

Milla Ojala & Anna-Sofia Salo

KIUSAAMISTA VASTAAN - TYÖKALU YLÄKOULUILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma
Lastensuojelun, perhetyön ja nuorisokasvatuksen suuntautumis-
vaihtoehto
2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KIUSAAMISTA VASTAAN - TYÖKALU YLÄKOULUILLE

Ojala, Milla ja Salo, Anna-Sofia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Ohjaaja: Lepistö, Heli
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 65

Asiasanat: työkalu, kiusaaminen, yläaste, kiusaamisen vaikutukset, ryhmäytyminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yläkoulujen opettajien käyttöön työkalupaketti, jonka avulla nuorten kanssa käsitellään kiusaamista, ja siihen liittyviä asenteita. Työkalupaketti sisältää kaksi opettajan pitämää kiusaamisen vastaista oppituntia, jotka ovat suunnattu seitsemäs-, kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille. Jokaiselle luokka-asteelle on oma osio kiusaamisen vastaisesta työkalupaketista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisäksi selvittää yläkouluikäisten nuorten asenteita kiusaamisesta sekä pyrkiä vähentämään nuorten välistä kiusaamista, että parantamaan oppilaiden ryhmähenkeä luokissa.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään yleisesti kiusaamisen käsitteitä, kiusaamisen seurauksia ja vaikutuksia sekä kiusaamisen ilmenemismuotoja. Teoriaosuudessa käytetään lähteitä laajasti, selvittäen kiusaamisen käsitteiden lisäksi kiusaamiseen liittyviä asenteita sekä ryhmäytymisen tärkeyttä.

Teoriaosuuden jälkeen empiirinen osuus toteutetaan alku- ja loppu internetkyselyillä, oppilaiden ja opettajien omien mielipiteiden sekä palautteiden kuulemisella, sekä tutkioppilaiden haastatteluiden avulla. Internetkyselyillä selvitetään nuorten asenteita kiusaamiseen liittyen ennen työkalupaketin kokeilua käytännössä eli kiusaamisen vastaisten oppituntien pitämistä, ja uudestaan työkalupaketin kokeilun jälkeen, eli kiusaamisen vastaisten oppituntien pitämisen jälkeen. Tämän jälkeen tuloksia analysoidaan ja verrataan keskenään, ja tarkastellaan saatujen vastauksien merkitystä.

AGAINST BULLYING – A TOOL FOR JUNIOR HIGH SCHOOL

Ojala, Milla ja Salo, Anna-Sofia
Satakunta University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services
May 2018
Supervisor: Lepistö, Heli
Number of pages: 37
Appendices: 65

Key words: tool, bullying, junior high school, teamwork

The subject of this thesis is to create a tool for the staff of junior high schools, which helps on dealing with bullying and the attitudes relating to it. The tool consists of two teacher led lessons on bullying which are directed to 7th, 8th and 9th graders. Each of the grades has its own anti-bullying toolkit. Additionally, the goal of the thesis is researching the attitudes of junior high schoolers on bullying and aiming to decrease bullying among the youth along with improving students team spirits in class.

The thesis is carried out as a qualitative research. Terminology, consequences and variations of bullying are all addressed on the theory part of the thesis. In the theory part sources are used widely to clarify the terminology of bullying and to figure out the attitudes related to bullying and the importance of grouping.

After the theory part the empirical part is carried out as a beginning and ending web inquiry, listening to the opinions of students and teachers and interviewing prefects. The web inquiries are used to figure out the attitudes on bullying before implementing the toolkit in practice which means having the anti-bullying lessons. The second web inquiry is held after the use of our tool. Then the results are analyzed and compared and the meaning of the results is examined.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KIUSAAMINEN NUORTEN VÄLILLÄ	7
2.1 Kiusaamisen ilmenemismuodot	7
2.1.1 Koulussa esiintyvä kiusaaminen	8
2.2 Kiusaaminen koulun ulkopuolella.....	10
2.3 Kiusaamisen seuraukset	11
2.4 Oikeus ja velvollisuus – lait kiusaamisesta	13
3 RYHMÄYTYMINEN	14
3.1 Ryhmäytyminen apuna kiusaamisen ehkäisyssä.....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
4.1 Aiheen valinta	15
4.2 Opinnäytetyön suunnitelma	16
4.3 Paketin testaaminen.....	18
5 TYÖKALUPAKETIN KOKOAMINEN.....	19
5.1 Aikataulu	19
5.2 Käsiteltävät aihealueet	19
5.3 Tapaaminen tukioppilaiden kanssa	20
5.4 Opettajan osio työkalupaketista	21
5.5 Seitsemäsluokkalaisten osio työkalupaketista	21
5.6 Kahdeksaslukkalaisten osio työkalupaketista	22
5.7 Yhdeksäs luokkalaisten osio työkalupaketista	24
5.8 Alkukartoituskysely	25
5.9 Loppukartoituskysely	27
6 TULOKSET	28
6.1 Kyselyiden vertailu ja analysointi	28
6.2 Oppilailta saatu palaute kiusaamisen vastaisista tunteista	30
6.3 Lopputuloksen hyödyllisyys	32
6.4 Tutkimuksen luotettavuus	33
6.5 Mahdolliset lisätutkimukset	34
LÄHTEET	35
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kiusaamista ja erityisesti koulukiusaamista on esiintynyt aina, ja siitä onkin keskusteltu paljon viime vuosikymmenellä Suomessa. Koulukiusaaminen on todella yleinen ongelma niin Suomessa, kuin myös maailmanlaajuisesti. Suomessa kiusaamisen lopettamisen ja ehkäisyn tueksi on ollut useita erilaisia toimintamalleja ja hankkeita. Yksi tunnetuimpia kiusaamisen ehkäisyn toimintamalleja on varmasti KiVa Koulu-toimenpideohjelma, joka on aloitettu vuonna 2007. Näyttöä kiusaamisen vähenemisestä tai ehkäisystä olemassa olevien toimintamallien avulla ei kuitenkaan ole saatu. Kiusaamisen ehkäisyyn ja puuttumiseen tarvittaisiin konkreettiset ja käytännölliset keinot, joita kouluilta ei tällä hetkellä löydy. Vaikka kouluilla on tehty lainsäädäntöön liittyviä muutoksia sekä asetettu velvoitteita, ei kiusaamista ole saatu näillä tavoin vähentämään tarpeeksi. (Salmivalli 2010, 22–23.)

Salmivalli korostaa teoksissaan kahta asiaa, jonka vuoksi kiusaaminen on hyvin traumaattista. Ensimmäiseksi huomioon tulee ottaa kiusaamisen jatkuvuus, kiusaaminen ei ole ohimenevää, vaan pysyvää. Tämä tarkoittaa esimerkiksi koulukiusaamisen jatkumista kouluvuodesta toiseen. Toiseksi kiusaaminen liittyy vahvasti myös muuhun sosiaaliseen elämään koulun ulkopuolella. Kiusatuksi tuleminen johtaa usein kokonaiseen ihmisarvon menetykseen omassa vertaisryhmässä. (Salmivalli 2010, 25.)

Pitkään jatkuva kiusatuksi tuleminen on suuri riski terveydelle niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. On todettu, että kiusatuksi tulleet altistuvat muita enemmän ahdistuneisuuteen, yksinäisyyteen, kielteiseen minäkuvaan, huonompaan itsetuntoon ja masennukseen sekä itsetuhoisuuteen. (Salmivalli 2010, 26.)

Kiusaaminen on vakava sekä ajankohtainen asia. Haluamme perehtyä sekä käsitellä aihetta vielä lisää. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui kiusaamisen vastainen näkökulma, sillä haluamme selvittää miten kiusaamisen vähenemiseen sekä mahdollisesti myös sen kokonaan lopettamiseen on mahdollista vaikuttaa. Yhteistyömme opinnäytetyön laadullisessa tutkimuksessa koostuu Ulvilan yhteiskoulun kanssa tehdystä

työstä, jossa kohderyhmänämme ovat niin seitsemäs-, kahdeksas-, kuin yhdeksäsluokkalaiset koulun oppilaat.

Opintomme ovat suuntautuneet lastensuojeluun, perhetyöhön ja nuorisokasvatukseen. Aiomme työskennellä tulevaisuudessa nuorten kanssa, ja omalla työllämme haluamme vähentää nuorten syrjäytymistä sekä vähentää nuorten välistä kiusaamista. Kiusaamisen vähentäminen on ajankohtainen aihe, ja kiusaamisen vastaiselle työlle on aina tarvetta. Ulvilan yhteiskoululla on tarve kiusaamisen vastaiseen työhön, ja yhdessä Ulvilan yhteiskoulun kanssa olemme kehittäneet kiusaamisen vastaista työkalupakettia, joka vastaa yläkoulun tarpeita.

2 KIUSAAMINEN NUORTEN VÄLILLÄ

Kiusaaminen on ei-toivottua, aggressiivista käyttäytymistä kouluikäisten lasten keskuudessa. Kiusaaminen voi tapahtua henkilökohtaisesti tai tekniikan, kuten älypuhelimien tai tietokoneiden avulla. Kiusaaminen on toistuvaa käyttäytymistä, ja se voi olla esimerkiksi uhkailua, huhujen levittämistä, fyysisesti tai suullisesti hyökkäävää, ja tarkoituksellisesti tapahtuvaa syrjintää ryhmässä. (Centers for Disease Control and Prevention 2014, 2.)

Kiusaaminen on laaja-alainen asia, ja se voidaan käsittää monella eri tavalla. Jokainen määrittelee ja kokee kiusaamisen omalla tavallaan. Kiusaamista voi tapahtua missä vain, mutta yleisesti suurin osa nuorten välisestä kiusaamisesta tapahtuu kouluissa. Koulukiusaaminen on oikea käsite koulussa tapahtuvalle kiusaamiselle, ja se tapahtuu oppilaiden välillä. Kiusaamista voi ilmetä kahden oppilaan välillä, mutta myös pahimassa tapauksessa isompi ryhmä voi kiusata yhtä oppilasta. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut - Mitä kiusaaminen on 2017.) Koulukiusaamisella tarkoitetaan sellaista käyttäytymistä, missä oppilas joutuu toistuvan ja systemaattisesti esimerkiksi toisten loukkaamisen tai syrjinnän kohteeksi. Koulukiusaamisen uhri ei usein pysty tai osaa puolustautua kiusaamista vastaan, tai hän ei voi vaikuttaa kiusaamisen alkamiseen eikä jatkumiseen. (Salmivalli 1998, 30.)

”Koulukiusaaminen on ilmiö, joka ei poistu, jos siitä ei puhuta. Päinvastoin. Kiusaamisen ehkäiseminen edellyttää, että niin opettajat, oppilaat kuin vanhemmatkin tietävät, mitä kiusaaminen on ja miten sen dynamiikka toimii. Kiusaamisesta on tärkeää puhua kaikkien vuosiluokkien kanssa.” (Koulurauhan www-sivut – Kiusaamisen ehkäisy 2017.)

2.1 Kiusaamisen ilmenemismuodot

Kiusaaminen ilmenee monissa eri muodoissa, ja se voi olla niin henkistä kuin fyysistäkin. Kiusaaminen on aina vakavaa, on muoto sitten mitä tahansa. Fyysinen kiusaaminen voi olla esimerkiksi lyömistä ja tönimistä, kun taas henkisellä kiusaamisella

voidaan tarkoittaa haukkumista, uhkailua ja selän takana juoruamista. (Itkonen, Tuija & Talib, Mirja-Tytti. Aito yhdenvertaisuus koulussa, Syrjinnän vastainen pedagogiikka 2012, 15.) Kiusaamista tapahtuu paljon, mutta kaikkia riitoja ja erimielisyyksiä ei voida pitää kiusaamisena. Kavereidenkin välille tulee välillä pieniä riitoja ja erimielisyyksiä, ja niitä ei kannata ottaa liian henkilökohtaisesti. Riidoista ja erimielisyyksistä tulee vasta silloin kiusaamista, jos toisen mielipiteiden ja oman itsen haukkuminen jatkuu ja toistuu useasti. (Salmivalli 2003, 14.) Kiusaamisen raja saattaa olla kuitenkin häilyvä, ja jos tuntee tulleensa kiusatuksi, toiselle ihmisille kertominen voi helpottaa asiaa. Tilanteen ulkopuolinen henkilö voi auttaa tilanteen selvittämisessä, ja toimia puolueettomana välien selvittäjänä. Joskus nuori voi kokea tulleensa kiusatuksi, vaikka todellisuudessa kyse ei ole niin vakavasta asiasta. Kuten asioilla yleensä, myös kiusaamisessa on toinen puoli. Välillä on ilmennyt todellisia kiusaamistilanteita, jossa kiusaamisen uhri ei edes huomaa tulleensa kiusatuksi. Vaikka kiusattu kokee epämiellyttävää oloa toisten käytöksen seurauksen, ei hän välttämättä huomaa, että toisten käytös on toistuvaa. Kiusaaminen eroaa riitelystä siten, että riidat kestävät yleensä vain hetken, eikä kohteena ole aina sama oppilas. (MLL:n www-sivut - Mitä kiusaaminen on 2017.)

Kiusaamiselle ei voi eritellä yksittäisiä syitä, mistä se voi johtua. On kuitenkin huomattu, että esimerkiksi massasta poikkeava käyttäytyminen tai tyyli voi aiheuttaa kiusaamista. Kiusaamisen voi johtua helposti myös kateudesta, sillä haukkumisella jotkut kuvittelevat pystyvänsä suurentamaan omaa egoaan. Kateus voi johtua mistä tahansa asiasta, ja kiusaaminen usein alkaa silloin, kun itse ei voi kadehdittavaa asiaa saavuttaa. Suomi on kuitenkin tasa-arvoinen maa, ja jokaisella ihmisellä on samat oikeudet. Jokaisella on siis oikeus pukeutua ja olla oma itsensä joka tilanteessa. (Kiva koulu vanhempien opas 2018.)

2.1.1 Koulussa esiintyvä kiusaaminen

Koulussa kiusaamista esiintyy paljon haukkumisena, ja useasti loukkaavat ilmaukset ovat sukupuolittuneita sekä seksuaalisia. Esimerkiksi huorittelua ja homottelua. Seksuaaliset ilmaukset ovat varsin yleisiä ilmauksia nuorten puhetyylissä, ja vaikka nuoret saattavat käyttää niitä vitsillään kavereista, eivät ne silti ole hyväksyttäviä ilmauksia

nuorten arkisessa puhetyylissä. Jos toisia halveksitaan tai väheksytään, se voidaan määritellä kiusaamiseksi. Kaikki eivät aina ymmärrä, että kiusaavat toisia. Haukkuminen ei tunnu niin vakavalta asialta kuin fyysiset välienselvittelyt. Jo kerran tapahtuva haukkuminen voi satuttaa ja tuntua pahalta, mutta sitä ei vielä voida laskea kiusaamiseksi. Jos sama ihminen joutuu kuulemaan joka päivä haukkumista samoilta henkilöiltä, siitä tulee systemaattisesti toistuvaa eli kiusaamista. (Kaski & Nevalainen 2017, 12-13.) (MLL:n www-sivut - Mitä kiusaaminen on 2017.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisen kouluterveyskyselyn tuloksista selviää, että pojilla on enemmän kokemuksia koulukiusaamisesta kuin tytöillä. Poikien kokema fyysinen uhka on myös yleisempää kuin tytöillä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä joka viikko koulukiusaamisen uhriksi joutuneiden määrä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista on yhteensä 5,8 prosenttia, josta poikia on 6,9 prosenttia ja tyttöjä 4,7 prosenttia. Tutkimuksen mukaan pojat joutuvat useammin koulukiusaamisen uhriksi, kuin tytöt. Vuoden 2017 kouluterveyskyselystä selviää myös, että pojista 5,3 prosenttia osallistuu kiusaamiseen vähintään kerran viikossa, kuin tytöistä vain 1,5 prosenttia. Tästä voidaan päätellä, että pojat joutuvat usein toisten poikien kiusaamisen uhreiksi. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskysely 2017.)

Kouluterveyskyselyä tarkastellessa voidaan huomata, että koulukiusaaminen on usein fyysistä. Fyysistä kiusaamista, eli potkimista, lyömistä ja tönimistä kokee 23,6 prosenttia peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista oppilaista. Pojista fyysistä kiusaamista kokee 30,7 prosenttia ja tytöistä 13,5 prosenttia (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskysely 2017.)



(Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskysely 2017.)

Herää myös kysymys siitä, kertovatko luvut todellisuuden. Kuinka paljon kiusaamistapauksia jää kyselyiden ulkopuolelle, sillä kaikkia tapauksia ei ole tilastoissa. Usein kiusaamistapauksista tulee tietoon vain pieni osa, sillä suurin osa jää käsittelemättä kokonaan. Syitä tähän voi olla monia. Yksi syy voi esimerkiksi olla häpeän tunne, ei haluta kertoa kenellekään kiusatuksi tulemisesta, varsinkin jos kiusaaminen on tapahtunut kaikessa hiljaisuudessa.

2.2 Kiusaaminen koulun ulkopuolella

Kiusaamistilanteissa kiusaaminen ei kuitenkaan aina lopu päivän päätteeksi koulun pihaan, vaan useasti se jatkuu myös koulun ulkopuolella. Sosiaalinen media ja älypuhelimet ovat rikkoneet julkisen ja yksityisyyden rajat. Kiusaamista tapahtuu paljon sosiaalisen median ja älypuhelimien välityksellä, myös kouluissa. Älypuhelimet mahdollistavat kiusaamisen missä vain ja milloin tahansa. Älypuhelimien ja internetin välityksellä kiusaamista tapahtuu toisista paha kirjoittamalla, haukkumisella ja juoruaamisella. Toisinaan kiusatusta jaetaan ilman lupaa kuvia ja videoita, jotka leviävät nopeasti suurelle yleisölle. Kynnys sosiaalisessa mediassa kiusaamiseen on matala, koska kiusattua ei näe konkreettisesti. Kasvotusten tapahtuva kiusaaminen ja haukkuminen tuntuvat tästä syystä vaikeammalta. (Kaski & Nevalainen 2017, 12.)

Kiusaaminen ilmenee monilla eri muodoilla, ja sitä voi olla vaikea määritellä. Kiusaamisen määrittelyä vaikeuttaa ihmisten asenteet kiusaamista kohtaan. Välillä kiusattu ei ymmärrä, että häntä kiusataan, ja aina kiusaaja ei ymmärrä olevansa kiusaaja. (MLL:n www-sivut - Mitä kiusaaminen on 2017.) Kiusaaminen määritellään aina toistuvaksi ja systemaattiseksi toiminnaksi, jonka kohteena on aina sama henkilö. Kiusaamisen määrittelyyn pitäisi kuitenkin välillä suhtautua kriittisesti, sillä onko toiminnan toistuvuudella jotakin rajaa, joka määrittää koska siitä tulee kiusaamista. Kiusaamisen määritelmä on hyvä olla, jotta kiusaamiseen voidaan puuttua. (Salmivalli 1998, 30)

Kiusaaminen voi on fyysistä tai henkistä. Molemmat muodot ovat yhtä vakavia, mutta henkistä kiusaamista ei oteta niin vakavasti kuin fyysistä kiusaamista. Kiusaamistilanteissa osapuolet eivät ole tasa-arvoisessa asemassa, vaan kiusaaja on korkeammassa asemassa, kiusatun ollessa puolustuskyvytön. Kiusaamisen määrittelyssä tärkeimpiä näkökulmia ovat kiusattujen omat kokemukset. Kiusaaminen voi ilmetä lyömisenä, potkimisena, retuuttamisena, toisen haukkumisena sekä tavaroiden tuhoamisena. Muotoja on monia, ja kiusaaminen voi olla mitä tahansa. (Kaski & Nevalainen 2017, 11.)

2.3 Kiusaamisen seuraukset

Kiusaamisen seuraukset voivat olla hyvinkin moninaiset, sillä itse kiusaamistakin on paljon erilaista. Usein seuraukset näyttäytyvät mielialan sekä henkisen hyvinvoinnin ongelmina. Tämä tarkoittaa esimerkiksi itsetunnon heikkenemistä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä itsetuhoisuutta joko ajatuksin tai teoin (Salmivalli 2003, 26).

Nuorten tekemät itsemurhat sekä kiusaaminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Tämä näyttäytyy tilastoissa niin, että nuoret jotka kertovat tulleensa kiusatuiksi, kertovat myös ajatelleensa itsemurhaa useammin kuin nuoret joita ei ole kiusattu. Tämä ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti sitä, että kiusaaminen johtaisi itsemurhaan, vaan ainoastaan sen riskin kasvamista. Kiusaaminen ei siis suoraan aiheuta itsemurhaa, mutta ne kuitenkin liittyvät toisiinsa vahvasti. Kiusaaminen ja itsemurha ovat monimutkaisia ongelmia yhteiskunnassa, joiden vähenemisen eteen tehdään paljon töitä,

niin yksilö kuin yhteiskuntatasolla. (Centers for Disease Control and Prevention 2014, 3-5.)

Kiusaamisen seuraukset voivat näkyä myös psykosomaattisina stressioireina joita voivat olla esimerkiksi erilaiset kiputilat, yleinen sairastelu, univaikeudet, syömishäiriö tai yökastelu. Usein varsinkin koulukiusaamisen seurauksena kiusatun koulumotivaatio heikkenee. Tämä johtaa siihen, että kouluun menoa pyritään välttelemään kaikin mahdollisin keinoin. (MLL:n [www-sivut](#) - Kiusaamisen seuraukset 2017.)

Kiusaaminen näyttäytyy usein myös muille koulukavereille ja se saattaa heijastua siihen miten kiusattuun suhtaudutaan sekä siihen miten kiusattu suhtautuu muihin oppilaisiin. Seurauksena voi olla kiusatun ihmisarvon menetys niin omassa kuin muiden silmissä. (Salmivalli 2003, 25.) Tämä voi näkyä kiusatun puolelta esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttelynä, ja vähäisellä luottamuksena muihin oppilaisiin. Luottamusongelmat voivat jatkua vielä pitkällekin aikuisiälle saakka. (MLL:n [www-sivut](#) - Kiusaamisen seuraukset 2017.)

Riippuen siitä, miten kiusaamiseen on puututtu ja onko sitä saatu loppumaan, voi kiusaamisen arvet näkyä vielä pitkälle aikuisikään asti. Aikuisiässä voi olla vaikea luottaa muihin tai ylipäättään tutustua uusiin ihmisiin, jos oma itsetunto on jo kouluaikana poljettu alas. Myös masentuneisuus saattaa vaikuttaa vielä vuosienkin päästä. Masennus voi vaikuttaa myös työelämässä, esimerkiksi työelämässä jaksamisen näkökulmasta. (Salmivalli 2003, 29.)

Paljon puhutaan kiusatulle aiheutuneista seurauksista, mutta vaikutuksia voi olla nähtävissä myös kiusaajassa. Kiusatulla kiusaamisen seuraukset voivat näkyä esimerkiksi univaikeuksina, yleisenä mielipahana sekä erilaisina kipuina ja särkyinä. (MLL:n [www-sivut](#) - Kiusaamisen seuraukset 2017.) On myös todettu, että jos kiusaaminen saa jatkua ilman, että siihen puututaan, on mahdollista, että kiusaaja käyttäytyy aggressiivisesti myöhemminkin elämässä. Tämä aggressiivinen käyttäytyminen saattaa näkyä myöhemmin muun muassa työelämässä. Myös riski antisosiaaliseen persoonallisuushäiriöön sekä rikolliselle elämäntavalle kasvaa. (Salmivalli 2003, 30.) On myös tutkittu, että varsinkin kiusaavien poikien keskuudessa on näkynyt myöhemmin elämässä mielenterveyteen sekä ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia. (MLL:n [www-sivut](#) -

Kiusaamisen seuraukset 2017). Ei siis pelkästään kiusatun vaan myös kiusaajan takia olisi hyvä saada kiusaaminen loppumaan ja siksi tilanteisiin tulisi aina puuttua vakavasti. (Salmivalli 2003, 30.)

Kiusaamisella on paljon negatiivisia vaikutuksia niin nuorille, jotka kiusaavat toisia, kuin nuorille, jotka joutuvat kiusatuiksi. Negatiivisia seurauksia voivat olla: masennus, ahdistuneisuus, ihmissuhdeväkivalta tai seksuaalinen väkivalta, päihteiden väärinkäyttö, huonot sosiaaliset taidot ja huonot suoritukset koulussa. Nämä näyttäytyvät usein heikkona koulumotivaationa. (Centers for Disease Control and Prevention 2014, 3.)

2.4 Oikeus ja velvollisuus – lait kiusaamisesta

Kiusaaminen ja väkivalta kulkevat usein käsi kädessä, ja kiusaaminen voi joissakin tapauksissa olla niin vakavaa, että se täyttää rikoslaissa määritellyn rangaistavan teon kriteerit. Rikoslaissa ei varsinaisesti puhuta kiusaamisesta, mutta jos teko täyttää rikoksen edellytykset, siitä tulee rangaistava teko. Kiusaamisen teot voidaan määritellä esim. Kunnianloukkaukseksi, laittomaksi uhkaukseksi tai lieväksi pahoinpitelyksi. Esimerkiksi valheellisten tietojen levittäminen sekä häpäisevien asioiden kertominen voidaan määrittää kunnianloukkaukseksi. (Rikosuhripäivystyksen www-sivut - Koulukiusaaminen satuttaa ja voi vaikeuttaa elämää vielä aikuisena 2018.) Kunnialoukkaus on määritelty rangaistavaksi teoksi Suomen rikoslaissa luvussa 24 (Rikoslaki 39/1889, 24 luku 9 §). Häirintä ja kiusaaminen voidaan määritellä myös syrjinnäksi, ja syrjintä on jopa kielletty Suomen perustuslaissa. (Suomen perustuslaki 731/1999, 2 luku 6 §).

Usein virheellisesti luullaan, että alaikäisen tekemistä rikkeistä tai rikoksista ei joudu vastuuseen, mutta rikosoikeudellinen vastuu alkaa jo 15-vuotiaana. Alle 15-vuotiaskin on silti korvausvelvollinen aiheuttamistaan vahingoista, sillä laki ei määritä vahingonkorvausvelvollisuuden alaikäraja. (Vahingonkorvauslaki 412/1974, 1 luku 2§.) Rikoksesta kiinni jäävästä alle 18-vuotiaasta tehdään myös aina lastensuojeluilmoitus. (Lastensuojelulaki 417/2007, 5 luku 25§). Poliisi kirjaa myös omaan rekisteriinsä

kaikki tiedot henkilöstä, joka on ollut tekemisissä poliisin kanssa. (NettiNapin www-sivut - rikosoikeudellinen vastuu 2017).

