

KOULUTURVAA

1 / 2016

YRITYKSET KANNATTAVAT
KOULUTURVAA

TURVAPUHELIMEEN
LISÄÄ RESURSSIJA

KOULUKIUSATUT JULKKIKSET

Roolimallit kiusattuina

MARIANNE KALLIO KERTOO KOULUAJASTAAN

"Jokainen päivä oli kamppailua"

HARRASTUSKULUT HALLINTAAN

Harrastaminen voi olla myös edullista

IRTI KIUSAAMISEN KIERTEESTÄ

Kirja-esittely koulukiusaamisesta!

KIUSATUN TARINA

"Kiusaamista ensimmäiseltä luokalta alkaen"

MIKÄ MUA VAIVAA?

Kun mieleen jää jälki

KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ

Helpot ja nopeat täytteet leivän päälle



Vieraileva päätoimittaja
Kati Wikström
kati@kouluturvaa.fi

Taitto ja grafiikka
Suomen KT Kustannus Oy

Paino
Kroonpress

Julkaiseva kustantaja
Suomen KT Kustannus Oy
PL 162
00101 Helsinki

Asiakaspalvelu
010 505 6699
Arkisin klo 10-14
asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

Kotisivu
www.kouluturvaa.fi

Turvapuhelin
0800 92003
Ti ja To klo 12-18

Julkaisutiedot
ISSN: 2343-0427
1 Numero, 1. Painos
2016

ROHKEAA JA INNOSTUNUTTA KULUVAA VUOTTA!

Olemme olleet Kouluturvaa -lehden toimituksessa hyvin innostuneita. Syitä siihen ovat olleet Facebook-sivujemme kasvaneet tykkäykset, lehtemme lisääntynyt lukijakunta ja turvapuhelimemme aukioloaikojen laajennus. Lisäksi lukijamme ovat tilanneet Kouluturvaa -lehden lahjatilauksena runsaalle 300:lle koululle - olemme tavattoman innoissamme ja kiitämme teitä.

Pitelet nyt käsissäsi vuoden ensimmäistä Kouluturvaa -lehteä. Myös minulle se on henkilökohtaisesti ensimmäinen, vierailevana päätoimittajana. Olen ollut tavattoman innostunut saadessani tehdä tätä lehteä, kiitos kuuluu rohkeille haastatetuille sekä teille lukijoille - olemme saaneet teiltä juttu-ideoita, kannustusta ja rakentavaa palautetta.

Olen saanut kuulla hyvältätoista naurahtelua tästä pursuavasta innostuksestani, mutta intoon on aihetta. On hienoa olla mukana auttamassa koulukiusattuja, kannustaa heitä ja tukea myös heidän lähipiiriään. Kiusaamistarinat ovat olleet koskettavia ja rohkeita esiintuloja, turvapuhelin on pystynyt auttamaan ja ohjaamaan avun pariin useita nuoria ja koulukiusaamista aktiivisesti vastustavien joukko on kasvanut.

Innostusta tarvitaan, mutta se ei pelkästään riitä. Tarvitaan myös päättäväisyyttä, rohkeutta ja toimintaa. Koulukiusaamistilanteisiin puuttuminen ja ennaltaehkäisevä työ vaativat näitä piirteitä erityisesti.

Koulukiusatulta on innostus viety, ainakin tilapäisesti. Koulussa käyminen on pelottavaa, tunneilla ei uskalla innostua ettei saisi muiden negatiivista huomiota osakseen ja olo on ahdistunut. Monet ovat niin masentuneita, etteivät enää jaksa nousta vastustamaan kiusaamista. Kiusatun perhe voi kokea suurta voimattomuutta ja hätää tällaisessa tilanteessa.

Toivon, että voimme yhdessä auttaa kiusattuja saamaan innostuksensa takaisin. Tämä tarkoittaa kiusaamiseen puuttumista ja sen esille nostamista. Tule mukaan päättäväiseen joukkoomme mm. tykkäämällä meistä Facebookissa, jakamalla koulukiusaamista vastustavaa sanomaa ja auttamalla kiusattua avun pariin. Etsimme haastateltavia vuoden 2016 Kouluturvaa -lehtiin ja otamme mielellämme vastaan juttutoiveita.

P.S. Lähetimme Kouluturvaa -lehden edellistä numeroa 200 kappaletta Suomen kouluihin ja tätä numeroa lähetetään saman verran. Olisipa hienoa, jos koulut löytäisivät lehtemme!

Terveisin,

Kati Wikström*

Vieraileva päätoimittaja

*Kati Wikström on 41-vuotias, Helsingissä asuva mediatyöläinen. Hän on vaikuttanut niin mainostoimistoissa, pelialan yrityksessä kuin TV-tuotannoissa. Kati on ollut rakentamassa Suomen suurimpia brändejä ja on alallaan palkittu tekijä. Samalla hän on toiminut freelance-toimittajana. Vapaa-ajallaan Kati osallistuu Helsingin eläinsuojeluyhdistyksen vapaaehtoistoimintaan, marssiailee, lukee kirjallisuutta laidasta laitaan ja rapsuttelee kahta Maine Coon -kissaa. ■

PÄÄKIRJOITUS	2
KOULUAIKANI, MARIANNE KALLIO	4
KIUSATUN TARINA	12
KOULUKIUSATUT JULKKIKSET	22
KUN MIELEEN JÄÄ JÄLKI	28
TURVAPUHELIMEEN RESURSSIJA	34
MUKANA OLEVAT YRITYKSET	36
HARRASTUSKULUT HALLINTAAN	38
IRTI KIUSAAMISEN KIERTEESTÄ	42
KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ	50





KUVAAJA: MARIKA KIVIHARJU

MARIANNE KALLION KOULUAIKA EI OLLUT HELPPOA

Julkiisuudesta tunnettu Marianne Kallio kertoo, millaista hänen koulunkäyntinsä on ollut. Koulunkäynti on monelle koululaiselle tärkeää aikaa. Mariannelle koulunkäynti ei kuitenkaan ollut helppoa. Vastoinkäymisistä huolimatta, Marianne on tänään elämäniloinen, alle vuoden ikäisen lapsen äiti ja töidenkin parissa riittää tekemistä. »

KOULUAIKANI, MARIANNE KALLIO.

Marianne Kallio on Helsingissä syntynyt ja kasvanut 21-vuotias mediapersoona, malli ja bloggaaja. Hänet tunnetaan mm. Big Brotherista ja Viidakon tähtösistä. On vaikeaa uskoa, että tätä ulkonäöllään tienaavaa, suosittua mediapersoonaa ja upeasti poseeraavaa naista on kiusattu koulussa rankasti.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Kouluturvaa tapasi Mariannen ja hän kertoi meille kiusaamistarinansa. Marianne vastustaa voimakkaasti kaikkea kiusaamista ja puuttuu kiusaamistilanteeseen sellaisen nähdessään. Marianne korostaa, ettei ihmistä pitäisi koskaan arvioida vain pintapuolisella vilkaisulla - ihmisellä voi olla takanaan tai parhaillaan käynnissä hyvin vaikeita ja tuskaisia aikoja sekä repaleinen itsetunto.

PIENESTÄ PITÄEN

Marianne joutui silmätikuksi ja kiusatuksi jo tarhassa, hänen ollessaan 3-vuotias. Hänellä oli voimakas aivoperäinen karsastus, joka teki Mariannen silmistä poikkeavan näköiset. Karsastuksen takia Marianne näki toisella silmällään eri tavalla kuin toisella, joten esimerkiksi piirtäminen tuotti haasteita. Karsastusta ei voinut leikata, joten Marianne sai silmälasit. Ja tarhavuosien aikana useammat silmälasit, tarhakavereiden rikkoessa niitä. Pihaleikit olivat vaaran paikkoja, joten Mariannen piti olla sisällä muiden leikkisessä pihalla.

