaisen peitetarinan tehtävänä on kertoa, ketä kiusataan, kuka kiusaa ja miten ja mistä kiusattua kiusataan. Joskus kiusattu uskoo itsekin tätä peitetarinaa, jolloin kiusattu alkaa uskoa ominaisuuksiensa ja erilaisuutensa olevan syy kiusaamiselle. Tällöin kiusaamisessa tuotettu toiseuden leima kiinnittyy kiusatun identiteettiin ja vaikuttaa samalla kiusatun itsetuntoon.

Kiusaamisen vaikutukset kiusattuun ovat hyvin harmillisia ja haitallisia, sillä kiusatun uskoessa ominaisuuksiensa olevan syytä kiusaamiselle hän alkaa hävetä omia piirteitään,

ja tällöin kiusatun itsetunto laskee entisestään. On kuitenkin tärkeää muistaa osoittaa kiusatulle, että tällainen toiminta on vain kiusaajan väline vahvistaa omaa asemaansa yhteisössä. (Hamarus 2008, 28 - 29.) Tarkastellessa kiusaamistoimintaa vallankäytön välineenä voidaan huomata, että kiusaajan ja kiusatun välillä vallitsee aina epätasa-arvoinen tilanne. Kiusaaja on joko ulkoisilta tai sisäisiltä ominaisuuksiltaan tai tekijöiltään kiusattua vahvemmassa asemassa, eikä kiusattu koe voivansa vaikuttaa tilanteeseen. Kiusaaja taas saattaa tuntea itsensä epävarmaksi ja kokea tarvitsevansa kiusattua oman asemansa korostamiseen kyseisessä yhteisössä. (Hietala ym. 2010, 49 - 50.)

Hamarus (2008, 31) painottaa kirjassaan kiusaamisilmiön puhumisen tärkeydestä nuorille. Nuorten ymmärtäessä kiusaamisen syynä olevan ainoastaan kiusaajan vallantavoittelu ja aseman parantaminen yhteisössä toiseus ei pääse tarttumaan kiusatun identiteettiin ja sitä kautta vaikuttamaan kiusatun itsetuntoon. Kun kiusattu ymmärtää, ettei kiusaamisessa ole kyse hänen erilaisuudestaan eikä hänessä ole mitään vikaa, hän ei muodosta itsestään vääristynyttä minäkuvaa kiusatun luoman kuvan mukaisesti.

## **6 Kiusaamisen vaikutukset**

Kiusaaminen vaikuttaa aina kiusattuun, kiusaajaan ja siihen yhteisöön, jossa kiusaaminen tapahtuu. Kiusaamisen vaikutukset ulottuvat laajalle; sen on tutkittu vaikuttavan muun muassa kiusatun itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin, yksinäisyyteen ja jopa koulumenestykseen. (Whitted & Dupper 2005, 168.) Mielenterveysongelmilla, kuten masennuksella, ahdistuksella ja itsetuhoisuudella, on todistettu olevan yhteyttä kiusaamiseen. Salmivalli (2010, 25 - 26) tahtookin kirjassaan korostaa, että kiusaaminen johtaa usein kiusatun kokonaisvaltaiseen tunteeseen ihmisarvon menettämiseen siinä kyseisessä ryhmässä, jossa kiusaaminen tapahtuu.

Vaikka kiusaamisen vaikutuksista kärsii ensisijaisesti sen uhri, kiusaaminen vaikuttaa myös kiusaajaan ja hänen lähipiiriinsä. Kiusaaja kärsii usein esimerkiksi mielenterveydellisistä ongelmista, päihteiden väärinkäytöstä ja aggressio-ongelmista. Kiusaajalla on jopa enemmän taipumusta erilaisiin rikossyytteisiin ja



liikenerikkomuksiin kuin vertailuryhmillä, joihin kuuluneet henkilöt eivät olleet elämänsä aikana syyllistyneet kiusaamiseen. (Smokowski & Holland Kopasz 2005, 103.)

## 6.1 Vaikutus itsetuntoon

Itsetunto tarkoittaa ihmisen kokemusta itsestään: millaisena hän näkee itsensä ja millä tavoin hän arvostaa itseään. Hyvä itsetunto on totuudenmukainen kuva itsestä; se on oman itsensä hyväksymistä sekä omiin mahdollisuuksiin luottamista. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän luottaa itseensä sekä tietää omat vahvuutensa samalla tunnistaen myös omia heikkouksiaan. (Hamarus ym. 2015, 62.)

Kiusatun uskoessa kiusaamisen syynä olevan hänen erilaisuutensa, alkaa kiusattu uskoa kiusaajan tuottaman kuvan mukaisesti itekin olevansa huonompi ja eriarvoisempi kuin muut. Kiusaaminen vaikuttaa syvästi kiusattuun tuhoten ensin kiusatun itseluottamusta ja kykeneväisyyttä erilaisiin asioihin. Itseluottamus tarkoittaa ihmisen luottamusta siihen, mihin hän pystyy ja kykenee. Terveen itsetunnon omaavan ihmisen itseluottamus tiettyyn asiaan kasvaa harjoituksen ja myönteisten kokemusten kautta, mutta kiusatun kokiessa kiusaamista hänen itsetunnon kehittymisensä estyy. Vaikka kiusattu tietäisi alun alkaen pystyvänsä tiettyyn asiaan, hän ei lopulta itsetunnon murennuttua itsekään usko pystyvänsä tekemään tiettyjä asioita. (Kaski & Nevalainen 2017, 19.)

Kun kiusattu alkaa epäillä omia kykyjään yhdessä asiassa, kiusatun itseluottamus alkaa huonontua muissakin asioissa. Kaski ja Nevalainen (2017, 19) käyttävät kirjassaan esimerkkinä ajatusta: "Kun en osaa puhetta pitää luokan edessä, en osaa puhua kaveriporukassakaan. Kun en osaa puhua kavereille, en varmaan osaa mitään muutakaan." Itseluottamus murenee pikkuhiljaa vaikuttaen lähes kaikkeen kiusatun toimintaan.

Kiusaamisen jatkuessa pitkään kiusattu hyväksyy kohtalonsa ja alkaa kokea ansainneensa sen. Hän tottuu alistamiseen eikä jaksaa tai pysty vaikuttamaan enää oman asemansa parantamiseksi. Kiusattu alkaa uskoa kiusaajien valheita, hyväksyy kiusaajien luoman huonon ja arvottoman kuvan itsestään ja menettää omilla silmillään oman ihmisarvonsa. (Viljamaa 2014, 152 - 153.) Kiusattu saattaa lisäksi pelätä, että jos hän yrittää vaikuttaa

kiusaamistoimintaan, hän saattaa joutua vielä pahemman kiusaamisen kohteeksi (Jokinen 2007, 71).

Menetettyään itseluottamuksensa ihminen kokee, ettei kykene mihinkään, ei osaa mitään, eikä kelpaa kellekään. Tällöin ihminen on menettänyt itsetuntonsa täysin, eikä arvosta itseään enää millään tavalla. Pahimmillaan ihminen ei näe elämässään enää mitään merkitystä, jolloin hän saattaa saada itsetuhoisia ajatuksia ja ajatella esimerkiksi jopa itsemurhaa ainoana poispääsynä tilanteesta. (Kaski & Nevalainen 2017, 20.)

## 6.2 Mielensterveysongelmat

Kiusaaminen on stressaava ja traumaattinen tapahtuma, joka voi aiheuttaa kiusatulle sekä lyhyt- että pitkäaikaisia mielensterveydellisiä ongelmia. Mielensterveysongelmat voivat ilmaantua kiusatulle joko kiusaamisen ollessa käynnissä tai jopa kun kiusaamisesta on jo kulunut aikaa. (Luukkonen 2010, 22.) Kiusatulla on selkeästi kohonnut riski sairastua esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuushäiriöön tai jopa itsetuhoisuuteen (Salmivalli 2010, 26).

Masennuksen eli depression ydinoireet ovat alakuloinen mieliala, kiinnostuksen tai mielihyvän menettäminen asioihin, jotka ovat tavallisesti kiinnostaneet tai tuottaneet mielihyvää, laskenut vireystila ja huomattava epänormaali väsymys sekä itsetunnon ja omanarvontunnon lasku. Jotta voitaisiin puhua masennuksesta, on masennusoireiden jatkuttava kahden viikon ajan ja oireiden on oltava hallitsevia. (Duodecim 2016a.) Salmivalli (2010, 26) toteaa kirjassaan masennuksen olevan merkittävin kiusaamisen yksittäinen psykososiaalinen ongelma. Hän kertoo masennuksen olevan linkittynyt kiusaamiseen vahvasti sukupuoleen, ikäryhmään tai kiusaamismuotoon katsomatta.

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisimpiä mielensterveydellisiä häiriöitä. Häiriöillä on usein yhteistä levottomuuden, paniikin tai kauhun tunne sekä jatkuva sisäinen jännitys. Ahdistunut henkilö eroaa usein esimerkiksi pelossa elävästä ihmisestä siten, ettei tämän pelon tai ahdistuksen kohde ole todellinen ulkoinen uhka, vaan sisältäpäin kumpuava elämäntilanteeseen ja olosuhteisiin nähden kohtuuton pelon tunne. Ahdistuneisuuden tunne on yleinen oire lähes kaikissa psyykkisissä häiriöissä ja sairauksissa. (Duodecim 2016b.) Luukkosen (2010, 28) mukaan kiusaamisen uhreilla on selkeästi kohonnut riski

sairastua ahdistuneisuushäiriöihin kuin esimerkiksi nuorilla, jotka eivät ole olleet millään lailla kosketuksissa kiusaamiseen.

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä, jossa ihminen käyttöksellään joko vahingoittaa tai haluaa vahingoittaa itseään tai ottaa käyttöksellään henkeään uhkaavia riskejä. Se voi ilmetä joko suorana tai epäsuorana itsetuhokäyttäytymisenä. (Lönnqvist, Henriksson, Isometsä & Marttunen 2011, 501.) Itsetuhokäyttäytyminen ei ole itsessään psyykinen häiriö, vaan yleensä se ilmenee osana jotakin mielenterveysongelmaa (Marttunen, Laukkanen, Kumpulainen & Puura 2016, 393).

Epäsuoraa itsetuhokäyttäytymistä ilmenee silloin, kun ihminen ottaa henkeä uhkaavia riskejä, mutta hänellä ei kuitenkaan ole tietoista halua vahingoittaa tai tappaa itseään. Epäsuora itsetuhoisuus voi näkyä esimerkiksi päihteiden liiallisena käyttönä, oman turvallisuuden vaarantamisena esimerkiksi liikenteessä tai harrastuksissa, sairauksien hoidon laiminlyöntinä tai terveyden kohtuuttomana rasittamisena. (Lönnqvist ym. 2011, 502.) Itsemurha-ajatukset, itsemurhayritykset sekä itsemurhakuolemat liittyvät taas suoraan itsetuhokäyttäytymiseen. Itsemurha-ajatukset voivat alkaa hetkellisinä ja lievinä kuolemantoiveina ja -fantasioina, joista ne voivat kehittyä selviin ja järjestelmällisiin itsemurhasuunnitelmiin, ja sitä kautta itsemurhayrityksiin ja -kuolemiin. (Marttunen ym. 2016, 393.)