3 RYHMÄYTYMINEN

Ryhmäytyminen on prosessi, jossa kehitetään ja tuetaan ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta ja luottamusta, ja tätä kautta viihtymistä sekä toisten tuntemista. Ryhmäytymisen tarkoitus on edistää toisiin tutustumista niin, että jokaisella ryhmään kuuluvalla on turvallinen ja mukava olo ryhmässä. On tärkeää, että jokainen jäsen tuntee olonsa vapaaksi ilmaista mielipiteensä, ilman pelkoa naurunalaiseksi joutumisesta. Kun ryhmähenki on kunnossa, se auttaa luomaan myös hyvän oppimisympäristön (Koulurauhan www-sivut - Ryhmäyttäminen 2017.)

Jokainen luokka on aivan erilainen, eikä niitä voi verrata keskenään, mutta niiden taustaan vaikuttaa samat ryhmätoimintaan liittyvät ilmiöt. Jotta luokista voi kehittyä toimiva ja yhteistyökykyinen ryhmä, se vaatii jäseniltään aikaa ja tutustumista. Toimiva ja turvallinen luokka alkaa muodostua silloin, kun kaikki oppilaat tuntevat toisensa hyvin, ja ryhmäytyvät luokaksi. Paras tapa ryhmän tutustumiseen on pienryhmäyöskentely. Kun pienryhmiä vaihdellaan, ryhmäläisille syntyy useita kahdenkeskisiä kontakteja. Tämä taas antaa mahdollisuuden oppilaille oppitunnin aikana löytää omasta luokastaan ihmisiä, joiden kanssa työskentely on mukavaa, ja joiden kanssa pystyy olemaan oma itsensä (Koulurauhan www-sivut - Ryhmäyttäminen 2017.)

Turvallinen ja toimiva ryhmähenki ei synny hetkessä, vaan ryhmän vuorovaikutuksen luominen vaatii suunniteltua kehittämistä pitkin lukuvuotta. Lukuvuoden alussa on merkittävä vaihe, jolloin ryhmän keskinäinen turvallisuus muodostuu. Etenkin uudessa koulussa aloittavien oppilaiden ryhmäytymiseen kiinnitetään erityistä huomiota järjestämällä vuorovaikutusta tukevaa ohjelmaa. Ryhmäytymiseen ei kuitenkaan riitä muutama tutustumispäivä ja harjoite, vaan toimivan ryhmähengen muodostamiseksi täytyy työskennellä jatkuvasti Ryhmäytymistä pitäisi tukea koko lukuvuoden ajan, jotta ryhmähengen ylläpitäminen ei pääse unohtumaan oppilailta. (Koulurauhan www-sivut - Ryhmäyttäminen 2017.)

Onnistuneet kokemukset ryhmässä voivat olla positiivisia vaikuttajia elämässä, sen ta-
kia luokkahengen luominen onkin todella tärkeää, ja keskinäinen luottamus on ryhmän
toimimisen perusta. Käytännössä ryhmäytymisen tarkoituksena on saavuttaa hyvä ja
innostunut luokkahenki. Ryhmäytyminen on osa prosessia, jossa oleellista on, että ryh-
män jäsenet tuntevat toisensa, vuorovaikutus, luokan keskinäinen luottamus ja jokai-
sen viihtyminen omassa luokassa. (Euroopan Unionin MAST-ryhmäyttämisosas, 4.)

3.1 Ryhmäytyminen apuna kiusaamisen ehkäisyssä

Ryhmäytyminen on tärkeä prosessi kouluissa, jotta saadaan aikaan toimivat luokat ja
hyvä oppimisympäristö. Tätä opinnäytetyötä tehdessä otimme ryhmäytymisen huomi-
oon, koska luokan keskinäisten ryhmäytyminen ja tutustuminen vaikuttavat kiusaami-
sen vähenemiseen positiivisella tavalla. Monet kiusaamistilanteet saattavat johtua
siitä, että oppilaat eivät tunne toisiaan kunnolla. (Edu.fi www-sivut – Ryhmänohjaus
2010.) Opinnäytetyötä tehdessämme ja työkalua kehittäessämme otimme huomioon
ryhmäytymisen ja vuorovaikutustaitojen parantamisen sekä ylläpitämisen. Jokaiseen
pakettiin sisältyy erilaisia vuorovaikutus- ja tutustumisharjoitteita, jotka vaihtelevat
ikäluokkien välillä. Uskomme vahvasti, että ympäri lukuvuoden toteutettu ryhmäyty-
minen auttaa vähentämään kiusaamista ainakin saman luokan oppilaiden välillä.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

4.1 Aiheen valinta

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi kiusaamisen vastaisen näkökulman, eli haluamme
käsitellä jo esiintyvän kiusaamisen vähentämistä ja lopettamista. Opinnäytetyömme
aihetta ei tarvinnut oikeastaan edes miettiä, vaan aihe ikään kuin valitsi meidät. Kes-
kustelimme toisen opintojakson sisällöstä, joka käsitteli nuorisokasvatusta sekä kiu-
saamista. Heittelimme toisillemme ajatuksia siitä, mitä ja miten me tekisimme, jos pu-
huisimme nuorille kiusaamisesta. Opinnäytetyön aloitus alkoi siinä vaiheessa olla

ajankohtainen aihe, ja ajattelimme, että jos oikeasti menisimme puhumaan yläasteelle kiusaamisesta ja sen vaikutuksista. Aihe tuntui meistä molemmista mielenkiintoiselta, ja aihe on varmasti aina ajankohtainen. Muistelimme aiheeseen liittyen omaa yläasteaikaamme, ja sen aikana tapahtuvaa kiusaamista, joka innosti meitä lähtemään selvittämään kiusaamisen vastaisen työn tarvetta vanhalle yläasteellemme. Yläasteaikana muistamme nähneemme kiusaamista jopa omassa luokassamme, ja kiusaaminen oli usein todella raadollista. Yläasteaikanaamme kiusaamista esiintyi aika paljon fyysisesti, joka on jäänyt hyvin mieleen. Tästä syystä meille heräsi mielenkiinto kiusaamisen esiintymismuotoihin, esiintyykö kiusaamista vielä yhtä useasti fyysisellä tavalla, vai onko se muuttanut vuosien saatossa muotoaan. Kävimme puhumassa ja haastattelemassa rehtoria ja vararehtoria Ulvilan yhteiskoululla kiusaamisen esiintymisestä ja sen erilaisista muodoista, ja vastaus oli, että uusia muotoja on tullut lisää. Saimme selville, että kiusaamista esiintyy fyysisenä väkivaltana enää harvoin, sen sijaan kiusaaminen näyttää usein hiljaisena, piilossa opettajilta esimerkiksi älypuhelimien ja erilaisten sovelluksien välityksellä. Hiljaisen kiusaamisen rinnalla kulkee huutelu sekä haukkuminen, myös fyysisesti kiusaaminen näyttää edelleen, mutta huomattavasti vähemmän määrin. Koska kiusaaminen on muuttunut myös kiusaamisen vastaisia työkalujakin pitäisi päivittää, jotta niistä olisi hyötyä.

4.2 Opinnäytetyön suunnitelma

Suunnitelmana oli toteuttaa kahden kerran työkalupaketti opettajien käyttöön yläasteelle. Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Tiedonhankinnassa olimme suunnitelleet käytettävän haastatteluja, kyselylomakkeita, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, sekä omaa ammattitaitoamme. Haastatteluita suunnittelimme pidettävän koulun opettajille sekä tukioppilaille paketin kokoamisvaiheessa. Halusimme saada heidän mielipiteensä ja näkemyksensä mukaan siitä, mikä olisi tarpeellista ja oleellista, sekä mitä he toivoisivat paketin sisältävän. Kyselylomakkeita suunnittelimme käytettävän testiryhmään osallistuvien oppilaiden kanssa. Ennen pakettien pitämistä oppilaille halusimme teettää noin kymmenen kysymyksen mittaisen nimetömän kyselyn, jossa kartoitettaisiin alkutilannetta ja asennetta kiusaamista kohtaan. (Liite 1 ja 2) Kysely toistettiin uudestaan, kun molemmat kiusaamisen vastaiset tunnit

olivat pidetty. (Liite 3 ja 4) Tämän jälkeen tuloksia vertailtiin keskenään. Aiheen ympärillä olevaan kirjallisuuteen olimme perehtyneet jo suunnitelmaa tehdessämme sekä pakettien kokoamisvaiheessa tukemaan omia tietoja ja taitojamme.

Halusimme tehdä kiusaamisen käsitteen selkeäksi niin itseämme kuin oppilaita ja koulun henkilökuntaa ajatellen. Kun aihe on selkeä kaikille osapuolille, on siihen myös helpompi tarttua. Tämän takia suunnittelimme kiusaamis-käsitettä käytävän aluksi läpi paketeissa oppilaiden kanssa. Myös oppilaiden täytyy olla perillä, kuinka laajasta ilmiöstä puhumme, jotta voimme keskustella, sekä tehdä aiheeseen liittyviä harjoitteita heidän kanssaan. Jos käsitettä ei selvennetä pakettien alussa, voi olla, että suurelle osalle osa kiusaamisen muodoista jää epäselväksi tai unohtuu. Tämä ei vastaa tarkoitustamme, joten aluksi on hyvä tehdä käsitteiden selvennys sekä puhua myös kiusaamisen seurauksista sekä sen vastuista ja vakavuudesta.

Haastatellessamme Ulvilan yhteiskoulun vararehtoria esiin nousi toive erilaisista kiusaamisen vastaisista paketeista jokaiselle luokka-asteelle. Tartuimme toiveeseen ja lähdimme rakentamaan erilaisia paketteja seitsemäs-, kahdeksas-, ja yhdeksäsluokkalaisille. Toive erilaisista paketeista Ulvilan yhteiskoululta perustuu heidän näkemykseensä siitä, kuinka kiusaaminen näyttäytyy erilaisena yläasteen eri vaiheissa. Lähdimme siis siitä, että jokainen paketti kohdennetaan juuri tietylle ikäryhmälle ja uskomme sen tuovan näin myös käytössä parempia tuloksia. (Luomanmäen tapaaminen 1.11.2017.)

Olimme yhteydessä Ulvilan yhteiskouluun, sillä halusimme luoda paketin, joka vastaa juuri yläasteen tarpeita. Meiltä toivottiin selkeä runkoista pakettia, jossa olisi kuitenkin varaa soveltaa, mikäli opettajasta siltä tuntuu. Näin paketti saataisiin sopimaan erilaisien opettajien opetustyyliin. Paketin pitäisi kuitenkin toimia sillä tavalla, että jokainen opettaja osaisi pitää tunnin samalla rungolla omasta opetustyylistään riippumatta. (Luomanmäen tapaaminen 1.11.2017.)

Pakettien ideana on saada oppilaat havahtumaan kiusaamisen vakavuudesta sekä vaikuttaa positiivisesti kiusaamisen vähenemiseen, parhaimmassa tapauksessa auttaa jopa lopettamaan sen. Paketit käsittelevät siis kiusaamista, sen seurauksia ja vaikutuksia. Suunnittelimme tämän tapahtuvan erilaisin lyhyiden faktatietojen sekä keskusteluiden

ja harjoitteiden avulla. Tarkoituksenamme on myös korostaa ryhmäytymisen tärkeyttä luokissa, sillä ryhmäytymistä on tällä hetkellä yläasteella liian vähän. Tämä voi vaikuttaa kiusaamisen esiintymiseen, kun nuoret eivät opi tuntemaan toisiaan kunnolla vaan ovat etäisiä keskenään. Ryhmäytyminen näyttäytyy paketeissa erilaisin harjoittein. Ajattelemme, että jos luokka kokee olevansa keskenään samaa tiimiä, on kiusaamista myös luokassa silloin vähemmän tai jopa ei lainkaan.

Keskustelimme vararehtorin kanssa ja meille selkeni pian, että kiusaaminen on muuttanut muutamassa vuodessa muotoaan rajusti. Tämä tekee puuttumisesta vieläkin haastavampaa, koska kiusaaminen on usein hiljaista, eikä se näy opettajille. Kiusaamista tapahtuu paljon myös kännyköiden välityksellä, jolloin opettaja ei edes näe sitä. Kännyköiden välityksellä tapahtuva kiusaaminen ei aina tapahdu edes koulupäivien aikana, mutta silti koulun henkilökunta joutuu selvittämään kiusaamistapauksia. Tavoitteenamme oli saada koulun henkilökunnalle uusia työkaluja kiusaamista vastaan, lisätä kiusaamisen vastaista työtä sekä muuttaa nuorien asenteita kiusaamista kohtaan. (Luomanmäen tapaaminen 1.11.2017.)

4.3 Paketin testaaminen

Paketin kokoamisen jälkeen on sen testaamisen vuoro. Käymme läpi jokaisen ikäluokan, ottaen otantaamme kaksi luokkaa jokaiselta luokka-asteelta. Tämä tarkoittaa kahta seitsemäsluokkaa, kahta kahdeksäsluokkaa sekä kahta yhdeksäsluokkaa. Jokaiselle näistä luokista pidetään koko paketti, eli kaksi kiusaamisen vastaista tuntia sekä aloitus- ja lopetuskyselyt.

Olemme suunnitelleet osan tunneista pidettävän itse. Jotta näemme, kuinka pakettimme toimii ja pystymme heti tarttumaan kiinni tarvittaviin muutoksiin, jos huomaamme epäkohtia tai parannettavaa. Tässä kohtaa korostuu myös työparin tärkeys, sillä ilman toista emme saisi havainnoitua luokkaa samalla kun käymme pakettia läpi. Ilman työparia emme saisi millään myöskään tehtyä opinnäytetyöstä näin laajaa vaan otanta olisi paljon pienempi eikä silloin lopputuloksena olisi yhtä luotettava työkalupaketti.

Osan tunneista pidämme siis itse, mutta emme kaikkia. Osan tunneista pitää luokanvalvoja. Tämä siksi, jotta näemme, soveltuuko paketti mahdollisimman monelle erilaiselle opettajalle käyttöön käytännössä. Eri opettajilla saattaa olla erilaisia opetuskäytäntöjä sekä opetustyyliä. Kun pakettien testaus tapahtuu meidän lisäksi eri opettajilla, näemme, miten hyvin paketti oikeasti käytännössä soveltuu kaikille. Tämä on tärkeää, sillä monipuolisesti soveltuva paketti on yksi tavoitteistamme. Olemme toki myös itse näillä tunneilla paikalla, niin opettajan apuna kuin tekemässä havaintoja tunnista. Luokissa on kuitenkin yleensä yli kaksikymmentä oppilasta ja välillä on hyvä käyttää kahta silmäparia havainnoimisessa saamaan laajempaa kuvaa, sillä erilaisia reaktioita voidaan tulkita eri tavoin. Kahdella silmäparilla saamme tarkempia sekä luottavampia havaintoja tehtyä.

5 TYÖKALUPAKETIN KOKOAMINEN

5.1 Aikataulu

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin marraskuussa 2017. Loppuvuoden 2017 aikana valmistuivat opinnäytetyön suunnitelma sekä tarvittavat sopimukset. Tammikuussa 2018 alkoi tiedonkeruu paketin kokoamista varten Ulvilan yhteiskoululla. Tammikuussa 2018 toteutimme lisäksi alkukartoituskyselyn testiryhmän oppilaille. Maaliskuussa 2018 kiusaamisen vastaiset paketit valmistuivat ja pakettien testaaminen luokissa aloitettiin. Pakettien testaaminen jatkui vielä huhtikuussa. Huhtikuussa 2018 opinnäytetyö valmistui ja tilaajalle, eli Ulvilan yhteiskoululle pidettiin opinnäytetyömme esittely.

5.2 Käsiteltävät aihealueet

Pakettien aihealueena ovat koulukiusaaminen, ryhmäytyminen, lait ja vastuut kiusaamiseen liittyen sekä kiusaaminen sosiaalisessa mediassa. Koulukiusaamista käsitel-

lään faktatietojen perusteella sekä oikeiden ihmisten tositarinoiden perusteella. Ryhmäytymistä edistetään lyhyillä tutustumisharjoituksilla, joilla pyritään luokkahengen paranemiseen, ja sitä kautta syrjinnän ja kiusaamisen vähenemiseen.

5.3 Tapaaminen tukioppilaiden kanssa

Tapasimme tukioppilaita tammikuussa 2018. Keskustelimme heidän kanssaan kiusaamisesta ja ryhmäytymisestä, sekä heidän omista kokemuksistaan. Toteutimme tapaamisen vapaamuotoisella ryhmähaastatteluna, jotta tilanne olisi mahdollisimman rento. (Liite 5) Tukioppilaiden lisäksi tukioppilastoimintaa ylläpitävä opettaja osallistui haastatteluun. Aluksi oppilaat olivat varautuneita ja hiljaisia, mutta opettajan avulla saimme oppilaat mukaan keskusteluun. Opettajalla oli hyvin tärkeä rooli tiedon keräämisen kannalta. Kysyimme tukioppilailta ensin kiusaamisesta ja sen käsittelystä. Kiusaamista on käsitelty jonkin verran aamunavauksissa, sekä tukioppilaat ovat kiertäneet omissa kummiluokissaan, eli seitsemäsluokkalaisille puhumassa kiusaamisesta. Tukioppilaat toivoivat, että kiusaamista käsiteltäisiin enemmän, ja että kiusaamisesta puhuisivat muutkin, kuin tukioppilaat. Heidän mielestään mielenkiintoinen kokonaisuus kiusaamisen käsittelyyn saataisiin kertomalla kiusaamisesta omien kokemusten ja tositarinoiden kautta. Videot eivät heidän mukaansa ole niin vakuuttavia, kuin oman tarinan kertominen. Tukioppilaiden mielestä toiminnalliset ja osallistavat harjoitteet olisivat hyvä ja mielenkiintoinen tapa käsitellä kiusaamista ja ryhmäytymistä. He olivat samaa mieltä kanssamme, että ryhmäytyminen voisi auttaa kiusaamisen vähenemiseen, ja olisi hyvä, että ryhmäytymistä olisi enemmän mitä nyt. Tukioppilaat olivat myös sitä mieltä, että opettajakin pitäisi kiinnostaa käsiteltävät asiat, koska jos opettajaa ei kiinnosta, ei kiinnosta oppilaitakaan. Tämä oli mielestämme todella tärkeä huomio, työkalupaketista pitää saada innostava, selkeä sekä toimiva kokonaisuus niin, että opettajat kiinnostuvat myös itse käsittelemään aihetta. Paketteihin on hyvä myös lisätä kiusaamiseen liittyvät vastuut, sekä mitä laki sanoo kiusaamisesta, ja mitä rikosnimikkeitä kiusaamiseen saattaa liittyä. Tukioppilaat ja heidän opettajansa olivat sitä mieltä, että sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa kiusaamista olisi myös hyvä käsitellä, sekä sen tuomaa ilmiötä anonyyminä kiusaamisesta. (Ulvilan yhteiskoulun tukioppilaiden ryhmähaastattelu 18.1.2018.) (Luomanmäen haastattelu 18.1.2018.)

5.4 Opettajan osio työkalupaketista

Työkalupaketissa suuressa osassa ovat nuoret ja miten kiusaamista ja sen tuomia asenteita sekä ryhmytymistä heidän kanssaan käsitellään heille pidettävillä tunneilla. Kuitenkin on yhtä tärkeää muistaa opettajat, jotka tunteja pitävät. Tästä syystä loimme opettajille omat muistiinpanot. Muistiinpanot ovat iso osa pidettäviä tunteja, sillä niistä löytyvät kaikki tunneilla tarvittavat materiaalit ja tiedot. Muistiinpanojen lisäksi tunteja varten on tehty diaesitykset, jotka ovat apuna tuntien aikana. Olemme sitä mieltä, että kun opettajalla on vahva ja selkeä käsitys pitämästään aiheesta, on tunti myös nuorille kiinnostava ja mielenkiintoinen. Opettajan muistiinpanoissa haluamme korostaa aitoa kiinnostusta aihetta kohtaan, ja opettajan tulee myös ilmaista kantansa selkeästi kiusaamista kohtaan, sillä nuorille ei saa välittyä aiheesta vähättelevä kuva asenteella ”ei tämä nyt ole niin tärkeää, käydään aihe nopeasti pois alta, jotta pääsemme opiskelemaan eteenpäin”. Opettajan muistiinpanoissa haluamme myös tuoda erilaisia vaihtoehtoisia tapoja asioiden käsittelyyn ja tuntien pitämiseen, sillä tiedostamme opetustyy- lejä olevan yhtä monta kuin mitä opettajiakin.

5.5 Seitsemäsluokkalaisten osio työkalupaketista

Seitsemännellä luokalla oppilaille on koottu kahden oppitunnin mittainen kokonaisuus kiusaamisen vastaisuudesta. Toinen tunneista on tarkoitus pitää syyslukukaudella ja toinen kevätlukukaudella. Kummallakin tunnilla on käytössä samantyyppinen runko, käsiteltävät aiheet ja tehtävät harjoitteet ovat vain eri. Yhtenäinen runko helpottaa opettajan työskentelyä.

Ensimmäinen tunti alkaa ryhmytymisharjoitteilla, jossa tarkoituksena on saada oppilaat tutustumaan toisiinsa ja samalla luomaan luokkaan positiivista ja rentoutunutta ilmapiiriä. Harjoitteita löytyy kaksi, joista opettajalla on vapaus valita, tehdäänkö molemmat vai esimerkiksi vain toinen harjoite, myös ajankäyttö vaikuttaa harjoitteiden lukumäärään paljon, sillä tunnin alussa harjoitteille on varattu 20 minuuttia aikaa. Ryhmytymisharjoitteiden jälkeen tunti jatkuu tositarinan lukemisella. Opettaja lukee tositarinan, jossa käsitellään kiusaamista ja sen seurauksia. Tositarinan on tarkoitus herättää tunteita ja saada oppilaat ajattelemaan kiusaamisen vakavuutta. Tositarinan lukemisen jälkeen on hyvä purkaa ajatuksia muutamalla sanalla, ennen kuin lähdetään

käsittämään tunnin aihetta. Seitsemäsluokkalaisilla ensimmäisen kiusaamisvastaisen tunnin aiheena käsitellään kiusaamista ja käydään läpi mitä kiusaaminen oikeastaan on. Kiusaamisen määritelmä on hyvä selventää jokaiselle, jotta kaikki tietävät mistä puhutaan, kun puhutaan kiusaamisesta. Tämän lisäksi tunnilla halutaan osallistaa oppilaita itse ajattelemaan kiusaamista. Oppilaille on tätä varten koottu dia-esitykseen apukysymyksiä, joiden avulla oppilaat voivat keskustella aiheesta ja koota ajatuksiaan paperille ylös. Ajatuksia voidaan lopuksi käydä yhdessä luokan kesken läpi. Tunnin lopuksi oppilailta kerätään palautetta tunnista. Seitsemäsluokkalaisilla palautteen kerääminen tapahtuu fiilis-mittarin avulla. Luokan eteen taululle piirretään jana, jossa on numerot 1-10, tämän jälkeen jokainen oppilas voi käydä laittamassa viivan janan siihen kohtaan, jonka kokee osuvan oman tunnista jääneen fiiliksensä kanssa yksin. Lopuksi voidaan vielä keskustella miksi kukakin on sijoittunut janalla mihinkin kohtaan.

Toisella tunnilla tunnin runko on samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla. Tunti aloitetaan ryhmäytymisharjoitteilla, joiden tarkoituksena on luoda luokkaan positiivinen ja mukava ilmapiiri. Ryhmäytymisharjoitteiden jälkeen siirrytään tositarinan lukemiseen. Toisella tunnilla luettava tositarina on jatkoa tarinalle, joka on luettu ensimmäisellä kiusaamisen vastaisella tunnilla. Tositarinan lukemisen jälkeen siirrytään aiheen käsittelyyn, samoin kuin ensimmäiselläkin kerralla. Nyt tunnin aiheena on kiusaamisen seuraukset. Kiusaamisen seurauksia käsitellään niin kiusatun kuin kiusaajankin näkökulmasta. Toisena käsiteltävänä aiheena tunnilla on 15-vuotiaan vastuut tekemisistään. Tässä osioissa käydään läpi esimerkiksi vahingonkorvausvelvollisuutta sekä kiusaamisen mahdollisia rikosnimikkeitä ja niiden seurauksia. Tunnin lopuksi kerätään oppilailta palautetta tunnista samoin kuin ensimmäisen tunnin lopuksi, fiilis-mittarin avulla.

5.6 Kahdeksasluokkalaisten osio työkalupaketista

Kahdeksasluokkalaisten osio on myös kahden tunnin mittainen kokonaisuus, josta toinen tunti pidetään syyslukukaudella ja toinen kevätlukukaudella. Kahdeksasluokan ensimmäiseen tuntiin kuuluu ryhmäytymisen vahvistaminen kahdella erilaisella ryhmäharjoitteella, joiden tarkoituksena on rentouttaa tunnelmaa, kehittää yhteistyökykyä sekä auttaa oppilaita tutustumaan toisiinsa entistä paremmin. Harjoitteiden jälkeen

opettajan johdolla siirrytään tunnin varsinaiseen aiheeseen, jotka ovat mitä kiusaaminen on ja nettikiusaaminen. Jokaiseen tuntiin kuuluu myös lyhyt osa tositarinasta, jotka käsittelevät kiusaamista ja sen seurauksia. Kiusaamista ja sen määritelmää on käyty läpi jo aikaisemmin, ja sitä käydään uudelleen läpi kahdeksannella luokalla, jotta se ei unohdu. Kiusaamista käsitellään opettajan johdolla, osallistaen oppilaita pohtimaan itsenäisesti asiaa. Käsitteilyn tarkoituksena on vakavoittaa oppilaiden käsitystä kiusaamisesta, ja saada heidät miettimään omaa käytöstään. Tunnin toisena aiheena on nettissä ja sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen, eli nettikiusaaminen. Aihe on ja tulee olemaan hyvin ajankohtainen, koska nuoret viettävät paljon aikaa älypuhelimilla, sekä sosiaalisessa mediassa. Nettikiusaamisen vakavuutta ja monimuotoisuutta korostetaan, jotta oppilaiden ymmärrys netissä käyttäytymisen tärkeyteen kasvaa. Nettikiusaamisen käsitteilyyn sisältyy määritelmä siitä, mitä nettikiusaaminen voi olla, sekä mitä rikosnimikkeitä nettikiusaamiseen saattaa liittyä. Tunnin lopuksi oppilailta kerätään palaute kirjallisesti post-it lappujen avulla. Palautteen kirjoittaminen tapahtuu joko pienissä ryhmissä tai yksin. Palautetta kerätään oppilailta sen takia, että opettajat voivat kehittää omaa opetustyyliään, sekä tuntien rakennetta vastaamaan enemmän oppilaiden tarpeita.