Mariannella ei ollut kavereita ja hän koki olevansa syrjitty. Mariannen äiti yritti helpottaa tilannetta viemällä hänet toisiin leikkipuistoihin, tosin sielläkin Ma-

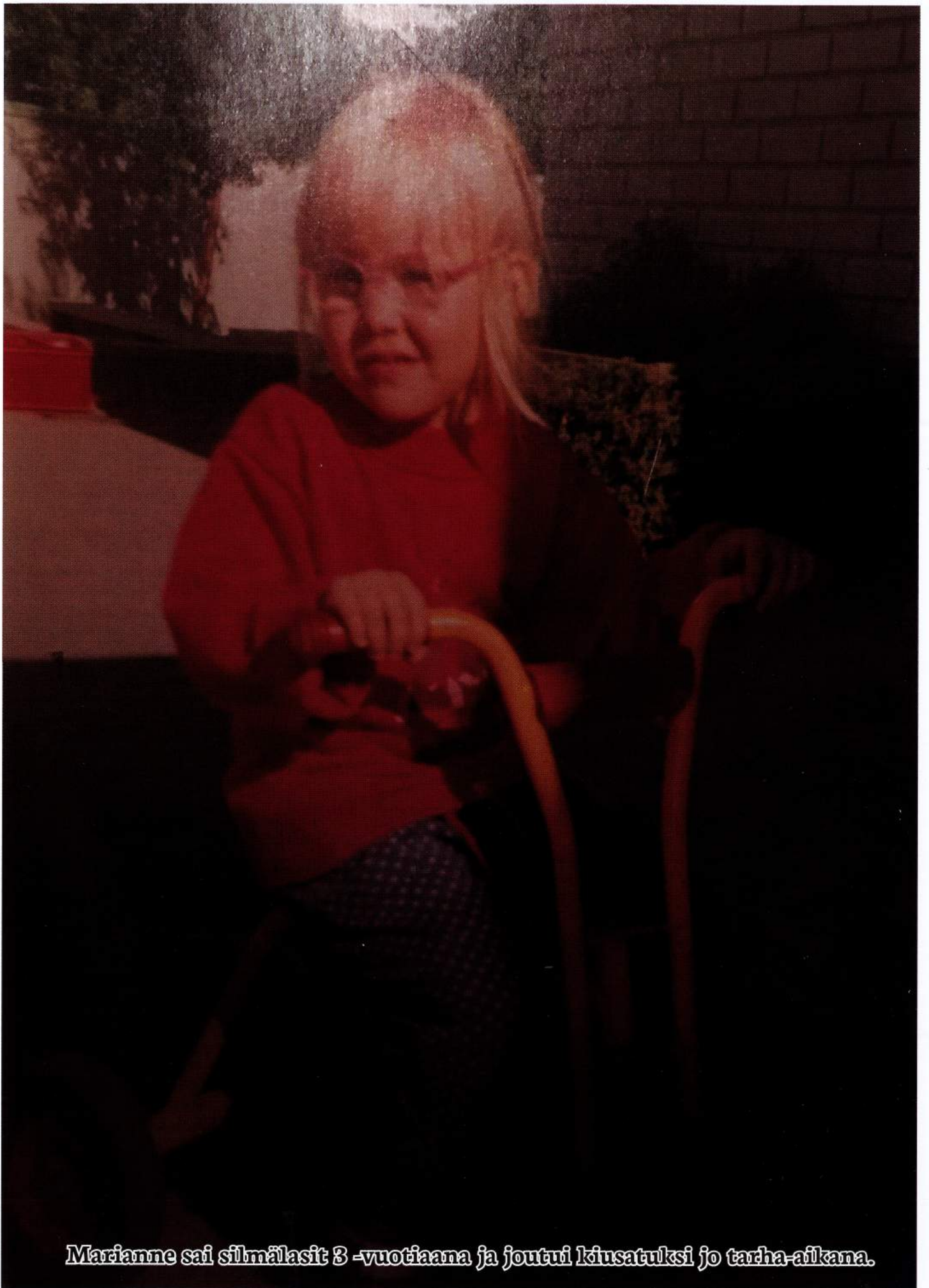
rianne joutui leikkimään yksin, kun ei tuntenut vieraasta leikkipaikasta ketään.

Marianne sanoo kelvanneensa kaveriksi vain hetkeksi, kunnes joku mieluisampi kaveri tuli paikalle. Jotkut kaverit käänsivät takkinsa ja liittyivät kiusaajaporukkaan.

JOKAINEN PÄIVÄ OLII KAMPPAILUA

Kiusaaminen jatkui koko peruskoulun ajan. Joskus siihen osallistuivat myös vanhemmat ja täysin tuntemattomatkin. Kiusaaminen oli sekä sanallista että fyysistä. Mariannella oli karsastuksen takia hahmottamishäiriö ja lisäksi hänellä oli oppimisvaikeuksia. Koulukaverit haukkuivat häntä tyhmäksi ja hänen ulkonäköään arvosteltiin, luokan taululle kirjoitettiin ikäviä asioita Mariannesta ja hänestä puhuttiin pahaa.

Fyysinen kiusaaminen ilmeni monin tavoin. Mariannen päälle kaadettiin kuumaa vettä, häneen käytettiin väkivaltaa, parvekkeelta yritettiin tiputtaa palavia tupakan tumppeja hänen hiuksiinsa, hänet yritettiin tukehduttaa muovipussilla ja tiputtaa portaista alas ja hänen omaisuuttaan tuhottiin. Kiusaaminen ilmeni myös uhkailuna ja nettikiusaamisena. »



Marianne sai silmälasit 3 -vuotiaana ja joutui kiusatuksi jo tarha-aikana.



Mariannen ensimmäiset mallikuvaukset, hänen ollessaan 16-vuotias.

Mariannella oli samoja harrastuksia kiusaajiensa kanssa ja lopulta harrastukset oli lopetettava kiusaamisen ja uhkailujen takia. Luokkakaverit eivät uskaltaneet nousta puolustamaan Marianna eikä hänellä ollut ystäviä, myös opettaja huomautteli tunneilla Mariannen oppimisvaikeuksista.

Marianne kertoo, koulun opettajien pelänneen tiettyjä kiusaajia ja kurinpidon olleen olematonta. Koulussa heiteltiin pulpetteja, oltiin väkivaltaisia ja tunnelma oli ahdistava. Kerran eräs kiusaaja heitti luokkakaveria saksilla. Koulu ei myöntänyt kiusaamisongelmaa ja Mariannelle perusteltiin, koulun saavan rassistisen leiman jos se reagoisi kiusaamiseen näkyvästi.

Marianne kertoo olleensa hiljainen, ujo, kiltti ja pelokas tyttö. Puolustaessaan itseään, hänen väitettiin olevan kiusaaja. Ruokajonot, koulun käytävät ja välitunnit olivat kauhun paikkoja ja lopulta Marianne vietti välitunnit luokkahuoneessa - lukittujen ovien takana. Ruokajonoja muodostettaessa Marianne piiloutui vessaan ja opettajan laskiessa oppilaat, hän ei huomannut Mariannen puuttuvan. Ellei Mariannen kohdistettu negatiivista huomiota, häntä ei huomioitu ollenkaan.

Mariannen äiti keskusteli opettajien, kuraattorien ja rehtorien kanssa, mutta kiusaaminen ei loppunut eikä siihen saatu apua. Puhetta oli paljon, muttei tekoja - Marianne joutuikin peruskoulun aikana vaihtamaan koulua 5 kertaa.

Koko koulu-aika oli yhtä kamppailua, mutta ilmaisutaidon tunteista Marianne piti, koska niissä pääsi eläytymään toiseen rooliin ja lepoon omista tuskistaan edes hetkeksi. Viimeinen luokka saa Mariannelta kiitosta - kyse oli Omaura-luokasta, jonka toimintamalli perustuu työharjoittelulle ja yksilölliselle oppimiselle. Omaura-luokkien toimintamallia Marianne kehuu oppilasta tukevaksi ja myönteiseksi.

ELÄMÄ OLI PELKÄÄMISTÄ

Samaan aikaan Mariannen kotona oli käynnissä toisenlainen selviytymiskamppailu. Mariannen isä oli väkivaltainen sekakäyttäjä, jonka reaktioita ei pystynyt ennalta arvaamaan. Marianne oppi tunnistamaan tilanteet, joissa kannattaa nopeasti pakata laukku ja lähteä pakoon tai mennä piiloon. Hänelle oli normaalia, että asunnon irtaimisto oli tuhottu hänen saapuessaan koulusta kotiin ja tavanomaisetkin toimet, kuten vessassa käynti yöllä ja valojen syyttäminen saattoivat aiheuttaa aggressiivisen reaktion.