Gariépy, Elgarin, McKinnonin ja Sentenacin laajan itsemurhakäyttäytymiseen liittyvän tutkimuksen (2016, 340) mukaan kiusaamiselle altistuminen on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä itsetuhoisuudessa ja itsemurhakäyttäytymisessä suurimmassa osassa tutkimukseen osallistuneissa maissa. Kiusaamiselle altistumisen lisäksi kiusaamistoimintaan osallistuminen lisää itsetuhoisuuden ja itsemurhayritysten vaaraa (Marttunen 2013, 115).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemässä kouluterveyskyselyssä (2017a) kysyttiin seuraavaa: "Oletko sinä ollut huolissasi mielialastasi viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?". 8.-9.luokan oppilaista kysymykseen vastasi koko maassa 70 910. 11,1 prosenttia näistä oppilaista vastasi olleensa huolissaan, mutta eivät olleet kertoneet asiasta kenellekään. Oppilaista 16 prosenttia vastasi olleensa huolissaan, ja he olivat kertoneet asiasta jollekin. Loput 72,9 prosenttia vastasivat kysymykseen kieltävästi. Juuassa

kysymykseen oli vastannut 62 kappaletta 8.-9.luokan oppilaista. Näistä 16,1 prosenttia vastasi olleensa huolissaan, mutta ei ollut kertonut asiasta kellekään. 9,7 prosenttia vastasi olleensa huolissaan, mutta on kertonut asiasta jollekin. 74,2 prosenttia oppilaista vastasi kysymykseen kieltävästi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.) Mielenterveysongelmat ovat tavallisia, mutta niistä kärsivät puhuvat aiheesta liian vähän. Mielenterveysongelmiin liittyy paljon asenteita ja ajatuksia häpeästä, minkä vuoksi usein asiasta puhuminen voi olla hyvin hankalaa. Samat häpeän tunteet vaikeuttavat myös hakeutumista ammattiavun piiriin. (Wahlbeck 2014.)

### **6.3 Somaattiset ongelmat**

Kiusaamisen psyykkisistä vaikutuksista on huomattavasti enemmän tutkittua tietoa kuin somaattisista vaikutuksista. Sen vuoksi kiusaamisen vaikutuksia tarkastellessa somaattiset vaikutukset jäävät usein huomaamatta. Kuitenkin Luukkosen (2010, 42) mukaan kiusatuksi tuleminen on selkeästi yhteydessä psykosomaattisiin ongelmiin, kuten vatsakipuun, päänsärkyyn, uniongelmiin tai hermostuneisuuteen. Kiusatuilla ei ainoastaan ole näitä edellä mainittuja ongelmia, vaan he esimerkiksi myös ottavat huomattavasti enemmän kipulääkkeitä hoitaakseen näitä vaivoja.

Iloa Haapasalo (2007) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan koulukiusaamisen ja nuorten somaattisen oireilun yhteyttä. Tutkimusaineisto on kerätty vuosina 2001 ja 2003 entisen Vaasan läänin 8.-9. luokan oppilailta. Tutkimus toteutettiin koulukyselyinä, ja siihen osallistui yhteensä 6718 oppilasta. Tulokset paljastivat, että puolet tytöistä ja kolmannesosa pojista on kärsinyt kiusaamisen seurauksena väsymyksestä ja heikotuksesta. Neljäsosa pojista ja 40 prosenttia tytöistä koki päänsärkyä, ärtyneisyyttä ja kiukunpurkauksia. Kolmasosa tytöistä sekä viidesosa pojista kärsi viikoittain jännityksestä, hermostuneisuudesta, niska- ja hartiakivuista sekä univaikeuksista.

### **6.4 Yhteisölliset ongelmat**

Kiusaaminen vaikuttaa voimakkaasti kaikkiin osapuoliin kouluyhteisössä. Usein oppilaat, jotka eivät välttämättä edes osallistu yhteisössä tapahtuvaan kiusaamiseen, alkavat välttää kiusaamisen syyksi nimettyjä ominaisuuksia. Kukaan ei uskalla puuttua kiusaamiseen, koska pelkää itse joutuvansa kiusatuksi. (Hamarus 2008, 75 - 76.)

Kiusaamattomuus koulu yhteisössä on edellytys oppimiselle. Jos oppilaat eivät tunne oloaan koulussa turvalliseksi, vaan tuntevat sen sijaan pelkoa ja jännitystä, koulussa on vaikea keskittyä oppimiseen. Luovuus ja ilmaisu tukahtuvat kiusaamisen ja siitä koituvan arvostelun tunteen alla. Kouluun meneminen voi alkaa tuntua ahdistavalta ja pelottavalta, jolloin kiusattu oppilas saattaa jäädä pois koulusta ja näin ollen poissaolojensa takia jäädä jälkeen myös opinnoista. Kiusaaminen voikin vahingoittaa kiusatun koulumenestystä hyvin vakavasti. (Hamarus 2008, 76.)

Kiusaaminen näkyy myös kaikissa koulussa tapahtuvissa ryhmätilanteissa. Oppilaiden yhteistyötaidot eivät pääse paineen alla kehittymään, ja jokainen yrittää selviytyä omillaan. Oppilaat eivät uskalla luottaa toisiinsa eivätkä sitoudu yhteisiin päämääriin. Kaski ja Nevalainen (2017, 39) käyttävät kirjassaan esimerkkinä urheilujoukkuetta, mitä voi verrata myös koulu yhteisöön. Urheilujoukkueessa oleva potentiaali ei pääse oikeuksiinsa, kun kaikki toimivat keskitasolla. Kukaan ei uskalla erottua joukosta, ettei joutuisi kiusatuksi. Pelaajat varmistelevat tekemisiiän, eikä joukkueen toiminta ole niin tehokasta kuin mihin se parhaimmillaan pystyisi. Jos kiusaamiseen ei tällaisessa tapauksessa puututa, joukkue oletettavasti hajoaa jossain kohtaa.

## **7 Ennaltaehkäisevä mielenterveys hoitotyö**

Ehkäisevä mielenterveys hoitotyö tarkoittaa kaikenlaista toimintaa, joka pyrkii vahvistamaan yksilön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia rakenteita. Samalla on myös tärkeää muistaa vähentää ja poistaa yksilön ja yhteisön mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä ja rakenteita. Ehkäisevän mielenterveys- ja päihdehoitotyön voikin jakaa promootioon ja preventioon. Promootion perimmäinen tavoite on suojella, kehittää ja parantaa yleisesti asukkaiden mielenterveyttä, kun taas preventio keskittyy enemmän riskiryhmien vaikuttamiseen ehkäisevällä toiminnalla. (Nordling, Savolainen, Sipilä & Stengård 2009, 7.)

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma on esitetty mielenterveys- ja päihdetyön edistämiseksi sosiaali- ja terveysministeriön asettaman ryhmän voimin vuonna 2015. Tämä suunnitelma on linjannut mielenterveys- ja päihdetyötä yhdeksi

kokonaisuudeksi valtakunnallisella tasolla. Suunnitelmalla pyritään ehkäisemään mielenterveys- ja päihdeongelmista aiheutuvia haittoja, edistämään yleisesti mielenterveyttä ja päihteettömyyttä, vahvistamaan asiakkaan asemaa ja ohjauskeinoja palveluissa ja painottamaan avo- ja peruspalveluiden merkitystä mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmien kehittämisessä. Tässä suunnitelmassa tahdotaan korostaa yhdistettyjä mielenterveyshäiriöiden ja päihdehoidon avohoitoyksiköitä ja helposti lähestyttäviä yhden oven periaatteella toimivia yksiköitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b.)

Mielenterveyslaki (1116/1990) velvoittaa, että mielenterveystyön osaksi kuuluu ennaltaehkäisevästi suunnitella ja edistää väestön elinolosuhteita siten, että ne ehkäisevät mielenterveyshäiriöiden syntyä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä ja edistävät yleisesti mielenterveystyötä.

## **8 Keinoja kiusaamisen ehkäisemiseksi**

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) sanotaan, että koulun opiskeluhuoltosuunnitelmaan on kirjattava suunnitelma opiskelijoiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta sekä häirinnältä.

### **8.1 Kiusaamiseen puuttuminen luokkayhteisössä**

Kiusattu voi kokea häpeää kiusaamisesta, mikä myös vaikeuttaa sen kertomista eteenpäin. Kiusattu voi pelätä niin sanotun juorukellon leimaa tai häntä voidaan epäillä osalliseksi tai jopa syylliseksi tapahtuvaan kiusaamiseen, jos hänen kertomaansa ei uskottaisikaan. Kiusatulle saattaa myös tulla negatiivisen henkilön leima, kun hänen kertomustaan kiusaamisesta ei uskota tai sitä vähätellään. (Jokinen 2007, 70.) Häpeä voi johtua myös siitä, että kiusattu itse kokee kiusaamisen omaksi syykseen. Tämän vuoksi on äärimmäisen tärkeää ottaa kiusaaminen vakavasti ja puuttua asiaan napakasti nuoren tullessa itse kertomaan joko omasta tai yhteisössä tapahtuvasta kiusaamisesta. Jos nuoren kertomus torjutaan ja häntä vähätellään, hän ei todennäköisesti uskalla tulla uudelleen kertomaan kokemuksistaan. Nuoren luottamus aikuista kohtaan kärsii, ja hänen

käsityksensä oikeudenmukaisuudesta ja luottamuksesta horjuu. Nuoren on pystyttävä luottamaan aikuiseen ja että kiusaamiseen tullaan puuttumaan. Nuorta tulee kannustaa puhumaan asiasta henkilölle, jonka uskoo ja luottaa vievän asiaa eteenpäin. Jos kiusaaminen jatkuu puhumisesta huolimatta, asia tulee sinnikkäästi ottaa uudelleen esiin ja kertoa aikuiselle. (Hamarus 2008, 93, 162.)

Kiusaaminen vaatii suurimmassa osassa tapauksista ryhmän ympärilleen. Jokaisessa ryhmässä jokaisella on osallisuus siihen, miten hyvin tai huonosti ryhmässä kohdellaan toisia. Jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten ryhmä toimii kiusaamistilanteissa. Kiusaamiseen puuttuminen vaatii ryhmän jäseniltä vaivannäköä ja rohkeutta. Vaikka ryhmässä olisi sovittu yhteisiä sääntöjä, ne eivät toimi, jos ryhmän jäsenet eivät arvioi tai mahdollisesti paranna omaa toimintaansa. (Kaski & Nevalainen 2017, 175.) Jokaisen oppilaan tulisi pohtia, miten itse käyttäytyy kiusaamistilanteissa. Ryhmäpaineen vaikutuksesta ryhmässä ihmiset usein toimivat eri tavoin kuin alkuun olettaisivat tai haluaisivat. Nuoren onkin hyvin tärkeää olla tietoinen mahdollisesta ryhmäpaineesta, jolloin sitä on myös helpompi huomata yhteisössä ja siten vastustaa sen vaikutusta. (Salmivalli 2010, 69.)

Usein nuoren on vaikeaa kertoa omasta tai toiseen kohdistuvasta kiusaamisesta, sillä hän pelkää joutuvansa itse kiusatuksi (Hamarus 2008, 93). Rohkeus tarkoittaa tässä tilanteessa sitä, että uskalletaan puuttua omassa yhteisössä tapahtuvaan epäasialliseen käytökseen. Kiusaamiseen puuttuminen vaatii uskallusta astua oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Tilanteeseen puuttuva henkilö ottaa riskin, että hän joutuu itse kiusatuksi. Muiden ryhmän jäsenten tulisi uskaltaa asettua kiusaamiseen puuttuvan henkilön taakse, jotta puuttuminen on mahdollisimman tehokasta. Kiusaamistilanteissa vaaditaan myös valppautta. Se tarkoittaa sitä, että on valmis puolustamaan toista ryhmän jäsentä kiusaamiselta. Puolustavalta henkilöltä vaaditaan käytännössä kiusatun puolen valitsemista, ei neutraalia asennetta kiusaamiseen, joka taas usein johtaa sivustaseuraajan rooliin. (Kaski & Nevalainen 2017, 176.)

## 8.2 Huolen puheeksiotto

Esa Erikssonin ja Tom Erik Arnkilin (2012, 7) kehittämä Huoli puheeksi -menetelmä ideana on alentaa varhaisen puuttumisen kynnyksiä, ja se on suunniteltu erityisesti koulujen, päiväkotien ja perheneuvoloiden tyyppisille peruspalveluille. Menetelmä pyrkii auttamaan huolen varhaiseen puuttumiseen puheeksioton menetelmin tilanteissa, jossa työntekijä kokee olevansa huolissaan nuoren tai hänen perheensä tilanteesta. Perimmäisenä ideana on, että työntekijä ottaa esille oman kokemuksensa huolesta ilman, että kohdistaisi keskustelun suoraan lapsen/nuoren ja tämän perheen ongelmiin tarjoten samalla yhteistyöapua tilanteeseen. Keskustelun sävy muuttuu: pääpaino ei ole lapsen tai nuoren ja tämän perheen ongelmallisuudessa vaan työntekijän huolesta.