Kahdeksaluokan toisen tunnin runko on samanlainen kuin ensimmäisenkin tunnin runko. Tunti alkaa ryhmäytymisharjoitteilla, tällä kerralla harjoitteet ovat kuitenkin erilaisia mitä ensimmäisellä tunnilla. Harjoitteiden tarkoituksena on parantaa luokan ryhmähenkeä tutustuttamalla oppilaita paremmin toisiinsa. Tunnin alussa harjoitteet ryhmähengen parantamisen ohella luovat luokkaan mukavan ilmapiirin, ja aktivoivat oppilaita. Harjoitteiden jälkeen aiheeseen siirrytään kiusaamiseen liittyvän tositarinan avulla. Opettaja lukee tarinan oppilaille, jonka jälkeen oppilaat pohtivat yhdessä tai itsenäisesti tarinan sanomaa, josta siirrytään tunnin aiheisiin. Tunnin aiheina ovat kiusaamisen seuraukset sekä kiusaamiseen liittyvät vastuut ja lait. Kiusaamisen seurauksia käsitellään oman pohdinnan kautta. Oppilaat pohtivat pienissä ryhmissä kiusaamisen seurauksia dia-esityksestä löytyvien johdattelevien kysymysten avulla. Kiusaamisen seurauksia on käsitelty opettajajohtoisesti jo seitsemännellä luokalla, joten asia on oppilaille jo tuttu, jonka takia he pystyvät itsenäisesti pohtimaan asiaa. Kiusaamisen seurauksien pohdinnan jälkeen aiheena on kiusaamiseen liittyvät vastuut ja lait. Oppilaat ovat käyneet seitsemännellä luokalla alle 15-vuotiaan rikosoikeudellista vastuuta. Kahdeksaluokan toisella tunnilla vastuita ja lakeja käsitellään 15 vuotta täyttäneen ja

yli 15-vuotiaan vastuita ja velvollisuuksia. Vastuiden ja velvollisuuksien lisäksi lyhyesti käsitellään lakien rikkomisen seurauksia, eli mitä rangaistuksia voi vakavimmissa tapauksissa seurata. Tunnin lopuksi opettaja kerää palautteen samalla tavalla kuin kahdeksasluokan ensimmäiselläkin tunnilla, kirjallisena palautteena post-it lappujen avulla.

5.7 Yhdeksäs luokkalaisten osio työkalupaketista

Yhdeksäsluokkalaisten tuntien runko on samanlainen kuin seitsemäs ja kahdeksäsluokkalaisten tunneilla. Yhdeksäsluokkalaisten ensimmäisellä tunnilla on kaksi harjoitetta, josta opettaja voi valita toisen, jos aika on loppumassa kesken. Harjoitteet eivät varsinaisesti ole ryhmäharjoitteita, mutta harjoitteet kuitenkin esitellään ja tehdään yhdessä toisten kanssa. Harjoitteiden tarkoituksena on edistää oppilaiden välistä vuorovaikutusta ja oppia ymmärtämään toisten erilaisuutta, ja tätä kautta parantaa ryhmähenkeä. Harjoitteiden jälkeen opettajan johdolla siirrytään tunnin aiheeseen, eli kiusaamisen seurauksien vaikutukseen henkiseen hyvinvointiin, sekä käsitellään ryhmäytymisen tärkeyttä ja hyvää luokkahenkeä, ja miten se liittyy kiusaamiseen. Samalla tavalla kuin muillakin tunneilla, harjoitteiden jälkeen opettaja lukee osan tositarinasta, jossa kirjoittaja kertoo mielenterveysongelmistaan. Tositarina liittyy siis tunnin aiheeseen. Kiusaamisen seurauksia ja henkistä hyvinvointia käsitellään opettajajohtoisesti diaesitystä apuna käyttäen. Oppilaille painotetaan kuinka vakavia seurauksia kiusaamisella voi olla, kuten mielenterveysongelmia. Monelle oppilaalle sanat kuten masennus ja paniikkihäiriöt ovat tuttuja, ja tunnilla käsitellään syitä, mistä ne voivat johtua. Mielenterveysongelmia käydään läpi tunnilla, mitä ne ovat ja mitä ne saattavat aiheuttaa. Mielenterveysongelmien lisäksi käsitellään kiusaamisesta johtuvan koulumotivaation heikkenemistä. Tunnin toisena aiheena käsitellään ryhmäytymisen tärkeyttä, ja sitä, miten se liittyy kiusaamisen käsittelyyn. Diaesityksestä löytyy herätteleviä kysymyksiä, jotka auttavat oppilaita pohtimaan aihetta, sekä ovat opettajan apuna. Ensin oppilaille selvitetään mikä on ryhmä, mitä ryhmäytyminen on, ja miksi siitä puhutaan usein. Lisäksi käsitellään ryhmäytymisen tärkeyttä luokkahengen parantamiseksi, ja niiden vaikutuksia kiusaamisen vähenemiseen. Tunnin lopuksi oppilailta kerätään palaute. Yhdeksäsluokkalaisilta palaute kerätään kirjallisena ryhmäpalautteena. Oppilaat

jaetaan pieniin noin kolmen hengen ryhmiin. Ryhmäpalautteen tarkoituksena on kehittää ryhmässä toimimista, kannustaa yhteistyöhön sekä auttaa opettajia kehittämään tunteja paremmiksi.

Yhdeksäsluokkalaisten toisen tunnin aiheina ovat kiusaamisen seuraukset yläasteen jälkeen sekä lait ja vastuut 18-vuotiaana. Toisella tunnilla ryhmäytymisharjoitteina ovat kaksi erilaista ryhmäharjoitetta, josta toisen tarkoituksena on innostaa ja aktivoida oppilaita, ja toinen harjoite on ryhmäharjoite, jonka tarkoituksena on muistuttaa oppilaita arvostamaan erilaisia ihmisiä, ja ymmärtämään että jokaisesta ihmisestä löytyy hyviä asioita. Tositarinan avulla harjoitteiden jälkeen siirrytään tunnin aiheeseen. Tositarina on hyvä tapa saada oppilaat siirtymään ja pohtimaan tunnin varsinaista aihetta. Tositarinan jälkeen aiheena on kiusaamisen seuraukset yläasteen jälkeen, jossa käsitellään seurauksia kiusatun sekä kiusaajan näkökulmasta, ja verrataan seurauksia keskenään. Toisena aiheena on laita ja vastuut, joita käsitellään rikosnimikkeiden sekä rikosoikeudellisia vastuuta, ja rikoksista seuraavia rangaistuksia. Tunnin lopuksi palaute kerätään oppilailta kirjallisena ryhmäpalautteena, kuten ensimmäiselläkin tunnilla.

5.8 Alkukartoituskysely

Halusimme aluksi selvittää ja kartoittaa nuorten asenteita kiusaamisesta, jotta meillä olisi jotain mihin tuloksia verrata ja näkisimme, onko muutosta tapahtunut ja millaista. Kyselyssä on valmiit vastausvaihtoehdot, jotta tuloksia voisi tarkemmin vertailla keskenään. Alkukartoituskyselyyn (Liite 1 & Liite 2) vastasi kolme seitsemäsluokkaa, kaksi kahdeksäsluokkaa sekä yksi yhdeksäsluokka, yhteensä vastauksia kertyi 113. Suurin osa nuorista eli 89,5 prosenttia oli sitä mieltä, että kiusaaminen on väärin. Kiusaamistilanteiden roolia kysyttäessä suurin osa nuorista näyttäisi olevan puolustajan roolissa kiusaamistilanteissa, sillä jopa 54,1 prosenttia vastasi olevansa puolustaja. Toisena suurella lukemalla 40,6 prosenttia nuorista kertoi olevansa sivustaseuraajan roolissa ja 5,3 prosenttia kertoi olevansa kiusaaja. Reilusti yli puolet nuorista oli sitä mieltä, että kiusaamista puhuminen on tärkeää, mutta kun kysyttiin auttaako kiusaamisesta puhuminen vähentämään kiusaamista, kyllä vastauksia kertyi enää vain 21,1

prosenttia ja suurin osa oli sitä mieltä, ettei tiedä tai osaa sanoa. Kiusaamisesta puhuminen koetaan siis tärkeäksi, aihetta ei tule lakaista maton alle, mutta samaan aikaan se ei yksin riitä keinona kiusaamisen vähentämiseksi.

Kyselyssä kartoitettiin myös ryhmähenkeä ja luokan ilmapiiriä. Kysyimme auttaisiko parempi luokkahenki vähentämään kiusaamista ja valtaosa eli 82,7 prosenttia oli sitä mieltä, että kyllä, se auttaisi. Pieni osa oli myös sitä mieltä, ettei sillä olisi merkitystä ja osa koki, että hyvästä luokkahengestä huolimatta ”kiusaajat pysyvät silti kiusaajina”. Halusimme myös selvittää, minkälainen luokkien ryhmähenki oli alkukartoituskyselyn vastaamishetkellä, tavoitteena että kiusaamisen vastaisen työmme jälkeen lukema olisi parantunut aikaisemmasta. 12 prosenttia vastaajista koki luokkahengen olevan todella hyvä, suurimman osan äänistä sai vaihtoehto ”hyvä”, sillä 42,9 prosenttia oli tätä mieltä. Seuraavaksi suurimman lukeman sai vaihtoehto ”ihan ok”, jonka 38,3 prosenttia koki omakseen. Huono ja todella huono luokkahenki saivat lähes saman verran vastauksia, molemmat alle 4 prosenttia kaikista vastaajista.

Lopuksi halusimme selvittää, mitkä ovat keinoja jotka oppilaat kokevat olevan hyödyllisiä ja tuloksellisia kiusaamista vastaan ja millä kiusaaminen saataisiin väheneään. Yllätyimme positiivisesti, sillä saimme paljon erilaisia vastauksia. Oppilaat kokevat voivansa vaikuttaa ja halusivat kertoa meille oman näkemyksensä ja saada näin äänensä kuuluviin. Moni oli sitä mieltä, että puhuminen, ryhmähengen nostattaminen, oman käytöksen muuttaminen sekä erilaiset teemapäivät olisivat tehokkaita keinoja. Luokan yhteisiä päiviä tai erilaisia retkiä korostettiin myös kiusaamisen vähenemisen näkökulmasta. Oppilaat olivat myös sitä meiltä, että opettajien tulisi puuttua enemmän kiusaamistilanteisiin ja rangaistukset kiusaajille tulisi olla tiukempia, sillä perinteinen jälki-istunto ja kertominen kiusaamisen olevan väärin eivät toimi ja ovat tehotomia keinoja kiusaamisen vähentämiseksi. Kiusaajia ei kiinnosta onko kiusaaminen kiellettyä vai ei, sillä he eivät joudu asiasta kunnolla vastuuseen. Oppilaat kertoivat kiusaajien sanovan helposti kamalia asioita kiusatulle ja heittävän perään ”se oli vaan läppää”, jolla kiusaamistilanne kuitataan. Oppilaat nostivat esille myös sen, miten kiusaamisesta on vaikea kertoa kenellekään, sillä usein kiusaaminen saattaa pahentua juuri silloin, oppilaita tulisikin rohkaista enemmän asiasta kertomiseen. Myös toisen tilanteeseen puuttuminen nostaa pelkoa joutua itse kiusatuksi. Oppilaat antoivat myös eh-

dotuksia, miten kiusaaminen saataisiin vähenemään ja moni ehdotti kiusaajien laittamista yhdessä samaan luokkaan, jossa he voisivat häiriköidä toisiaan. Tämä kertoo mielestämme oppilaiden pahasta olostakaan kiusaamista kohtaan, mitään kiusaamista ei haluta lähelle millään tavalla, vaan halutaan saada rauha opiskella ja olla oma itsensä.

5.9 Loppukartoituskysely

Loppukartoituskysely (Liite 3 & 4) toteutettiin samalla tavalla kuin alkukartoituskysely, kyselyyn vastasivat samat luokat, jotka vastasivat myös alkukartoituskyselyyn. Loppukartoituskyselyyn vastasi yhteensä 109 oppilasta. Loppukartoituskyselyn tarkoituksena oli selvittää, onko oppilaiden asenteissa kiusaamiseen liittyen tapahtunut muutoksia pidettyjen kiusaamisen vastaisten oppituntien jälkeen. Alkukartoituskyselyn vastaukset toimivat loppukartoituskyselyn vastauksien vertailupohjana, ja tuloksien selvittämiseksi niitä verrataan keskenään. Alkukartoituskyselyn ja loppukartoituskyselyn vastauksien määrässä on neljän vastauksen ero, jotka vaikuttavat jonkin verran saatuihin tuloksiin. Tulokset ovat vertailukelpoisia, mutta eivät täysin luotettavia. Vastauksien luotettavuuteen vaikuttaa myös se, kuinka vakavasti oppilaat kyselyyn ovat vastanneet.

Loppukartoituskyselyssäkin suuri osa oppilaista eli 86,2 prosenttia oli sitä mieltä, että kiusaaminen on väärin. Kiusaamistilanteiden roolia kysyttäessä, yli puolet eli 51,4 prosenttia vastasivat olevansa puolustajan asemassa. Toiseksi eniten oppilaat olivat vastanneet olevansa sivustaseuraajan roolissa, 38,5 prosenttia vastaajista oli tätä mieltä. Kiusaajan roolissa myönsi olevan 10,1 prosenttia eli 11 oppilasta vastaajista.

Isoin osa oppilaista oli sitä mieltä, että kiusaamisesta puhuminen on tärkeää, mutta kysyttäessä kiusaamisesta puhumisen vaikutuksista kiusaamisen vähenemiseen, oppilaat eivät osanneet sanoa. Kyselyn kohtaan jopa 49,5 prosenttia vastasivat, että eivät osaa sanoa. Ei vastasi 27,5 prosenttia ja kyllä vastasi ainoastaan 22,9 prosenttia. Moni oppilas ajattelee, että kiusaamisesta puhuminen ei auta lopettamaan jo tapahtuvaa kiusaamista, mutta se voi auttaa vähentämään kiusaamisen alkamista.

Kyselyn avulla selvitettiin myös hyvän ryhmähengen merkitystä ja luokan keskeistä ilmapiiriä, ja auttaisivatko ne vähentämään kiusaamista. Isoin osa vastaajista, eli 84,4

prosenttia oli sitä mieltä, että niiden paraneminen vähentäisi kiusaamista. Toiseksi suurin osa vastasi ei, ei auttaisi, mutta vastaajista tätä mieltä oli vain 10,1 prosenttia. Loppukartoituskyselyyn vastanneista 9,2 prosenttia on vastannut ryhmähengen luokassaan olevan todella hyvä, 48,6 prosenttia on vastannut sen olevan hyvä, ja 33 prosenttia on vastannut sen olevan ihan ok. Muutama vastaus löytyi myös huonon ja todella huonon alta.

Kyselyn avulla halusimme selvittää alkukartoituskyselystä poiketen, että minkälaisia ajatuksia ja fiiliksiä oppilaille jäi tuntien pitämisen jälkeen. Saimme paljon erilaisia vastauksia, joista suurin osa oli kuitenkin positiivista, ja niistä kävi ilmi, että suuri osa nuorista koki tunnit tarpeellisiksi, vaikka monikaan asia ei enää tullut heille uutena. Moni oppilas kertoi, että tunnit olivat heistä herätteleviä kokonaisuuksia, ja käytyjä asioita jäi pohtimaan vielä tuntien jälkeenkin. Positiivisten kommenttien lisäksi tunnit herättivät myös negatiivisia ajatuksia. Muutama vastaaja oli ihmetellyt, että miksi ”aikuiset” joutuvat vielä leikkimään typeriä leikkejä tuntien alussa. Vaikka tunneilla on selitetty ja keskusteltu harjoitteiden tarkoituksista ja niiden liittymisestä ryhmäytymiseen, eivät kaikki kuitenkaan niitä ymmärtäneet. Toivomme tulevaisuudessa, kun koulu on ottanut paketin kunnolla käyttöön, että oppilaat huomaisivat tuntien hyödyllisyyden, ja ymmärtäisivät miksi käsiteltävät asiat sisältyvät kiusaamisen vastaisiin tunteihin.

6 TULOKSET

6.1 Kyselyiden vertailu ja analysointi

Molemmat kyselyt toteutettiin samalla tavalla, samaa pohjaa käyttäen. Kyselyt laadittiin samalla tavalla sen takia, että niistä saatuja vastauksia voidaan verrata keskenään. Kyselyt ovat keskenään identtiset, viimeistä kysymystä lukuun ottamatta. Alkukartoituskyselyssä viimeisellä kysymyksellä selvitettiin oppilaiden ideoita ja hyviä keinoja, joiden avulla kiusaaminen saataisiin vähenemään. Loppukartoituskyselyssä viimeisellä kysymyksellä selvittää oppilaiden tunteita ja mielipiteitä, mitä heille pidetyistä

tunneista jäi. Kyselyiden vastaukset ovat vertailukelpoisia, ja niistä voidaan tehdä johtopäätöksiä. Saatuja tuloksia voidaan vertailla kohtuullisen hyvin, mutta ne eivät ole täysin luotettavia.

Kyselyiden tuloksia vertaillessa otetaan huomioon molempien kyselyiden vastaajien lukumäärä, joita tarkastellessa voidaan huomata, että alkukartoituskyselyyn on vastannut neljä henkilöä enemmän, kuin loppukartoituskyselyyn. Seitsemäsluokkalaista oli vastannut molempiin kyselyihin yhtä monta, kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vastauksien lukumäärä erosi muutamalla vastauksella. Alkukartoituskyselyyn oli vastannut enemmän oppilaita kuin loppukartoituskyselyyn. Tulosten prosenttimäärät eivät välttämättä kerro siis koko totuutta. Ennen kiusaamisen vastaisten tuntien kokeilemistä enemmistö oppilaista koki kiusaamisen olevan väärin, ja kiusaamistilanteissa suurin osa olisi puolustajan roolissa. Tuntien jälkeen pidetyssä kyselyssä jakauma oli pysynyt melkein samana kuin ennen tuntia pidetyssä kyselyssä. Kyselyiden tuloksissa on havaittavissa pieniä eroja, kiusaamisen vääryyteen liittyvän kysymyksen vastauksissa on noin 3 prosentin ero. Ennen tunteja 89,4 prosenttia oli sitä mieltä, että kiusaaminen on väärin, kun taas loppukyselyssä 86,2 prosenttia oli vastannut sen olevan väärin. Myös kiusaamistilanteen rooleista kysyttäessä ennen tunteja oppilaat olivat vastanneet 54,1 prosentilla olevansa puolustaja, kun taas loppukyselyssä puolustajan roolissa olisi 51,4 prosenttia. Saadut tulokset olivat yllättäviä, sillä oletuksena oli, että tuntien jälkeen suurempi määrä sanoisi kiusaamisen olevan väärin ja puolustaisivat kiusattua. Saatuihin tuloksiin vaikuttaa vastauksien määrät, sillä ensimmäiseen kyselyyn on vastannut enemmän oppilaita kuin loppukyselyyn. Loppukartoituskyselyä tarkastellessa huomattiin myös se, että vastaukset eivät olleet niin totuudenmukaisia, kuin mitä alkukartoituskyselyssä. Tämä päätelmä voidaan tehdä kyselyiden viimeisiä kysymyksiä vertaillessa, sillä alkukartoituskyselyssä sanalliset vastaukset olivat keskimäärin huolellisempia, kuin mitä loppukartoituskyselyn viimeisen kysymyksen vastaukset. Yllättävää on myös se, että kiusaajan roolissa kokee olevansa noin neljä prosenttia enemmän oppilaista loppukartoituskyselyssä kuin alkukartoituskyselyssä. Tähän eroon voi vaikuttaa se, että oppilaat eivät ole vastanneet totuudenmukaisesti, tai kenties tunnit ovat vaikuttaneet kiusaajiin ja he ovat vastanneet tosissaan. Tuntien aikana jo muutamasta oppilaasta tuli ilmi, että he ovat olleet kiusaajia, ja katuivat sitä nyt myöhemmin.

Prosenttilukuja tarkastellessa ei siis päästy haluttuun tulokseen, mutta sanallinen palaute oppilailta ja opettajilta oli keskimäärin positiivista, joka kertoo tuntien muodostavan toimivan kokonaisuuden, joka on tehty huolella. Kiusaamisesta puhumisen tärkeyteen liittyvien vastauksien keskiarvoja tarkastellessa loppukartoituskyselyn tulokset ovat paremmat kuin alkukartoituskyselyssä. Loppukartoituskyselyssä vastauksien prosentuaalinen keskiarvo on noin yksi prosentti parempi kuin alkukartoituskyselyssä. Myös hyvästä luokkahengestä kysyttäessä tulokset ovat loppukartoituskyselyssä paremmat kuin alkukartoituskyselyssä. Loppukartoituskyselyssä noin kaksi prosenttia enemmän vastaajista oli sitä mieltä, että hyvä luokkahenki auttaa vähentämään kiusaamista, kuin alkukartoituskyselyssä. Moni oppilas oli ymmärtänyt pidettyjen tuntien aikana, että hyvä luokkahenki on tärkeä asia, ja se takaa turvallisen oppimisympäristön. Moni oppilas piti tunteja mielenkiintoisina, ja moni koki ryhmäytymiseen liittyvät harjoitteet mukavina, ja tarpeellisina.

Kyselyiden tarkoituksena oli selvittää oppilaiden ajatuksia kiusaamisesta, ja selvittää, onnistuimmeko jo kahden testitunnin jälkeen muuttamaan oppilaiden asenteita enemmän kiusaamisen vastaisiksi. Oletimme tuloksien olevan helposti verrattavissa, mutta todellisuudessa vastaukset ovat hyvin lähellä toisiaan. Tulokset ovat vertailukelpoisia, mutta selviä eroja kyselyiden tuloksissa ei ole havaittavissa. Alkukartoituskyselystä saadut tulokset olivat paljon hyödyllisempää tietoa, kuin loppukartoituskyselystä saadut tulokset, koska lähtökohtien tietäminen auttoi kehittämään työkalupakettia toimivaksi kokonaisuudeksi.

6.2 Oppilailta saatu palaute kiusaamisen vastaisista tunteista

Halusimme saada oppilaiden äänen kuuluviin. Tämän vuoksi oppilailta kerättiin palautetta tunteista jokaisen pidetyn tunnin lopuksi. Palautekyselyt tehtiin jokaiselle luokalle, kenelle tunteja pidettiin. Palautteet kerättiin jokaiselta luokka-asteelta erilaisilla tavoilla, ikätaso huomioon ottaen.

Seitsemäsluokkalaisilta palautteet kerättiin tunnin lopuksi fiilis-mittarin avulla, selvittäen kuinka tärkeänä he pitävät käytyä asiaa ja minkälainen olotila tunnista heille jäi.

Oppilaat saivat sijoittua janalle siihen kohtaan, jonka he kokivat vastaavan omaa tunnetilaansa. Janalla oli luvut yhdestä kymmeneen, jolloin numero yksi symbolisoi tunnin olleen turha ja tylsä sekä vastaavasti luku kymmenen symbolisoi tunnin olevan tärkeä ja mielenkiintoinen. Seitsemäsluokkalaisilla ryhmäpaine oli selvästi suuri. Tämä näkyi myös palautteen yhtenäisissä tuloksissa. Ensimmäisen kerran lopuksi lähes kaikki sijoittuivat janalla yli puolenvälin. Vain muutama sijoittui janan alkupäähän, kokien tuntien olevan hyödyttömiä. Toisen kerran jälkeen oppilaat sijoittuivat lähes samalla tavalla kuin ensimmäiselläkin kerralla. Suuri enemmistö sijoittautuneena yli puolenvälin ja muutama sijoittuen janan alkupäähän. Positiivista oli kuitenkin huomata, että toisen kerran lopuksi suurempi osa oli sijoittunut yli puolenvälin kuin ensimmäisellä kerralla.

Kahdeksaluokkalaiset antoivat palautteensa kummastakin kerrasta post-it lappujen avulla, joko yksin tai pienissä ryhmissä. Post-it lappujen kautta saatu palaute osoittautui hyvin monipuoliseksi tavaksi kerätä palautetta. Ensimmäisen kerran jälkeen oppilaat olivat lähes yksimielisiä siitä, että tunti oli heistä mielenkiintoinen sekä tärkeä. He pitivät tuntia myös hyödyllisenä sekä herättelevänä. He toivoivat järjestettävän enemmän kiusaamisen vastaisia tunteja, sillä kiusaamisen ajankohtaisuus ei katoa koskaan. Tositarinasta pidettiin myös kovasti ja moni kahdeksaluokkalaisista kertoikin tarinan olevan herättelevä ja laittavan ajattelemaan omia käyttäytymistapoja uudestaan. Joukosta löytyi myös muutama, jotka samaistuivat tunnin aiheisiin ollen itse aikaisemmin tai nyt kiusatun roolissa. Joukosta löytyi myös muutama, jotka kokivat tunnin täysin turhaksi ja ryhmäytymisen tarpeettomaksi. Kahdeksaluokkalaisten toinen kerta sai samankaltaisen vastaanoton kuin ensimmäinenkin kerta. Positiivisena palautteista nousi ajatus tuntien olevan luokan yhteinen juttu. Oppilaat kertoivat myös ymmärtäneensä kiusaamisen seurauksia paremmin. Tunteja toivottiin myös toisen kerran jälkeen pidettävän lisää. Vain muutama kahdeksaluokkalaisista oli sitä mieltä, että tunneilla oli tylsää eikä tunti tuonut heille mitään uutta.