Isän käyttäytyminen sai Mariannen pitämään sellaista tilannetta normaalina, jossa mies on väkivaltainen, kontrolloi ja alistaa, joten myös hänen parisuhteensa noudattivat tutuksi koettua kaavaa. Marianne piti huonosti kohtelua normaalina ja ajatteli ettei turvallista parisuhdetta ole olemassa. Yksi näistä parisuhteista päättyi lähestymiskieltoon.

Mariannen piti olla varuillaan niin koulussa kuin kotona. Hän ei tiennyt, minne ja miten voisi purkaa pahan olonsa. Paniikki- ja syömishäiriö sekä stressistä puhjenneet krooniset sairaudet hankaloittivat arkea paljon. Oikeanlaisen hoidon ja lääkityksen löytäminen sekä sairaalajaksot veivät energiaa. Hän sanoo unelmoineensa siitä, että saisi joskus elää parempaa elämää.



Marianne 15 -vuotiaana.

Marianne ei aina jaksanut mennä kouluun ja joskus hän lähti kesken päivää koulusta kotiin. Hän sulkeutui muilta ja koki tulleensa vainotuksi joka taholta. Marianne sanoo päättäneensä, ettei luovuttaminen ole vaihtoehto - itkeminen ei ole väärin ja eteenpäin on mentävä. Äiti oli Mariannelle suurena tukena koko vuosia kestäneen kiusaamisen ajan ja he ovat edelleenkin hyvin läheisiä.

KIUSAAMISEN VAIKUTUKSET

Kiusaaminen vaikuttaa monin tavoin kiusatun minäkuvaan, sosiaalisiin taitoihin ja myös fyysiseen hyvinvointiin. Kiusaamisen myötä, Mariannelle puhkesi paniikkihäiriö ja myöhemmin myös syömishäiriö. Lisäksi jatkuva stressitila laukaisi kroonisia ja piileviä perinnöllisiä sairauksia.

Marianne kertoo kypsyneensä aikuiseksi jo varhain, koska hän oli jatkuvasti puolustautumassa tai pakenemassa. Lapsen ilolle ja leikille ei ollut tilaa eikä mahdollisuutta. Ikäviä tilanteita alkoi pitämään normaaliin elämään kuuluvina ja niihin turtui. Ihmisiin ei uskaltanut tutustua eikä päästään lähelleen, koska luottamuksesta oli aina seurannut jotakin ikävää. Marianne kertoo tänäkin päivänä valitsevansa hyvin tarkkaan ystävänsä, vain muutama on läpäissyt seulan, mutta he ovat sitten sitäkin tärkeämpiä Mariannelle.

Mariannen mukaan menneisyyden rankat tapahtumat jättävät aina jäljen, joka ei koskaan poistu - mutta sen kanssa voi elää. Itsetunto-ongelmat seuraavat mukana ja samoin suojaava kuori, ikään kuin henkisenä haarniskana. »



Marianne leikki usein yksin. Tutun leikkipaikan kaverit eivät halunneet leikkiä hänen kanssaan ja vieraassa leikkipaikassa hän ei tuntenut ketään.

Koulukiusaaminen vaikutti Mariannen opiskeluhaluihin ja hän koki saaneensa kouluista tarpeekseen, hän haaveili kuitenkin poliisin työstä tai tietokoneisiin liittyvästä alasta. Poliisin ammatti kiehtoi, koska Marianne oli kotioiloissaan nähnyt poliisin toimintaa ja tiesi, kuinka poliisi voivat auttaa ihmisiä pahoissa tilanteissa. Marianne halusi olla mukana auttamassa sellaisia nuoria, jotka kokevat saman kuin hän.

Tietokonemaailma oli Mariannen kouluvuosien pelastus. Tietokoneeseen hän uppoutui, tykkäsi näperrellä sen parissa ja siksi hän toivoikin siitä ammattia itselleen. Koulumaailma aiheutti kuitenkin niin paljon pelkoa, että nämä haaveet oli nyt jätettävä. Marianne haaveili opiskelevansa, mutta pelkäsi, että koulukiusaamistilanne toistuisi.

Marianne ei erityisemmin pitänyt poseeraamisesta eikä edes ajatellut itselleen mallin töitä, mutta saadessaan kutsun ensimmäisiin kuvauksiin, hän päätti ottaa sen vastaan. Marianne kertoo viihtyneensä eri rooleissa ja lopulta kameralle poseeraamiseen alkoi tottua ja se tuntui luontevalta.

Marianne haluaa korostaa, ettei ihmistä voi tuntea seuraamalla häntä vain medioista. Kuvissa eivät näy ihmisen sisin ja hänen kokemansa asiat. Lisäksi julkisissa tilanteissa ihminen pitää aina jonkinlaista henkistä kuorta yllään, ihan itsesuojelun vuoksi.

ENEMMÄN TEKOJA JA APUA

Marianne toivoo kouluilta enemmän tekoja koulukiusaamisen estämiseksi ja siihen puuttumiseksi. Periaatteet ja puheet ovat hyviä - mutta ne eivät toteudu käytännössä. Lapsen kokemaa kiusaamista vähätellään ja joissakin tapauksissa sitä ei edes uskota. Usein kouluissa on voimakas tahtotila, ettei ”meidän koulussa kiusata”, mutta tämä jää suurimmalta osin pelkäksi puheeksi.

Mariannesta on julmaa, että kiusattu joutuu vaihtamaan koulua ja kiusaajat saavat jäädä tuttuun kouluun. Muita ratkaisuja pitäisi

etsiä, koska näin tilanne ei lopu - kiusaajat löytävät aina uuden uhrin ja kiusattu voi joutua kiusatuksi uudessakin koulussa, koska hän on jo kenties omaksunut kiusatun roolin.

Marianne kritisoi, etteivät alle 26-vuotiaat saa korvausta trauma-terapiasta. Silloin, kun nuori elää taloudellisesti tiukoilla, rakentaa elämänsä ja opiskelee ammattiin - hän tarvitsisi eniten apua ennen kuin tilanne oman pään sisällä menee liian pahaksi. Jos nuori joutuu odottelemaan 26-vuotiaaksi saakka apua, voi se olla jo monelle liian myöhäistä.

Kiusatuille Marianne sanoo, ettei saa koskaan luovuttaa! Eteenpäin täytyy mennä ja tilanne tulee varmasti vielä helpottumaan, jos nyt vaan jaksaa. Kiusaajat kuvittelevat olevansa parempia ihmisiä kiusaamalla muita. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa elää, koska jokainen on omanlaisensa persoona.

MARIANNEN KUULUMISET

Nykyään Marianne on alle vuoden ikäisen lapsen äiti ja eläinsuojeluyhdistykseltä hankitun kissan huolehtiva omistaja. Hän on kihloissa lapsensa isän kanssa, joka kunnioittaa ja arvostaa Marianne. Työrintamalle kuuluu uutta, sillä Marianne on järjestämässä keväällä pidettävää kauneuskilpailua. Lisäksi hän esiintyy uudessa musiikkivideossa ja mallin keikkoja on enemmän kuin riittävästi.

Marianne kertoo oppineensa sen, ettei anna muiden ihmisten sanojen tai tekojen estää häntä jatkamasta elämässään eteenpäin. Hän ei halua vihaa, katkeruutta eikä negatiivisuutta ympärilleen, sillä sehän on kuin pimeässä eloa - Mariannen sydän lepattaa valossa. Marianne otti myös rohkean askeleen ja aloittaa tammi-kuussa lähihoitajan opinnot. Hänellä on omakohtaista kokemusta hoitajien arvokkaasta työstä ja hän haluaa auttaa muita.

Kouluturvaa toivottaa Mariannelle mitä mainiointa ja kiusaamisvapaata opiskelua!

Etsimme haastateltavia!