Menetelmä on hyvä työkalu lasta tai nuorta koskevien vaikeiden asioiden (kuten kiusaamisen) esille ottamisessa kunnioittavasti sekä nuoren että tämän vanhempiensa kanssa. Se pyrkii ottamaan ongelman esille varoen ja nuoren huomioon ottaen kuitenkin samalla tarjoten apukeinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Nuoren vaikea tilanne tai ongelma voi kuitenkin esille otettaessa herättää nuorella ja tämän omaisilla torjuntaa ja muita negatiivisia tunteita, joihin onkin hyvä olla valmistautunut niin sanallisesti kuin asenteellisesti.

Huoli puheeksi -menetelmä toteutetaan jokaista osapuolta kunnioittavana keskusteluna, jossa tavoitteena on luoda niin sanottu liittouma nuoren huolen ratkaisemiseksi. Usein menetelmässä käytetään kolmiosaista lomaketta, joista ensimmäinen on suunniteltu tilanteeseen, kun työntekijällä on työskentelysuhde, jossa tämä kokee puheeksioton tarpeelliseksi ja tahtoo ymmärtää tilannetta paremmin. Toinen kysymysjoukko sopii tilanteeseen, jossa työntekijä valmistautuu kohtaamaan nuoren ja mahdollisesti tämän vanhemmat mahdollisimman arvokkaasti ja kunnioittavasti. Lomakkeen kolmas osa on taas suunniteltu käytettäväksi tapaamisen jälkeen. Puheeksiottolomake vaiheineen sisältää erilaisia kysymyksiä ongelman laadusta, toimijoiden huolista, toiveista ja tunteista prosessin eri vaiheissa. (Arnkil & Eriksson 2012, 12.)



### 8.3 KiVa Koulu -toimenpideohjelma

KiVa Koulu on lyhenne kiusaamisen vastaisesta tai kiusaamista vastustavasta koulusta. Turun yliopisto ja Oppimistutkimuksen keskus ovat yhteistyönään kehittäneet KiVa Koulu -nimisen toimenpideohjelman kiusaamisen vähentämiseen ja sen ennaltaehkäisemiseen. (Salmivalli 2010, 145.) KiVa Koulu -toimenpideohjelmaa rahoittaa opetusministeriö (Kaukiainen & Salmivalli 2017).

Salmivalli (2010, 146 - 147) kuvaa kirjassaan, että kiusaajan roolissa on yleensä useampi kuin vain yksi lapsi tai nuori. Kiusattu on usein saanut huonon aseman koko ryhmässä, esimerkiksi juuri koululuokassa. Kiusaamistilanteisiin liittyy useimmiten myös lapsia tai nuoria, jotka toimivat kiusaajan niin sanottuina apureina kannustamalla tai nauramalla. Ryhmässä on usein myös lapsia tai nuoria, jotka ottavat sivustaseuraajan roolin ja seuraavat tapahtumia hiljaa vierestä suoranaisesti osallistumatta kiusaamiseen. KiVa Koulu -toimenpideohjelman tavoitteena on vaikuttaa myös näihin lapsiin tai nuoriin, sekä korostaa ryhmän merkitystä kiusaamistilanteissa. Tarkoituksena on saada heidät tukemaan kiusattua sekä rohkaista vastustamaan kiusaamista.

### 8.4 Tukioppilastoiminta

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) aloitti tukioppilastoiminnan Suomessa vuonna 1972. Tukioppilaina yläkouluissa toimivat toimintaan vapaaehtoisesti ilmoittautuneet 8.-9.luokkalaiset. Heidän tehtävänsä on ottaa yläkoulunsa aloittavat 7.luokkalaiset vastaan heidän ensimmäisinä päivinään ja osoittaa toiminnallaan hyväksyntää ja saada heidät tuntemaan itsensä tervetulleiksi kouluun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Toiminnan ylläpitäminen vaatii tukioppilailta sitoutumista ja kouluttautumista tehtävään. Kiusaamisen vastaisessa toiminnassa tukioppilaat ovat merkittävässä asemassa, sillä kiusaamisen ehkäisy on tehokkainta silloin, kun sen vastustaminen lähtee oppilaista itsestään. (Hamarus 2008, 152.)

Monet koulut järjestävät yhdessä tukioppilaiden kanssa erilaista tutustumis- ja ryhmäytymistoimintaa 7.-luokkalaisille. Usein se toteutetaan rastimuotoisena päivänä koulualueen ulkopuolella, esimerkiksi kunnan tai seurakunnan leirikeskuksessa. Ryhmäytymispäivänä opettajat ja tukioppilaat voivat arvioida, tarvitseeko joku ryhmä perusteellisempaa ryhmäytymistä. Ryhmäytymispäivän ja muiden 7.-luokkalaisille

järjestettävien tapahtumien tavoitteena on tutustuttaa oppilaita toisiinsa, luoda turvallisuutta ja auttaa oppilaita pääsemään oman ryhmän jäseniksi. (Salovaara & Honkonen 2011, 145 - 146.)

## **9 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää yläkouluikäisten mielenterveyttä ja saada oppilaat miettimään omaa käytöstään kiusaamistilanteissa. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä yläkouluikäisten oppilaiden tietoisuutta kiusaamisesta, sen vaikutuksista ja ehkäisemisestä. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää oppitunti kiusaamiseen liittyvistä aiheista Poikolan koulun 7.luokan oppilaille osana heidän terveystiedon opetustaan.

## **10 Opinnäytetyön toteutus**

Valtioneuvoston asetuksen ammattikorkeakouluista (1129/2014) mukaan jokaiseen ammattikorkeakoulututkintoon johtaviin opintoihin sisältyy opinnäytetyö. Sen tarkoituksena on kehittää ja osoittaa opiskelijan hallitsemia tietoja ja taitoja käytäntöön ja työelämään. Opinnäytetyö on 15 opintopisteen kokonaisuus, joka voidaan jakaa kolmeen viiden opintopisteen jaksoon, joita ovat suunnitelma, toteutus ja arviointi. Opiskelija toteuttaa opinnäytetyön pääosin itsenäisesti, mutta toimii yhteistyössä toimeksiantajan sekä opinnäytetyöprosessia ohjaavan opettajan kanssa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016.)

Opinnäytetyömme tuotoksena teimme kiusaamiseen ja sen ehkäisyyn liittyvän oppitunnin Juuassa sijaitsevalle Poikolan yläkoululle. Keskusteltuaamme terveystiedon opettajan kanssa kohderyhmäksemme valikoitui yläkoulun 7.-luokkalaisten muodostuva ryhmä. Oppituntimme sisällytettiin osaksi 7.-luokkalaisten terveystiedon opetusta aiheen sopivuuden vuoksi. Oppituntimme alkoi ryhmätehtävällä, jonka tarkoituksensa oli saada oppilaat orientoitumaan tunnilla käsiteltävään aiheeseen. Tämän jälkeen käsitelimme

kiusaamiseen liittyviä asioita diaesityksen avulla. Tunnin päätteeksi pidimme luokan ryhmähengen kohottamiseksi niin sanotun lankakeräleikin.

### **10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksen sijasta valittava opinnäytetyön muoto, joka toteutetaan toiminnallisena tuotoksena eli produktina ja jota voidaan hyödyntää omalla alallaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on hyödyntää tuotettua produktia käytännön työssä esimerkiksi toiminnan ohjeistamisena, opastuksena tai järjeistämisenä. Tällaisia produktioita voivat olla esimerkiksi tapahtuma, oppitunti, opas tai esitys. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisesti asenteella toteutettu ja opiskelijan tietämystä ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa olla toimeksiantaja. Sen avulla osaamista voi osoittaa laajemmin ja samalla herättää kiinnostusta työelämän suuntaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 16.) Opinnäytetyöimme toimeksiantajana toimii Juuan yläkoulu, jonka yhteishenkilönä toimii Anne Eskelinen, joka työskentelee Juuan yläkoululla terveystiedon, elämäntieteen ja kotitalouden opettajana. Toimeksiantajan kanssa laadimme toimeksiantosopimuksen (liite 1).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallinen toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän tavoin (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyöraportin tulee täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset: teksti tulee olla kriittistä, analyyttistä, sidoksissa valittuun tietoperustaan sekä viitekehukseen ja sen on oltava perusteltua koulutusalan näkökulmasta katsoen. Opinnäytetyöraportin tarkoituksena on osoittaa opiskelijan tietämystä opinnäytetyönsä aiheesta, kykenevyyttä yhdistää alan teoreettista tietoa ja ammatillista taitoa sekä tutkimusviestinnässä tarvittavien taitojen hallintaa. Hyvä opinnäytetyöraportti on sisällöltään looginen, tehtävänannon mukainen sekä havainnollinen. Raportin teksti tulee olla kieleltään ymmärrettävää, yleiskielen normien mukaista ja se on ulkonäöltään noudatettava annettuja ohjeita. Opinnäytetyöraportin lukijan tulisi saada selkeä kuva tehdystä produktista ilman varsinaisen tuotoksen näkemistä. (Vilka & Airaksinen 2004, 7.)

## 10.2 Millainen on hyvä oppitunti?

Hyvä oppitunti alkaa opetuksen perusteellisesta ja harkitusta suunnittelusta. Ensin on tärkeää suunnitella oppitunnilla käytävät asiat ja tavoitteet ja mihin opetuksella ja opiskelulla pyritään. Oppitunnin tavoitteiden, sisällön, käytettävien menetelmien, ja arviointimenetelmien tulee olla tasapainossa, jotta oppimisen onnistuminen mahdollistuisi parhaiten. (Pruuki 2008, 32-33.)

Esitelmää suunniteltaessa on ymmärrettävä, että ihminen pystyy omaksumaan vain tietyn verran uutta tietoa kerrallaan. Jos esitelmän tai oppitunnin aikana käsitellään suuria määriä uutta tietoa, kuuntelijoiden keskittyminen ja mielenkiinto saattavat herpaantuvat. (Mustakallio 2014.) Pidettäessä luentoa on tärkeää rajata aihe perusteltuihin ja olennaisiin asioihin, jotta oppilaat jaksavat keskittyä opetettavaan aiheeseen ja ymmärtävät kuuntelemansa. Tunnin suunnitteluvaiheessa on myös tärkeää miettiä, missä järjestyksessä asiat käydään läpi, jotta oppitunti olisi mahdollisimman selkeä ja johdonmukainen. (Pruuki 2008, 82-83.)

Hyvä oppitunti muodostuu hyvästä vuorovaikutuksesta sen kuuntelijoiden kanssa. Puhuttaessa tulee käyttää selkeää yleiskieltä ja sivistyssanojen käyttöä vältettävä, ellei ole varma, että oppilaat tuntevat käytettävät termit. Puheen nopeuteen on myös tärkeää kiinnittää huomiota, jotta jokainen kuuntelija ymmärtää kuulemansa. (Pruuki 2008, 44.)

## 10.3 Diaesityksen suunnittelu

Microsoft Office –tuotesarjaan kuuluva PowerPoint-ohjelma on esitysgrafiikkaohjelmisto, jolla luodaan pääasiassa graafisia esityksiä erilaisiin tilaisuuksiin. Diaesitys on tehokas keino vahvistaa suullista esitystä. (Hautsalo 2007, 4.) Sen tarkoituksena on tarjota kuulijalleen visuaalista havainnollistamista lisäämällä puhutun asian ymmärrettävyyttä, kiinnostavuutta ja houkuttelevuutta. (Lammi 2009, 12.) Yleisölle näytettävän esitysmateriaalin tulee olla visuaalista ja mielenkiintoista ja esitysmateriaalin tehtävänä on tukea esityksen välityksellä annettavaa viestiä. Diaesitystä suunniteltaessa sen sisältö tulee osoittaa kohdeyleisölle, jolle diaesitys esitetään. Olisi myös suotavaa, että esiintyjä käyttäisi omaa muistilistaansa, ettei esityksestä tulisi vain suoranaista oikolukua. (Marckwort & Marckwort 2013, 111.)