Yhdeksäsluokkalaiset antoivat palautetta tunneista myös post-it lapuin. Yhdeksäsluokkalaisia kehoitettiin toimimaan ryhmässä ja muodostamaan palaute yhdessä pienissä ryhmissä. Ensimmäisen kerran jälkeen tunnista nousi esiin paljon positiivisia ajatuksia, moni oli sitä mieltä, että tunti oli todella hyödyllinen ja ryhmäytymistä luokan kesken tulisi olla kouluissa enemmän. Tunti kosketti nuoria ja yhdeksäsluokkalaiset

toivoivat, että vastaavanlaisia tunteja olisi pidetty jo ala-asteella. Kaikki olivat yhtä mieltä tuntien hyödyllisyydestä, mutta muutaman mielestä tehdyt harjoitteet olivat olleet tylsiä. Toisen kerran jälkeen palaute kerättiin samoin kuin ensimmäisellä kerralla. Esiin nousi samoja ajatuksia kuin ensimmäiselläkin kerralla. Aiheen tärkeys sekä keskustelun herättelemisen ja aiheen mielenkiintoisuus nousivat palautteissa esille. Osa toivoi harjoitteita olevan vähemmän ja enemmän läpikäytävää asiaa. Yhdeksäsluokkalaiset olivat myös sitä meiltä, että tunnit olisivat tärkeitä myös heitä nuoremmille.

6.3 Lopputuloksen hyödyllisyys

Toiminnallisen opinnäytetyömme lopputuloksena syntynyt työkalu yläasteen henkilökunnan käyttöön tuo lisää välineitä kiusaamisen vastaiseen työhön. Projektimme lopuksi pidimme Ulvilan yhteiskoululla esityksen koulun henkilökunnalle kootusta paketistamme ja koko opinnäytetyö prosessistamme, jossa koulun henkilökunnalla oli mahdollisuus kysyä meiltä kysymyksiä, mikäli heitä jäi askarruttamaan jokin. Mielestämme hyödyllisyys näyttäytyy muuallakin kuin vain Ulvilan yhteiskoululla, sillä myös muut koulut voivat saada opinnäytetyöstämme hyödyllisen työkalun omaan työhönsä. Annamme Ulvilan yhteiskoululle täyden oikeuden käyttää kiusaamisen vastaista pakettiamme työssään. He saavat myös halutessaan kertoa ja vinkata muille kouluille paketistamme. Suurin hyöty on kuitenkin nähtävissä silloin, kun paketti toimii kuten pitääkin ja kiusaamista saadaan vähennettyä, sekä kiusaamiseen liittyviä asenteita muutettua. Hyöty on silloin nähtävissä niin oppilaiden, kuin koulun henkilökunnankin hyvinvoinnissa. Samalla kiusaamisen väheneminen auttaa opettajia keskittämään energiansa enemmän itse opetukseen, kiusaamisesta johtuvien konfliktien selvittelyjen sijaan. Rahallisesti hyöty näkyy resurssien kohdentamisessa. Esimerkiksi, jos koulukuraattori voi suunnata omat resurssinsa kiusaamisen selvittelyn sijaan kiusaamisen ennaltaehkäisemistyöhön, on hyöty moninkertainen. Valmiin työkalupaketin lähtökohtaisena ajatuksena on kiusaamisen käsitteleminen, mutta samalla luokkien ryhmäytyminen yhdessä. Onnistuessaan ryhmäytyminen antaa paljon ja uusia ystävyyssuhteitakin saattaa syntyä. Tällä tavoin myös nuorten yksinäisyys voi vähentyä. Lähtökohtaisesti koulu pitäisi olla jokaiselle mukava paikka oppia uutta, ilman pelkoa kiusatuksi tulemisesta. Tähän me pyrimme kiusaamisen vastaisella työllämme.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään paljon erilaisia lähteitä, jotka ovat uusia ja luotettavia. Opinnäytetyössä käytettiin paljon internetlähteitä, koska internetistä löytyi paljon opinnäytetyötä koskevaa ajankohtaista tietoa. Internetlähteitä käytettäessä varmistettiin kuitenkin internet-sivujen luotettavuus, ja tietoa kerättiin paljon tunnettujen organisaatioiden sivuilta. Myös kirjallisuutta käytettiin lähdemateriaaleina paljon, ja opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään melko uusia 2000-luvulla julkaistuja teoksia. Osa käytetyistä lähteistä on julkaistu aivan 2000-luvun alussa, mutta niistä kerätty tieto on yhä nykyaikaista ja luotettavaa. Opinnäytetyöhön liittyvää kirjallisuutta on paljon, ja monet teokset sisältävät päällekkäistä tietoa. Ongelmana lähteiden käytössä oli yksipuolisilta tuntuvat materiaalit, sillä monessa teoksessa on paljon samaa asiaa. Joissain aiheissa käytettiin melko yksipuolisia lähteitä, sillä muuta tietoa ei löytynyt, tai muissa lähteissä asian sisältö on sama.

Opinnäytetyöhön liittyviä kyselylomakkeita ei testattu ennen varsinaista käyttöä. Testaamalla kyselylomakkeita etukäteen, olisi voitu mahdollisesti saada luotettavimmat tulokset vertailua varten. Esitestaamalla lomakkeita olisi voitu muokata, ja tehdä tarvittavia muutoksia. Kyselylomakkeiden kysymykset oli muotoiltu samalla tavalla niin, että jokaisen vastaajan oletettiin ymmärtävän kysymykset samalla tavalla. Kyselylomakkeet olivat sähköisessä muodossa, joihin kohderyhmä vastasi internetin välityksellä. Kyselyistä saatiin sisällöltään hyvät, ja vastausprosentti oli korkea. Aineistoa tutkiessa todettiin kyselyiden vastauksien olevan riittäviä, ja tuloksista saatiin tarvittavat tiedot opinnäytetyötä varten. Kyselyiden vastauksien luotettavuutta heikensi se, ettei opinnäytetyön tekijät itse toimittaneet kyselyitä vastaajille tai keränneet vastauksia, vaan siitä huolehtivat opettajat.

Oppilailta kerättiin palautetta jokaiselta tunnilta, joilla testattiin työkalupaketin toimivuutta. Palautetta kerättiin vuosiluokilta eri tapoja käyttäen, kuitenkin niin, että jokaiselta luokalta palaute kerättiin kirjallisena. Palautteiden luotettavuutta heikensi oppilaat, jotka jättivät vastaamatta tai eivät vastanneet tosissaan. Palautetta saatiin kerättyä kuitenkin paljon ja suurin osa saaduista palautteista oli rakentavaa.

6.5 Mahdolliset lisätutkimukset

Opinnäytetyön mahdollista lisätutkimusta pystyy toteuttamaan jo olemassa olevan paketin kehittämisessä. Pakettia pystyy varmasti kehittämään jo saatujen palautteiden kautta vieläkin toimivammaksi ja kattavammaksi kokonaisuudeksi. Pakettia voisi testata useissa eri kouluissa ja luokissa ja verrata saatuja tuloksia keskenään. Lisätutkimusta voisi tehdä myös luokan ryhmytyimisestä ja sen vaikutuksesta kiusaamiseen. Lisätutkimusta voisi tehdä myös tarkastellen opettajien asenteita ja innokkuutta kiusaamisen vastaiseen työhön, ja miten ne vaikuttavat oppilaiden asenteisiin kiusaamisesta.

LÄHTEET

- Centers for Disease Control and Prevention - The Relationship Between Bullying and Suicide: What We Know and What it Means for Schools. 2014. Chamblee, Georgia. Viitattu 23.4.2018 <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-suicide-translation-final-a.pdf>
- Edu.fi www-sivut. Ryhmänohjaus. 2010. Viitattu 23.4.2018 http://edu.fi/perusopetus/oppilaanohjaus/hyvia_kaytanteita_esr-hankkeista/ryhmanohjaus
- Edu.fi www-sivut. Ryhmäytymismateriaali. 2007. Viitattu 17.2.2018 http://edu.fi/download/117420_ryhmaytysmateriaali.pdf
- Euroopan Union – MAST. Ryhmäyttämisosas. Viitattu 23.4.2018 <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: Huomaa, Puutu, Ehkäise. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. Viitattu 24.11.2017
- Höistad, G. 2001. Suomenkielinen painos 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu 17.2.2018
- Hökkä, H. Lampinen, R. Vähä, R. 2014. Yläkouluikäisten kiusaamisen ja väkivallan kokemukset. AMK-opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.11.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014090413746>
- Itkonen, Tuija & Talib, Mirja-Tytti. Aito yhdenvertaisuus koulussa, Syrjinnän vastainen pedagogiikka. 2012. Viitattu 17.2.2018
- Kaski, S. & Nevalainen V. 2017. Jo riittää: Irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki: Kirjapaja. Viitattu 3.3.2018
- Kiva koulun www-sivut. 2018. Viitattu 23.4.2018. <http://www.kivakoulu.fi/>
- Koulurauhan www-sivut. 2018. Kiusaamisen ehkäisy. Viitattu 17.2.2018. <http://www.koulurauha.fi/turvallinen-koulu/kiusaaminen-ehkaeisy>
- Koulurauhan www-sivut. 2018. Ryhmäyttäminen. Viitattu 30.1.2018. <http://www.koulurauha.fi/turvallinen-koulu/ryhmaeyttaaminen>
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 muutoksineen. Viitattu 23.4.2018
- Luomanmäki, H. 2018. Vararehtori, Ulvilan yhteiskoulu. Ulvila. Haastattelu 18.1.2018. Haastattelijoina Anna-Sofia Salo ja Milla Ojala. Muistiinpanot haastattelijoiden hallussa.
- Luomanmäki, H. 2018. Vararehtori, Ulvilan yhteiskoulu. Ulvila. Tapaaminen 1.11.2017.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Kiusaamisen seuraukset. Viitattu 17.2.2018 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaisyminen/kiusaamisen-seuraukset/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Mitä kiusaaminen on? Viitattu 3.3.2018 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaisyminen/mita-kiusaaminen-on/>

NettiNapin www-sivut. 2017. Rikosoikeudellinen vastuu. Viitattu 23.4.2018. <http://nettinappi.fi/tietoalue/laki-nuorelle/rikosoikeudellinen-vastuu/>

Nuori.fi Taidot elämään-hanke, AMK-yhteistyö, työkalupakki. 2017. Viitattu 17.2.2018 <http://www.nuori.fi/toiminta/taidot-elamaan/>

Rikoslaki 19.12.1889/39 muutoksineen. Viitattu 23.4.2018

Rikosuhripäivystyksen www-sivut. Koulukiusaaminen satuttaa ja voi vaikeuttaa elämää vielä aikuisena. 2018. Viitattu 18.3.2018. <https://www.riku.fi/fi/erilaisia+rikoksia/koulukiusaaminen/>

Salmivalli, C. 2003. Kiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä, PS-Kustannus. Viitattu 23.4.2018.

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Juva: WS Bookwell Oy. Viitattu 3.3.2018

Salmivalli, C. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. 1998. Tampere, Tammer-paino Oy. Viitattu 23.4.2018

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731 muutoksineen. Viitattu 18.3.2018

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn tulokset. 2015. Viitattu 7.4.2018 https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/kouluterveyskysely/kouluterveyskysely_2015.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn tulokset. 2017. Viitattu 3.4.2018 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&vuosi_2017_0=v2017#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. viitattu 6.2.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/koulutus/sukupuoli-koulun-arjessa/koulukiusaaminen-ja-vaki-valta>

Ulvilan yhteiskoulun tukioppilaat, Ulvilan yhteiskoulu. Ulvila. Ryhmähaastattelu 18.01.2018. Haastattelijoina Anna-Sofia Salo ja Milla Ojala. Muistiinpanot haastattelijoiden hallussa.

Vahingonkorvauslaki 31.5.1974/412 muutoksineen. Viitattu 23.4.2018

Yhdenvertaisuus.fi www-sivut. 2017. Aito yhdenvertaisuus kouluissa. Viitattu 10.2.2018 http://www.yhdenvertaisuus.fi/hyvät_kaytannot/koulutusmateriaalit/aito-yhdenvertaisuus-koulussa/

Liite 1

Asenteita kiusaamisesta

Hei! Tämä on lyhyt kysely kiusaamiseen liittyvistä asenteista. Kyselyyn vastataan anonyymisti, joten vastaathan rehellisesti.

*Pakollinen

1. Sukupuoli *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Tyttö
 Poika

2. Luokka-aste *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

7. luokka
 8. luokka
 9. luokka

3. 1. Onko kiusaaminen mielestäsi. *

Merkitse vain yksi soikio.

- Oikein
 Väärin
 Harmitonta
 En osaa sanoa

4. 2. Kiusaamistilanteessa roolini olisi. *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kiusaaja
 Puolustaja
 Sivustaseuraaja

5. 3. Onko mielestäsi kiusaamisesta puhuminen tärkeää? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

6. 4. Auttaako kiusaamisesta puhuminen mielestäsi vähentämään kiusaamista? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

Liite 2

10.1.2018

Asenteita kiusaamisesta

7. 5. Auttaisiko parempi luokkahenki vähentämään kiusaamista? **Merkitse vain yksi solkio.* Kyllä Ei Muu: _____**8. 6. Millainen ryhmähenki mielestäsi teillä on nyt luokassasi? ****Merkitse vain yksi solkio.* Todella hyvä Hyvä Ihan ok Huono Todella huono**9. 7. Mitä keinoja käyttäisit, että kiusaaminen vähenisi? (Esim. Asiasta puhuminen, Teemapäivät..) ***

Liite 3

Asenteita kiusaamisesta

Hei! Tämä on lyhyt kysely kiusaamiseen liittyvistä asenteista. Kyselyyn vastataan anonyymisti, joten vastaathan rehellisesti.

*Pakollinen

1. Sukupuoli *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Tyttö
 Poika

2. Luokka-aste *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

7. luokka
 8. luokka
 9. luokka

3. 1. Onko kiusaaminen mielestäsi.. *

Merkitse vain yksi soikio.

- Oikein
 Väärin
 Harmitonta
 En osaa sanoa

4. 2. Kiusaamistilanteessa roolini olisi.. *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kiusaaja
 Puolustaja
 Sivustaseuraaja

5. 3. Onko mielestäsi kiusaamisesta puhuminen tärkeää? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

6. 4. Auttaako kiusaamisesta puhuminen mielestäsi vähentämään kiusaamista? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

Liite 4

10.1.2018

Asenteita kiusaamisesta

7. 5. Auttaisiko parempi luokkahenki vähentämään kiusaamista? *

Merkitse vain yksi soikio. Kyllä Ei Muu: _____

8. 6. Millainen ryhmähenki mielestäsi teillä on nyt luokassasi? *

Merkitse vain yksi soikio. Todella hyvä Hyvä Ihan ok Huono Todella huono

9. 7. Millainen fiilis sinulle jäi tunneista, joissa käsiteltiin kiusaamista? *

Liite 5

Tapaaminen tukioppilaiden kanssa; Ryhmähaastattelun pohja

1. Miten kiusaamisen vastainen työ näkyy oppilaille koulussa?
2. Mikä on yleinen, vallitseva asenne kiusaamista kohtaan nuorten keskuudessa?
Miten tähän asenteeseen pystyisi vaikuttamaan?
3. Minkälaista on tehokas kiusaamisen vastainen työ?
4. Onko luokissanne panostettu ryhmäytymiseen? Voisiko ryhmäytymistä luokissa olla enemmän? Voisiko siitä olla apua kiusaamisen vastaisessa työssä?
5. Onko kiusaamista paljon niin, etteivät opettajat sitä näe? Millaista kiusaaminen silloin on?
6. Mikä saisi oppilaat kiinnostumaan, keskittymään ja kuuntelemaan kiusaamista käsiteltäessä? Onko luokka-asteilla eroja siinä mikä herättäisi kiinnostuksen?

Anna-Sofia Salo, Milla Ojala

TYÖKALUPAKETIT

Sosiaalialan koulutusohjelma
2018

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	46
2	7. LUOKAN PAKETIT	48
2.1	1.Kerta.....	48
	2.1.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit	48
	2.1.2 Tunnin runko	48
	2.1.3 Ryhmäytyminen	48
	2.1.4 Asian käsittely	50
	2.1.5 Palautteen kerääminen.....	53
2.2	2.Kerta.....	53
	2.2.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit	53
	2.2.2 Tunnin runko	53
	2.2.3 Ryhmäytyminen	53
	2.2.4 Asian käsittely	55
	2.2.5 Palautteen kerääminen.....	58
3	8. LUOKAN PAKETIT	59
3.1	1. Kerta.....	59
	3.1.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit	59
	3.1.2 Tunnin runko	59
	3.1.3 Ryhmäytyminen	59
	3.1.4 Asian käsittely	61
	3.1.5 Palautteen kerääminen.....	65
3.2	2.Kerta.....	66
	3.2.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit	66
	3.2.2 Tunnin runko	66
	3.2.3 Ryhmäytyminen	66
	3.2.4 Asian käsittely	67
	3.2.5 Palautteen kerääminen.....	70
4	9.LUOKAN PAKETIT	71
4.1	1. Kerta.....	71
	4.1.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit	71
	4.1.2 Tunnin runko	71
	4.1.3 Ryhmäytyminen	71
	4.1.4 Asian käsittely	73
	4.1.5 Palautteen kerääminen.....	77
4.2	2. Kerta.....	78
	4.2.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit	78

4.2.2 Tunnin runko	78
4.2.3 Ryhmytyminen	78
4.2.4 Asian käsittely	80
4.2.5 Palautteen kerääminen.....	83
LÄHTEET	84
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Jokaiselle eri vuosiasteelle on koottu oma dia-esitys oppilaille näytettäväksi. Dia-esityksissä on kuitenkin suppeasti tietoa, eikä sieltä löydy lähes lainkaan harjoitteita. Tämän vuoksi opettajien käyttöön on koottu oma materiaali, joka toimii dia-esitysten ja tuntien pitämisen tukena sekä runkona. Ennen tuntien pitämistä opettajien olisi hyvä perehtyä materiaaliin ja mahdollisesti tehdä myös omia muistiinpanoja asioista, joita haluaa nostaa esiin.

Jokaisen luokan ja jokaisen kerran paketit ovat koottu erikseen. Alussa kerrotaan tunnilla tarvittavia materiaaleja sekä valmiiksi suunniteltu runko, jonka avulla kaikki tarvittava asia saadaan käydyksi läpi myös ajallisesti. Opettajalta vaaditaan kuitenkin pelisilmää, sillä jos jokin keskustelu luokan kanssa lähtee hyvin liikkeelle, ei aihetta voi vaihtaa kesken keskustelun, vaikka suunnitellun rungon mukaan aihetta pitäisi jo vaihtaa. Opettajalla on siis mahdollisuus käyttää omaa tyyliään ja tapaansa opettaa, tarkoitus on kuitenkin käydä kaikki aiheet ja asiat läpi. Materiaalista löytyy valmiiksi ehdoteltuja erilaisia tapoja käydä asiat läpi niin, että se tuntuisi myös opettajasta mahdollisimman luonnolliselta ja omaan opetustyyliin sopivalta. Dia-esitykset ovat aiheen käsittelyn tukena, ja niistä löytyy lyhyesti keskeisiä asioita käsitellyistä aiheista. Jokaisen dia-esityksen dia numero 2 on tarkoitus näyttää tositarinan kohdalla.

Yksi tärkeimmistä asioista on opettajan oma motivaatio asiaa kohtaan. Keskusteltamme nuorten kanssa he nostivat esille opettajien motivaation. He kertoivat, ettei kukaan jaksaa kuunnella aiheesta, josta aiheen pitäjä ei ole itse millään tavalla kiinnostunut tai johon ei millään tavalla usko. Toivomme siis opettajille mukaan iloista ja innostunutta mieltä kiusaamisen vastaista työtä kohtaan tunteja pitäessä. Tarkoitus on kuitenkin saada oppilaat ajattelemaan sekä ymmärtämään kiusaamisen vakavuuden, yhdistää heitä ryhmänä, ja auttaa vähentämään tai parhaimmassa tapauksessa jopa lopettamaan kiusaamisen kokonaan.

Jokaisen tunnin lopuksi kerättävä palaute on myös tärkeää. Tälle tulisi aina jättää aikaa vähintään muutama minuutti. Palautteen kautta opettajalla on mahdollisuus kuulla oppilaiden ajatuksia tunnista, jotka helposti jäisivät muuten kuulematta. Kiusaamisen vastainen työ on tärkeää ja opettajan on myös tärkeää saada kuulla se oppilailtaan.

2 7. LUOKAN PAKETIT

2.1 1.Kerta

2.1.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit

Paperia, kyniä, oppilaille näytettävä PowerPoint-esitys. Opettajan muistiinpanot.

2.1.2 Tunnin runko

Ryhmäytyminen ja aiheeseen virittäytyminen 20 min, tositarinan lukeminen 5min, kiusaamisen käsittely 5 min, pohdintaa koulukiusaamisesta 10 min, lopetus 5 min.

2.1.3 Ryhmäytyminen

Opettaja voi valita kummasta harjoitteesta hän haluaa aloittaa. Jos Ensimmäiseksi tehtyyn harjoitukseen menee kauan aikaa, voi opettaja päättää, ettei toista harjoitusta välttämättä tehdä. Hienoa kuitenkin on, jos oppilaat ehtivät tehdä molemmat harjoitteet, sillä niiden kautta saadaan kasvatettua positiivista luokkahenkeä.

Ensimmäisenä harjoituksena on ”Omakuva ja kolme asiaa”

Oppilaille jaetaan jokaiselle oma paperi. Vasempaan reunaan oppilaiden on tarkoitus piirtää omakuva (joka saa olla jokaisen oma näkemys itsestään) ja oikeaan reunaan kukin kirjoittaa kolme faktaa itsestään. Faktat voivat olla ihan mitä tahansa, mutta harjoitus on hauskempi, jos asiat ovat sellaisia mitä muut eivät luultavasti tiedä entuudestaan. Paperin toiselle puolelle jokainen kirjoittaa oman nimensä, jonka jälkeen opettaja kerää kaikkien paperit itselleen. Opettaja esittelee paperit yksi kerrallaan koko luokalle. (Dokumenttikameraa voi käyttää apuna) Opettaja näyttää ensin oppilaan omakuvan sekä kolme väitettä, ja muut yrittävät arvata kenestä on kyse.

Tämä harjoitus sopii ryhmälle, jonka jäsenet tuntevat toisensa jo entuudestaan. Silloin muiden on helpompi arvata, kenestä on kysymys, mutta toisaalta silloin myös oppilaat pääsevät kertomaan itsestään sellaisia asioita, mitä hänestä ei tuntemisesta huolimatta vielä tiedetty!

Toinen harjoite on ”Samanlaiset ihmiset”

Ihmisellä on kova tarve kokea kuuluvansa toisiin ihmisiin, eli olla osa jotakin. Uudessa ryhmässä oppilas miettii, kuinka hän liittyisi osaksi ryhmää, ja mikä häntä yhdistää luokan muihin oppilaisiin. Samalla hänelle on tärkeää kokea olevansa erityinen, ja osata tai omistaa jotakin erilaista kuin mitä muilla on.

Ryhmä jaetaan pienryhmiin; n. 4-5 hengen ryhmiin. Ryhmällä on paperi ja kynä. Ryhmiä pyydetään ensin piirtämään iso kukka, jossa on iso keskusta ja yhtä monta terälehteä kuin ryhmän jäseniä on. Jokaiseen terälehteen kirjoitetaan yhden ryhmäläisen nimi. On tarkoitus, että ryhmä kerää keskustaan asioita, jotka ovat heille yhteisiä. (n. 5 kpl) Ne voivat olla asioita, joista jokainen pitää, ei pidä, tekee tai ei tee, jotakin jota kaikilla on tai ei ole jne. Lopuksi ryhmäläiset valitsevat yhden yhteisen asian, joka kerrotaan muille ryhmille. Oleellista on, että jokainen ryhmäläinen on osallisena oman ryhmänsä toiminnassa, omalla tavallaan.

Harjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyvät omille paikoilleen, jonka jälkeen käydään lyhyesti läpi, miksi harjoitteita tehtiin. (n. 2-5min.) Ryhmäytymisharjoitteita tehdään sen takia, että oppilaat tutustuisivat toisiinsa, ja luokkahenki pysyisi hyvänä/paranisi. Hyvä luokkahenki = Kiusaamisen ehkäisyä. Opettaja voi kysyä oppilailta suoraan, tietävätkö he miksi tällaisia tutustumisleikkejä yleensä tehdään.

2.1.4 Asian käsittely

Tositarinan lukeminen

Tarkoituksena on lukea alla oleva pätkä tositarinasta oppilaille. Ajatuksena on saada nuoret ajattelemaan ja miettimään kuulemaansa sekä herättelemään heitä tunnin aiheeseen kiusaamisesta. Oppilaille näytettävässä diaesityksessä on dia (nro.2), josta löytyy herättelevä kuva tarinan kuuntelemisen ajaksi. Luettava tarina on tositarina, jonka on kirjoittanut Ulvilan yhteiskoulun entinen oppilas. Tositarinan lukemisen jälkeen opettaja voi halutessaan kysyä oppilaiden ajatuksia ja fiiliksiä tarinasta.

Luettava tarina:

Nimeni on Oona. Olen pian 25 vuotta täyttävä, porilainen nuori nainen. Ensimmäiset 15 vuotta elämästäni asuin Ulvilassa vanhempieni ja siskoni kanssa. Kävin peruskoulun vuosina 2000-2009, ala-asteen Friitalan koulussa ja yläasteen Ulvilan yhteiskoulussa.

Luonteeltani olen todella herkkä, rauhallinen, empaattinen, luova, kiltti, lapsenmielinen, avarakatseinen ja huumorintajuinen. Minulla on paljon läheisiä sukulaisia, ystäviä, avopuoliso, ja lemmikkieläimiä. Herkkyydestä ja kiltteydestä on kuitenkin ollut minulle paljon harmia tähänastisen elämäni varrella. Olen vasta viime vuosina opetellut sanomaan ”ei”, ja laittamaan oman hyvinvointini muiden asioiden edelle. Lapsena olin naiivi, kuten kaikki lapset. Minulle oli kotona opetettu paljon käytöstapoja ja suvaitsevaisuutta. Silloin en tullut ajatelleeksi, että kukaan tahtois olla toiselle ilkeä ilman, että asiaan olisi todella painava syy. Kuvittelin, että kaikki maailman ihmiset noudattaisivat ”kohtele muita kuin tahtoisit itseäsi kohdeltavan” -periaatetta. Pelkäsin kyllä jo ennen koulun alkua suuria ihmismääriä, sillä ujouteni ja arkuuteni takia jäin helposti vaille huomiota. Minua kaksi vuotta nuorempi siskoni oli aina minua vilkkaampi, äänekkäämpi ja rohkeampi. Sosiaaliset tilanteet vieraiden ihmisten kanssa olivat hänelle selkeästi luontevampia kuin minulle. Vertasin itseäni jatkuvasti häneen, ja koin olevani huonompi. Onneksi hän oli jo silloin paljon tukenani, ja rohkaisi mukaan leikkimään muiden lasten kanssa. Minä puolestani näytin esimerkkiä keskittymistä ja tarkkuutta vaativissa asioissa, kuten piirtämisessä ja kirjoittamisessa.