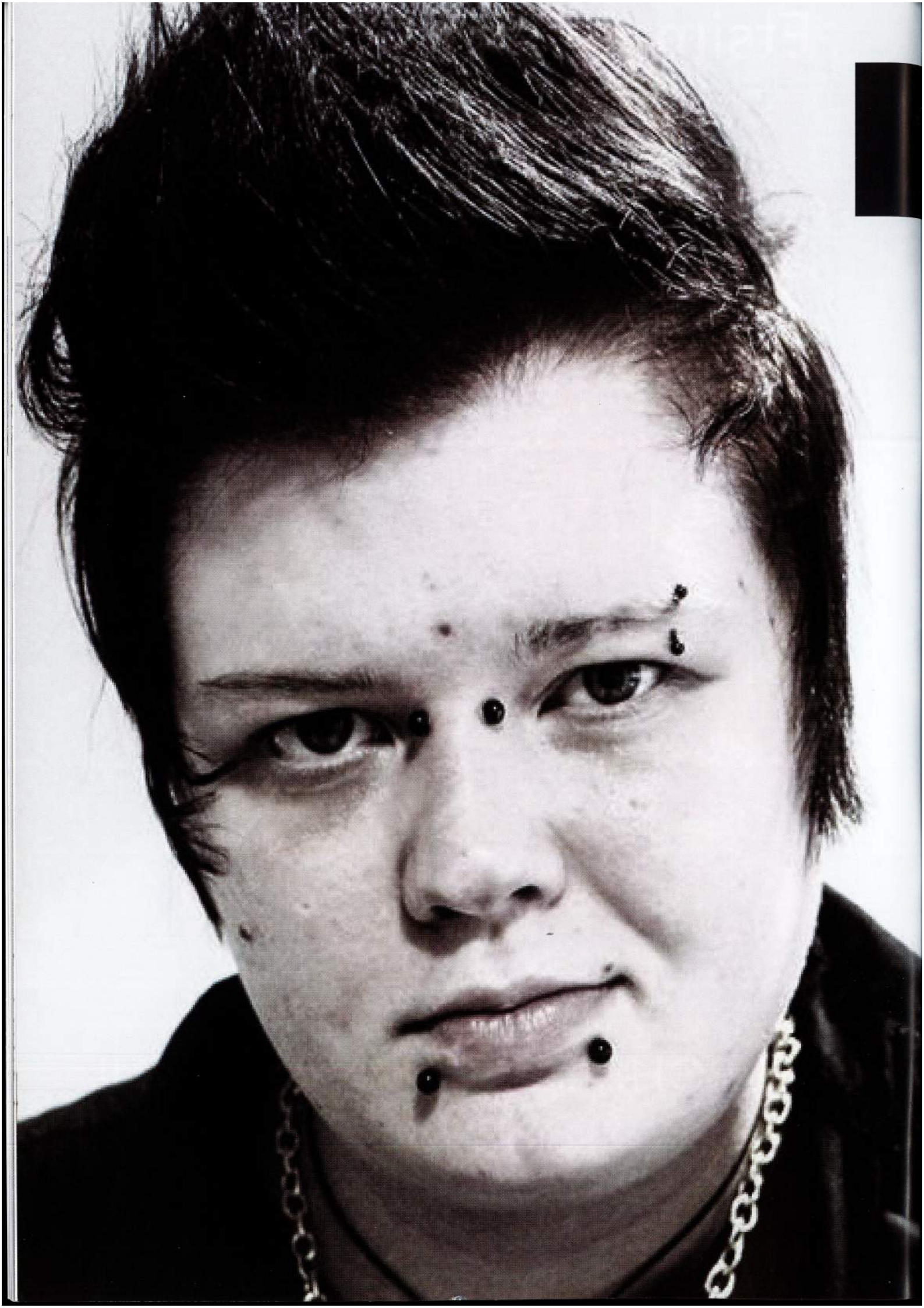
ONKOSUA KIU SATTU?
OOTSA KIU SAAJA?

ONKS SUN LUOKAL
KIU SAA MISTA?
VAI OOTSA MAIKKA
JA NAAT SITÄ?

OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

Haemme haastateltavia Kouluturvaa -lehteen.
Haastattelut voidaan tehdä nimettöminä tai
omalla nimellä.

Yhteydenotot: kati@kouluturvaa.fi



JOKAISELLA KIUSATULLA ON OMA TARINA KERROTTAVANA

Ipsu Murtola on 24-vuotias nainen Tampereelta. Hän halusi antaa kasvot kiusaamiselle ja kertoa oman tarinansa. »



KIUSATUN TARINA

Ipsu haluaa rohkaista kiusattuja pysymään vahvoina ja kiusaajia ajattelemaan tekojensa kauaskantoisia seurauksia. Hän toivoo, että kiusaamiseen puututaan ajoissa ja luokkatoverit nousisivat vastustamaan kiusaamista.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Koulukiusaaminen on saanut yhä kasvavia ja kekseliäämpiä muotoja, aina pysyvistä nälvimisestä pahoinpitelyihin kuin valheellisten tietojen levittelystä kotitirauhan rikkomiseen. Nykyään myös netti ja sosiaaliset mediat mahdollistavat aivan uudenlaiset ja vieläkin henkilökohtaisemmat ulottuvuudet kiusaamiselle.

Ryhmässä on voimaa, mutta useimmiten kiusaaja saa puolelleen suurenkin ryhmän eli yleisön ja kiusattua ei kukaan uskalla puolustaa siinä pelossa, että joutuukin itse kiusatuksi. Kiusattua myös vältellään leimautumisen pelossa. Kiusattu on päivittäisessä arjessaan hyvin yksin.

KIUSAAMISTA ENSIMMÄISELTÄ LUOKALTA ALKAEN

Ipsua alettiin kiusaamaan ala-asteella, kun ensimmäistä luokkaa oli takana muutamia kuukausia. Kiusaajat löysivät kohteensa, kun Ipsun äiti sairastui kilpirauhassyöpään ja siitä kerrottiin koulussa, jotta koulutoverit ja opettajat ymmärtäisivät tytön käyvän läpi vaikeita aikoja. Hyvää tarkoittavasta ilmoituksesta vaikeat ajat vasta alkoivat.

Orivesi on pieni paikkakunta, koulussa oli tuolloin vain 30 oppilasta ja kaikki tunsivat toisensa. Kiusaamisen takia Ipsulla ei ollut ala-asteella kavereita ja kotona makasi sädehoidoista voipuneena äiti, jonka lähelle ei voinut infektioriskin takia mennä. Koulussa Ipsulla oli paha olla ja siellä pelotti, silti koulussa piti joka päivä käydä, suoriutua läksyistä ja kokeista - sekä kiusaamisesta.

YSTÄVYYDEN PÄÄSYKOKKEET

Yleensä kiusaamista masinoi yksi henkilö, jota muut myötäilivät tai eivät puuttuneet tapahtumiin. Pienen koulun oppilailla ei ollut varaa eikä uskallusta valita puoltaan jos halusi kuulua kaveriporukkaan - aina oli joku vahvempi, jonka pillin mukaan muiden piti tanssia. »



Kiusattua puolustava olisi päätenyt itsekin kiusatuksi ja hyljeksityksi - siihen harvalla oli vapaa-ehtoisesti uskallusta.

Kiusaaminen ilmeni oppitunneilla huutelaina ja piikittelyinä, välitunneilla solvattiin eikä fyysisiltä kurituksilta vältytty, Ipsi heitettiin ruusupuskaan ja häntä ammuskeltiin niittipyssyllä. Ystävyydelle asetettiin ehtoja - Ipsun olisi suostuttava erilaisiin tehtäviin, jotta kiusaajista tulisi hänen ystäviään. Tehtäviin kuului mm. autotiellä makaaminen, kun ystävät ajelivat pyörillä hänen ylitseen.

Ylä-asteella Ipsun ihastuminen toiseen tyttöön pantiin merkille ja hänet pahoinpideltiin luokkatovereiden kävellessä ohii ja tytön seisoessa vieressä. BI-seksuaalisuus antoi uuden aiheen kiusaamiseen.

Ipsu kertoo kokeneensa saman ilmiön, kuin monet muutkin kiusaamista kokeneet lapset - kiusattu yrittää kaikin keinoin saada hyväksyntää ja kavereita, hakeutuu tämän takia kiusaajiensa seuraan ja suostuu kaikkiin "ystävyyden pääsykokeisiin", joiden läpimenosta luvataan ystävyyttä tai ainakin kiusaamisen loppumista. Tästä tulee kierre, jossa kiusattu nöyrytyy ja kiusaajat alistavat entistä enemmän. Joskus kiusattu voi nöyryyttää itseään kiusaajien edessä, etteivät kiusaajat ehtisi tehdä hänestä narria odottamattomilla keinoilla.