Diaesityksessä on tärkeää huomioida tarpeeksi suuri fonttikoko, oikeinkirjoitus ja selkeä ja samankaltainen kirjoitustyyli, jotta esitys olisi mahdollisimman johdonmukainen. Esityksen tarjoamaa viestiä voi tukea erilaisilla kuvilla ja kaavioilla. Kuvia voidaan myös käyttää korvaamaan tekstiä visuaalisin keinoin. Dioissa on hyvä käyttää ainoastaan avainsanoja, ei kokonaisia lauseita, jottei diaesitys olisi liian sekava ja vaikeasti seurattava. Esiintyjän tulisi kertoa esitettävä asia omin sanoin esimerkkejä käyttäen. (Marckwort & Marckwort 2013, 112-113.)

Diaesitystä suunnitellessamme pyrimme huomioimaan oppituntimme kohderyhmän iän, ja tekemään esityksestä tarpeeksi selkeän ja yksinkertaisen. Esityksessä on käytetty selkeää yleiskieltä oikeinkirjoitusta noudattaen. Sisällön kokoaminen esitykseen osoittautui yllättävän haasteelliseksi, sillä aiheesta olisi saanut tehtyä todella pitkän diaesityksen.

#### **10.4 Oppitunnin suunnittelu ja toteutus**

Peruskoulussa opettavan terveystiedon tarkoituksena on edistää oppilaiden tietoutta terveydestä, hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Opetuksen lähtökohtana on käsitellä terveyttä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Opetuksessa käsitellään erilaisia asioita terveydestä, elämäntavoista, terveystottumuksista ja sairauksista. Näin oppilaille kehitetään valmiuksia vaikuttaa sekä omaan että muiden terveyteen edistävasti. (Opetushallitus 2017.) Opetushallituksen laatiman opetussuunnitelman (2014) mukaan perusopetuksen 7.-9.-luokilla tulee käsitellä kiusaamista yhtenä terveyden vaaratekijänä (Opetushallitus 2014, 400).

Varhaisnuoruuteen sijoittuva puberteetti tuottaa haasteita opetukselle; nuori saattaa olla kärsimätön ja vähätellä esimerkiksi opiskelun tärkeyttä ja tunteiden myllertäessä myös nuoren opiskelumotivaatio saattaa laskea. Tutkimusten mukaan tässä ikäkaudessa tehokkaimpana opetuskeinona toimii toiminnallinen opetus, yhdessä tekeminen sekä erilaiset tilaisuudet oman maailmankuvan rakentamiseen. (Jyrhämä, Hellström, Uusikylä & Kansanen 2016, 136 - 137.) Toiminnallisten menetelmien käyttö terveystiedon opetuksessa on tavoitteellista, sillä oppilaan ajattelu kehittyy toiminnan kautta. Se tarkoittaa sellaisten työtapojen käyttöä opetuksessa, joissa oppilaat osallistuvat enemmänkin aktiivisesti toimimalla kuin opettajan puhetta seuraamalla. Tapoina voidaan

käyttää erilaisia luovan ilmaisun tapoja kuten esimerkiksi kirjallista tai liikkeellistä ilmaisukeinoa. Toiminnallisuus osallistaa oppilaita opetukseen ja he oppivat näin huomattavasti helpommin esimerkiksi tiedon käsittelyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Opetuksessa käytettävissä työtavoissa tulee huomioida opetuksen kohderyhmän ikäluokka. Tapojen tulee mahdollistaa oppilaiden ikäkaudelle ominainen luova toiminta esimerkiksi leikin tai pelien keinoin. (Kaisla & Välimaa 2009, 111 & 118.) Opinnäytetyönämme tuottamamme produkti eli oppitunti oli muodoltaan toiminnallinen.

Oppitunnin toteuttaminen alkoi perusteellisesta suunnittelusta. Aloimme pohtia, mitä ehtisimme tekemään oppituntimme aikana ja aloimme suunnitella siten pohjaa oppitunnillemme. Meille oli varattu yksi oppitunti (45 minuuttia) oman produktiomme pitämiseen. Hahmottelimme aluksi karkean aikataulun oppitunnin kulusta ja sisällöstä. Kysyimme ja keskustelimme myös toimeksiantajamme kanssa hänen toiveistaan oppituntia kohden, mutta hän antoi meille suhteellisen vapaat kädet suunnitella oppitunnin kulkua.

Kyselyillä on oma tehtävänsä oppimisen ohjauksessa ja sitä voidaan käyttää myös omana menetelmänä tai osana muita menetelmiä. Kysymyksillä pyritään orientaatiovaiheessa saamaan esille oppilaiden omia ajatuksia ja kokemuksia sekä kartoittaa aiempaa tietämystä käsiteltävästä asiasta. (Pruuki 2008, 85.) Kirjoitimme A3-kokoisille kartongeille neljä kiusaamiseen liittyvää kysymystä. Nämä kysymykset olivat: mitä kiusaaminen tarkoittaa, miksi kiusataan, mitä seurauksia kiusaamisella on ja mitä teet, kun näet jotakuta kiusattavan. Tavoitteenamme oli saada luokkaryhmä pohtimaan kiusaamiseen liittyviä kysymyksiä, jotka herättäisivät keskustelua siitä, onko näihin kysymyksiin oikeita ja vääriä vastauksia ja mitä ajatuksia kysymykset ylipäättään nuorissa herättävät. Kysymysten tarkoituksena oli myös herätellä luokka kiusaamisaiheeseen.

Varhaisnuoruudessa tapahtuva abstraktin ajattelun kehitys mahdollistaa myös nuoren moraalikäsitteiden ja niihin liittyvän periaatteiden kehittymisen. Tämä seurauksena nuori kykenee ymmärtämään aikaisempaa paremmin toisen ihmisen näkökulman eri asioihin. Nuori ymmärtää, että muut ihmiset voivat olla joistain asioista eri mieltä kuin hän itse, mikä vaikuttaa hänen moraalinsa kehittymiseen ja hänen toimintaansa esimerkiksi ristiriitatilanteissa. (Nurmi ym. 2015, 147.) Yhtenä tavoitteena on lisätä lapsien ja nuorien tietoisuutta kiusaamisesta ja sen mekanismeista. Tällöin nuoret huomioivat ja ymmärtävät

paremmin, mitä ympäröivässä luokkayhteisössä tapahtuu ja oppivat yhdistämään sen kiusaamiseksi. Toisena tavoitteena on saada oppilaat tarkkailemaan omaa toimintaansa, miten he ovat olleet osallisina tai käyttäytyneet kiusaamistilanteissa. Kolmantena tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan uudenlaisia toimintatapoja ristiriitatilanteisiin ja saada heidät sitoutua näihin toimintamalleihin. (Salmivalli 2010, 69.) Kokosimme oppitunnin tietoperustan opinnäytetyömme tietoperustaan pohjautuen. Pyrimme kokoamaan tietoperustan kohderyhmämme näkökulmaa ajatellen, kuinka saisimme vaikutettua heihin mahdollisimman tehokkaasti.

Tämän jälkeen mietimme, miten toisimme varsinaisen tietoperustan esille esityksessämme. Pohdimme eri esitysvaihtoehtoja, mutta päädyimme perinteiseen Powerpointiin sen selkeyden ja tuttuuden vuoksi. Harkitsimme myös näyttävämpää Prezi-mediatyökalua, mutta ajattelimme sen vievän liikaa fokusta itse aiheesta. Suunnittelimme yhdessä Powerpoint-esityksen sisällön (liite 2), johon kokosimme mielestämme olennaisimmat osat opinnäytetyömme tietoperustasta. Mukailimme kirjallisen työmme sisällysluetteloa, jonka mukaan loimme Powerpoint-esityksen rungon. Pyrimme tekemään Powerpointista mahdollisimman selkeän ja pelkistetyn, jotta suhteellisen nuoret kuulijamme jaksavat keskittyä aiheeseen ja jopa kiinnostua siitä.

Ryhmäytyminen on prosessi, jonka tavoitteena on luoda turvallinen sosiaalinen ympäristö. Prosessin tarkoituksena on kehittää oppilaiden tuntemusta ja luottamusta toisiinsa, minkä kautta oppilaat voivat tuntea olonsa turvalliseksi luokassa. (Kaisla & Välimaa 2009, 126.) Tunnin päätteeksi olimme suunnitelleet luokalle ryhmähenkeä kohottavan sekä ryhmäytymistä edistävän pelin, jonka ideana oli sanoa yksi myönteinen asia luokkatoverista. Pelin ideana oli heittää lankakerää oppilaiden muodostamassa ringissä. Kun lankakerää heitettiin toiselle oppilaalle, oli heittäjän tarkoitus sanoa kerän vastaanottajasta yksi hyvä asia. Heittäjän oli määrä myös ottaa langasta kiinni, jolloin siitä muodostui ringissä hämähäkin seitin näköinen kuvio. Tätä kuvasimme oppilaille niin sanotusti ystävyysverkko, mikä muodostui heidän välilleen.

Olimme suunnitelleet oppilaille palautelomakkeet (liite 3) täytettäväksi. Täytettyään palautelomakkeet oppilaat saivat kiitokseksi oppitunnille osallistumisesta ostamastamme karkkipussista yhden karkin. Opettajalle olimme suunnitelleet erilaisen palautelomakkeen (liite 4), johon hän saisi kirjoittaa palautetta vapaalla tekstillä.

Oppitunnin sovimme pidettäväksi 31.10.2017 klo 13.15-14.00 pidettävällä terveystiedon oppitunnilla. Saavuimme koululle 15 minuuttia ennen oppitunnin alkua, jolloin ehdimme hyvin valmistella luokkatilan tarvitsemaamme kuntoon ja keskustella opettajan kanssa vielä oppitunnin kulusta. Opettaja kertoi meille ryhmässä olevan 16 7.-luokkalaista oppilasta. He olivat käsitelleet kiusaamiseen liittyviä asioita alustavasti jo aikaisemmillä oppitunneilla, mutta opettaja totesi asioita olevan hyvä käydä läpi kertausmielessä, ja uskoi meidän tuovan uusia näkökulmia aiheeseen. Opettaja kertoi myös kyseisessä 7-luokkalaisista muodostuvassa ryhmässä esiintyneen kiusaamista, joten aiheen kertaaminen oli hyvin paikallaan.

Aloitimme tuntimme oppilaiden saavuttua paikalle. Jaoin heidät arpomalla neljän hengen ryhmiin, joissa he saivat miettiä paperilla antamiamme kysymyksiä, jotka herättelivät heitä aiheeseen. Kysymykseen "mitä kiusaaminen tarkoittaa?", oppilaat olivat vastanneet kiusaamisen voivan ilmetä fyysisenä, henkisenä tai netissä tapahtuvana kiusaamisena ja kiusaamisen olevan jatkuvaa toisen mielen pahoittamista. Paperilta löytyi myös vastaus "väkivaltainen kiusaus on hullujen touhua". Toiseen kysymykseen, jossa kysyttiin kiusaamisen syistä, oppilaat olivat listanneet muun muassa huomionhakuisuuden, kiusajaan oman pahan olon purkamisen kiusajaan ja halun aiheuttaa pahaa mieltä. Kiusaamisen vaikutuksista oppilaat nostivat esille muun muassa pelon, itsetuhoisuuden, huonot ajatukset, masennuksen, pahan mielen, henkiset arvet ja sen ettei kiusattu halua tulla enää kouluun kiusaamisen takia. Neljänteen kysymykseen "mitä teet, kun näet jotakuta kiusattavan?" oppilaat vastasivat menevänsä puhumaan opettajalle tai koulukuraattorille, olevansa kiusatun tukena tai menevänsä auttamaan konkreettisesti itse tilanteessa. Käydessämme vastaukset läpi oppilaiden kanssa annoimme heille niistä positiivista palautetta, sillä mielestämme oppilaat olivat koonneet hyviä ajatuksia ja paneutuneet aiheeseen.