Koulun aloittaminen oli minulle vaikeaa. Uusi rakennus, uusi opettaja, uudet luokkakaverit, ja monta muuta uutta asiaa. Vaikeinta taisi olla se, ettei minulla ollut siskoa vierelläni, kuten aina ennen oli ollut. Äitini jäi töistä vuorotteluvapaalle, jotta en joutuisi olemaan arkiamuja ja iltapäiviä yksin. Yhtenä päivänä olin nilkuttanut äidin tullessa minua koululle vastaan. Joku luokkani oppilaista oli lyönyt minua niin, että olin kaatunut ja loukannut jalkani. En muista itse tästä tapahtumasta mitään. Kesti kauan, ennen kuin uskalsin kulkea koulumatkat yksin. Kärsin tuolloin kovista vatsakivuista, jotka todennäköisesti johtuivat stressistä, sillä niihin ei löytynyt mitään syytä.

Kiusaamisesta tuli päivittäistä, kun aloitin kolmannen luokan. Kaksi ensimmäistä kouluvuotta olin ollut pienessä luokassa, joka lopetettiin kokonaan, ja minut siirrettiin uuteen luokkaan. Syyt kiusaamiselle olivat naurettavia: kävin välitunnilla vessassa, vietin aikaa siskoni kanssa, puolustin muita kiusattuja, en ollut hyvä missään urheilulajissa, ja ulkonäössäni oli muka aina jotain vikaa. Koulu ahdisti minua niin paljon, että toivoin joka aamu sinne kävellessäni jääväni auton alle ja kuolevani. (Liite 1)

Kiusaamisen käsittelyä – Mitä kiusaaminen on?

Esityksestä löytyy dia, josta löytyy tiivistetty pohja aiheesta. Tarkoitus ei ole lukea dia-esitystä läpi, niin että kaikki tieto löytyisi sieltä, vaan asia on tiivistetty oppilaille näytettävään versioon ja siksi opettajan osioon on avattu aihetta lisää, joten opettajalla on vapaus kertoa aiheesta enemmän haluamallaan tavalla, esimerkiksi keskustellen tai kertomalla asiat omin sanoin, mikä tapa tuntuukin luontevimmalta.

Kiusaamisella tarkoitetaan sellaista käyttäytymistä, jossa oppilas joutuu toistuvasti ja systemaattisesti toisten vahingollisen käytöksen uhriksi. Vahingoittava käytös voi esimerkiksi olla loukkaamista tai syrjimistä. (Salmivalli 1998, 30.)

Kiusaaminen kohdistuu aina samaan henkilöön. (Salmivalli 1998, 30.) On hyvä muistaa, että riitely ja kiusaaminen eivät ole sama asia, vaikka niissä voisikin näkyä samankaltaisia piirteitä. Kiusaamisen ja riitelyn ero on siinä, että riidat kestävät yleensä vain hetken, eikä kohteena ole aina sama oppilas. (Salmivalli 2003, 14).

Kiusaaminen ilmenee monissa eri muodoissa, ja se voi olla niin henkistä kuin fyysistäkin. Fyysinen kiusaaminen voi näyttäytyä esimerkiksi lyömisenä tai tönimisenä. Henkinen kiusaaminen voi olla haukkumista, uhkailua tai selän takana juoruamista. Kiusaaminen on aina vakavaa, oli se sitten mitä tahansa. (Itkonen, Tuija & Talib, Mirja-Tytti. Aito yhdenvertaisuus koulussa, Syrjinnän vastainen pedagogiikka. 2012, 15).

Kiusaaminen on aina kuitenkin vakava asia, oli kiusaamisen muoto sitten mikä tahansa. Monien eri tutkimusten mukaan Suomen peruskouluissa jopa yksi oppilas kymmenestä joutuu toistuvasti kiusatuksi. Jokaisen pitäisi siis suhtautua kiusaamiseen vakavasti, ja miettiä omaa käyttäytymistään, ja kohdella toisia sillä tavalla kuin haluaa itseäänkin kohdeltavan. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.mannerheiminlastensuojeluliiton.fi) – vanhempainnetti/kiusaaminen 2017).

Pohdintaa koulukiusaamisesta – apukysymyksiä keskustelun tueksi

Nyt kun on puhuttu mitä kiusaaminen on, on hyvä saada nuoret itse pohtimaan koulukiusaamiskysymystä. Tarkoituksena on siis osallistaa oppilaita itse pohtimaan koulukiusaamisenilmiötä. Pohdinta tapahtuu pareittain, esimerkiksi vieruskaverin kanssa. Pareille jaetaan paperia, johon he voivat anonyymisti kirjoittaa keskusteluissa esiin nousseita ajatuksia. Tarkoitus on saada oppilaiden ajatukset ja ääni kuuluviin, eikä niin että he yrittävät vastata kysymyksiin ”oikein”, vaan niin kuinka he asiat oikeasti kokevat ja näkevät. Diaesityksestä löytyy avuksi kysymyksiä, jotta oppilailla olisi matkalla kynnyksellä keskustelun ja pohdinnan aloittamiseen parin kanssa. Ohjeistuksen jälkeen oppilaille annetaan pohdintaan aikaa noin 5-10 minuuttia. Opettaja voi halutessaan kerätä paperit itselleen, sekoittaa ne ja lukea laput läpi ääneen, jotta pohdintoja saadaan jaettua koko luokan kesken. Jos aika loppuu kesken, tai lappujen läpi lukeminen ei tunnu luontevalta, opettaja voi silmäillä oppilaiden kirjoittamia vastauksia, ja nostaa esille muutamia tärkeitä asioita.

2.1.5 Palautteen kerääminen

Lopuksi oppilailta kerätään palautetta, millainen fiilis tunnin jälkeen jäi. Opettaja piirtää taululle janan, jonka toiseen päähän merkataan numero 1, ja toiseen numero 10. Janalle sijoittaminen on hyvä toiminnallinen tapa kerätä palautetta. Opettaja esittää ryhmälle kysymyksen, esim. ”Oliko tunti hyödyllinen, tai kuinka hyvä fiilis tunnista jäi?” Oppilaat sijoittavat kokemuksensa mukaan merkin janalle. Halutessaan opettaja voi kysyä täsmentäviä kysymyksiä, miksi jokin oppilas sijoittui juuri tähän kohtaan janaa. Mikäli palautteen tulokseen haluaa ottaa muistiin, voi janasta ottaa valokuvan.

2.2 2.Kerta

2.2.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit

PowerPoint-esitys, Opettajan muistiinpanot.

2.2.2 Tunnin runko

Ryhmäytyminen 20 min, tositarinan lukeminen 5 min, kiusaamisen seurauksien käsittely 10 min, vastuiden käsittely 5 min, lopetus 5 min.

2.2.3 Ryhmäytyminen

Tunnin runko on samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla. Ensimmäiseksi aiheeseen virittäydytään ryhmäytymisharjoitteiden avulla. Opettaja voi valita kummasta harjoitteesta hän haluaa aloittaa. Jos Ensimmäiseksi tehtyyn harjoitukseen menee kauan aikaa, voi opettaja päättää, ettei toista harjoitusta välttämättä tehdä. Hienoa kuitenkin on, jos oppilaat ehtivät tehdä molemmat harjoitteet, sillä niiden kautta saadaan kasvatettua positiivista luokkahenkeä.

Toinen harjoite on ”2 totuutta, 1 valhe”

Oppilaat jaetaan n. 4-5 hengen pienryhmiin. Jokainen sanoo kaksi totuutta ja yhden valheen itsestään. Muut yrittävät arvata mikä väittämistä olisi valhe. Kaikkia väittämiä ei tarvitse luetella kerrallaan, vaan jokainen voi vuorollaan kertoa yhden asian itsestään, ja lopuksi toiset koittavat arvata mikä kerrotuista asioista on valhe. Tarkoituksella valehteleminen ja hyvän valheen keksiminen saattavat olla yllättävän haastavaa! Harjoite auttaa oppilaita tutustumaan toisiinsa oman kerronnan kautta, tekemättä tilanteesta liian vakavaa. Harjoitteen aikana opettajan on hyvä kiertää luokassa rohkaisemassa oppilaita osallistumaan harjoitteeseen.

Ensimmäinen harjoite on ”Ominaisuudet”

Oppilaat istuvat piirissä. Harjoitteen ohjaaja aloittaa mainitsemalla jotakin, joka liittyy johonkuhun piirissä istuvaan, esimerkiksi ”Vihreä huppari”. Se, ketä tunnistaa itsensä, huutaa ”minä” ja sanoo vielä perään oman nimensä. Sitten leikki jatkuu niin, että oman nimen sanomisen jälkeen sama henkilö sanoo jotakin jostakin toisesta ja niin edelleen! Leikkiä on hyvä jatkaa niin kauan, että ainakin lähes jokainen on saanut sanoa jotakin. On hauskaa katsella, kuinka oppilaat vilkaisevat varmuuden vuoksi itseään, että mitä itsellä onkaan päällä. Laitoinko oikeasti aamulla vaaleanpunaiset sukat? Jos leikkijät tuntevat toisensa jo hyvin, voidaan mainita myös esimerkiksi toisten oppilaiden positiivisia luonteenpiirteitä ja erilaisia toimintatapoja. Tässä harjoitteessa opettajan oma innostus on tärkeää, sillä se tarttuu myös oppilaisiin.

Harjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyvät omille paikoilleen, jonka jälkeen käydään lyhyesti läpi, miksi harjoitteita tehtiin. (n. 2-5min.) Ryhmäytymisharjoitteita tehdään sen takia, että oppilaat tutustuisivat toisiinsa, ja luokkahenki pysyisi hyvänä/paranisi. Hyvä luokkahenki = Kiusaamisen ehkäisyä. Opettaja voi kysyä oppilailta suoraan, tietävätkö he miksi tällaisia tutustumisleikkejä yleensä tehdään.

2.2.4 Asian käsittely

Tositarinan lukeminen

Tarkoituksena on lukea alla oleva pätkä tositarinasta oppilaille. Ajatuksena on saada nuoret ajattelemaan ja miettimään kuulemaansa sekä herättelemään heitä tunnin aiheeseen kiusaamisesta. Oppilaille näytettävässä diaesityksessä on dia (nro.2), josta löytyy herättelevä kuva tarinan kuuntelemisen ajaksi. Luettava tarina on tositarina, jonka on kirjoittanut Ulvilan yhteiskoulun entinen oppilas. Tositarinan lukemisen jälkeen opettaja voi halutessaan kysyä oppilaiden ajatuksia ja fiiliksiä tarinasta.

Luettava tarina:

Nimeni on Oona. Olen pian 25 vuotta täyttävä, porilainen nuori nainen. Ensimmäiset 15 vuotta elämästäni asuin Ulvilassa vanhempieni ja siskoni kanssa. Kävin peruskoulun vuosina 2000-2009, ala-asteen Friitalan koulussa ja yläasteen Ulvilan yhteiskoulussa.

Yläasteen alkaessa en pystynyt enää katsomaan itseäni kunnolla peilistä ilman itkuja. Ei kukaan ole näin ruma, ajattelin. Meikkaamalla yritin vain korostaa rumuuttani, suttasin silmäni mustalla kajalilla ja vedin ripsarit poskille, kuin ne olisivat levinneet. Mielestäni oli turhaa edes tavoitella kauneutta, koska en ollut sitä ansainnut. Luokkakokoonpanot olivat vaihtuneet, mutta edelleen entiset luokkatoverit jatkoivat kiusaamista, ja saivat siihen myös uusia tyyppisiä mukana. Omassa ryhmässäni oli pari kiusaajaa, jotka alkoivat pikkuhiljaa saada puolelleen uusia luokkatovereitani. Silloin muistaakseni aloin helpottaa pahaa oloani tekemällä siitä fyysistä, viiltämällä itseäni.

Sitten tapahtui jonkinlainen käännekohta. Uusi luokanvalvojani ja muut yläasteen opettajat huomasivat minun olevan tunneilla itkuinen, pelokas ja masentuneen oloinen. Terveystoimittaja pyysi minut luokseen, ja siellä täytin paperisen masennustestin. Väikeä masennusta näytti, kuten osasin jo ennalta arvata. Siitä seurasi lääkärikäynti, josta taas seurasi lähete nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Terveystoimittaja, luokanvalvoja ja opo puuttuivat kiusaamiseenkin. He ottivat kiusaajani puhutteluun, ja lopulta yhden

oman luokkani kiusaajan kanssa tehtiin kirjallinen sopimus, jossa hän lupasi lopettaa kiusaamiseni ja huolehtia siitä, ettei hänen "jenginsäkään" enää kiusaa minua.

Sopimuksen tekeminen paransi tilannetta, mutta pahin oli jo ehtinyt tapahtua. Psykeen oli hajonnut palasiksi, elämäniloni ja itsetuntoni pudonneet nolliin. Minusta oli tullut se minä, jollainen koen olevani: masentunut, väsynyt, huono, ruma, ei-haluttu, rikottu, nöyryytetty. 14-vuotiaana yritin ensimmäisen kerran itsemurhaa. (Liite 1)

Kiusaamisen seuraukset

Tarkoitus on käydä dia-esitystä aiheesta läpi, samalla mielellään osallistaen nuoria pohtimaan myös asioita itse, kuitenkin niin, ettei kenenkään ole pakko sanoa mitään ääneen, jos ei halua. Halutessaan opettaja voi toteuttaa dia-esityksen läpikäymisen niin, että nuoret saavat välissä keskustella asiasta parin kanssa ja kertoa sen jälkeen mieleen tulleita ajatuksia muulle luokalle.

Usein seuraukset näyttäytyvät mielialan sekä henkisen hyvinvoinnin ongelmina. Tämä tarkoittaa esimerkiksi itsetunnon heikkenemistä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä itsetuhoisuutta joko ajatuksin tai teoin (Salmivalli 2003, 26.)

Kiusaamisen seuraukset voivat näkyä myös psykosomaattisina stressioireina joita voivat olla esimerkiksi erilaiset kiputilat, yleinen sairastelu, univaikeudet, syömishäiriö tai vaikkapa yökastelu. Koulukiusaamisen seurauksena kiusatun koulumotivaatio heikkenee ja kouluun menoa pyritään välttelemään kaikin mahdollisin keinoin (MLL:n www-sivut - Kiusaamisen seuraukset 2017.)

Kiusaaminen näyttäytyy usein myös muille koulukavereille ja se saattaa heijastua siihen miten kiusattuun suhtaudutaan sekä siihen miten kiusattu suhtautuu muihin oppilaisiin. Tähän liittyy kokonaisuudessaan kiusatun ihmisarvon menetys vertaisryhmässään. (Salmivalli 2003, 25.) Tämä voi näkyä kiusatun puolelta esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttelynä, luottamuksen vähyytenä muihin oppilaisiin. Luottamusongelmat voivat jatkua vielä pitkällekin aikuisiälle (MLL:n www-sivut - Kiusaamisen seuraukset 2017).

Riippuen siitä, miten kiusaamiseen on puututtu ja siitä onko sitä saatu loppumaan, voi kiusaamisen arvet näkyä vielä pitkällekin aikuisikään asti. Aikuisiässä voi olla vaikea luottaa muihin tai ylipäänsä tutustua uusiin ihmisiin, jos oma itsetunto on jo kouluai- kana poljettu alas. Myös masentuneisuus saattaa vaikuttaa pitkällekin aikuisikään asti. Masennus voi vaikuttaa myös työelämään ylipäänsä työelämässä jaksamisen näkökul- masta. (Salmivalli 2003, 29.)

Kiusaajalla kiusaamisen seuraukset voivat näkyä esimerkiksi univaikeuksina, yleisenä mielipahana sekä erilaisina kipuina sekä särkyinä. (MLL:n www-sivut - Kiusaamisen seuraukset 2017). On myös todettu, että jos kiusaaminen saa jatkua ilman että siihen puututaan, on mahdollista, että kiusaaja käyttäytyy aggressiivisesti myöhemminkin elämässä. Tämä aggressiivinen käyttäytyminen saattaa näkyä myöhemmin muun mu- assa työelämässä. Myös riski antisosiaaliseen persoonallisuushäiriöön sekä rikolliselle elämäntavalle kasvaa. (Salmivalli 2003, 30.)

On myös tutkittu, että varsinkin kiusaavien poikien keskuudessa on näkynyt myöhem- min elämässä mielenterveyteen sekä ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia. (MLL:n www- sivut - Kiusaamisen seuraukset 2017). Ei siis pelkästään kiusatun vaan myös kiusaajan takia olisi hyvä saada kiusaaminen loppumaan ja tilanteisiin tulisi aina puuttua vaka- vasti. (Salmivalli 2003, 30.)

Onko 15-vuotias vastuussa tekemisistään ja miten?

On tärkeää, että oppilaat ymmärtävät kuinka vakava ilmiö kiusaaminen on. Kaikki ei- vät välttämättä osaa ajatella olevansa vastuussa tekemisistään ”kun ei vielä olla 15v”- periaatteella. Siksi on tärkeää, että asiaa käydään läpi. Kuitenkin kiusaaminen on va- kava ilmiö, jossa voitaisiin yhtä hyvin käyttää rikosnimikkeitä yleisimmin käytetyn termin ”kiusaamisen” sijaan. Aihe olisi hyvä käydä läpi opettajajohtoisesti, mutta jos mahdollista, on hienoa, jos keskustelua syntyy ja nuoret osallistuvat itse miettimään kyseisiä asioita ja keskustelemaan niistä.

Rikosoikeudellinen vastuu alkaa 15-vuotiaana. (Rikoslaki 39/1889, 3 luku 4§) Alle 15-vuotias on silti korvausvelvollinen aiheuttamastaan vahingosta. Vahingonkorvaus- velvollisuudessa ei ole alaikäraja. (Vahingonkorvauslaki 412/1974, 1 luku 2§) Jos

alle 15-vuotias joutuu vahingonkorvausvelvollisuuden puitteissa korvaamaan jotain, ei hänen vanhempansa ole velvollisia maksamaan mitään. Vaan kun kyseinen nuori alkaa saamaan palkkaa, menevät maksut silloin perintänä palkoista. Seuraukset voivat siis näkyä vielä pitkälle aikuisikään. (NettiNapin www-sivut 2017.)

Rikoksesta kiinni jäävästä alle 18-vuotiaasta tehdään aina lastensuojeluilmoitus. (Lastensuojelulaki 417/2007, 5 luku 25§) Tämä tarkoittaa käytännössä tapaamista sosiaaliviranomaisten sekä vanhempien kanssa, jossa käydään keskustelu tilanteesta ja karroitetaan mahdolliset lisätoimet. (NettiNapin www-sivut - rikosoikeudellinen vastuu 2017.)

Lastensuojeluilmoituksen lisäksi poliisi kirjaa myös omaan rekisteriinsä kaikki tiedot henkilöstä, joka on ollut tekemisissä poliisin kanssa. Tämä ei tarkoita rikosrekisteriä, vaan poliisien omaa rekisteriä, joka on erillinen rekisteri. (NettiNapin www-sivut - rikosoikeudellinen vastuu 2017.)

Rikosnimikkeitä kiusaamisesta: esimerkiksi valheellisten tietojen levittäminen sekä häpäisevien asioiden kertominen voidaan määrittää kunnianloukkaukseksi. Kunnianloukkaus on määritelty rangaistavaksi teoksi Suomen rikoslaissa. (Rikoslaki 39/1889, luku 24 9§)

Häirintä/kiusaaminen voidaan laskea myös syrjinnäksi. Syrjintä on kielletty Suomen perustuslaissa. (Suomen perustuslaki 731/1999, luku 2 6§)

Lopuksi diasta löytyy muutama kysymys, joita voidaan pohtia yhdessä luokan kesken lyhyesti.

2.2.5 Palautteen kerääminen

Lopuksi oppilailta kerätään tälläkin kertaa palautetta, millainen fiilis tunnin jälkeen jäi. Opettaja piirtää taululle janan, jonka toiseen päähän merkataan numero 1, ja toiseen numero 10. Janalle sijoittaminen on toiminnallinen tapa kerätä palautetta. Opettaja esittää ryhmälle kysymyksen, esim. ”Oliko tunti hyödyllinen, tai kuinka hyvä fiilis

tunnista jäi?” Oppilaat sijoittavat kokemuksensa mukaan merkin janalle. Halutessaan opettaja voi kysyä täsmentäviä kysymyksiä, miksi jokin oppilas sijoittui juuri tähän kohtaan janaa. Mikäli palautteen tuloksen haluaa ottaa muistiin, voi janasta ottaa, vaikka kuvan!

3 8. LUOKAN PAKETIT

3.1 1. Kerta

3.1.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit

Post-it lappuja, kyniä, oppilaille näytettävä PowerPoint-esitys. Opettajan muistiinpanot.

3.1.2 Tunnin runko

Ryhmäytyminen 20 min, tositarinan lukeminen 5min, mitä kiusaaminen olikaan 5 min, nettikiusaaminen ja somessa käyttäytyminen 10 min, lopetus 5 min.

3.1.3 Ryhmäytyminen

Opettaja voi valita kummasta harjoitteesta hän haluaa aloittaa. Jos Ensimmäiseksi tehtyyn harjoitukseen menee kauan aikaa, voi opettaja päättää, ettei toista harjoitusta välttämättä tehdä. Hienoa kuitenkin on, jos oppilaat ehtivät tehdä molemmat harjoitteet, sillä niiden kautta saadaan kasvatettua positiivista luokkahenkeä.

Ensimmäinen harjoite on ”Ulkoiset ominaisuudet”

Tämä on leikkimielinen kilpailu. Luokka jaetaan vähintään kahteen ryhmään. Tehtävänä on asettua omassa ryhmässä jonoon sen mukaan, mitä ominaisuutta kysytään!

Esim. pituus (lyhin eteen, pisin taakse), kengän koko (pienin eteen, suurin taakse), hiukset (vaalein eteen, tummin taakse) jne. Ensimmäisellä kierroksella oppilaat saavat puhua toisilleen, mutta seuraavilla kierroksilla haastetta voi lisätä sillä tavalla, että jonoa muodostaessa oppilaat eivät saa ollenkaan puhua keskenään. Ominaisuuksina voi olla ikä (nuorin eteen), pituus (lyhin eteen), kengän koko (pienin eteen), hiusten pituus (lyhimmät eteen), ja vaikka hiusten väri (vaalein eteen). Edellä mainitut ominaisuudet ovat esimerkkejä, opettaja voi keksiä itse lisää esimerkkejä, ja valita mitä haluaa itse käyttää. Tämä harjoite kehittää ryhmätyöskentelyä, ja toimii hyvin jään murтажana!

Toinen harjoite on” palloharjoite”

(Tässä harjoituksessa ei välttämättä tarvitse käyttää palloa, vaan esineenä voi toimia, vaikka liimapuikko tai jokin muu luokasta löytyvä esine, mitä voi heitellä toisille.)

Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä, fiiliksen tai tunnetilansa ja esimerkiksi viikonlopun suunnitelmansa, jonka jälkeen vierittää pallon (tai heittää esineen) seuraavalle. Kierroksia voidaan tehdä niin monta, kun halutaan, suositeltava määrä on vähintään kaksi kierrosta. Harjoitusta voi muokata mieleiseksi ryhmän tai luokan mukaan. Aiheena voi olla mitä tahansa, vaikka esimerkiksi huolenaiheet ja lempiväri. Harjoitusta voi tehdä monille eri ikäryhmille ja sen tason voi määrittää siten, että kuinka hyvin ryhmässä tunnetaan (jokainen ei välttämättä heti halua kertoa kaikkea itseltään...). Harjoite siis sopii ryhmälle, jonka jäsenet tuntevat jo entuudestaan toisensa, eli harjoituksen pitäisi toimia hyvin jo 8. luokkalaisille.

Harjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyvät omille paikoilleen, jonka jälkeen käydään lyhyesti läpi, miksi harjoitteita tehtiin. (n. 2-5min.) Ryhmäytymisharjoitteita tehdään sen takia, että oppilaat tutustuisivat toisiinsa, ja luokkahenki pysyisi hyvänä/paranisi. Hyvä luokkahenki = Kiusaamisen ehkäisyä. Opettaja voi kysyä oppilailta suoraan, tietävätkö he miksi tällaisia tutustumisleikkejä yleensä tehdään.

3.1.4 Asian käsittely

Tositarinan lukeminen

Tarkoituksena on lukea alla oleva pätkä tositarinasta oppilaille. Ajatuksena on saada nuoret ajattelemaan ja miettimään kuulemaansa sekä herättelemään heitä tunnin aiheeseen kiusaamisesta. Oppilaille näytettävässä diaesityksessä on dia (nro.2), josta löytyy herättelevä kuva tarinan kuuntelemisen ajaksi. Luettava tarina on tositarina, jonka on kirjoittanut Ulvilan yhteiskoulun entinen oppilas. Tositarinan lukemisen jälkeen opettaja voi halutessaan kysyä oppilaiden ajatuksia ja fiiliksiä tarinasta.

Luettava tarina:

Nimeni on Oona. Olen pian 25 vuotta täyttävä, porilainen nuori nainen. Ensimmäiset 15 vuotta elämästäni asuin Ulvilassa vanhempieni ja siskoni kanssa. Kävin peruskoulun vuosina 2000-2009, ala-asteen Friitalan koulussa ja yläasteen Ulvilan yhteiskoulussa.