Kiusaajat ovat usein epävarmoja itsestään ja haluavat löytää kiusatusta heikkouden, jonka avulla he voivat korostaa omaa näennäisparemmuuttaan. Kiusaajat eivät suvaitse erilaisuuksia eikä rivistöistä saa poiketa. Pienetkin lapset osaavat olla petomaisen julmia toisilleen, ymmärtämättä kuitenkin sen seurauksia. Ajattemattomasta leikistä voi kasvaa vuosien piina, mikäli siihen ei puututa ajoissa tai sitä ei huomata.

PERHEEN JA KOULUN KEI- NOT OLIVAT RAJALLISET

Ipsu keskusteli tilanteesta äitinsä kanssa, joka muisti vanhan lyhytelokuvan samas-

ta aiheesta, elokuvassa tytön äidillä on syöpä ja siitä kiusataan tyttöä. Äiti löysi filmin ja esitti sen koululla, kertoen aiheesta oppilaille ja pyytäen kiusaamista loppumaan. Tällä ei ikävä kyllä ollut vaikutusta.

Opettajat ja rehtori puhuivat oppilaille ja puuttuivat tunneilla huuteluihin. Tilanetta ei siitäkään huolimatta saatu kuriin. Opettajat eivät ymmärrettävästi näe eivätkä kuule kaikkea, he eivät ole kaikkialla läsnä. Tämän takia kiusaaminen vaatii koko yhteisön rohkeaa puuttumista siihen.

Ipsu sai tukea ja turvaa isäpuoleltaan, myös pikkusisko oli hänelle hyvin tärkeä. Äiti oli kuitenkin Ipsulle kaikkein merkittävin auttaja ja heidän välinsä ovat hyvin läheiset tänäkin päivänä.

KIUSAAMINEN JÄTTI JÄL- KENSÄ

Koulunkäynti tuntui ahdistavalta ja pelottavalta, kouluun oli kuitenkin pakko mennä. Aluksi ahdistus ilmeni unissakävelynä - Ipsu oli pyrkimässä kouluun öisinkin. Myös heti herättyään hän lähti juoksemaan kouluun, luullen olevansa myöhässä, vaikkakin tuntia ennen koulun alkua. Ajatus kouluun menemisestä oli painajaismaista ja painostava olotila oli jatkuvasti läsnä.

Ala-asteen loppupuolella Ipsi alkoi hukkuttaa pahaa oloaan alkoholiin. Hän oli 13-vuotiaana ensimmäistä kertaa sairaalassa alkoholimyrkytyksen takia.

Kahdeksannella luokalla oppilaiden piti tehdä portfolio harrastuksestaan. Ipsi ei harrastanut muuta kuin vakavaa massennusta, musiikin kuuntelua ja itsensä satuttamista. Lisäksi hän kirjoitti runoja. Ipsi laittoi runojaan portfolioon, jonka luettuaan opettaja oli näyttänyt niitä kuraattorille. Portfoliosta arvosanaksi tuli 9,5, mutta runot kuvastivat niin suurta ahdistusta ja sekavuutta, että Ipsi ohjattiin Pitkaniemen psykiatriseen sairaalaan. »

**MAKSUTON
TURVAPUHELIN
AUTTAA
KOULUKIUSATTUJA**



0800 92003
PUHUMINEN AUTTAA...



Hänelle määrättiin siellä lääkitys ja samalla alkoi päihteiden sekakäyttö.

14-vuotiaana Ipsulla todettiin psykoottinen masennus. Hänellä ei ollut itsensä ikäisiä kavereita, joten sen hetkinen kaveripiiri oli Ipsua paljon vanhempaa ja kokeneempaa. Elämä oli Ipsun sanojen mukaan sekoilua, humalahakuista, rellestämistä ja itsetuhoista.

Kiusaaminen kesti kaikkiaan 8 vuotta, ensimmäisestä luokasta kahdeksanteen luokkaan. Ipsun elämään se on vaikuttanut lukuisin tavoin mm. päihdeongelmina, mielen-terveysongelmina, sairaalakierteenä psykoottisten kohtausten vuoksi. Kaikkea kiusaamisajastaan Ipsu ei muista, kenties mielen itsesuojeluvaiston ansiosta.

Ipsun kokemusten mukaan moni kiusatuista on ja tulee olemaan jollakin tasolla mielen-terveyspotilaita tai kamppailemaan psyykensä kanssa, koska kiusaaminen ei ole neutraali asia - se jättää aina jälkensä.

Toisaalta kiusaaminen on myös vahvistanut Ipsua, se on voimistanut hänen persoonaansa ja saanut kannattamaan 0-toleranssia kaikenlaiselle kiusaamiselle. Menneisyyden asioista ei toivu, mutta niiden kanssa voi oppia elämään. Totuus on kuitenkin se, että vastoinkäymiset vahvistavat, Ipsu toteaa.

POHDITTAVAA KIUSATUILLE JA KIUSAAJILLE

Ipsun mukaan kiusattu ei saa koskaan syyttää itseään. Vika ei ole kiusatussa. Omaan itsenään oleminen ei ole kiusatun vaan kiusaajan ongelma.





Kiusaamisesta kannattaa puhua vanhemmille, opettajille, kavereille ja ammatti-aittalle. Puhuminen auttaa ja pidemmällä tähtäimellä myös aika - vaikka olo olisikin juuri nyt karkea, se muuttuu paremmaksi. Kiusaamista ei kannata peitellä vaan puhua siitä avoimesti.

Vaikka olisi houkuttelevaa kostaa kiusattuna olonsa, sitä ei kannata tehdä. Ei ole hyväksi kierrättää kiusaamista ja kaataa omaa pahaa oloaan, jonkun toisen niskaan.

Ipsu kehottaa kiusaajia lukemaan kiusattujen tarinoita ja samaistumaan siihen, kuinka pahalta kiusaaminen tuntuu. Miettimään kaksi tai tuhat kertaa, muttei tekemään sitä - älä kiusaa. Kiusaaminen on pelkuruutta, sen sijaan rohkeutta on nousta puolustamaan kiusattua. Kiusaaja tarvitsee aina yleisön, kannattaa miettiä haluaako olla tilanteessa mahdollistajana eli yleisönä. Koskaan ei ole myöskään liian myöhäistä pyytää anteeksi ja puhua kiusatun kanssa.

MITEN KIUSAAMINEN SAATAISIIN KURIIN

Ipsu painottaa, ettei kiusaamistilanteissa saa hidastella eikä niitä voi painaa villaisella. Kiusaaminen muuttuu yhä pahemmaksi ajan kuluessa ja sen takia siihen olisi puututtava heti.

Kiusaamistapauksissa pitäisi välittömästi sopia yhteishetki kiusaajan ja hänen vanhempiensa, kiusatun ja hänen vanhempiensa sekä koulun edustajien kesken. Yhteishetkeen voisi rohkeasti tehdä aloitteen se taho, joka aiheesta ensimmäisenä kuulee tai saa tilanteen selville. Parempi liian aikaisin kuin viikkoakaan liian myöhään. Pienet lapset eivät voi keskenään sopia niin isoista asioista eikä heillä useimmiten ole edes keinoja tai taitoja ratkaista "lasten riitoja, lasten kesken".

Tilanteen selvittäminen ja purkaminen auttavat kaikkia osapuolia, niin kiusattua kuin kiusaajaakin sekä tietysti koulua, jossa opiskelu muuttuu rauhallisemmaksi ilman turhia häiriötekijöitä. Oppituntien jännite ja välituntien aggressiivinen ilmapiiri poistuvat. Kiusaaja voi kokea helpotusta päästessään pois kiusaamisen kierteestä ja pystyessään aloittamaan puhtaalta pöydältä ilman omantunnon pistoja. Kiusaaminen vaikuttaa koko kouluyhteisöön. »



Ipsun mukaan, jokaisesta oppitunnilla tai välitunnilla tehdystä huutelusta tulisi antaa jälki-istuntoa. Mikäli kiusaaminen ei lopu, voi kiusaaja vaihtaa koulua. Nykyään useimmiten kiusattu vaihtaa koulua, mikä on hyvin rankkaa jo valmiiksi lannistetulle ja kuormitetulle kiusatulle sekä hänen perheelleen. Kiusaamiseen tulisi ottaa 0-toleranssi, jossa taikanappeja ei ole - asiaa ei voida sivuuttaa ja toivoa, että se menee ohi kasvuiän kuohujen myötä.