PowerPoint-esityksen osuudet olimme jakaneet edellisenä iltana harjoittellessamme tasapuolisesti. Halusimme oppitunnin etenevän luonnollisesti, joten emme olleet harjoitelleet puheosuuksia liikaa, jolloin oppitunnista olisi saattanut tulla liian jäykkä ja kaavamainen. Oppitunnin toteutuksessa täytyi edetä tilanteiden mukaan kohderyhmän ikä huomioon ottaen. Opettaja oli maininnut meille etukäteen oppilaiden vilkkaudesta ja antanut meille luvan puuttua tunnin aikana mahdollisesti tapahtuvaan epäasialliseen käytökseen. Siitä huolimatta koimme oppilaiden keskittyvän pääsääntöisesti moitteettomasti opetukseen, oppitunnin etenemiseen ja PowerPoint-esitykseen.



Varsinkin käydessämme läpi kiusaamisen vaikutuksia oppilaat olivat motivoituneita keskittymään kuuntelemiseen.

Tunnin loppuun suunniteltuun lankakerä-leikkiin oppilaat lähtivät mielestämme hyvällä asenteella ja heillä vaikutti olevan sen aikana hauskaa. Kokonaisuudessaan leikki oli mielestämme oppilaille hyvä ja voimaannuttava kokemus, joka herätti heidät pohtimaan toisistaan myönteisiä asioita. Leikin jälkeen keräsimme oppilailta palautetta oppitunnin kulusta palauteformakkeella. Opettajalle olimme antaneet palauteformakkeen jo tunnin alussa, jotta hän sai pohtia sitä rauhassa oppitunnin edetessä.

Oppitunti saatiin aloitettua ajallaan ja vaikka lopetus venyi lankakeräleikin vuoksi viisi minuuttia yli suunnitellusta ajasta, se ei haitannut. Opettaja oli ohjeistanut oppilaita olemaan luokassa tunnin loppuun asti, eivätkä he lähteneet välitunnille, vaikka kello soikin. Oppitunti sujui täysin suunnitelmamme mukaan, eikä mihinkään ylimääräiseen tarvinnut käyttää aikaa tai vaivaa. Jouduimme muutaman kerran tunnin aikana pyytämään paria oppilasta olemaan hiljaa oppimisrauhan säilyttämiseksi ja he hiljenivät tottelevaisesti pyydettyä.

### **10.5 Oppitunnin arviointi**

Toiminnallisen opinnäytetyön produktin kohderyhmältä kannattaa pyytää jonkinlainen palaute tehdystä työstä, sillä se helpottaa työn arviointia. Palautteessa voi kysyä esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta, sen käytettävyydestä tai hyödyllisyydestä, sekä työn visuaalisesta ilmeestä sekä ymmärrettävyydestä. (Vilka & Airaksinen 2003, 157). Kaikki oppitunnilla olleet 16 oppilasta vastasivat antamiimme palauteformakkeisiin. Opettajalta saimme kirjallisen palautteen antamamme lomakkeen muodossa ja hän antoi myös palautetta suullisesti oppitunnin päätteeksi.

Oppilaista 11 vastasi väitteeseen "oppitunti oli mielenkiintoinen" olevansa lähes samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Neljä oppilasta vastasi, ettei osaa sanoa ja yksi vastasi olevansa täysin eri mieltä. PowerPoint-esityksestä kysyttäessä 12 oppilasta vastasi olevansa joko lähes tai täysin samaa mieltä siitä, että esitys oli selkeä ja ymmärrettävä. Kolme oppilasta vastasi, ettei osaa sanoa ja yksi vastasi olevansa asiasta eri mieltä. Väitteeseen "oppitunti oli hyödyllinen" 13 oppilasta vastasi olevansa lähes tai täysin

samaa mieltä ja loput kolme olivat ympyröineen vastauksen "en osaa sanoa". Viimeinen väite "oppitunnin pitäjät vaikuttivat asiantuntevilta" keräsi 14 kappaletta "lähes samaa mieltä"- tai "täysin samaa mieltä" -vastausta. Kaksi oppilasta eivät osanneet sanoa. Palautelomakkeessa oppitunnilta opituista uusista asioista kysyttäessä kuusi oppilasta oli joko jättänyt kohdan tyhjäksi tai vastannut, ettei ollut oppinut tunnilta mitään uutta. Neljä oppilasta oli vastannut oppineensa "kiusaamisesta kaikkea", mistä tulkitsimme heidän oppineen erinäisiä asioita tunnilta. Kaksi oppilasta oli vastannut oppineensa, että kiusaaminen on väärin. Yksi oppilas oli vastannut oppineensa, miten paljon erilaisia kiusaamistapoja on olemassa. Kaksi oppilasta oli nostanut uudeksi asiaksi kiusaamisen seuraukset. Yhdessä vastauksessa sanottiin, että "on sivuja joilla kiusataan". Tämän oletimme tarkoittavan Feissarimokat-sivustoa, jota olimme käsitelleet yhtenä esimerkkinä PowerPoint-esityksessämme.

Opettaja oli arvioinut palautelomakkeessa oppituntiamme hyvin jäsennellyksi kokonaisuudeksi. PowerPoint-esitykseemme olimme opettajan arvion mukaan osanneet laittaa kiusaamisen ydinasiat hyvin esille ja hänen mielestään kiusaamisen seurauksia oli käsitelty hyvin monipuolisesti ja erilaisin esimerkein. Saimme opettajalta suullista palautetta välittömästi oppitunnin jälkeen. Hänen mielestään olimme osanneet kertoa kattavasti kiusaamisen vaikutuksista mielenterveyteen ottaen samalla hyvin huomioon kohderyhmän iän ja kehitysvaiheen. Mielenterveysongelmia ei oltu opettajan mukaan vielä käsitelty 7.-luokkalaisten kanssa, mutta hänen mielestään oli hyvä, että olimme käsitelleet niitä liitettynä kiusaamiseen. Opettaja myös mainitsi oppilaiden olleen täysin hiljaa niistä puhuttaessa, joka hänen mielestään oli osoittanut oppilaiden mielenkiintoa aiheeseen. PowerPoint-esityksen tekstiä olisi opettajan mielestä voinut tiivistää ja jättää esille vain ydinasiat, jotka olisimme voineet avata esityksessä vain puheen keinoin. Hän olisi myös toivonut hieman havainnoivia kuvia esitykseemme, jotka olisivat voineet herättää lisää kiinnostusta kohderyhmässä.

Opettaja mielestä yhteistyö kanssamme sujui hyvin. Yhteydenpito opettajan kanssa tapahtui pääosin sähköpostitse, jonka kanssa opettaja sanoi olleen välillä pientä ongelmaa lähinnä teknisistä syistä, mutta asiat kuitenkin järjestyivät aina hyvässä hengessä ja aikatauluissa pysyttiin.

## 11 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä yläkouluikäisten oppilaiden tietoisuutta kiusaamisesta, sen vaikutuksista ja ehkäisemisestä. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää yläkoululaisten mielenterveyttä sekä saada oppilaat pohtimaan omaa käyttäytymistään kiusaamistilanteissa. Opinnäytetyömme tehtävänä oli järjestää oppitunti kiusaamiseen liittyvistä asioista Juussa sijaitsevan Poikolan koulun 7.luokan oppilaille osana heidän terveystiedon opetustaan.

### 11.1 Opinnäytetyöprosessin tarkastelua

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syksyllä 2016. Meillä ei ollut selvää ajatusta opinnäytetyön aiheesta eikä mahdollisesta toimeksiantajasta, mutta molemmilla oli alusta asti ajatuksena tehdä toiminnallinen opinnäytetyö liittyen mielenterveyden edistämiseen. Vaihdoin aiheita muutamia kertoja ja ehdin hieman suunnitella opinnäytetyötä erään toisen mahdollisen toimeksiantajan kanssa.

Suunnitelmat muuttuivat keväällä 2016, kun sovimme opinnäytetyön ohjaajiemme kanssa aiheeksi kiusaamisen ehkäisyyn liittyvän oppitunnin, jonka kohderyhmäksi voisimme ottaa yläkoulun oppilaista muodostuvan ryhmän. Pyysimme Juuan Poikolan yläkoulua toimeksiantajaksi, koska ajattelimme, että maakuntien kouluilla olevan vähemmän tarjontaa opinnäytetöistä. Poikolan koulun terveystiedon opettaja Anne Eskelinen lähti mielellään prosessiimme mukaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytettävän aineiston ja tiedon kerääminen tulee harkita huolellisesti (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Opinnäytetyömme aihe oli hyvin laaja, joten pyrimme rajaamaan tietoperustaa tarkasti ja harkiten. Kevään ja syksyn aikana kirjoitimme tietoperustaa ja suunnittelimme pohjaa oppitunnillemme ja mitä tahtoisimme oppitunnilla saavuttaa. Opinnäytetyön ohjauksista oli paljon hyötyä prosessissamme. Ohjaajat antoivat hyödyllisiä ja konkreettisia vinkkejä työhömmä ja tukivat meitä hyvin opinnäytetyöprosessimme aikana. Lokakuun lopussa pidimme sovitun oppitunnin, jonka jälkeen kirjoitimme tarkemmin opinnäytetyön toteutuksen ja arvioinnin.

Ajankäytön suunnittelu oli meille suurin ”kompastuskivi”. Jälkeenpäin prosessia tarkastellessa meidän olisi pitänyt tehdä selvä ajankäytön suunnitelma, jolloin olisimme saaneet opinnäytetyön tehtyä aikaisemmin ja jäsennellymmiin. Olisimme voineet tehdä yhdessä selkeämmän suunnitelman opinnäytetyöprosessimme aikatauluista, jolloin olisimme voineet hahmottaa paremmin, missä vaiheessa opinnäytetyöprosessimme on.

## **11.2 Opinnäytetyön tuotoksen tarkastelua**

Pääsimme mielestämme opinnäytetyössä asettamaamme tavoitteeseen. Saimme tehtyä oppitunnista mielenkiintoisen ja mielestämme saimme oppilaat kiinnostumaan tunnilla käytävästä aiheesta. Kiusaamiseen liittyviä asioita he olivat käsitelleet jo aikaisemmilla terveystiedon tunneilla sekä varmasti jo aiempina kouluvuosina. Saimme tuotua heille kuitenkin uutta tietoa esimerkiksi kiusaamisen monista vaikutuksista. Huomasimme oppilaiden keskittyvän kuuntelemiseen käydessämme läpi esimerkiksi mielenterveysongelmia tai somaattisia ongelmia.

Diaesityksen tekstistä olisimme voineet tehdä edelleen hieman tiivistetymmän ja yksinkertaisemman, jotta oppilaiden mielenkiinto olisi vielä varmemmin pysynyt käytävässä aiheessa. Myös kuvat olisivat tuoneet esitykseen hieman monipuolisuutta ja havainnollistavaa otetta kohderyhmämme iän huomioon ottaen. Onnistuimme kuitenkin mielestämme tekemään esityksestä sopivalla tavalla pelkistetyn, eikä se vienyt liikaa huomiota suulliselta esitykseltämme.

Koimme hankalaksi arvioida sopivia opetusmenetelmiä 7.-luokkalaisten ikäisille nuorille, koska meillä ei ole minkäänlaista pedagogista koulutusta. Kuitenkin kirjoitettuaamme tietoperustaa ja tutustuttuaamme varhaisnuoren psyykkiseen kehitykseen ja maailmankuvaan alkoi myös oppitunnin rakenne muotoutumaan hyvin.