Ollessani 11-vuotias, perheeni joutui kohtaamaan monta tragediaa lyhyen ajan sisällä. Siihen asti hyväkuntoinen isoäitini sai aivoverenvuodon, halvaantui pysyvästi, ja menetti joksikin aikaa myös puhekykynsä. Pieni serkkuni kuoli yllättäen vain hetkeä ennen syntymäänsä. Äitini odotti kolmatta lasta, mutta raskaus päättyi keskenmenoon. Kiusaamisesta johtuvassa, jatkuvassa pelkotilassa en kyennyt käsittelemään näitä asioita. Menetin loputkin voimani ja mielenkiintoni elämää kohtaan. Olin kuullut jostain sanan masennus, ja kirjoitin sen Googleen. Löysin masennustestin, jonka täytin ja sain korkeat pisteet. Vaikea masennus. Silti en uskaltanut tai tajunnut kertoa kenellekään masennuksestani.

Oli myös toinen asia, josta en silloin kertonut kenellekään. Minulle tuli murrosikä aika aikaisin, olin luokan pisin, ja kroppani sai naisellisia piirteitä. Rinnat, karvoja, leveämpi lantio, kuukautiset, teini-iän akne. Luokkani poikien kiusaaminen alkoi muuttua entistä julmemmaksi. Seksuaaliseksi. Sanallinen ahdistelu ei riittänyt, vaan nyt minua kosketeltiin paikoista, joihin en halunnut kenenkään koskevan. Luokan perällä oli

tietokone, jota pojat saivat käyttää vapaasti. Eläköityvä opettajamme ei ilmeisesti tien-nyt hitustakaan internetin ihmeellisestä maailmasta. Pojat katselivat koneelta totta kai pornoa ja pakottivat välillä minutkin katsomaan. Tytöt tekivät poikien kanssa yhteistyötä: pitivät huolen siitä, että olin viimeinen, joka pääsi liikuntatunnin jälkeen suihkuun, ja informoivat pojille, milloin oli minun vuoroni riisuutua terveydenhoitajan huoneessa. Liikuntasalin pukuhuoneet olivat niin, ettei tyttöjen puolelta päässyt pois ohittamatta poikien pukuhuoneen ovea. Pojat odottivat, että muut tytöt olivat lähteneet, ja tulivat joko tirkistelemään pukeutumistani, tai tukkivat käytävän (joskus jopa alastomana tai pelkkä pyyhe päällä) niin, etten päässyt heidän ohitse. Kotimatkoilla pojat tekivät joskus samaa, piirittivät minut ja lääppivät. He kutsuivat minua rumaksi huoraksi, ja tarpeeksi kauan tätä kuultuani aloin itsekkin uskoa olevani sellainen. Välillä he vaativat minua sanomaan sen ääneen, ”olen ruma huora”, jotta he päästäisivät irti minusta. Siksi en kai kertonutkaan tästä kellekään. Luulin kaiken olevan omaa syytäni. Mitäs olin niin ällöttävä ja vääränlainen.

En kokenut olevani enää minkään arvoinen. Uskoni jopa perheeni ja sukulaisteni rakkauteen minua kohtaan alkoi horjua. Miten kukaan voisi rakastaa minua? Mitä vanhempani tekisivät, jos saisivat tietää ala-asteikäisen tyttärensä olevan näin avuton ja hyväksikäytettävissä? (Liite 1)

Mitä kiusaamisella tarkoitettiin?

Kiusaamista on käsitelty jo aiemmin, mutta on aina välillä hyvä kerrata mitä se olikaan, ennen kuin siirrytään sosiaaliseen mediaan ja nettikiusaamiseen. Kertaukseen aikaa on varattu n. 5 minuuttia, mutta aiheesta on käsitelty jo aiemmin, jonka takia kertaukseen ei tarvita montaa minuuttia. Opettaja muistuttaa oppilaita mitä kiusaaminen olikaan, ja voi aloittaa aiheesta puhumisen kysymällä oppilailta mitä kiusaaminen heidän mukaansa on.

Kiusaamiseksi luokitellaan siis toistuva ja systemaattinen käyttäytyminen toista henkilöä kohtaan, jonka tarkoituksena on aiheuttaa harmia kiusatulle henkilölle. Kaveritkin voivat olla toisilleen välillä ilkeitä, mutta jos aina ilkeilyn tai väkivallan uhrina on sama henkilö, se voidaan määritellä silloin kiusaamiseksi. Kiusaamisessa tekojen tarkoitus on loukata ja aiheuttaa pahan mielen kiusatulle. (Salmivalli 2003, 14.)

Kiusaaminen voidaan jakaa muutamaankin eri muotoon, kiusaamista on niin henkistä, fyysistä kuin sosiaalista. Fyysinen kiusaaminen voi esimerkiksi olla potkimista, tökkimistä tai hakkaamista. Henkistä kiusaamista voi olla esimerkiksi nettikiusaaminen, uhkailu, kuiskiminen, juoruaminen sekä haukkuminen. Sosiaalinen kiusaaminen näyttäytyy silloin kun pyritään vaikuttamaan oppilaiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä ystävyyssuhteisiin esimerkiksi syrjimisellä. (Hamarus 2008, 45-46.) Kiusaaminen saattaa joskus jopa olla seksuaalista häirintää. Seksuaalinen häirintä voi olla niin henkistä kuin fyysistäkin kiusaamista. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut - seksuaalinen häirintä 2017.)

Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa eli nettikiusaaminen

Kiusaamista on yleisesti jo käsitelty, mutta kiusaamisen eri muotoja on myös hyvä selvittää. Nettikiusaaminen aiheena on hyvin laaja kokonaisuus, joten omia kokemuksia ja esimerkkejä on toivottavaa käyttää. Aihetta käsitellään opettaja johtoisesti, mutta diaesityksessä on esillä kysymyksiä, jotka toivottavasti herättävät oppilaat pohtimaan netissä ja sosiaalisessa mediassa käyttäytymistä. Kysymykset ovat esillä herättämässä ajatuksia, mutta ne ovat myös konkreettisia kysymyksiä, joita voi kysyä oppilailta, jonka jälkeen opettaja kertoo vastauksen, jota haettiin. Mitä enemmän oppilaat osallistuvat ja ovat aktiivisia, sen parempi.

Yksi ongelmallisista kiusaamisen muotoista on netissä tai sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen eli nettikiusaaminen. Nuorten lisääntynyt ajankäyttö netissä ja sosiaalisen median parissa on lisännyt netissä tapahtuvaa kiusaamista. Nykyaikana klikkaaminen on helppoa, ja netti on nopea, jotka vaikuttavat siihen, että netissä tapahtuu herkemmin todellisia ylilyöntejä. Esimerkiksi toisten haukkuminen ja asioiden levittäminen saattavat riistäytyä täysin käsistä. (Nuorten elämä.fi www-sivut 2018.) (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut - nettikiusaamisen ehkäiseminen 2017.)

Kiusaaminen on väärin – se on tullut varmasti jo selväksi. Kiusaaminen on kuitenkin yhtä vakavaa ja väärin myös netissä, kuin kasvotustenkin. Netissä kiusaajana voi olla kuka tahansa, esimerkiksi joku toinen oppilas koulusta tai samalta luokalta, tai vaikka kaverin kaveri. Sosiaalisessa mediassa kiusaamisen rajat saattavat hämärtyä, ja myös

tuntemattomat ihmiset voivat kiusata toisia ja käyttäytyä väärin muita ihmisiä kohtaan. (Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorten netin [www-sivut](#) – nettikiusaaminen 2017.)

Nettikiusaaminen voi liittyä myös koulukiusaamiseen., jolloin kiusaaminen siis jatkuu koulun lisäksi myös vapaa-ajalla, jolloin kiusattu ei saa olla rauhassa kiusaajilta edes omassa kodissa. Netissä tapahtuva kiusaaminen voi tapahtua helposti vanhemmilta salassa. Jokaisen netin käyttäjän pitäisi muistaa, että kiusaamisella on usein vakavia ja haitallisia seurauksia kiusaamisen kohteeksi joutuneelle henkilölle. Kiusattu voi kärsiä niin fyysisistä kuin psyykkisistäkin oireista kiusaamisen takia, mutta myös kiusaajille kiusaaminen voi vaikuttaa suuresti omaan hyvinvointiin. (Kouluturvaa.fi [www-sivut](#).)

Kuten muukin kiusaaminen, myös nettikiusaaminen ilmenee monin eri tavoin. Se voi olla esimerkiksi toisten pilkkaamista, uhkailua, toisen henkilön yksityisten tietojen ja valokuvien levittämistä ilman lupaa tai toisena ihmisenä esiintymistä. Pienikin vitsiksi tarkoitettu pila voi nopeasti saada yllättäen suuretkin mittasuhteet. Jokaisen pitäisi muistaa, että niin halventavaa kuin mitään muutakaan materiaalia ei välttämättä saa koskaan pois netistä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorten netin [www-sivut](#) – nettikiusaaminen 2017.)

Toisten oppilaiden ja jopa kavereiden nöyryyttäviä kuvia ja videoita lisätään erilaisille sivustoille, joista ne saattavat levitä nopeasti. Nykyään sosiaalinen media on laajentunut myös erilaisiin sovelluksiin kuten snapchattiin ja jodeliin. Snapchat on kuvien ja videoiden jakoon tarkoitettu sovellus, jonka avulla ihmiset voivat päivittää toisille tapahtumia elämästä. Snapchat eroaa muista sovelluksista niin, että kuvat ja videot eivät tallennu mihinkään, vaan ne ovat näkyvillä vain hetken. Ihmiset laittavatkin usein snapchattiin sellaista materiaalia, mitä eivät välttämättä laittaisi johonkin muuhun sosiaaliseen mediaan, koska snapchat tuntuu monesta yksityiseltä tavalta lähettää mediaa, vaikka se ei sitä ole. Jodel taas on anonyymi viestipalvelu, jossa ihmiset voivat aloittaa keskusteluita tai osallistua niihin. Jodel tuntuu myös monesta turvalliselta paikalta sanoa ja jakaa mitä tahansa, koska ihmiset turvautuvat kovasti anonyymiyteen. Kiusaaja saattaa luulla, ettei anonyyminä toimimisesta voi jäädä kiinni. Nimimerkin takana tai anonyymisti toimiminen ei kuitenkaan koskaan poista vastuuta kiusaajalta. (Nuorten elämä.fi [www-sivut](#)).

Pahimmissa nettikiusaamistapauksissa poliisi puuttuu tilanteeseen, jolloin tekijä jäädessään kiinni joutuu vastuuseen teoistaan rikoslain nojalla. Vaikka nettikiusaaminen ei satu fyysisesti, se satuttaa monilla muilla tavoilla, ja seuraukset voivat olla todella pitkäaikaisia. Kiusaamiseen netissä ja oikeassa elämässä tulee suhtautua yhtä vakavasti. (Nuorten elämä.fi www-sivut 2018.)

Moni nuori on kohdannut kiusaamista netissä. On tärkeää, että kiusaamiseen puututaan heti, jotta se saadaan loppumaankin mahdollisimman nopeasti, ja ettei kiusaaja löytäisi aina uusia uhreja itselleen. Jos kiusaamista kohtaa netissä, asiasta tulee aina kertoa nettisivuston ylläpidolle, jolla kiusaaminen tapahtuu, tutulle aikuiselle ja tarvittaessa myös poliisille. Jos kiusaaja on samasta koulusta, asia kannattaa viedä eteenpäin ja puhua myös opettajalle tai esimerkiksi tukioppilaalle, sillä heidän tehtävänsä on auttaa asian viemisessä eteenpäin. (NettiNapin www-sivut – nettikiusaaminen 2017.) (Nuorten elämä.fi www-sivut.)

3.1.5 Palautteen kerääminen

Tunti on aina hyvä lopettaa lyhyeen yhtenäiseen harjoitteeseen. Harjoite on hyvä tapa kerätä myös palautetta tunnin pitämisestä, jotta tiedetään jääkö tunneista oppilaille positiivinen fiilis, vai pitäisikö jotakin vielä parantaa. 8. luokkalaisia haastetaan enemmän kuin 7. luokkalaisia, ja heiltä toivotaan sanallista palautetta post-it lappujen avulla.

Post-it-lapuilla voi antaa monenlaista palautetta. Yksinkertaisimmillaan oppilailta voi pyytää heitä kertomaan lapulle mitä vain ajatuksia, mitä tunnista jäi mieleen. Ohjeita voi tarkentaa esimerkiksi pyytämällä oppilaita listaamaan kolme asiaa, jotka jäivät mieleen. Vaihtoehtoisesti oppilaat voi jakaa pieniin 2-3 hengen ryhmiin, jossa he saavat yhdessä kirjoittaa palautetta.

Lappupalautteen etu on, että siihen oppilas voi anonyymisti kertoa, mitä koki, ja että siitä voi parhaassa tapauksessa saada tarkkaakin tietoa oppilaiden kokemuksista. Lappupalautte vaatii kuitenkin ajattelua ja kirjoittamista, mikä voi tuntua raskaalta tunnin

lopuksi. Pieni post-it-lappu kuitenkin ohjaa suppeaan ilmaisemiseen, vaikka oppilaalla saattaisi olla paljonkin palautetta annettavanaan. Opettaja voi siis ohjata oppilaita antamaan palautetta lyhyesti.

3.2 2.Kerta

3.2.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit

Post-it lappuja, paperia, kyniä, oppilaille näytettävä PowerPoint-esitys. Opettajan muistiinpanot

3.2.2 Tunnin runko

Ryhmäytyminen 20 min, tositarinan lukeminen 5min, kiusaamisen seuraukset 5 min, johdattelua vastuisiin ja lakeihin 10 min, lopetus 5 min.

3.2.3 Ryhmäytyminen

Opettaja voi valita kummasta harjoitteesta hän haluaa aloittaa. Jos Ensimmäiseksi tehtyyn harjoitukseen menee kauan aikaa, voi opettaja päättää, ettei toista harjoitusta välttämättä tehdä. Hienoa kuitenkin on, jos oppilaat ehtivät tehdä molemmat harjoitteet, sillä niiden kautta saadaan kasvatettua positiivista luokkahenkeä.

Ensimmäinen harjoite on ”10 asiaa, jotka muiden pitäisi tietää minusta?”

Jokaiselle jaetaan paperi, johon kirjoitetaan 5-10 asiaa, jotka muiden pitäisi tietää itsestä. Asiat voivat olla persoonallisuuteen liittyviä, mutta myös esimerkiksi osaamiseen ja harrastuksiin liittyviä asioita. Opettajan tehtävänä on kiertää luokassa ja kannustaa oppilaita. Riippuen ryhmän ilmapiiristä, valmiit tuotokset voidaan joko esitellä suullisesti tai ne voidaan laittaa teipillä seinälle tai luokan taululle kaikkien nähtäväksi. Jos tuotokset laitetaan esille, voidaan ryhmässä yhdessä arvailla, kuka on tehnyt minäkäkin ja kuinka hyvin oppilaat tunnistavat toisensa. Tärkeintä tässä harjoituksessa on,

että muut myös näkevät mitä asioita muiden halutaan tietävän itsestään. Kerrottavat asiat voivat olla hyvin yksinkertaisia, esimerkiksi ”Minä osaan tehdä ruokaa.”

Toinen harjoite on ”Tarua tai totta”

Oppilaat Muodostavat tiiviin ympyrän. Opettajakin voi mennä mukaan ympyrään, ja aloittaa itse, tai nimetä oppilaan kuka aloittaa. Ensimmäinen aloittaa kertomalla asioita viereisestä oppilaasta. Esimerkiksi kuka hän on, missä hän asuu, minkä ikäinen hän on, hänen lempiruokansa ja mitä hän harrastaa. (Huom!) Näiden asioiden ei tarvitse olla oikeasti tosia. Oppilaat kertovat toisesta nämä tiedot sillä tavalla, miten he itse ne ajattelevat. Kierroksen edetessä huomataan usein, että kertoja puhuu omista asioistaan kertoessaan toisesta. Seuraa kierroksen kulkua, ja katso huomaako oppilaat itse kertovansa itsestään puhuessaan toisen asioista!

Harjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyvät omille paikoilleen, jonka jälkeen käydään lyhyesti läpi, miksi harjoitteita tehtiin. (n. 2-5min.) Ryhmäytymisharjoitteita tehdään sen takia, että oppilaat tutustuisivat toisiinsa, ja luokkahenki pysyisi hyvänä/paranisi. Hyvä luokkahenki = Kiusaamisen ehkäisyä. Opettaja voi kysyä oppilailta suoraan, tietävätkö he miksi tällaisia tutustumisleikkejä yleensä tehdään.

3.2.4 Asian käsittely

Tositarinan lukeminen

Tarkoituksena on lukea alla oleva pätkä tositarinasta oppilaille. Ajatuksena on saada nuoret ajattelemaan ja miettimään kuulemaansa sekä herättelemään heitä tunnin aiheeseen kiusaamisesta. Oppilaille näytettävässä diaesityksessä on dia (nro.2), josta löytyy herättelevä kuva tarinan kuuntelemisen ajaksi. Luettava tarina on tositarina, joka on kirjoitettu iltalehden artikkelin pohjalta. Tositarinan lukemisen jälkeen opettaja voi halutessaan kysyä oppilaiden ajatuksia ja fiiliksiä tarinasta.

Luettava tarina:

Tämä on tarina pojasta nimeltä Tomi. Tomi oli ala-asteella suosittu oppilas, ja hänellä oli paljon ystäviä. Tomi oli iloinen, sosiaalinen ja reipas. Tomi aloitti 13-vuotiaana yläasteen uudessa koulussa Uudellamaalla. Tomi joutui koulukiusaamisen uhriksi heti yläasteen alettua. Koulukiusaaminen oli sekä fyysistä että henkistä, Tomia tönittiin ja haukuttiin. Kiusaamisesta tuli entistä vakavampaa, ja jo kahden ensimmäisen viikon aikana Tomin pyörästä katkaistiin jarruvaijerit kaksi kertaa. Tämän jälkeen tuli vielä kolmaskin kerta, ja se oli kohtalokas.

Tomin äiti ei ikinä unohda sitä työpäivää. Tuolloin kesken päivän tullut puhelu pysäytti äidin koko maailman. Puhelimessa kerrottiin, että hänen poikansa Tomi on kuollut.

Tomi oli mennyt myös sinä päivänä pyörällä kouluun. Iltapäivällä koulun jälkeen Tomi oli lähdössä koulusta kotiin koulukaverin kanssa. Mäen päällä Tomin koulukaveri oli huomannut, että Tomin pyörästä oli taas jarruvaijeri irrotettu. Varoitus oli kuitenkin jo liian myöhäistä, sillä Tomi oli jo matkalla mäkeä alas. Kaveri kuuli, kuinka Tomi huusi, että jarrut eivät toimi.

Tomi laski mäkeä alas suoraan auton eteen ja kuoli välittömästi. Tomi kuoli koulukiusaamisen seurauksena. Tomia jäivät kaipaamaan äidin lisäksi isä, isovelji ja isosisko. (Mattinen, J, 2015. Iltalehden artikkeli.)

Kiusaamisen seuraukset

Aihetta on käsitelty ja pohjustettu 7-luokan toisella kiusaamisen vastaisella tunnilla. Nyt on tarkoitus päästä syventymään aiheeseen, eli kiusaamisen seurauksiin. Oppilaiden on myös hyvä nähdä seurauksia löytyvän myös kiusaajan puolelta. Oppilaiden olisi hyvä myös ajatella sitä, kuinka kauaskantoisia voivat seuraukset olla. Tarkoitus on saada nuoret ajattelemaan itse asiaa. Aiheen käsittely olisi hyvä käydä niin, että oppilaat muodostaisivat pieniä 2-4 hengen ryhmiä, joissa he saisivat keskustella aiheesta diaesityksestä löytyvän valmiin rungon pohjalta. Vastaukset kirjoitetaan ryh-

missä ylös, jonka jälkeen opettaja kerää laput ja sekoittaa ne niin, ettei ketään voi vastauksista tunnistaa. Tämän jälkeen opettaja käy laput läpi oppilaiden kanssa opettaja-johdoisesti.

Vastuut ja lait

Aihetta on pohjustettu 7-luokan toisella kiusaamisen vastaisella tunnilla. Silloin aihetta on käyty läpi alle 15-vuotiaan osalta. Nyt on tarkoitus johdatella siihen mitä laki sanoo 15 vuotta täyttäneestä ja mitkä ovat 15-vuotiaan velvollisuudet. Nuorten on tärkeää ymmärtää, että usein kiusaamisesta voidaan puhua rikosnimikkein. Tästä syystä rikoslakiin on myös syytä tutustua. Diaesityksestä löytyy muutamia kysymyksiä nuorisorangaistuksesta. Ennen kuin opettaja käy läpi, mitä kyseiset asiat tarkoittavat, olisi hyvä haastaa nuoria kertomaan asiat itse, mikäli heille kyseinen asia on tuttu ja tiedossa.

Rikosoikeudellinen vastuu alkaa, kun nuori täyttää 15 vuotta. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että nuori voidaan asettaa syytteeseen sekä tuomita rikoksestaan. (Rikoslaki 39/1889, 3 luku 4§)

Vahingonkorvausvelvollisuus säilyy edelleen nuoren täytettyä 15 vuotta. Vahingonkorvausvelvollisuus ei ole riippuvainen siitä, onko tekijä tuomittu rangaistukseen vai ei. Vaan tekijä joutuu korvaamaan aiheuttamansa vahingon. (Vahingonkorvauslaki 412/1974, 1 luku 2§)

Alle 18-vuotiaalle tehdystä rikoksesta tuomitaan nuorisorangaistukseen, mikäli sakko koetaan riittämättömäksi rangaistukseksi sekä ehdollinen vankeus todetaan rikokseen nähden epäsovivaksi. (Rikoslaki 39/1889, luku 5 10§)

Nuorisorangaistuksen määrä 15-17-vuotiaalla voi olla enintään $\frac{3}{4}$ siitä, mikä rangaistus olisi täysi-ikäiselle. Alle 18-vuotias voidaan myös tuomita 4-12 kuukaudeksi. (Oikeuden www-sivut 2017.)

Nuorisorangaistusta ei suoriteta rangaistuslaitoksessa, mutta tuomittu on kuitenkin koko aikaisessa valvonnassa. Nuorisorangaistus pitää sisällään erilaisia valvonnan alla

tehtyjä tehtäviä, joilla pyritään edistämään toimintakykyä sekä antamaan tukea ja ohjausta. Lisäksi nuorisorangaistukseen kuuluu palkatonta työntekoa ja työelämään perehdyttämistä valvotusti. Täytäntöönpanosta huolehtii Rikosseuraamuslaitos. (Oikeuden www-sivut 2017.)

3.2.5 Palautteen kerääminen

Tunti on aina hyvä lopettaa lyhyeen yhtenäiseen harjoitteeseen. Harjoite on hyvä tapa kerätä myös palautetta tunnin pitämisestä, jotta tiedetään jääkö tunteista oppilaille positiivinen fiilis, vai pitäisikö jotakin vielä parantaa. 8. luokkalaisia haastetaan enemmän kuin 7. luokkalaisia, ja heiltä toivotaan sanallista palautetta post-it lappujen avulla. Lopetus on jokaisella luokka-asteella yhtenäinen kummallakin kerralla.

Post-it-lapuilla voi antaa monenlaista palautetta. Yksinkertaisimmillaan oppilailta voi pyytää heitä kertomaan lapulle mitä vain ajatuksia, mitä tunnista jäi mieleen. Ohjeita voi tarkentaa esimerkiksi pyytämällä oppilaita listaamaan kolme asiaa, jotka jäivät mieleen. Vaihtoehtoisesti oppilaat voi jakaa pieniin 2-3 hengen ryhmiin, jossa he saavat yhdessä kirjoittaa palautetta.

Lappupalautteen etu on, että siihen oppilas voi anonymisti kertoa, mitä koki, ja että siitä voi parhaassa tapauksessa saada tarkkaakin tietoa oppilaiden kokemuksista. Lappupalautte vaatii kuitenkin ajattelua ja kirjoittamista, mikä voi tuntua raskaalta tunnin lopuksi. Pieni post-it-lappu kuitenkin ohjaa suppeaan ilmaisemiseen, vaikka oppilaalla saattaisi olla paljonkin palautetta. Opettaja voi ohjata oppilaita, että he antavat palautteen lyhyesti.

4 9.LUOKAN PAKETIT

4.1 1. Kerta

4.1.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit

Paperia, lyijy- ja värikyniä, oppilaille näytettävä PowerPoint-esitys. Opettajan muistiinpanot.

4.1.2 Tunnin runko

Ryhmäytyminen 20 min, tositarinan lukeminen 5min, kiusaamisen seuraukset – henkinen hyvinvointi ja mielenterveys 10 min, ryhmäytymisen tärkeys ja hyvä luokkahenki 5 min, lopetus 5 min

4.1.3 Ryhmäytyminen

Opettaja voi valita kummasta harjoitteesta hän haluaa aloittaa. Jos Ensimmäiseksi tehtyyn harjoitukseen menee kauan aikaa, voi opettaja päättää, ettei toista harjoitusta välttämättä tehdä. Hienoa kuitenkin on, jos oppilaat ehtivät tehdä molemmat harjoitteet, sillä niiden kautta saadaan kasvatettua positiivista luokkahenkeä.

Tunti aloitetaan tekemällä ensimmäinen harjoite, toinen harjoite tehdään vain, mikäli sille jää aikaa. Opettajalla on myös mahdollisuus vaihtaa harjoitteet keskenään ja aloittaa toisesta harjoitteesta ”Minulla on, minä pidän”, mikäli harjoite tuntuu sopivan luokalle paremmin. Tällöin ensimmäinen harjoite ”Elämän jana” tehdään vain, mikäli sille jää tarpeeksi aikaa.

Ensimmäisenä harjoitteena on harjoitus nimeltä ”Elämän jana”

Tämä harjoite ei ole varsinaisesti ryhmätehtävä, mutta jokaisen tekemä elämän jana esitellään muille oppilaille kuitenkin oppilaan haluamalla tavalla. Oppilas saa kertoa elämän janastaan mitä haluaa, kaiken tai ihan suppeasti.