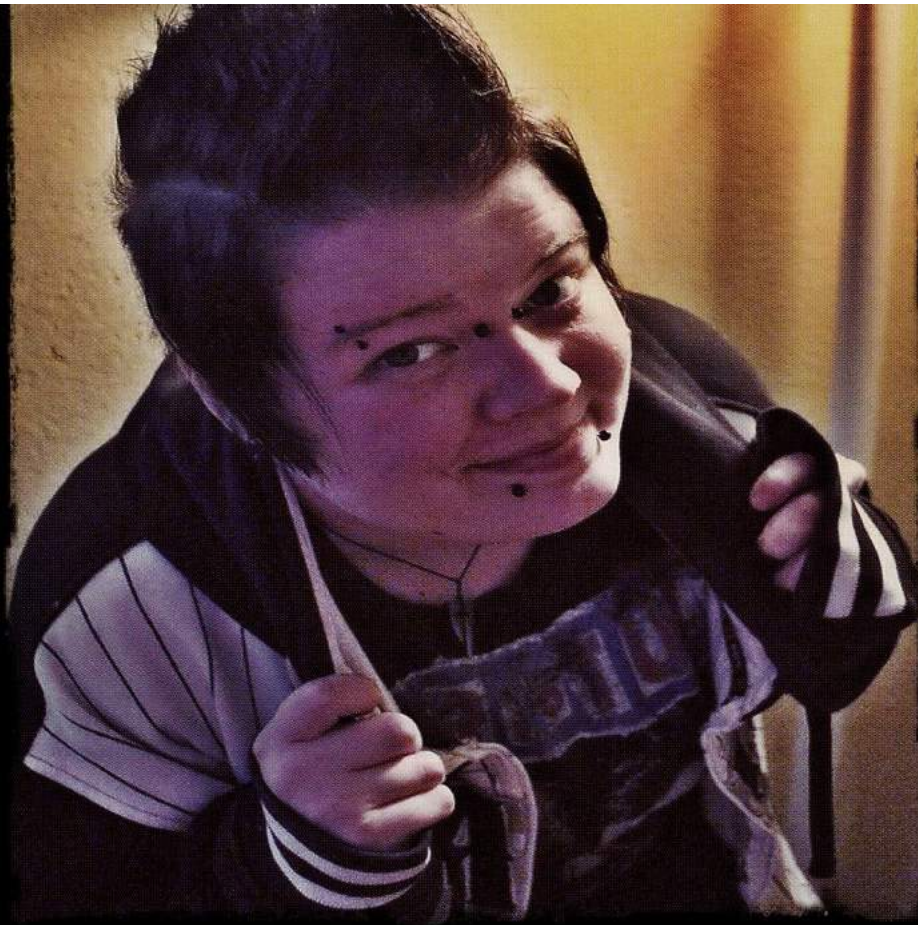
Vanhemmille Ipsu vinkkaa, että he kyselisivät lapseltaan aika ajoin kuinka koulussa menee, millaista siellä on, kiusataanko lasta ja onko hänellä kavereita. Jos lapsi vaikuttaa masentuneelta, hiljaiselta, syrjäytyneeltä, pelokkaalta tai unettomalta eikä kavereita näy - voi kyseessä olla koulukiusattu lapsi.

IPSUN KUULUMISET

Tällä hetkellä Ipsu on mielenterveyskuntoutujana Tampereella. Hän pitää blogia, vetää vertaiskuntoutujien rap-ryhmää ja räppää itsekin artistinimellä Adjektiivii. YouTubesta löytyy Adjektiivin riimejä.

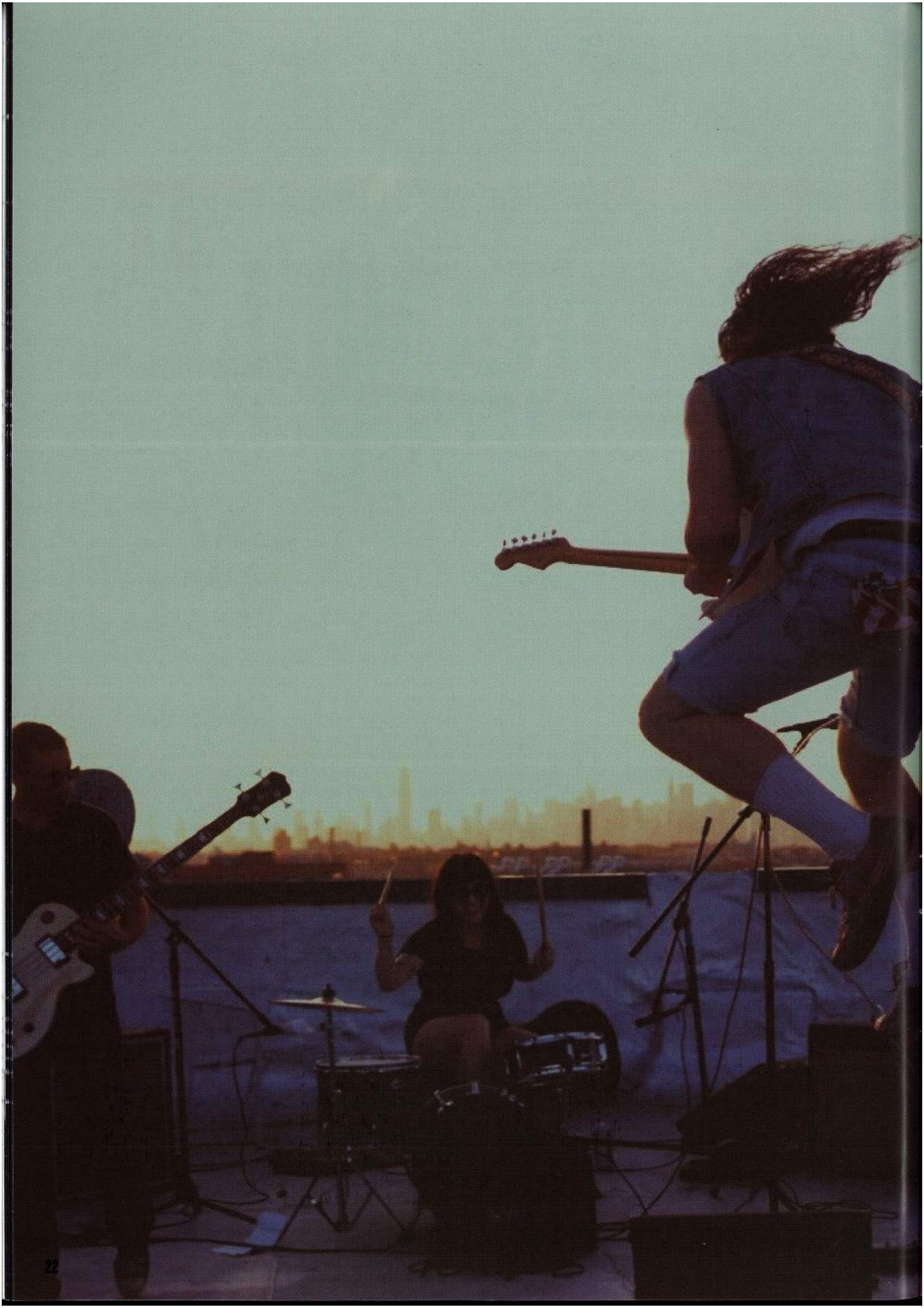
Ipsu on aloittanut Facebookissa haasteen #KIUSATTU, jossa hän haastaa kiusattuja kertomaan oman vakavimman kiusaamiskokemuksensa. Kannattaa osallistua ja osallistaa muitakin - toivottavasti kiusattujen tarinat saavat kiusaajien silmät avautumaan ja koulu yhteisön sekä perheen puuttumaan kiusaamiseen entistäkin aktiivisemmin.