## **11.3 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön aikana tiedonhakutaitomme kehittyivät huomattavan paljon. Opimme löytämään luotettavaa ja ajantasaista tietoa erilaisista tietokannoista sekä tarkastelemaan hakemaamme tietoa kriittisesti. Luotettavien lähteiden etsiminen antoi myös uutta tietoa erilaisista tietokannoista, joista koemme olevan hyötyä tulevaisuudessa etsiessämme

uutta tietoa. Koemme, että tulevaisuudessa tulemme hyötymään kehittyneistä tiedonhakutaidoista myös sairaanhoitajan ammatissamme, jossa ajantasainen ja uusien tutkimustietoa on merkittävää hoitotyön laadun kannalta.

Tietämyksemme kiusaamisesta ja sen muodoista, syistä ja vaikutuksista on laajentunut huomattavasti opinnäytetyöprosessin aikana. Kiusaamisen vaikutukset ovat hyvin hälyttäviä, ja erityisesti monella mielenterveysongelmista kärsivällä potilaalla on taustalla kiusaamiskokemuksia. Ongelman laajuus aukeni meille uudella tavalla juuri opinnäytetyötä tehdessämme. Uskomme pystyvämme hyödyntämään prosessista saatua uutta tietoa varsinkin kiusaamiskokemuksia kokeneiden mielenterveyspotilaiden hoidossa.

Oppitunnin pitäminen antoi myös uutta tuntumaa nuorien ohjaamiseen ja nuorten maailmaan. Heidän elämäkatsomuksensa tuli tutummaksi tutustuessamme nuorten psyykkiseen kehitykseen ja heidän kokemaansa arvomaailmaan. Myös työskentely nuorten kanssa oppitunnilla antoi uutta näkemystä nuorien maailmankuvasta ja varsinkin heidän ajatuksistaan kiusaamisesta. Saimme myös kokeilla opettajan roolia suunnitellessamme ja pitäessämme oppituntia, joka kehitti mielestämme omaa pedagogista osaamistamme.

#### **11.4 Opinnäytetyön luotettavuus**

Opinnäytetyön, kuten kaikkien tutkimusten, luotettavuus perustuu sen uskottavuuteen, siirrettävyyteen, riippuvuuteen ja vahvistettavuuteen. Peruseriaatteenä tutkimustoimintaa tehdessä on, että prosessiin kuuluu olennaisena osana luotettavuuden arviointi. Näin ollen tutkimus on mahdollisimman totuudenmukainen, ja se pyrkii välttämään virheitä. Opinnäytetyössä, kuten muissakin tutkimuksissa, on tärkeää, että kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta, sovellettavuutta, pysyvyyttä ja neutraalisuutta on arvioitu. Uskottavuuden arvioinnissa on hyvin tärkeää vastaavuus, eli vastaako tuotettu aineisto totuudenmukaisesti viitattuun lähteeseen. Opinnäytetyön siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu siitä, miten samankaltaisia tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134, 138 - 139.)

Opinnäytetyössämme uskottavuus näkyy toteuttamassamme produktissa eli oppitunnissa siten, että pyrimme käyttämään luotettavia tiedonhakumenetelmiä, jotka ovat luotettavaan tutkimustietoon perustuvia. Lisäksi oppitunnilla käyttämässämme diaesityksessä käsitelty tieto perustuu myös luotettavaan ja tuoreeseen tutkimustietoon. Siirrettävyys toteutuu opinnäytetyössämme oppilaille tuottamassamme oppitunnissa, jonka tarkoituksena on edistää nuorten tietämystä kiusaamiseen liittyvistä asioista. Vahvistettavuus näkyy tarkkana raportointina opinnäytetyön prosessistamme.

Opinnäytetyön luotettavuutta tarkastellessa on välttämätöntä huomioida valittujen lähteiden luotettavuus. Lähteen luotettavuutta määriteltäessä on hyvä huomioida sen ikä ja laatu. Lähteiden uskottavuutta lisää esimerkiksi tunnettu ja asiantuntijaksi tunnustettu tekijä. Opinnäytetyöhön tulisi valita mahdollisimman tuore ja ajankohtainen lähde, ettei kerätty aineisto olisi muuttunutta tai vanhentunutta. Tämän vuoksi alkuperäisten eli ensisijaisten lähteiden käyttö opinnäytetyössä olisi suotavaa. Toissijaisien lähteiden käyttöä tulisi välttää, sillä moneen kertaan tulkittussa tiedossa on vaarana, että tieto muuttuu tekstiä tulkittaessa. Esimerkiksi opinnäytetyöohjeiden, oppikirjojen tai käsikirjojen käyttöä tulisi tämän vuoksi välttää. (Vilka & Airaksinen 2003, 72-73.)

Olemme käyttäneet tämän opinnäytetyön lähteinä erilaista tutkimustietoa sekä tietokirjallisuutta. Lähteinä käytetyt materiaalit ovat peräisin pääasiassa joko kirjastosta lainatuista kirjoista tai Internetistä. Sähköisiä lähteitä etsiessämme olemme käyttäneet apunamme Googlea sekä erilaisia tietokantoja, kuten PubMediä, CINAHLia, Ebscoa ja Terveysporttia. Pääosa lähteistämme on suomenkielisiä, mutta joukossa on myös muutamia englanninkielisiä lähteitä.

Olemme pyrkineet valitsemaan opinnäytetyöhömmme monipuolisia lähteitä, jotka on pyritty valitsemaan ensisijaisesti niiden luotettavuuden ja tuoreuden perusteella. Vertailimme löydettyä tietoa keskenään ja valitsimme löydetyistä lähteistä mielestämme sopivimmat ja luotettavimmat. Mielestämme löysimme monipuolisia lähteitä, jotka liittyivät olennaisella tavalla opinnäytetyömme aiheeseen. Opinnäytetyössämme käytettyjen lähteiden yhtenä merkittävänä luotettavuustekijänä pidimme kirjoittajaa ja hänen ammattiaan. Esimerkiksi käytimme opinnäytetyössä useassa kohtaa lähteenämme Päivi Hamarusta, sillä hän on tutkinut koulukiusaamista useita vuosia ja julkaissut

aiheesta useita teoksia ja ollut mukana myös useissa muiden tekijöiden tekemissä teoksissa.

Luotettavuuden yksi tärkeä kriteeri on, että opinnäytetyöprosessia ja sen tuloksia tarkastelee tekijöiden lisäksi ulkopuolinen tekijä. Ulkoisia tekijöitä tulee myös huomioida, eli voiko opinnäytetyöhön esimerkiksi vaikuttaa jokin ennustamaton tekijä. Opinnäytetyön tekstissä tehtyjen ratkaisujen kuuluu olla esitetty niin selkeästi, että kaikki lukijat pystyvät seuraamaan tekstiä ja ymmärtämään, mitä tekstillä tarkoitetaan ja tavoitellaan, ja että lukija kykenee arvioimaan kirjoitettua tekstiä. Tehdyistä tulkinnoista tulee myös löytyä tukea vastaavista samaa aihetta tarkastelevista tutkimuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 138 - 139.)

### **11.5 Opinnäytetyön eettisyys**

Hyvän opinnäytetyön aiheen kriteereihin kuuluvat muun muassa aiheen kiinnostavuus sekä sen yhteiskunnallinen merkitys (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 77 - 78). Halusimme opinnäytetyömme aiheen olevan mielenkiintoinen ja jolla voisi mahdollisesti olla hyödyllinen merkitys yhteiskunnalle. Kiusaamiseen liittyy paljon vahvoja eettisiä kysymyksiä, joten on tärkeää yrittää pysyä mahdollisimman neutraalina. Emme halunneet tuoda produktiimme syyllistävää asennetta kiusaajaa kohtaan, vaan pohtia aihetta ennemminkin kiusatun näkökulmasta. Toivomme myös, että ehkäisimme kiusaamista vaikuttamalla oppitunnillemme osallistuneiden nuorten asenteisiin kiusaamisesta ja sen vaikutuksista.

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekijän ajatusten, ideoiden tai työn tulosten varastamista ja niiden esittämistä ominaan. Tämä näkyy yleensä puutteellisina lähdeviittauksina tai epämääräisinä viittauksina. (Hirsjärvi ym. 2008, 118.) Opinnäytetyössämme tekstiä ei ole plagioitu. Käyttämämme lähteet on esitetty selkeästi opinnäytetyönohjeen mukaisesti lähdeviittauksissa sekä -luettelossa.

Opinnäytetyössämme ei ole julkaistu oppitunnille osallistuneiden oppilaiden nimiä eikä heidän henkilöllisyytensä tule missään vaiheessa esille. Heidän henkilöllisyyttään ei pystytä päättämään työstämme. Turvataksemme oppilaiden henkilöllisyyden, tehdyt palautelomakkeet kerättiin nimettöminä. Opinnäytetyössämme käsitellyn aiheen

mahdollisen arkaluontoisuuden vuoksi noudatamme vaitiovelvollisuutta oppitunnilla oppilaiden kanssa puhutuista asioista.

Opinnäytetyömme prosessin ajalta olemme säilyttäneet kaikki toimeksiantajan kanssa käydyt sähköpostiviestit ja niiden sisällöt. Toimeksiantosopimukseen olemme sensuroineet toimeksiantajan yhteystiedot hänen yksityisyyssuojansa turvaamiseksi. Olemme myös noudattaneet vaitiovelvollisuutta toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen aikana.

## **11.6 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat**

Terveiden edistäminen on iso osa sairaanhoitajan työtä. Kiusaamisesta ja siihen liittyvistä asioista tulee puhua avoimesti, koska vain siten pystytään ehkäisemään kiusaamisen syntymistä ja kiusaamisesta aiheutuvia mielenterveysongelmia. Kiusaaminen aiheuttaa yhä enemmän ja vakavampia mielenterveysongelmia, joten emme usko, että asiasta voi koskaan puhua liikaa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman uudistuessa vuonna 2016 mielenterveystaidot tulivat osaksi opetussuunnitelmaa. Niiden tarkoituksena on opettaa lapsille ja nuorille mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ja sen kautta vahvistaa lasten ja nuorten itsetuntoa ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Suomen mielenterveysseura 2016.) Lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän tietoa kiusaamisen aiheuttamista haitoista, kuten esimerkiksi edellä mainituista mielenterveysongelmista, itsetunnon murenemisestä ja somaattisista ongelmista.

Opinnäytetyötämme voisi kehittää jatkossa usealla eri tavalla; oppituntia voi esimerkiksi muuttaa kohderyhmän tarpeiden mukaan. Siihen voi esimerkiksi lisätä enemmän kiusaamisesta selviämiseen liittyviä asioita tai syventyä entisestään kiusaamisesta aiheutuviin haittoihin. Oppituntia voisi pitää muissakin kouluissa ja sitä olisi mahdollista soveltaa eri-ikäisille luokka-asteille. Mielestämme tärkein asia oppitunnin pitämisessä on kuitenkin kiusaamisesta puhuminen suoraan sen oikeilla nimillä sekä aiheen tarvitsemällä vakavuudella.



Kokemusasiantuntijoilla on omakohtaista tietoa sairauksista, niiden hoidosta ja heidän elämäänsä vaikuttavista tai vaikuttaneista asioista. Kokemusasiantuntija voi toimia kouluttajana esimerkiksi oppilaitoksissa. (Koulutetut kokemusasiantuntijat ry. 2017.) Oppitunnille voisi hyödyntää kokemusasiantuntijan tietoutta ja kokemusta kiusaamisesta, mikä voisi olla hyvin vaikuttava kokemus oppilaille ja antaisi heille konkreettisen ensikäden kokemuksen kiusaamisen vaikutuksista.

Psykiatrisessa hoitotyössä olemme havainneet monen potilaan kärsineen kiusaamisesta jossakin elämänsä vaiheessa. Opinnäytetyömme aiheeseen liittyen olisi mielenkiintoista nähdä esimerkiksi tutkimus mielenterveyspotilaiden kokemuksista kiusaamisesta ja kuinka kiusaaminen on vaikuttanut heidän elämäänsä.