Oppilaille jaetaan paperi, lyijykynä sekä värikynä. Paperi taitetaan vaakatasossa keskeltä puoliksi. Tarkoituksena on tehdä paperille omasta elämästä kertova jana, käyttäen apuna eri värejä. Oppilas saa itse päättää mistä elämän janansa aloittaa. Se voi alkaa omasta syntymästä tai esimerkiksi kouluun menemisestä. Jana voi olla suora tai se voi, vaikka mutkitella. Lyijykynä (tai tumma väri) kuvaa rankkoja ja surullisia hetkiä elämässä, ja värikynä kuvaa hauskoja ja hyviä hetkiä elämässä. Jokainen saa itse päättää millä värillä piirtää pätkiä janaansa. Janan piirtämiseen annetaan aikaa n. 5 minuuttia, jonka jälkeen ne käydään yhtenäisesti läpi. Tarkoituksena ei ole arvostella tai kysellä esitettävästä janasta, vaan kaikki kuuntelevat kertojan tarinan, jonka jälkeen opettaja kiittää, ja siirrytään seuraavaan oppilaaseen.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on opettaa kuuntelemaan toista ilman arvostelua, sekä opettaa kunnioittamaan ja ymmärtämään toisen (mahdollisesti) erilaista elämää.

Toinen harjoite on ”Minulla on, minä pidän”

Oppilaat seisovat ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo yksi oppilas. Keskellä oleva oppilas sanoo esimerkiksi: ”Pesin aamulla hampaat!” Kaikki ketkä pesivät aamulla hampaansa, vaihtavat paikkaa toistensa kanssa, jolloin keskellä olevalla on tilaisuus mennä jonkun paikalle. Se oppilas ketä ei saanut enää paikkaa, jää keskelle ja jatkaa leikkiä samalla tavalla esimerkiksi: ”Minulla on raidallinen paita!”. Vierekkäiset ihmiset eivät saa vaihtaa keskenään paikkaa, vaan keskellä olevan oppilaan olisi tarkoitus päästä pois keskeltä, että vuoro vaihtuu jollekin toiselle oppilaalle.

Harjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyvät omille paikoilleen, jonka jälkeen käydään lyhyesti läpi, miksi harjoitteita tehtiin. (n. 2-5min.) Ryhmäytymisharjoitteita tehdään sen takia, että oppilaat tutustuisivat toisiinsa, ja luokkahenki pysyisi hyvänä/paranisi.

Hyvä luokkahenki = Kiusaamisen ehkäisyä. Opettaja voi kysyä oppilailta suoraan, tietävätkö he miksi tällaisia tutustumisleikkejä yleensä tehdään.

4.1.4 Asian käsittely

Tositarinan lukeminen

Tarkoituksena on lukea alla oleva pätkä tositarinasta oppilaille. Ajatuksena on saada nuoret ajattelemaan ja miettimään kuulemaansa sekä herättelemään heitä tunnin aiheeseen kiusaamisesta. Oppilaille näytettävässä diaesityksessä on dia (nro.2), josta löytyy herättelevä kuva tarinan kuuntelemisen ajaksi. Luettava tarina on tositarina, jonka on kirjoittanut Ulvilan yhteiskoulun entinen oppilas. Tositarinan lukemisen jälkeen opettaja voi halutessaan kysyä oppilaiden ajatuksia ja fiiliksiä tarinasta.

Luettava tarina:

Nimeni on Oona. Olen pian 25 vuotta täyttävä, porilainen nuori nainen. Ensimmäiset 15 vuotta elämästäni asuin Ulvilassa vanhempieni ja siskoni kanssa. Kävin peruskoulun vuosina 2000-2009, ala-asteen Friitalan koulussa ja yläasteen Ulvilan yhteiskoulussa.

Kiusaamisesta tuli päivittäistä, kun aloitin kolmannen luokan. Kaksi ensimmäistä kouluvuotta olin ollut pienessä luokassa, joka lopetettiin kokonaan, ja minut siirrettiin uuteen luokkaan. Syyt kiusaamiselle olivat naurettavia: kävin välitunnilla vessassa, vietin aikaa siskoni kanssa, puolustin muita kiusattuja, en ollut hyvä missään urheilulajissa, ja ulkonäössäni oli muka aina jotain vikaa. Koulu ahdisti minua niin paljon, että toivoin joka aamu sinne kävellessäni jääväni auton alle ja kuolevani.

Yläasteen alkaessa en pystynyt enää katsomaan itseäni kunnolla peilistä ilman itkua. Ei kukaan ole näin ruma, ajattelin. Meikkaamalla yritin vain korostaa rumuuttani, suttasin silmäni mustalla kajalilla ja vedin ripsarit poskille, kuin ne olisivat levinneet. Mielestäni oli turhaa edes tavoitella kauneutta, koska en ollut sitä ansainnut. Luokka-

kokoonpanot olivat vaihtuneet, mutta edelleen entiset luokkatoverit jatkoivat kiusaamista, ja saivat siihen myös uusia tyyppisiä mukana. Omassa ryhmässäni oli pari kiusaajaa, jotka alkoivat pikkuhiljaa saada puolelleen uusia luokkatovereitani. Silloin muistaakseni aloin helpottaa pahaa oloani tekemällä siitä fyysistä, viiltämällä itseäni.

Pääsin ammattikouluun, jonka aloittamista pelkäsin kuollakseni. Siellä minua ei onneksi enää kiusattu, mutta jouduin lopettamaan opinnot huonon terveydentilani takia. Vaikean masennuksen lisäksi minulla diagnosoitiin dissosiaatiohäiriö, krooninen kipuoireyhtymä, ja traumaperäinen stressihäiriö. Nämä kaikki ovat yhteydessä rankkoihin lapsuusvuosiini. 20-vuotiaasta asti olen ollut toistaiseksi sairauseläkkeellä, enkä ole kyennyt tekemään päivääkään töitä. Minua on hoidettu kymmenissä eri paikoissa, ja olen asunut useassa laitoksessa. Olen käynyt psykoterapiassa nyt melkein 6 vuotta, ja tulen tarvitsemaan eri terapioita vielä pitkään, ehkä jopa koko loppuelämäni. Joudun syömään järkyttävän määrän lääkkeitä päivittäin. Mikään niistä ei silti poista oireitani, mutta helpottavat hieman niiden sietämistä. Krooninen kipu on kestänyt pian 9 vuotta. Minua sattuu ja väsyttää koko ajan ja paljon. Sekä fyysiset että psyykkiset oireeni rajoittavat elämäni niin paljon, etten pysty tekemään monia ikäisilleni normaaleja asioita. En voi esimerkiksi harrastaa liikuntaa, käydä töissä tai koulussa, tehdä kotitöitä, poistua päivittäin kotoa, hoitaa ruokaostoksia, juhlia viikonloppuisin, hankkia lapsia, kulkea polkupyörällä, tuntea kaikkia positiivisia tunteita, huolehtia itsestäni, ja elää itsenäistä nuoren aikuisen elämää. Koulukiusaamiseen liittyvät traumaattiset muistot piinaavat minua edelleen joka päivä ja yö. (Liite 1)

Kiusaamisen seuraukset ja henkinen hyvinvointi

Kiusaamista on käsitelty eri näkökulmista, sekä on puhuttu sen eri muodoista. Kiusaaminen ei välttämättä tunnu kovin vakavalta asialta kiusaajista tai sivusta seuraajista, mitä väliä, jos jotakin vähän haukutaan? Kiusaamisella on kuitenkin usein kovia ja vakavia seurauksia, jotka voivat vaikuttaa jopa kiusatun koko loppuelämään hyvin negatiivisella tavalla. Tämän tunnin aiheena onkin kiusaamisesta johtuvat seuraukset, kuten mielenterveysongelmat. Diaesityksestä löytyy johdattelevia lauseita aiheesta, josta opettaja kertoo tarkemmin näiden muistiinpanojen avulla. Aihetta käsitellään opettajan johdolla, mutta oppilaita on hyvä kannustaa itsekin pohtimaan aihetta.

Kiusaaminen on tekoja ja sanoja, joilla pyritään loukkaamaan tai vahingoittamaan toista. Kiusaaminen voi olla henkistä tai fyysistä tai se voi olla erilaista haitantekoa. Yhteinen tekijä kiusaamisessa on kuitenkin se, että se on tarkoituksellista ja jatkuvaa. Kiusaamista on joka koulussa ja kuka vain voi valitettavasti joutua kiusatuksi. Kiusatuna olo voi ilmetä ihmisen elämässä monella tavalla, esimerkiksi masennuksena, koulupelkona tai heikkona itsetuntona. Kiusaaminen ei ole mitenkään vähäpätöinen asia, eikä sitä saa missään tilanteessa vähätellä. (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut 2018.)

Lasten kokema kiusaaminen voi merkittävästi vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kokeemukseen omasta itsestä, ja johtaa huonoon omanarvon ja itsetunnon muodostumiseen. Samanaikaisesti myös kiusaavan lapsen kehitys vaarantuu ja lapsen käsitys ihmisten välisestä kanssakäymisestä vääristyy ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikeutuu. Monissa eri tutkimuksissa on todettu kiusaamisongelman usein liittyvän erilaisia psyykkisiä ongelmia ja häiriöitä. (Suomen aivosäätiön www-sivut 2018.)

Kiusaamiskokemusten merkitys psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on täysin selvä. Vähitellen on myös tutkimuksilla osoitettu psyykkisen hyvinvoinnin pitkäaikaiset vaikutukset. Nuorena koulussa ilmenevät kiusaamistapaukset voivat lisätä sekä psyykkisten häiriöiden että rikollisuuden riskiä aikuisuudessa. Kiusaamista tutkittaessa on todettu, että kaikki paikalla olevat tai kiusaamisesta tietoiset ihmiset omalla käytöksellään vaikuttavat kiusaamistilanteisiin ja kiusaamisen jatkumiseen. (Suomen aivosäätiön www-sivut 2018.)

Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia ovat mielenterveysongelmien lisäksi myös muun muassa kiusattujen lasten eriaikaiset kouluun liittyvät pelot ja erilaiset psykosomaattiset oireet, kuten esimerkiksi vatsakivut ja pääkipu. Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun itsetuntoon varmasti huonolla tavalla, sekä se aiheuttaa ahdistusta kiusatun lisäksi kiusaajalle. Kiusaamisen seuraukset ja muut jäljet voivat näkyä oppilaassa monella eri tavalla. Monet kiusaamisen merkit voivat kuitenkin selittyä myös lapsen ja nuoren muilla ongelmilla, eli välttämättä aina syy oireiluun ei ole kiusaamisessa. Hyvin usein olennaista on kuitenkin oppilaan käyttäytymisessä tapahtunut muutos. Koulukiusaaminen voi aiheuttaa vakavia mielenterveysongelmia kuten masennusta, laukaista paniikkihäiriön tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön, aiheuttaa persoonallisuuteen liittyviä

ongelmia ja psykoosia. (Salmivalli, C Kiusaamiseen puuttuminen – kohti tehokkaita toimintamalleja 2003.)

Mielenterveysongelmat ovat vakavia sairauksia, jotka eivät parane samalla tavalla kuin flunssa, ne saattavat seurata niistä kärsivää läpi elämän. Moni mielenterveysongelmistakärsivä ei koskaan pysty käymään koulua tai töissä. Kiusaamisen seuraukset voivat olla niin vakavia, että kiusattu ei pahimmassa tapauksessa koskaan saa ”normaalia” arkea. Pahimmillaan koulukiusattu henkilö saattaa jäädä kokonaan ilman ystäviä. Lisäksi kiusaaminen muodostaa riskin kiusatun hyvinvoinnille sekä kehitykselle. Kiusatut lapset sekä nuoret ovat muita ahdistuneempia ja masentuneempia. (Kivakoulu.fi www-sivut - vanhempien opas.)

Monessa tutkimuksessa kiusatuksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen, kielteiseen minäkuvaan, huonoon itsetuntoon sekä masentuneisuuden kautta jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. Koulukiusaamisen vaikuttaa aika varmasti kiusatun kehitykseen, mutta se vaikuttaa myöskin kiusaajan kehitykseen. (Salmivalli 2003, 26.)

Henkisten mielenterveyteen vaikuttavien asioiden lisäksi kiusatuksi joutuminen heijastuu suoraan koulumenestykseen: Kun on huono olla ja paha mieli, on vaikeaa keskittyä koulussa. (Hamarus 2008, 78.)

Ryhmäytymisen tärkeys ja hyvä luokkahenki

Monet varmasti ymmärtävät ryhmäytymisen ja hyvän luokkahengen tarkoituksen kiusaamisen vähenemisessä, mutta kaikki eivät sitä välttämättä yhdistä toisiinsa. Ryhmäytymistä käsitellään lyhyesti, ja diaesityksessä on muutamia herätteleviä kysymyksiä ennen asian käsittelyä. Kysymykset voivat olla konkreettisia tai vain pohdintaa herätteleviä, opettaja saa päättää kysyykö hän oppilailta kysymykset vai alkaako hän heti kertomaan miksi ryhmäytymisestä puhutaan kiusaamisen käsittelyn ohella.

Ryhmä on joukko ihmisiä, jossa jäsenet tunnistavat toiset ryhmänsä jäsenet ja kokevat kuuluvansa ryhmään. Tunne ryhmään kuulumisesta on jokaiselle ihmiselle tärkeää.

Onnistuneet kokemukset ryhmässä voivat olla positiivisia vaikuttajia elämässä, sen takia luokkahengen luominen onkin todella tärkeää, ja keskinäinen luottamus on ryhmän toimimisen perusta. Käytännössä ryhmäytymisen tarkoituksena on saavuttaa hyvä ja innostunut luokkahenki. Ryhmäytyminen on osa prosessia, jossa oleellista on, että ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, vuorovaikutus, luokan keskinäinen luottamus ja jokaisen viihtyminen omassa luokassa. (Euroopan Unionin MAST-ryhmäyttämisosopas, 4.)

Ryhmäytyminen alkaa siitä, kun ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisensa mahdollisimman hyvin. Toisten nimien tunteminen ei kuitenkaan vielä riitä, sillä prosessi vie aikaa. Ryhmäytymistä voidaan edistää erilaisilla ryhmäytymisharjoitteiden avulla, jonka takia yleensä uudessa luokassa ”leikitään” erilaisia tutustumisleikkejä. Leikeillä ja harjoitteilla on siis oikeasti tarkoitus, eivätkä niitä pidetä pelkästään viihtymisen takia. Tarkoituksena on siis tutustua luokan jäseniin paremmin niin, että ryhmän jäsen tuntee olonsa ryhmässä mukavaksi ja turvalliseksi. Ryhmäytyminen on edellytys kannustavan oppimisympäristön syntymiselle. Hyvin ryhmäytynyt luokka edistää omaa oppimistaan ja ehkäisee syrjäytymistä. (Koulurauhan [www-sivut](#).)

Hyvä luokkahenki tarvitsee muodostuakseen luottamusta ja toisiin tutustumista. Hyvä luokkahenki ehkäisee kiusaamistapauksia, joten oppilaiden keskinäiseen tutustumiseen pitää panostaa sen takia, että uusia ikäviä kiusaamistapauksia ei syntyisi. (Koulurauhan [www-sivut](#).)

4.1.5 Palautteen kerääminen

Tunnin lopuksi palaute kerätään ryhmäpalautteena. Oppilaat jaetaan n. 3 hengen ryhmiin, ja heille jaetaan paperi ja kynä. Tarkoituksena on pyytää oppilaita kirjoittamaan ja miettimään yhdessä n. 1 palaute per oppilas. Palautteen ei tarvitse olla pitkä, vaan palautteet voivat hyvin olla lyhyitä ja pieniäkin asioita. Ryhmäpalautteen tarkoituksena on kehittää ryhmässä toimimista, ja kannustaa yhteistyöhön. Palautteiden sisältö on hyvä apu opettajille, jotta paketteja voidaan kehittää, mutta ryhmässä toimiminen on tärkeämpää kuin palautteet. Palautteen antamisen jälkeen oppilaita voi kiittää tuntiin osallistumisesta sekä palautteen annosta.

Vaihtoehtona palautteen keräämiselle on esimerkiksi jokaisen antama yksilöpalaute anonyymisti pienelle paperilapulle. Tämä on hyvä tapa silloin, jos aikaa on vain muutama minuutti jäljellä. Ideana on, että lopuksi paperilaput kerätään ja opettaja voi tunnin lopuksi itse tutustua oppilaiden ajatuksiin tunnista.

4.2 2. Kerta

4.2.1 Tunnilla tarvittavat materiaalit

Paperia, lyijykyniä, maalarinteippiä, oppilaille näytettävä PowerPoint-esitys, Opettajan muistiinpanot.

4.2.2 Tunnin runko

Ryhmäytyminen 20 min, tositarinan lukeminen 5min, kiusaamisen seuraukset – yläasteen jälkeen 5 min, lait ja vastuut 10 min, lopetus 5 min.

4.2.3 Ryhmäytyminen

Opettaja voi valita kummasta harjoitteesta hän haluaa aloittaa. Jos Ensimmäiseksi tehtyyn harjoitukseen menee kauan aikaa, voi opettaja päättää, ettei toista harjoitusta välttämättä tehdä. Hienoa kuitenkin on, jos oppilaat ehtivät tehdä molemmat harjoitteet, sillä niiden kautta saadaan kasvatettua positiivista luokkahenkeä.

Ensimmäinen ”harjoite” on Evoluutiopeli

Pelissä on neljä erilaista roolia: Ameeba (tehdään siis uintiliikettä käsillä, samalla hokien ameeba ameeba), torakka (heilutellaan pään päällä molempia etusormia, niin kuin tuntosarvina ja äännellään tsikitsii), jänis (tehdään käsistä isot jäniksenkorvat pään päälle ja heilutellaan niitä edes takaisin, ja äännellään samalla fläpätiflöp) ja viimeisenä on gorilla (Hakataan nyrkeillä rintaan ja huudetaan suu auki ööö) Pelin juoni on

se, että kaikki aloittavat liikkumaan tilassa olemalla ameeboja. Kun vastaan tulee toinen ameeba, vastakkain olevat pelaavat kivi-sakset-paperi-peliä. Se kumpi voittaa saa siirtyä sitten seuraavalle tasolle eli torakaksi, häviöjä taas joutuu jäämään ameebaksi ja lähtee etsimään seuraavaa ameebaa, jonka kanssa voi kilpailla. Kilpailla saa vain ainoastaan samalla tasolla olevan kanssa. Voittaja siirtyy siis seuraavalle tasolle ja häviöjä tipahtaa takaisin alemmalle tasolle, eli esimerkiksi jos joku on onnistunut pääsemään jänikseksi ja häviää kamppailussa toiselle jänikselle, hän joutuu taas evoluutio-tasolla alemmaksi eli takaisin torakaksi. Peli kulkee siis ameeba – torakka - jänis ja lopulta gorillaan. Gorillakamppailussa voittaja pääsee evoluution ylimmälle tasolle eli ihmiseksi ja saa lopettaa pelaamisen. Pelin lopussa jäljellä pitäisi olla vain yksi jokaista eri lajia, eivätkä ne voi kilpailla enää keskenään. Jos leikki näyttää kestävän liian kauan, voi sen lopettaa jo aikaisemmin, vaikka heti kun muutama osallistuja on päässyt ihmisiksi!

Tämän harjoitteen tarkoituksena on luoda luokkaan positiivinen ja rento ilmapiiri, jotta ”sydänleikki” harjoitetta tehdessä oppilailla olisi mielessä positiiviset asiat sekä mukava ilmapiiri. Opettajan pitää kuitenkin huomata ajankäyttö, ja lopettaa peli siten, että sydänleikki ehditään pitää.

Toinen harjoite on ”Sydänleikki”

Tämän harjoitteen tarkoituksena on arvostaa erilaisia ihmisiä, ja auttaa ymmärtämään, että jokaisessa ihmisestä löytyy hyviä asioita.

Jokaiselle annetaan paperista tehty sydän, tai paperi johon piirretään iso sydän sekä maalarinteipin pala, jolla he kiinnittävät paperin toisen selkään. Sydämet voivat myös kiertää luokassa, niin että oppilaat ovat omilla paikoillaan. Omaan sydämeen kirjoitetaan oma nimi. Jokainen kirjoittaa kunkin sydämeen toisesta jotain myönteistä tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen saa lukea itsekseen omaan sydämeen kirjoitetut asiat, ja säästää sydämen.

Harjoitteiden jälkeen oppilaat siirtyvät omille paikoilleen, jonka jälkeen käydään lyhyesti läpi, miksi harjoitteita tehtiin. (n. 2-5min.) Ryhmytymisharjoitteita tehdään sen takia, että oppilaat tutustuisivat toisiinsa, ja luokkahenki pysyisi hyvänä/paranisi.

Hyvä luokkahenki = Kiusaamisen ehkäisyä. Opettaja voi kysyä oppilailta suoraan, tietävätkö he miksi tällaisia tutustumisleikkejä yleensä tehdään.

4.2.4 Asian käsittely

Tositarinan lukeminen

Tarkoituksena on lukea alla oleva pätkä tositarinasta oppilaille. Ajatuksena on saada nuoret ajattelemaan ja miettimään kuulemaansa sekä herättelemään heitä tunnin aiheeseen kiusaamisesta. Oppilaille näytettävässä diaesityksessä on dia (nro.2), josta löytyy herättelevä kuva tarinan kuuntelemisen ajaksi. Luettava tarina on tositarina, joka on kirjoitettu iltalehden artikkelin pohjalta. Tositarinan lukemisen jälkeen opettaja voi halutessaan kysyä oppilaiden ajatuksia ja fiiliksiä tarinasta.

Luettava tarina:

Tomi oli ala-asteella suosittu oppilas, ja hänellä oli paljon ystäviä. Tomi oli iloinen, sosiaalinen ja reipas. 13-vuotiaana Tomi joutui kuitenkin heti yläasteen alettua koulukiusatuksi. Ensin Tomia tönittiin ja haukuttiin, ja sen jälkeen hänen pyörästään irrotettiin jarruvaijerit kolme kertaa. Viimeisellä kerralla Tomi lähti pyörällä koulusta kotiin, laski mäkeä suoraan alas auton eteen ja kuoli välittömästi.

Poliisi alkoi selvittää Tomin kuolemaa, mutta ei koskaan löytänyt jarruvaijerin irrotaneita henkilöitä. Poliisiraportissa todetaan, että pyörän vaijeri oli ollut irrotettu onnettomuuden tapahtuessa. Tomin kuolemasta on yli 20 vuotta, ja koko perhe kaippaa Tomia edelleen. Tomin syntymäpäivä, nimipäivä ja joulu ovat vaikeita aikoja, ja äiti puhuu Tomin kuvalle edelleen päivittäin. Joka ikinen kerta, kun äiti lukee tai kuulee koulukiusaamisesta, tuo syyskuu 1997 tulee mieleen, kuin se olisi vasta tapahtunut.

Äiti ei usko, että kiusaamisen tarkoituksena olisi ollut Tomin kuolema, mutta Tomin tarina on varoittava esimerkki, kuinka järkyttävät seuraukset koulukiusaamisella voi

pahimmillaan olla. Äiti toivoo, että Tomin tarina herättäisi nuoret ajattelemaan koulu-kiusaamisen seurauksia. Tomia jäivät kaipaamaan äidin lisäksi isä, isovelji ja isosisko. (Mattinen, J, 2015. Iltalehden artikkeli.)

Kiusaamisen seuraukset yläasteen jälkeen

Kiusaamisen seurauksista on puhuttu kiusaamisen vastaisilla tunneilla niin 7- luokalla kuin 8-luokallakin. Seurauksia on käyty yleisesti, sekä on pohdittu seurauksia kiusatun sekä kiusaajan näkökulmasta. Nyt tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat kiusaamisen seurauksiin, jotka voivat jatkua pitkälle aikuisikään sekä konkretisoida niiden aiheuttamaa haittaa.

Kiusattu

Kiusaamisen seuraukset voivat näkyä osaltaan myös koulutuksessa. Ainakin heti peruskoulun jälkeen, sillä usein kiusattu pyrkii olemaan pois koulusta, jossa häntä kiusataan. Usein tämän johdosta koulumotivaatio laskee ja numerot heikkenevät. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut - Kiusaamisen seuraukset 2017.) Jatko-opintoihin hakeminen voi siis olla haasteellista ja kiusaamisen seuraukset näkyä joko sillä, ettei jatko-opiskeluihin haluta hakea kiusaamisen vuoksi, tai arvosanat eivät riitä niihin pääsemiseksi.

Kiusaamistausta voi myös olla haaste luoda ystävyysuhteita jatkossakin, sillä ihmisiin voi olla vaikea luottaa kiusaamisen jälkeen, eikä tämän takia luottamussuhteita synny. Tämä saattaa näkyä myös seurustelusuhteissa. Varsinkin pojilla läheisyyden pelko ihmissuhteissa voi kantautua aikaisemmista kiusaamiskokemuksista. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut - Kiusaamisen seuraukset 2017.)

Kiusaamisen seuraukset voivat näkyä vielä vuosienkin päästä ihmisen mielenterveydessä. Kiusaaminen on voinut jättää jälkensä mm. masennuksena, ahdistuneisuutena, syömishäiriönä, sosiaalisen tilanteiden pelkona tai erilaisina fobioina. Näiden hoito vaatii ammattiapua ja parantuminen voi kestää useita vuosia. (Hamarus 2008, 79-80.)

Usein arkuus, epävarmuus sekä huono itsetunto houkuttelevat kiusaajia vain jatka-
maan. Seurauksena on myös kasvanut riski tulla kiusatuksi työelämässä (Salmivalli
2003, 28.)

Kiusaaja

Aggressiivinen käyttäytyminen voi jatkua pitkälle aikuisikään, varsinkin jos kiusaa-
miseen ei päästä puuttumaan laisinkaan. (Salmivalli 2003, 30.)

Varsinkin pojat jotka ovat kiusanneet kärsivät usein monenlaisista eri mielenterveyden
ongelmista. Heillä esiintyy muun muassa antisosiaalisia persoonallisuushäiriöitä.
Heillä on myös nähtävissä ongelmia ihmissuhteissaan, kuten esimerkiksi aggressiivi-
suutta. Usein myös päihteiden väärinkäyttö sekä rikollisuus ovat läsnä myöhemmin
elämässä. (Salmivalli 2003, 30.)

Lait ja vastuut

Aihetta on käsitelty kiusaamisen vastaisilla tunneilla niin 7-luokalla kuin 8-luokalla-
kin. Aikaisemmin on käyty läpi alle 15-vuotiaan rooli, sekä alle 18-vuotiaan rooli. Nyt
tarkoituksena on saada oppilaat ymmärtämään mitä vastuuta, velvollisuuksia ja lakeja
heillä on vastassaan 18 vuotta täyttäneen ja miten ne liittyvät kiusaamiseen. Aluksi
olisi hyvä käydä 18 vuotta täyttäneen kohdat diasta opettajajohtoisesti, jolloin oppilaat
saisivat asiasta pienen infon. Tämän jälkeen voitaisiin keskustella kiusaamisesta ja ri-
kosnimikkeistä tukikysymyksen johdolla, joko suoraan koko luokan kesken tai pien-
ryhmissä, jonka jälkeen ajatuksia vaihdettaisiin yhdessä.