OTE IPSUN LYRIIKASTA:

”koulukiusaamisesta syrjäytymisvaaraan
ne elävältä syöjät painaa sut maahan
tavanomaisia kiusaajia maamme puolillaa
syrjäytyny pelkää karkottavansa huolillaa
itsemurhatilastot on liian korkeita
ei niitä pysäytä ees piikkilanka-aita
kun on päättänyt, se on silloin päätetty
syrjäytetty yhteiskunnast hädetty
masentuneena on epätoivone tietty
kaikki ne ihmiset moneen kertaan käytetty
hyväksi käytetty ja paskalla täytetty
syrjäytymisen siihe tyyppii yhdistetty
vaikka se ei oo tosiaa sen vikaa
iha sama onko se tyttö vai poika
iha sama kuseeko se politiikka
tää on kuitenkin meijä kaikkien paikka”



KOULUKIUSATUT JULKKIKIKSET

Roolimallit kiusattuina.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Koulukiusatuksi joutuminen on lapselle tai nuorelle suuri koettelemus. Siitä toipumiseen voi mennä pitkänkin aikaa ja kouluaikeiden muistelemine ei ole helppoa. Kiusaaminen jättää aina kiusattuun jonkinlaisen henkisen jäljen, mutta siitä voi selviytyä ja kääntää ikävät kokemukset omaksi voimavarakseen.

Kiusatuksi joutuvat yleensä jollakin tavalla massasta poikkeavat. Kiusattua ei oteta mukaan ryhmiin, häntä hyljeksitään ja selän takana puhutaan pahaa. Syrjittyjen joukkoon ei luonnollisesti-kaan ole mukavaa kuulua ja usea kiusattu onkin löytänyt selviytymiskeinon taiteesta ja luovasta ilmaisusta.

Moni kiusattu puhkeaa kukkaan yleensä vasta kouluajan jälkeen, kun kasvukumppanit aikuistuvat, oma ilmaisu on löytänyt vahvuutensa, huonosta ilmapiiristä on päästy pois ja oman persoonan kehittymiselle ei enää ole rajoittavia eikä pelottavia esteitä.

Kiusattujen itsetunto on kokenut kolauksia ja he ovat joutuneet vaikeisiin tilanteisiin - nämä seikat voivat vahvistaa kiusattua ja auttaa häntä elämän tulevissa haasteissa. Koulun suosituimmat ihmiset ovat harvoin joutuneet näkemään vaivaa ansaitakseen suosionsa tai taistelemaan oman olemassaolonsa oikeutuksen puolesta. Heille aikuisuuteen kasvu ja elämässä eteneminen voivat tuoda sellaisia haasteita, joita kiusatut ovat jo joutuneet kokemaan. Aina ei voi olla tykätty, mutta sen kanssa voi elää.

Kiusatut ovat yleensä herkkiä ja jollakin tasolla luovia tai erilaisia ihmisiä. Onkin vaikeaa sanoa, kasvattaako luovuus herkkyyttä vai onko herkkyyks kasvualusta luovuudelle.

Nuoret luovat persoonat poikkeavat ikäisistään niin paljon, etteivät he välttämättä ole kovin suosittuja koulukavereidensa keskuudessa. He eivät mukaudu vallitsevaan kulttuuriin, normeihin tai sovi ennalta asetettuun ulkoiseen formaattiin. Luovat henkilöt käyttävät yleensä energiaansa luovuuden ilmaisuun, he haluavat luoda uutta kehitystä tai muutosta.

Vertaisryhmän voi olla vaikeaa samaistua heihin ja sen takia luovia yleensä syrjitään, heidän seuraansa vältellään tai heitä pidetään omituisina sekä muuten vaan sopeutumattomina. Ihminen ei voi olla normaali ja poikkeuksellinen yhtä aikaa.

Voisiko näiden ominaisuuksien avulla kuitenkin rakentaa oman henkilökohtaisen ”ryyysistä rikkauksiin”-tarinansa?

Seuraavat julkisuuden henkilöt ovat olleet koulukiusattuja, he ovat kuitenkin luoneet näyttävän uran ja kääntäneet kiusaamiskokemuksensa vahvuudeksi. Heitä voi kutsua hyviksi esimerkeiksi siitä, kuinka nousta kiusaamisen yläpuolelle ja uskoa sekä luottaa omaan itseensä ja erilaisuuteensa.

Vaikka nyt tuntuisikin pahalta, siitä voi nousta. Monet julkkikset kertovat kiusaamiskokemuksen tehneen heistä vahvempia. Älä anna muiden nujertaa itseäsi - tee se itsesi vuoksi, ei halusta näyttää muille.

ULKONÄÖSTÄ KIUSAAMINEN

Monesti kiusaamisen uhriksi joutuu henkilö, jonka ulkonäkö »



herättää jollakin tavalla mielenkiintoa. Näitä ulkoisia seikkoja voivat olla mm. ylipaino, laihuus, silmälasit, iso nenä, kauneus, hampaat eli lähes mikä tahansa piirre, johon kiusaaja kiinnittää huomiota. Nämä ovat nuorelle kiusatulle arkoja tilanteita, kun muuttuva ulkonäkö kummastuttaa muutenkin ja joillekin piirteilleen ei voi tehdä mitään.

Nuorta olisi hyvä tukea ja rohkaista olemaan oma arvokas itsensä. Ulkoiset seikat voivat kypsempien tovereiden keskuudessa ja aikuisemmalla iällä muuttua omiksi vahvuuksiksi.

Näitäkin henkilöitä on kiusattu heidän ulkonäkönsä perusteella.

Lady Gaga kiusattiin ylipainon, suuren nenän ja erikoisen pukeutumisen takia. Hän kertoo selviytyneensä musiikin avulla. Myös **Sara Forsbergiä** kiusattiin ylipainon vuoksi, hänen itsetuntonsa oli sen takia todella huono. **Demi Lovato, Kate Winslet** ja **Jari Sillanpää** jatkavat pitkää listaa ylipainosta kiusattujen joukossa.

Jarno Laasala oli kiusattu ala-asteella. Kiusaaminen kuitenkin vähentyi Jarnon puhuttua siitä kotona ja opettajan puututtua kiusaamiseen. Jarno sanoo kiusaamisen nostaneen hänen sisuaan entisestään, hän ei lannistunut vaikka kiusaaminen tuntuikin pahalta.

Justin Timberlakea kiusattiin hänen kiharista hiuksistaan. **Mila Kunikselle** irvailtiin hänen huulistaan ja isoista silmistään. **Rihanna** kiusattiin hänen ihonväriinsä ja rintojensa vuoksi. **Eva Mendesiä** kutsuttiin jänikseksi, hänen hampaidensa takia.

Onneksi kukaan näistä yllämainituista ei piiloutunut maailmalta vaan saamme nykypäivänä nauttia heidän työnsä tuloksista ja upeasta ulkomuodosta!

ERILAISUUDEN PELKOA

Erilaisuus aiheuttaa joskus pelkoa ja vastarintaa. Yhteisön ja paikkakunnan vallitsevat normit määrittelevät mikä kyseisessä yhteisössä on normaalia. Mikäli paikkakunnalla on esimerkiksi paljon ruotsinkielisiä, on suomenkieli kyseisessä yhteisössä erilaisuutta. Erilaisuutta on siis vaikea määritellä millään tavalla vakioamuotoiseksi vaan se vaihtelee yhteisön viitekehyksen mukaan.

Erilaisuuteen ei olla kenties totuttu ja siihen voi siksi olla vaikeaa suhtautua. Uudet asiat herättävät usein pelkoa ja vastustusta. Oma tietämättömyyttään uutta asiaa kohtaa voi olla vaikea käsitellä.

On kuitenkin huojentavaa ajatella, että vaikka jossakin yhteisössä olisi erilainen, niin johonkin toiseen yhteisöön sopeutuu täysin sulavasti. Mikäli erilaisuuden vastakohtaksi määritellään tavallisuus, niin onko sekään aina kovin tavoiteltavaa ja ihailtavaa? Pienet säröt ihmisessä lisäävät kiinnostavuutta vaikka tavallisuus onkin usein turvalliseksi miellettyä.

Erilaisuudestaan kiusattuja julkisuuden henkilöitä löytyy paljon. Heihin kuuluu mm. **Antti Tuisku**, jota kiusattiin, koska hän piti laulamista ja tanssimista. Antti kertoo, kiusaamisen olleen jatkuvaa ja julmaa – siihen kuului runsasta solvaamista, väkivalloilla uhkailua ja nimettömiä yhteydenottoja. Erityisen loukkaavaa oli, kun koulukaverit eivät halunneet häntä mukaan luokkatretkelle. Kouluun oli pelottavaa mennä, unensaanti vaikeutui ja Antti vetäytyi muiden seurasta. Musiikki oli Antin lohdutus ja pakokeino. Nykyään Antti on puhunut paljon koulukiusaamisesta ja kannustaa kaikkia suvaitsemaan erilaisuutta.