## Lähteet

- Arnkil, E. & Eriksson, T.-E. 2012. Huoli puheeksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN\\_ISBN\\_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1). 27.3.2017.
- Forss, M. 2014. Sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: Crime Time.
- Gariépy, G., Elgar, F., McKinnon, B. & Sentenac, M. 2016. Adolescent suicidal behaviours in 32 low- and middle-income countries. Bulletin of the World Health Organization. World Health Organization. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=6b0a6416-7c7a-43ab-bf88-2ffbccba4d75%40sessionmgr102>. 20.10.2017.
- Haapasalo, I. 2007. Koulukiusaaminen ja nuorten oireilu – Entisen Vaasan läänin alueen suomen- ja ruotsinkielisten koulujen oppilaiden vertailua perusopetuksen 8. ja 9. luokilla. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12273/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007304.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12273/URN_NBN_fi_jyu-2007304.pdf?sequence=1). 20.11.2017.
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee: Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hautsalo, H. 2007. Esitysgrafiikan pikaopas – PowerPoint 2007. Jyväskylä: WSOY.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hintikka, K. 2017. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>. 29.4.2017.
- Hirsjärvi, S. Remes P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Jokinen, B. 2007. Kiusaaja keskellämme - Kokemuksia ja selviytymistarinoita vaikeasta ihmissuhteesta. Helsinki: WSOY.
- Jyrhämä, R., Hellström, M., Uusikylä, K. & Kansanen, P. 2016. Opettajan didaktiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaisla, M. & Välimaa, R. 2009. Toiminnalliset menetelmät terveystiedon opetuksessa. Teoksessa Jeronen, E., Välimaa, R., Tyrväinen, H. & Majjala, H. (toim.). Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 111-126.
- Kaltiala-Heino, R. 2013a. Väkivaltakäyttäytyminen. Teoksessa Schulman, M., Marttunen, M., Röning, T., Kivikkokangas, S., Sydänmaanlakka, O. & Nurmi, P. (toim.). Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 72.
- Kaltiala-Heino, R. 2013b. Nuoruusiän kehitys. Teoksessa Schulman, M., Marttunen, M., Röning, T., Kivikkokangas, S., Sydänmaanlakka, O. & Nurmi, P. (toim.). Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 59.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. Opinnäytetyön ohje. [https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo\\_asiakirjakirjasto/Karelia\\_opinnaytetyon\\_ohje\\_03052016.pdf](https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf). 30.4.2017.

- Kaski, S. & Nevalainen, V. 2017. Jo riittää - Irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki: Kirjapaja.
- Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2017. KiVa Koulu on Kiusaamisen Vastainen koulu. [http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen\\_vastainen\\_koulu](http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_vastainen_koulu) 10.12.2017.
- Koulutetut kokemusasiantuntijat ry. 2017. Kuka on kokemusasiantuntija?. <http://www.kokemusasiantuntijat.fi/tietoa/kokemusasiantuntijaksi/>. 20.11.2017.
- Kumpulainen, K. 2016. Kiusaaminen. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 101.
- Laki perusopetuslain muuttamisesta 477/2003.
- Laki rikoslain muuttamisesta 531/2000.
- Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! - Laadi selkeä esitys. Jyväskylä: WSOY.
- Lindholm, J. 2014. Poliisin näkökulma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. (toim.). Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 110-116.
- Luukkonen, A.-H. 2010. Bullying behaviour in relation to psychiatric disorders, suicidality and criminal offences. University of Oulu. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263019.pdf>. 10.10.2017.
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Isometsä, E. & Marttunen, M. 2011. Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen T. (toim.). Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 501-502.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Tukioppilastoiminta. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/>. 17.10.2017.
- Marckwort, A. & Marckwort, S. 2013. Kehitä esiintymistaitoja – Opas- ja vinkkirja esiintyjille ja kouluttajille. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.
- Marttunen, M. 2013. Nuoren itsetuhoisuus. Teoksessa Schulman, M., Marttunen, M., Röning, T., Kivikkokangas, S. Sydänmaanlakka, O. & Nurmi, P. (toim.). Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 115.
- Marttunen, M., Laukkanen, E., Kumpulainen K. & Puura, K. 2016. Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 393.
- Mattila, J. 2017. Nöyryytys - Arvokkuuden kokemuksen menettämisestä ja uudelleen löytämisestä. Helsinki: Kirjapaja.
- Mielenterveyslaki 1116/1990.
- Mielenterveystalo. 2014. Veikko Aalberg, nuorisopsykiatrian professori: 2. Nuoruusiän kehitykselliset tehtävät. <https://www.youtube.com/watch?v=TSEhibmkD28>. 15.10.2017.
- Muikku-Werner, P. 2012. Ilkeilyn kahdet kasvot. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Mustakallio, A. 2014. Vaikuttavan puhumisen taito – Matkaopas esiintyjille. Helsinki: Manage Institute of Finland.
- Nordling, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Stengård, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79889/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e.pdf?sequence=1>. 23.9.2017.

- Nurmi, J.-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmiranta, H. Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Oikeuslaitos. 2017. Nuori rikosentekijä. <https://oikeus.fi/tuomioistuimet/karajaoikeudet/fi/index/rikosasiat/nuoririkosentekija.html>. 14.9.2017.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). 20.11.2017.
- Opetushallitus. 2017. Terveystieto. <http://edu.fi/perusopetus/terveystieto>. 15.11.2017.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa – tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Smokowski, P. & Holland Kopasz, K. 2005. Bullying in School: An Overview of Types, Effects, Family Characteristics and Intervention Strategies. National Association of Social Workers. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=ea270678-2f55-4df3-b945-735f897a13cf%40sessionmgr104>. 15.10.2017.
- Suomen mielenterveysseura. 2016. Mielenterveys osaksi opetussuunnitelmaa. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys-osaksi-uutta-opetussuunnitelmaa>. 20.11.2017.
- Suomen perustuslaki 731/1999.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>. 19.11.2017.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-mielenterveys-ja-paihdesuunnitelma>. 6.3.2017.
- Duodecim. 2016a. Masentuneisuus. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00389&p\\_hakusana=masennus](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389&p_hakusana=masennus). 18.11.2016.
- Duodecim. 2016b. Ahdistuneisuus. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00188](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188). 10.12.2016.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 1129/2014.
- Viljamaa, J. 2014. Kuka täällä oikein määrää - Lapsiperheen kasvatuskirja. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

- Wahlbeck, K. 2014. Kohtaaminen haastaa mielenterveysongelmien stigmaa. Suomen mielenterveysseura.  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/kohtaaminen-haastaa-mielenterveysongelmien-stigmaa>. 19.11.2017.
- Whitted, K. & Dupper, D. 2005. Best Practises for Preventing or Reducing Bullying in Schools. Children & Schools. National Association of Social Workers.  
<http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3e2e66d1-836c-463d-8f98-7e49eee52d1a%40sessionmgr104>. 5.9.2017.

## Toimeksiantosopimus



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

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) ANNE ESKELINEN, POIKOLAN KOULU, JUUKA Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) ANNE ESKELINEN Työn aihe Stop-kiusaamiselle! -oppitunti Juuan Poikolan koulun 7.	
Tekijä	Nimi Miia Mötönen Riikka Patarinen	Opiskelijanumero 1401460 1401464
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka Joensuu
	Puhelin	Sähköpostiosoite miia.motonen@edu.karelia.fi riikka.patarinen@edu.karelia.fi
	Suoritettava tutkinto sairaanhoitaja	Ryhmätunnus STHNS14B
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Heli Koponen & Raija Tanskanen	Tehtävänimike lehtori
	Toimipaikka ja osoite Tikkariinne 9, 80200 Joensuu	
	Puhelin 0503109148 & 0503612803	Sähköpostiosoite heli.koponen@karelia.fi raija.tanskanen@karelia.fi
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amkn kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettäviä aineistoja. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
Toimeksiantaja	Paikka ja päivämäärä Juuka 31.10.2017	Allekirjoitus Anne Eskelinen
Tekijä	Juuka 31.10.2017	Riikka Patari Miia Mötönen
Karelia-amk	Joensuu 15.11.2017 Heli Koponen	Raija Tanskanen

# STOP KIUSAAMISELLE! - Oppitunti Juuan Poikolan koulun 7.-luokkalaisille

---

MIILA MÖTTÖNEN & RIIKKA PAKARINEN

SAIRAAHOITAJAOPIKELIJAT

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

31.10.2017

Tämä Powerpoint-esitys on osa tekijöiden opinnäytetyötä.

---



## Mitä kiusaaminen tarkoittaa?

---

- Kiusattu kohtaa toistuvaa loukkaamista, vahingoittamisen ja syrjimisestä joutumista yhden tai useamman henkilön toimesta
  - Ei kykene vaikuttamaan siihen tai puolustamaan itseään
- Kiusaaminen eroaa riitelystä siten, että tilanteet ovat toistuvia ja kiusaamisen kohteeksi joutuu toistuvasti yksi ja sama henkilö
- Kiusatun ja kiusaajan välillä vallitsee valtaepätasapaino
  - Fyysiset ominaisuudet, ikä, asema luokassa
- Suora kiusaaminen – tapahtuu kiusatun ollessa läsnä, kiusaaja osoittaa tekonsa suoraan kiusatulle
  - Fyysinen ja sanallinen kiusaaminen (esim. lyöminen, töniminen, haukkuminen, huutaminen)
- Epäsuora kiusaaminen – kiusaaja yrittää kiertoteitse eristää kiusatun luokkayhteisöstä
  - Juorujen levittäminen, maineen pilaaminen, vaientaminen

## Kiusaamisen muodot

---

### Fyysinen kiusaaminen

- Suorasti tapahtuvaa kiusaamista
- Fyysinen väkivalta, esimerkiksi lyöminen, potkiminen, töniminen
- Toisen omaisuuden vieminen tai sen tuhoaminen



## Kiusaamisen muodot

---

### Sanallinen kiusaaminen

- Suullisesti tapahtuvaa toisen ihmisen loukkaamista
- Suorasti tapahtuva kiusaaminen
  - Haukkuminen, pilkkaaminen, ivaaminen, nimittely, uhkailu
  - Erilaiset eleet, esimerkiksi matkiminen, halveksuva katse, tuijottaminen
    - Tarkoituksena osoittaa halveksuntaa ja osoittaa kiusaajan omaa valta-asemaa
- Epäsuorasti tapahtuva kiusaaminen
  - Juorujen ja huhujen levittäminen
  - Pahan puhuminen selän takana

## Kiusaamisen muodot

---

### Sosiaalinen kiusaaminen

- Kiusatun ystävyssuhteisiin vaikuttaminen
  - Kaveriporukasta eristäminen ulkopuolelle
  - Huomioimatta jättäminen
  - Ystävyssuhteiden manipulointi
    - Kiusaaja kehottaa tai uhkailee muita olemasta kiusatun kanssa tekemisissä
    - Erimielisyyksien aiheuttaminen kiusatun ja muun ryhmän välille
      - Kiusaaja saa kannattajia ryhmässä, jolloin kiusatun asema muiden silmissä laskee, ja hän voi jäädä kokonaan ilman ystäviä
  - Kukaan ei uskalla puuttua – pelko joutua itse vaikeuksiin
  - Vaikeaa havaita

## Kiusaamisen muodot

### Sähköisissä viestimissä tapahtuva kiusaaminen = "Nettikiusaaminen"

- Tekstiviestit, viestisovellukset, Internet
- Internetissä helppo kirjoittaa anonyymisti --> ei ymmärretä kuinka verkossa kiusaaminen satuttaa
- Ei rajoitu koulupäivään, jatkuu myös vapaa-ajalla
- Yleisin tapa viestittely kiusaajan ja kiusatun välillä, mm. Loukkaavat ja uhkaavat viestit, videot, kuvat
- Tietomurrot
- Feissarimokat – esimerkki kiusaamisesta, jossa sivuston seuraajat ovat "hiljaisina hyväksyjinä"

## Miksi kiusataan?

- Kiusaaminen syntyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa
- Se on samanlaista koulussa, päiväkodissa, työyhteisössä tai vanhainkodissa
  - Eroina ominaisuudet mitä yhteisön kesken arvostetaan, ja mitä ei arvosteta
    - Ikäihmiset arvostavat fyysisen ja psyykkisen terveyden, sekä nuorekkuuden säilymistä vanhetessa
    - Nuorista muodostuvat yhteisöt tai kaveriporukat arvostavat samankaltaisia asioita, kavereilla samankaltainen elämäntapa, arvot ja kiinnostuksen kohteet --> Nuori, joka eroaa näistä piirteistä, saattaa joutua helpommin kiusatuksi
- Toiseus = tapa hahmottaa ryhmään kuulumattomat ulkopuolisiksi ja eriarvoisiksi
  - Toiseus eri asia kuin erilaisuus, toiseus on tuotettua erilaisuutta
- Kiusaamisen yhteydessä levitetään peitetarinaa, kuka kiusaa, ketä kiusataan, miten kiusataan, mistä aiheesta kiusataan
  - Kiusattu uskoo tätä peitetarinaa ja uskoo ominaisuuksiensa ja erilaisuutensa olevan syy kiusaamiselle
  - Tuotettu toiseuden leima tarttuu kiusattuun, ja vaikuttaa kiusatun itsetuntoon alentavasti

## Miksi kiusataan?

Kiusaamisessa ei ole oikeasti kyse kiusatun ominaisuuksista tai erilaisuudesta!