Kiusaamisesta voidaan puhua rikosnimikkein. Tästä syystä rikoslakiin on syytä tutus-
tua.

18 vuotta täyttänyt on täysi-ikäinen, huoltaja ei ole vastuussa tekemisistä. (NettiNapin
www-sivut 2017).

Vahingonkorvausvelvollisuus säilyy edelleen nuoren täytettyä 18 vuotta. (Vahingonkorvauslaki 412/1974, 1 luku 2§) Nuorisorangaistus ei enää päde 18-vuotta täyttäneelle, vaan hänelle kuuluu täysi rangaistus tekemisistään. (Oikeuden www-sivut 2017).

4.2.5 Palautteen kerääminen

Tunnin lopuksi palaute kerätään samalla tavalla kuin ensimmäisellä tunnilla, eli ryhmäpalautteena. Oppilaat jaetaan n. 3 hengen ryhmiin, ja heille jaetaan paperi ja kynä. Tarkoituksena on pyytää oppilaita kirjoittamaan ja miettimään yhdessä vähintään n. 1 palaute per oppilas. Palautteen ei tarvitse olla pitkä, vaan palautteet voivat hyvin olla lyhyitä ja pieniäkin asioita. Ryhmäpalautteen tarkoituksena on kehittää ryhmässä toimimista, ja kannustaa yhteistyöhön. Palautteiden sisältö on hyvä apu opettajille, jotta paketteja voidaan kehittää, mutta ryhmässä toimiminen on tärkeämpää kuin palautteet. Palautteen antamisen jälkeen oppilaita voi kiittää tuntiin osallistumisesta sekä palautteen annosta.

LÄHTEET

Euroopan Union – MAST. 2018. Ryhmäyttämisosas. Viitattu 11.3.2018.

<https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Kirjapaja.

Itkonen, Tuija & Talib, Mirja-Tytti. Aito yhdenvertaisuus koulussa, Syrjinnän vastainen pedagogiikka. 2013. Viitattu 14.3.2018 https://multikult.fi-les.wordpress.com/2008/05/aito-yhdenvertaisuus-koulussa-syrjinn3a4n-vastainen-pedagogiikka_2013.pdf

Kivakoulun www-sivut. Vanhempien opas. Mistä kiusaaminen johtuu? Viitattu 18.3.2018. http://www.kivakoulu.fi/mista_kiusaaminen_johtuu

Koulurauhan www-sivut. Ryhmäyttäminen. Viitattu 18.3.2018. <http://www.koulu-rauha.fi/turvallinen-koulu/ryhmaeyttaaminen>

Kouluturvaa.fi www-sivut. Koulukiusaaminen. Viitattu 18.3.2018. <http://kouluturvaa.fi/koulukiusaaminen/>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 muutoksineen.

Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorten netin www-sivut. 2018. Nettikiusaaminen. Viitattu 11.3.2018. <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/nettikiusaaminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Kiusaamisen seuraukset. Viitattu 9.3.2018 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaise-minen/kiusaamisen-seuraukset/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Mitä kiusaaminen on? Viitattu 9.3.2018 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaise-minen/mita-kiusaaminen-on/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Nettikiusaamisen ehkäiseminen. Viitattu 27.3.2018. https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/nettikiusaamisen_ehkaiseminen/

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2017. Vanhempainnetti. Kiusaaminen. Viitattu 9.3.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitos www-sivut. 2017. Seksuaalinen häirintä. Viitattu 27.3.2018 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/>

Mattinen, J. 2015. Arjan poika kuoli kiusaajien vuoksi. Iltalehti 4.3.2015. Viitattu 14.3.2018. http://www.iltalehti.fi/uutiset/2015030419292533_uu.shtml

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut. 2018. Kiusaaminen ja häirintä. Viitattu 11.3.2018. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/lapset-ja-nuoret/kiusaaminen-ja-hairinta/>

NettiNapin www-sivut. 2017. Nettikiusaaminen. Viitattu 9.3.2018. <http://nettinappi.fi/tietoalue/netti-ja-media/nettikiusaaminen/>

NettiNapin www-sivut. 2017. Rikosoikeudellinen vastuu. Viitattu 9.3.2018. <http://nettinappi.fi/tietoalue/laki-nuorelle/rikosoikeudellinen-vastuu/>

Nuori.fi Taidot elämään-hanke, AMK-yhteistyö, työkalupakki. 2018. Viitattu 8.3.2018 <http://www.nuori.fi/toiminta/taidot-elamaan/>

Nuorten elämää www-sivut. 2018. Nettikiusaaminen. Viitattu 11.3.2018. <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/netti-ja-media/nettikiusaaminen-521>

Oikeuden www-sivut. 2017. Viitattu 8.3.2018. <https://oikeus.fi/tuomioistuimet/karajaoikeudet/fi/index/rikosasiat/nuoririkoksentekija.html>

Oona. 2018. Tositarina. Pori. 12.03.2018. Liite 1. Viitattu 14.3.2018

Rikoslaki 19.12.1889/39 muutoksineen.

Salmivalli, C. 2003. Kiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä, PS-Kustannus.

Salmivalli, C. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. 1998. Tampere, Tammer-paino Oy.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731 muutoksineen.

Vahingonkorvauslaki 31.5.1974/412 muutoksineen.

Työkalupaketin Liite 1

Työkalupaketeissa käytetty Ulvilan yhteiskoulun entisen oppilaan kirjoittama tositarina kiusaamisesta.

Minun tarinani

Esittely

Nimeni on Oona. Olen pian 25 vuotta täyttävä, porilainen nuori nainen. Ensimmäiset 15 vuotta elämästäni asuin Ulvilassa vanhempieni ja siskoni kanssa. Kävin peruskoulun vuosina 2000-2009, ala-asteen Friitalan koulussa ja yläasteen Ulvilan yhteiskoulussa. Vuoden 2008 lopussa muutimme Poriin, mutta päätin käydä peruskoulun loppuun Ulvilassa, koska jäljellä oli enää vain puoli vuotta.

Luonteeltani olen todella herkkä, rauhallinen, empaattinen, luova, kiltti, lapsenmielinen, avarakatseinen ja huumorintajuinen. Minulla on paljon läheisiä sukulaisia, ystäviä, avopuoliso, ja lemmikkieläimiä. Herkkyydestä ja kiltteydestä on kuitenkin ollut minulle paljon harmia tähänastisen elämäni varrella. Olen vasta viime vuosina opetellut sanomaan ”ei”, ja laittamaan oman hyvinvointini muiden asioiden edelle. Lapsena olin naiivi, kuten kaikki lapset. Minulle oli kotona opetettu paljon käytöstapoja ja suvaitsevaisuutta. Silloin en tullut ajatelleeksi, että kukaan tahtois olla toiselle ilkeä ilman, että asiaan olisi todella painava syy. Kuvittelin, että kaikki maailman ihmiset noudattaisivat ”kohtele muita kuin tahtoisit itseäsi kohdeltavan” -periaatetta. Pelkäsin kyllä jo ennen koulun alkua suuria ihmismääriä, sillä ujouteni ja arkuuteni takia jäin helposti vaille huomiota. Minua kaksi vuotta nuorempi siskoni oli aina minua vilkkaampi, äänekkäämpi ja rohkeampi. Sosiaaliset tilanteet vieraiden ihmisten kanssa olivat hänelle selkeästi luontevampia kuin minulle. Vertasin itseäni jatkuvasti häneen, ja koin olevani huonompi. Onneksi hän oli jo silloin paljon tukenani, ja rohkaisi mukaan leikkimään muiden lasten kanssa. Minä puolestani näytin esimerkkiä keskittymistä ja tarkkuutta vaativissa asioissa, kuten piirtämisessä ja kirjoittamisessa.

Peruskoulu

Koulun aloittaminen oli minulle vaikeaa. Uusi rakennus, uusi opettaja, uudet luokkakaverit, ja monta muuta uutta asiaa. Vaikeinta taisi olla se, ettei minulla ollut siskoa vierelläni, kuten aina ennen oli ollut. Äitini jäi töistä vuorotteluvapaalle, jotta en joutuisi olemaan arkipäiviä ja iltapäiviä yksin. Yhtenä päivänä olin nilkuttanut äidin tullessa minua koululle vastaan. Joku luokkani oppilaista oli lyönyt minua niin, että olin kaatunut ja loukannut jalkani. En muista itse tästä tapahtumasta mitään. Kesti kauan, ennen kuin uskalsin kulkea koulumatkat yksin. Kärsin tuolloin kovista vatsakivuista, jotka todennäköisesti johtuivat stressistä, sillä niihin ei löytynyt mitään somaattista syytä.

Kiusaamisesta tuli päivittäistä, kun aloitin kolmannen luokan. Kaksi ensimmäistä kouluvuotta olin ollut pienessä luokassa, joka lopetettiin kokonaan, ja minut siirrettiin uuteen luokkaan. Syyt kiusaamiselle olivat naurettavia: kävin välitunnilla vessassa, vietin aikaa siskoni kanssa, puolustin muita kiusattuja, en ollut hyvä missään urheilulajissa, ja ulkonäkössäni oli muka aina jotain vikaa. Koulu ahdisti minua niin paljon, että toivoin joka aamu sinne kävellessäni jääväni auton alle ja kuolevani.

Ollessani 11-vuotias, perheeni joutui kohtaamaan monta tragediaa lyhyen ajan sisällä. Siihen asti hyväkuntoinen isoäitini sai aivoverenvuodon, halvaantui pysyvästi, ja menetti joksikin aikaa myös puhekykynsä. Pieni serkkuni kuoli yllättäen vain hetkeä ennen syntymäänsä. Äitini odotti kolmatta lasta, mutta raskaus päättyi keskenmenoon. Kiusaamisesta johtuvassa, jatkuvassa pelkotilassa en kyennyt käsittelemään näitä asioita. Menetin loputkin voimani ja mielenkiintoni elämää kohtaan. Olin kuullut jostain sanan masennus, ja kirjoitin sen Googleen. Löysin masennustestini, jonka täytin ja sain korkeat pisteet. Vaikea masennus. Silti en uskaltanut tai tajunnut kertoa kellekään masennuksestani.

Oli myös toinen asia, josta en silloin kertonut kenellekään. Minulle tuli murrosikä aika aikaisin, olin luokan pisin, ja kroppani sai naisellisia piirteitä. Rinnat, karvoja, leveämpi lantio, kuukautiset, teini-ikä akne. Luokkani poikien kiusaaminen alkoi muuttua entistä julmemmaksi. Seksuaaliseksi. Sanallinen ahdistelu ei riittänyt, vaan nyt minua kosketeltiin paikoista, joihin en halunnut kenenkään koskevan. Luokan perällä oli

tietokone, jota pojat saivat käyttää vapaasti. Eläköityvä opettajamme ei ilmeisesti tien-nyt hitustakaan internetin ihmeellisestä maailmasta. Pojat katselivat koneelta totta kai pornoa ja pakottivat välillä minutkin katsomaan. Tytöt tekivät poikien kanssa yhteis-työtä: pitivät huolen siitä, että olin viimeinen, joka pääsi liikuntatunnin jälkeen suih-kuun, ja informoivat pojille, milloin oli minun vuoroni riisuutua terveydenhoitajan huoneessa. Liikuntasalin pukuhuoneet olivat niin, ettei tyttöjen puolelta päässyt pois ohittamatta poikien pukuhuoneen ovea. Pojat odottivat, että muut tytöt olivat lähteneet, ja tulivat joko tirkistelemään pukeutumistani, tai tukkivat käytävän (joskus jopa alas-tomana tai pelkkä pyyhe päällä) niin, etten päässyt heidän ohitse. Kotimatkoilla po-jat tekivät joskus samaa, piirittivät minut ja lääppivät. He kutsuivat minua rumaksi huoraksi, ja tarpeeksi kauan tätä kuultuani aloin itsekin uskoa olevani sellainen. Välillä he vaativat minua sanomaan sen ääneen, ”olen ruma huora”, jotta he päästäisivät irti minusta. Siksi en kai kertonutkaan tästä kellekään. Luulin kaiken olevan omaa syytäni. Mitäs olin niin ällöttävä ja vääränlainen.

En kokenut olevani enää minkään arvoinen. Uskoni jopa perheeni ja sukulaisteni rak-kauteen minua kohtaan alkoi horjua. Miten kukaan voisi rakastaa minua? Mitä van-hempani tekisivät, jos saisivat tietää ala-asteikäisen tyttärensä olevan näin avuton ja hyväksikäytettävissä?

Yläasteen alkaessa en pystynyt enää katsomaan itseäni kunnolla peilistä ilman itkua. Ei kukaan ole näin ruma, ajattelin. Meikkaamalla yritin vain korostaa rumuuttani, sut-tasin silmäni mustalla kajalilla ja vedin ripsarit poskille, kuin ne olisivat levinneet. Mielestäni oli turhaa edes tavoitella kauneutta, koska en ollut sitä ansainnut. Luokka-kokoonpanot olivat vaihtuneet, mutta edelleen entiset luokkatoverit jatkoivat kiusaa-mistani, ja saivat siihen myös uusia tyyppejä mukaan. Omassa ryhmässäni oli pari kiu-saajaa, jotka alkoivat pikkuhiljaa saada puolelleen uusia luokkatovereitani. Silloin muistaakseni aloin helpottaa pahaa oloani tekemällä siitä fyysistä, viiltämällä itseäni. Sitten tapahtui jonkinlainen käännekohta. Uusi luokanvalvojani ja muut yläasteen opettajat huomasivat minun olevan tunneilla itkuinen, pelokas ja masentuneen oloinen. Terveystenhoitaja pyysi minut luokseen, ja siellä täytin paperisen masennustestin. Vai-keaa masennusta näytti, kuten osasin jo ennalta arvata. Siitä seurasi lääkärikäynti, josta taas seurasi lähete nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Terveystenhoitaja, luokanvalvoja ja opo puuttuivat kiusaamiseenkin. He ottivat kiusaajani puhutteluun, ja lopulta yhden

oman luokkani kiusaajan kanssa tehtiin kirjallinen sopimus, jossa hän lupasi lopettaa kiusaamiseni ja huolehtia siitä, ettei hänen "jenginsäkään" enää kiusaa minua. Sopimuksen tekeminen paransi tilannetta, mutta pahin oli jo ehtinyt tapahtua. Psygykeeni oli hajonnut palasiksi, elämäniloni ja itsetuntoni pudonneet nolliin. Minusta oli tullut se minä, jollainen koen olevani: masentunut, väsynyt, huono, ruma, ei-haluttu, rikottu, nöyryytetty. 14-vuotiaana yritin itsemurhaa ensimmäisen kerran.

Kiusaamisen jälkeen

Pääsin ammattikouluun, jonka aloittamista pelkäsin kuollakseni. Siellä minua ei onneksi enää kiusattu, mutta jouduin lopettamaan opinnot huonon terveydentilani takia. Vaikean masennuksen lisäksi minulla diagnosoitiin dissosiaatiohäiriö, krooninen kipuoireyhtymä, ja traumaperäinen stressihäiriö. Nämä kaikki ovat yhteydessä rankkoihin lapsuusvuosiini. 20-vuotiaasta asti olen ollut toistaiseksi sairauseläkkeellä, enkä ole kyennyt tekemään päivääkään töitä. Minua on hoidettu kymmenissä eri paikoissa, ja olen asunut useassa laitoksessa. Olen käynyt psykoterapiassa nyt melkein 6 vuotta, ja tulen tarvitsemaan eri terapioidia vielä pitkään, ehkä jopa koko loppuelämäni. Joudun syömään järkyttävän määrän lääkkeitä päivittäin. Mikään niistä ei silti poista oireitani, mutta helpottavat hieman niiden sietämistä. Krooninen kipu on kestänyt pian 9 vuotta. Minua sattuu ja väsyttää koko ajan ja paljon. Sekä fyysiset että psyykkiset oireeni rajoittavat elämäni niin paljon, etten pysty tekemään monia ikäisilleni normaaleja asioita. En voi esimerkiksi harrastaa liikuntaa, käydä töissä tai koulussa, tehdä kotitöitä, poistua päivittäin kotoa, hoitaa ruokaostoksia, juhlia viikonloppuisin, hankkia lapsia, kulkea polkupyörällä, tuntea kaikkia positiivisia tunteita, huolehtia itsestäni, ja elää itsenäistä nuoren aikuisen elämää. Koulukiusaamiseen liittyvät traumaattiset muistot piinaavat minua edelleen joka päivä ja yö. Haluan kertoa omaa tarinaani, koska toivon, ettei kukaan joutuisi kulkemaan tätä polkua ja elämään samanlaista elämää kuin minä.

Paketti 7. luokkalaisille

1. Kerta



Mitä kiusaaminen on?

- ◊ Toistuvaa ja systemaattista
- ◊ Kohdistuu samaan henkilöön
- ◊ Tekojen ainoa tarkoitus on loukata ja aiheuttaa pahaa mieltä
- ◊ Fyysistä kiusaamista
- ◊ Henkistä kiusaamista
- ◊ Esimerkkejä kiusaamisesta: lyöminen, potkiminen, tökkiminen, seksuaalinen häirintä, nettikiusaaminen, uhkailu, juoruaminen, haukkuminen

Pohdintaa koulukiusaamisesta – apukysymyksiä keskustelun tueksi

- ◊ Mitkä asiat/tapahtumat voivat johtaa kiusaamiseen? Mistä kiusaaminen saa alkunsa?
- ◊ Minkälaista kiusaamista olette nähneet ympärillänne? Tai minkälaista kiusaamista teihin on kohdistunut?
- ◊ Onko koulukiusaaminen mielestänne vakavaa?
- ◊ Uskaltaako kiusaamistilanteeseen mennä väliin oppilaan roolissa? Miksi? Miksi ei?
- ◊ Onko opettajien puuttumisesta koulukiusaamiseen hyötyä? Minkälaista?
- ◊ Minkälainen puuttuminen kiusaamiseen olisi tehokkainta?
- ◊ Onko ilmapiiri koulussanne yleisesti mielestänne turvallinen, ilman pelkoa kiusatuksi tulemisesta?

Paketti 7. luokkalaisille

2. Kerta



Kiusaamisen seuraukset

- ◇ Henkisen hyvinvoinnin heikkeneminen
- ◇ Psykosomaattiset stressioireet
- ◇ Koulumotivaatio heikkenee
- ◇ Muiden suhtautuminen kiusattuun ja kiusatun suhtautuminen muihin saattavat muuttua negatiivisiksi
- ◇ Voivat vaikuttaa pitkälle, aina aikuisikään saakka
- ◇ Entä kiusaaja? Mitä seurauksia kiusaajalle voisi olla?

Onko 15-vuotias vastuussa tekemisistään ja miten?

- ◇ Rikosoikeudellinen vastuu alkaa 15-vuotiaana, **mutta** alle 15-vuotias on silti korvausvelvollinen aiheuttamastaan vahingosta
- ◇ Rikoksesta kiinni jäävästä alle 15-vuotiaasta tehdään **aina** lastensuojeluilmoitus
- ◇ Lastensuojeluilmoituksen lisäksi poliisi kirjaa myös omaan rekisteriinsä kaikki tiedot henkilöstä, joka on ollut tekemisissä poliisin kanssa
- ◇ Kiusaaminen ja rikosnimikkeet
- ◇ Mitä ajatuksia tämä herättää? Onko oikein, että alle 15-vuotias on myös vastuussa tekemisistään?

8. LUOKKALAISTEN PAKETTI

1. Kerta



MITÄ KIUSAAMISELLA TARCOITETTIINKAAN?

- Kiusaamiseksi luokitellaan toistuva ja systemaattinen käyttäytyminen toista henkilöä kohtaan
- Kiusaamisen tarkoituksena on aiheuttaa harmia kiusatulle henkilölle
- Mitä kaikkea kiusaaminen voi olla?
- Kiusaaminen on **aina** vakava asia, eikä sitä voi missään tilanteessa vähätellä
- *Käyttäydy toisia kohtaan sillä tavalla, kun haluat että sinua kohtaan käyttäytytään*

KIUSAAMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA ELI NETTIKIUSAAMINEN

- Ketä tahansa voi kiusata tai olla kiusaaja netissä
- Miksi kiusaaminen on helpompaa netissä ja miksi netissä kiusaaminen ei tunnu vakavalta asialta?
- Myös nettikiusaaminen voi aiheuttaa vakavia fyysisiä ja psyykkisiä oireita
- Miten sosiaalisessa mediassa voi kiusata?
- Nettikiusaamista on laajentanut erilaiset sovellukset kuten Snapchat ja jodel
- Anonyymina tapahtuva kiusaaminen ei vähennä kiusaajan vastuuta

8. LUOKKALAISTEN PAKETTI

2. kerta



KIUSAAMISEN SEURAUKSET

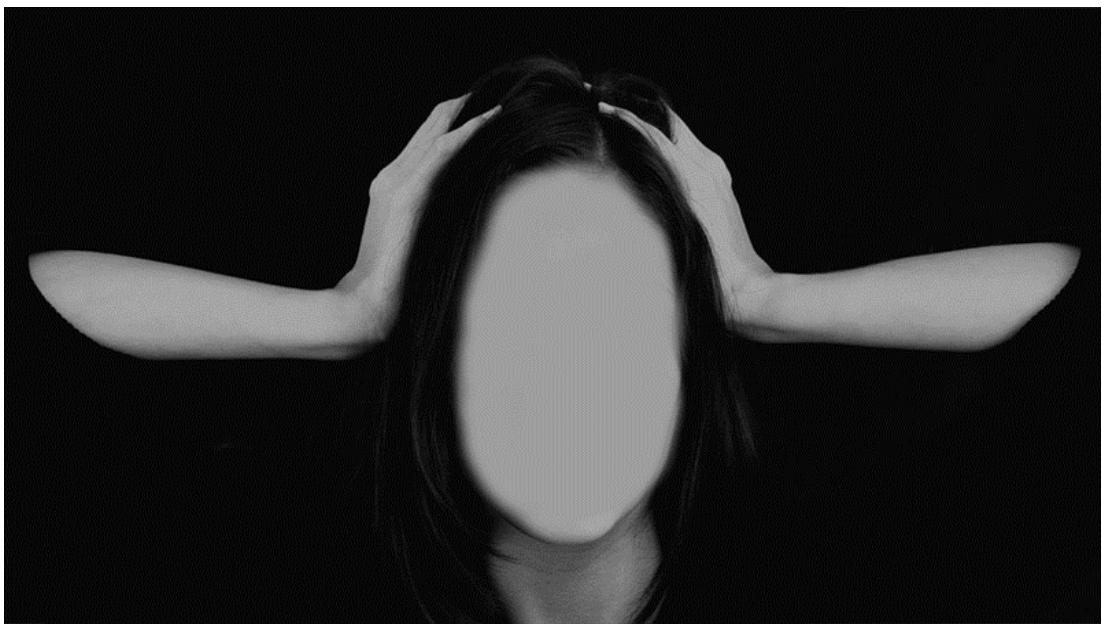
- Mitä seurauksia kiusaaminen saattaa aiheuttaa kiusatulle?
- Kuinka kauan seuraukset voivat kulkea kiusatun mukana?
- Mitä seurauksia kiusaaminen saattaa aiheuttaa kiusaajalle?
- Kuinka kauan seuraukset voivat kulkea kiusaajan mukana?

VASTUUT JA LAIT

- Rikosoikeudellinen vastuu alkaa 15-vuotiaana
- Vahingonkorvausvelvollisuus koskee myös yli 15-vuotiaita
- Nuorisorangaistus
 - Mikä on rangaistuksen määrä enintään 15-17-vuotiaalla?
 - Kuinka moneksi kuukaudeksi alle 18-vuotias voidaan tuomita?
 - Mitä kaikkea nuorisorangaistus pitää sisällään?

9. Luokkalaisten paketti

1. Kerta



Kiusaamisen seuraukset – henkinen hyvinvointi ja mielenterveysongelmat

- *Kiusaaminen voi olla fyysistä ja henkistä*
- Lapsena koettu kiusaaminen vaikuttaa merkittävästi lapsen kehitykseen ja itsetunnon muodostumiseen
- *Sivustaseuraajat omalla käytöksellään vaikuttavat kiusaamistilanteen jatkumiseen*
- Kiusaamisen seuraukset ovat vakavia – kiusattu voi sairastua erilaisiin **mielenterveysongelmiin**, kuten **masennukseen**

- Kiusaamisella voi olla myös fyysisiä oireita, kuten **päänsärkyä** ja **vatsakipua**
- Kiusaaminen voi vaikuttaa kiusatun koko loppuelämään **pelkoina** ja mielenterveysongelmina
- Kiusaaminen vaikuttaa niin kiusatun kuin kiusaajankin hyvinvointiin
- Kiusaamisesta voi seurata **itsetuhoisia ajatuksia** ja jopa **itsemurha**

Ryhmäytymisen tärkeys ja hyvä luokkahenki

- Miksi ryhmäytyminen on tärkeää uusien ryhmien kesken?
- Miten kiusaaminen ja ryhmäytyminen liittyvät toisiinsa?
- *Ryhmäytyminen on turvallisen ilmapiirin luomista*
- Hyvä luokkahenki syntyy silloin, kun saman luokan oppilaat ovat tutustuneet hyvin sekä ryhmäytyminen on onnistunut

9. Luokkalaisten paketti

2. Kerta



Kiusaamisen seuraukset Yläasteen jälkeen

► Kiusattu

- Koulutus
- Ystävät
- Työelämä
- Mielensterveys

► Kiusaaja

- Aggressiivinen käyttäytyminen
- Mielensterveys
- Ihmissuhteet
- Päihteet
- Rikollisuus

Lait ja vastuut

▶ 18 vuotta täyttänyt

- Huoltaja ei ole vastuussa tekemisistä
- Vahingonkorvausvelvollisuus säilyy
- Nuorisorangaistus ei enää päde

▶ Kiusaaminen ja rikosnimikkeet

- Mikä kaikki voidaan laskea kiusaamiseksi?
- Miten jakaisit kiusaamisen rikosnimikkeisiin?
- Kuuluuko mielestäsi kiusaamisesta joka täyttää rikosnimikkeen kriteerit saada rangaistus?