Kiusaaminen on ainoastaan kiusaajan väline tavoitella valtaa ja parantaa asemaansa yhteisössä

**Jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on.**

**Kaikki ihmiset on erilaisia!**

## Kiusaaminen Suomen laissa

- Yhdistyneet Kansakunnat ovat määrittäneet ihmisoikeuksiin kiusaamattomuuden suojan, joka sisältyy Lapsen oikeuksien julistukseen. Sen mukaan jokaisella oppilaalla, opiskelijalla ja opettajalla on suoja kiusaamisesta vastaan.
- Jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön - Perusopetuslaki (638/1998)
- Kiusaaminen voi täyttää rikoksen tunnusmerkit:
  - Pahoinpitely tai vammantuottamus – Rikoslaki (39/1889, 5§, 10§)
  - Kunnianloukkaus – Rikoslaki (39/1889, 9§)
  - Kotirauhan rikkominen – Rikoslaki (39/1889, 1§)
  - Salakatselu – Rikoslaki (39/1889, 6§)
  - Yksityiselämää koskevan tiedon levittäminen - Rikoslaki (39/1889, 8§)
  - Laiton uhkaus – Rikoslaki (39/1889, 7§)
  - Vainoaminen – Rikoslaki (39/1889, 7§)
- Alle 15-vuotias ei ole rikosoikeudellisesti vastuussa, ei voida tuomita rikoksesta
  - Rikoksesta ilmoitetaan vanhemmille, ja tehdään lastensuojeluilmoitus sosiaaliviranomaiselle, jonka tehtävänä on estää lasta joutumasta rikoskierteeseen
  - Vahingonkorvauslain (412/1974) nuori on iästään huolimatta velvollinen korvaamaan aiheuttamansa vahingot

## Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

---

### Itsetunto-ongelmat

Itsetunto = Ihmisen kokemus itsestään, millainen minä olen, minkä arvoinen minä olen.

Kiusattu uskoo erilaisuutensa olevan syynä kiusaamisen --> alkaa uskoa olevansa huonompi kuin muut

Kiusattu ei luota itseensä eikä omiin kykyihinsä

Kiusaamisen jatkuessa pitkään, kiusattu hyväksyy kohtalonsa ja kokee ansainneensa sen. Kiusattu ei jaksakaan eikä pysty vaikuttamaan enää oman asemansa parantamiseen. Kiusattu alkaa uskoa kiusaajien **valheita**, ja hyväksyy **kiusaajien luoman** huonon ja arvottoman kuvan itsestään

**HUOM!** Kiusaajien luoma kuva itsestä ei ole todellinen!

## Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

---

### Mielenterveysongelmat

- Kiusaaminen on stressaava ja traumaattinen tapahtuma, joka voi aiheuttaa kiusatulle sekä lyhyt- että pitkäaikaisia mielenterveydellisiä ongelmia
- Mielenterveysongelmat voivat ilmentyä kiusatulle joko kiusaamisen ollessa käynnissä tai jopa kun kiusaamisesta on jo kulunut aikaa
- Kiusatulla on selkeästi kohonnut riski sairastua esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuushäiriöön tai jopa itsetuhoisuuteen
- Masentuminen on merkittävin yksittäinen kiusaamiseen liittyvä psykososiaalinen ongelma
- Masennusoireet liittyvät kiusaamiseen riippumatta kiusatun iästä, sukupuolesta tai kiusaamismuodosta katsomatta

## PowerPoint-esitys kiusaamisesta

- 
- Kiusaamiselle altistuminen on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä itsetuhoisuus- tai itsemurhakäyttäytymisessä

## Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

---

### Somaattiset ongelmat

- Kiusatuksi tulemisella on selkeä yhteys psykosomaattisiin ongelmiin
- Kiusatuilla esimerkiksi esiintyy enemmän...
  - Vatsakipua
  - Päänsärkyä
  - Uniongelmia
  - Hermostuneisuutta
- Kiusatut käyttävät myös edellä mainittuihin ongelmiin enemmän kipulääkkeitä kuin ei kiusatut nuoret

## Mitä kiusaaminen aiheuttaa?

---

### Yhteisölliset ongelmat

Vaikuttaa voimakkaasti koko koululuokkaan

Oppilaat alkavat välttää ominaisuuksia, joita voidaan nimetä kiusaamisen syiksi

Kukaan ei uskalla puuttua, pelkona joutua itse kiusatuksi

Kiusaamattomuus on edellytys oppimiselle

- Kiusaaminen luo pelon ja jännityksen ilmapiiriä
- Luovuus ja ilmaisu tukahtuvat arvostelun tunteen alla
- Kouluun meno ahdistaa ja pelottaa
- Tekee mieli jäädä kotiin --> Tulee poissaoloja --> Oppilas jää jälkeen koulussa

## Kiusaamiseen puuttuminen

---

Kiusaamisesta kertominen voi tuntua hyvin vaikealta

- Se hävettää, koska kiusattu kokee kiusaamisen omaksi syykseen, vaikka näin ei todellisuudessa ole

Kiusaamisesta pitää kertoa aikuiselle, jonka uskoo vievän asiaa eteenpäin

- Opettajilla, vanhemmilla ja muilla aikuisilla on velvollisuus puuttua siihen
- Jos kiusaaminen jatkuu, ota asia uudelleen esille ja puhu aikuiselle

Kiusaamiseen puuttuminen vaatii:

- Rohkeutta – uskalla puuttua peliin, vaikka pelkona olisi itse joutua kiusatuksi
- Valppautta – ole valmis puolustamaan kaveria

Luokassa jokaisella on osallisuus kiusaamistilanteissa, miten hyvin tai huonosti toisia kohdellaan. Miten sinä toimit huomattessasi kiusaamista? Jokaisella on mahdollisuus puuttua kiusaamiseen!

## PowerPoint-esitys kiusaamisesta

## Lähteet

- Forss, M. 2014. Sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: Crime Time.
- Gariépy, G., Elgar, F., McKinnon, B. & Sentenac, M. 2016. Adolescent suicidal behaviours in 32 low- and middle-income countries. Bulletin of the World Health Organization. World Health Organization. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=6b0a6416-7c7a-43ab-bf88-2ffbcb4d75%40sessionmgr102>
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.
- Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee: Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hamarus, P. Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hintikka, K. 2017. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> 29.4.2017
- Holmberg-Kalenius, T. 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Kaski, S. & Nevalainen, V. 2017. Jo riittää - Irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki: Kirjapaja.

## Lähteet

- Kumpulainen, K. 2016. Kiusaaminen. Teoksessa Kumpulainen, K. Aronen, E. Ebeling, H. Laukkanen, E. Marttunen, M. Puura, K. & Sourander, A. (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 101.
- Laki rikoslain muuttamisesta 531/2000.
- Lindholm, J. 2014. Poliisin näkökulma. Teoksessa Hamarus, P. Kanervio, P. Landén, L. & Pulkkinen, S. (toim.). Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus, 110-116.
- Luukkonen, A-H. 2010. Bullying behaviour in relation to psychiatric disorders, suicidality and criminal offences. University of Oulu. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263019.pdf>
- Lönnqvist, J. Henriksson, M. Isometsä, E. & Marttunen, M. 2011. Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Lönnqvist, J. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen T. (toim.). Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 501-502.
- Marttunen, M. Laukkanen, E. Kumpulainen K. & Puura, K. 2016. Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Kumpulainen, K. Aronen, E. Ebeling, H. Laukkanen, E. Marttunen, M. Puura, K. & Sourander, A. (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 393.
- Oikeuslaitos. 2017. Nuori rikosentekijä. Oikeuslaitos. <https://oikeus.fi/tuomioistuimet/karajaoikeudet/fi/index/rikosasiat/nuoririkosentekija.html> 14.9.2017.

## PowerPoint-esitys kiusaamisesta

## Lähteet

---

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Smokowski, P. & Holland Kopasz, K. 2005. Bullying in School: An Overview of Types, Effects, Family Characteristics and Intervention Strategies. National Association of Social Workers. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=ea270678-2f55-4df3-b945-735f897a13cf%40sessionmgr104>

Terveyskirjasto Duodecim. 2016. Ahdistuneisuus. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00188](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188)

Terveyskirjasto Duodecim. 2016. Masentuneisuus. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00389&p\\_hakusana=masennus](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389&p_hakusana=masennus)

Viljamaa, J. 2014. Kuka täällä oikein määrää - Lapsiperheen kasvatuskirja. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Whitted K. & Dupper D. 2005. Best Practises for Preventing or Reducing Bullying in Schools. Children & Schools. National Association of Social Workers. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3e2e66d1-836c-463d-8f98-7e49eee52d1a%40sessionmgr104>

Kuva: [https://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjsquS7sprXAhWEQpoKHYY1A\\_AQjRwIbw&url=http%3A%2F%2Fwww.luettelomedia.com%2Fkarelia-ammattikorkeakoulu-joensuu-133223%2F&psig=AOvVaw1hwvyDO4dpkwc2lkaT14IP&ust=1509523250123299](https://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjsquS7sprXAhWEQpoKHYY1A_AQjRwIbw&url=http%3A%2F%2Fwww.luettelomedia.com%2Fkarelia-ammattikorkeakoulu-joensuu-133223%2F&psig=AOvVaw1hwvyDO4dpkwc2lkaT14IP&ust=1509523250123299)



## Palautelomake oppilaille

### Palautelomake

Ympyröi lähinnä omaa mielipidettäsi oleva numero

(1 = täysin eri mieltä, 2 = lähes eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = lähes samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

1. Oppitunti oli selkeä ja mielenkiintoinen

1 2 3 4 5

2. Oppitunnin Powerpoint oli selkeä ja helposti ymmärrettävä

1 2 3 4 5

3. Oppitunti antoi minulle uutta tietoa kiusaamisesta ja sen ehkäisemistä

1 2 3 4 5

4. Oppitunnin pitäjät vaikuttivat asiantuntevilta

1 2 3 4 5

9. Sana vapaa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kiitos osallistumisestasi! ☺

Riikka Pakarinen ja Miila Möttönen

Sairaanhoidajaopiskelijat

Karelia-ammattikorkeakoulu

**Palautelomake opettajalle**

**Palautelomake opettajalle**

Arvio oppitunnista:

Arvio Powerpoint-esityksen sisällöstä:

Arvio yhteistyöstä opiskelijoiden kanssa:

Sana vapaa:

Kiitos palautteesta ja yhteistyöstä!

Miila Möttönen ja Rikka Pakarinen

Sairaanhoitajaopiskelijat

Karelia-ammattikorkeakoulu