Riku Nieminen oli silmätikkuna, koska hän harrasti kilpatanssia ja tuli hyvin toimeen tyttöjen kanssa. **Steven Spielbergiä** pidettiin nörttinä ja kummallisena. **Jessica Albaa** kiusattiin hänen aksenttinsa vuoksi.

Dome Karukoski oli monin verroin erilainen omassa kouluyhteisössään. Hän oli puhelias, kylän ainoa ruotsinkielinen ja »

0800 92003

**MAKSUTON
TURVAPUHELIN**

**AUTTAA
KOULU-
KIUSATTUJA**





syntynyt Kyproksella, jossa tarhakavereiden halaaminen oli luonnollista. Suomeen, pieneen kylään muuttanut poika oli kouluvuosinaan hyvin kiusattu. Kiusaaminen oli niin henkistä kuin fyysistäkin ja pahimpana aikana Dome oli niin ahdistunut, että suunnitteli itsemurhaa.

Onneksi nämä taiteilijat ovat antaneet erilaisuutensa puhjeta kukkaan, jonka hedelmistä saamme nauttia. Esimerkiksi elokuvamaailman historia olisi suurta kädenjälkeä vajaampi ilman Steven Spielbergin panostusta.

HERKKYYTEEN ON HELPPO TARTTUA

Herkkyys on monen menestyjän voimavara ja luovuuden edellytys. Herkkyys voi myös satuttaa, koska herkkä ihminen aistii ja tuntee syvästi. Herkkä ihminen voi haavoittua helposti, mutta ei haavoissa ole mitään vikaa, kunhan ne paranevat.

Herkkyys tekee ihmisestä yleensä hyvän tarkkailijan ja vaistonvaraisen ihmistuntijan. Monet taiteilijat ja luovan alan ammattilaiset ovat pystyneet tekemään herkkyydestään jotakin näkyvää, luomaan siitä jotakin ja tulkitsemaan sitä. Herkkyys ei tarkoita heikkoutta.

Rosa Meriläinen kertoo olleensa koulussa ulkopuolinen ja ei-hyväksytty. Hän oli huonosti käyttäytyvä, räjähtävä persoona, sosiaalisesti taitamaton ja joutui siksi kiusatuksi. Rosan mukaan kiusatuksi joutuminen opetti häntä olemaan rohkea - kun on tottunut herättämään negatiivisia reaktioita, ei enää pelkää reaktioiden herättämistä.

Walteri Torikka kiusattiin herkkyydestä. Kiusaaminen oli nimittelyä ja sosiaalista eristämistä. Hän sanoo herkkyyden kääntyneen voimavarakseen, mutta edelleenkin kehujen vastaanottaminen ja ihmisten lähelle päästäminen on vaikeaa. Itsensä suojelusta tuli automaattinen reaktio, jotteivat muut ihmiset pääse satuttamaan häntä. Walteri purki tuntojaan runoihin.

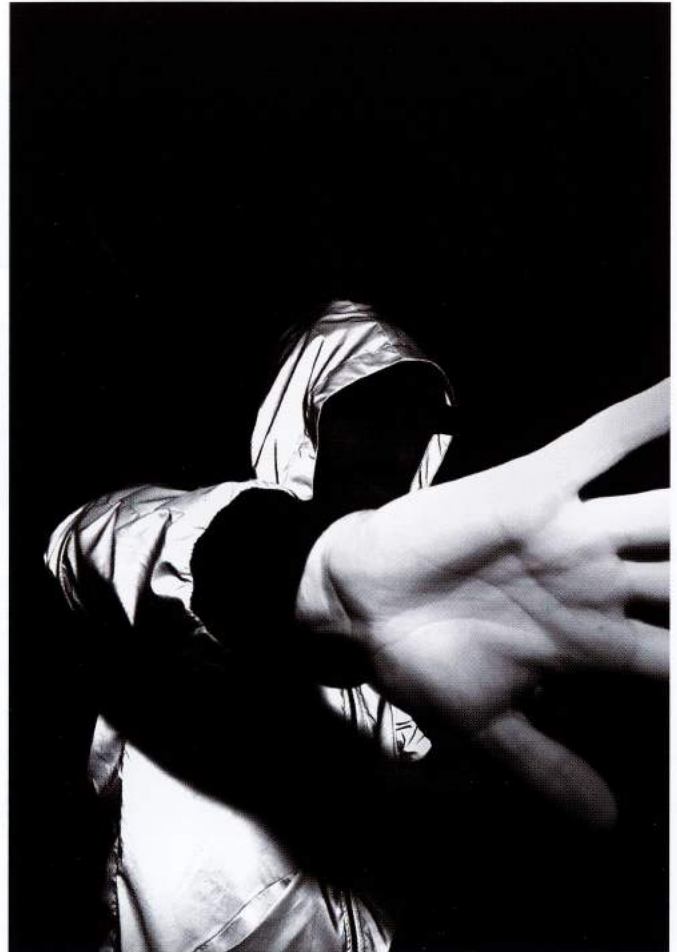
Anna-Leena Härköstä haukuttiin kouluaikana hulluksi ja omituiseksi. Hän ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään ja kiusaaminen oli rankkaa. Hän koki tullessa omiensa pariin liityessään teatteriryhmään.

MILLOIN MITÄKIN

Kiusaamisen syyksi tuntuu riittävän lähes mikä tahansa ominaisuus, olipa kyseessä sitten kävelytapa, puhetyyli, koulumenestys, ääni tai mikä tahansa muu inhimillinen piirre. Kiusatun ei tulisi syyttää itseään niistä ominaisuuksista, joista häntä kiusataan - innokas kiusaaja hakee ja keksii syitä kiusaamiseen, usein vain mielikuvitus rajanaan.

Kiusattu alkaa usein häpeämään ja peittelemään niitä ominaisuuksia, joista häntä kiusataan. Kiusattu vetäytyy ja välttelee sellaisia tilanteita, joissa parjattu ominaisuus tulisi esille ja rajoittaa näin omaa olemistaan ja elämistään.

Joskus kiusatunkin mitta tulee täyteen ja reagointi voi silloin olla rajua. Mikäli kiusaaminen on kestänyt pitkään ja pysynyt opetustilanteissa piilossa - voi kiusattu reagoidessaan joutua syytetyn penkille. Monesti kiusattu on poistettu oppitunnilta ja hänelle on annettu huomautus. Yllättävissä reagoitilanteissa



olisi hyvä selvittää tapahtuman taustat - harva ihminen reagoi yhtäkkiä rajusti ja näkyvästi ilman mitään syytä.

Jannika B oli koulukiusattu niin ala- ja yläasteella kuin lukiossakin. Kiusaamiseen keksittiin monia syitä mm. vitiligo, hörökorvat, kenkävalinnat, koulumenestys ja ihan vain kiusaajan päätös olla pitämättä hänestä. Kun opettaja ei saanut kiusaajia rauhoittumaan, heitettiin Jannika ulos luokasta. Hän löysi lohdutuksen musiikista ja laulamisesta.

Hjallis Harkimo on kertonut poikiensa olleen koulukiusattuja, johtuen sukunimestään. Hjallis sai tietää kiusaamisesta, kun nuorin poika alkoi välttelemään kouluunmenoa.

Muita useista syistä kiusattuja ovat olleet mm. **Megan Fox**, **Barack Obama** ja **Victoria Beckham**. ■

KUN MIELEEN JÄÄ JÄLKI

Mielenterveyden horjuminen on ajatuksena pelottava ja kenties ennakkoluuloja herättävä. Tarkemmin avattuna mielenterveyden horjuminen voi olla mm. masennusta, ahdistuneisuutta ja jaksamattomuutta. Melko yleisiä ja monia koskettavia oireita, jotka saavat ajatukset mielenterveyden horjumisesta suhteellisempiin raameihin.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Mielenterveys voi horjua esimerkiksi koulukiusaamisen seurauksena. Kukupä ei olisi kiusaamisesta masentunut, uneton ja ruokahalunsa menettänyt. Koulukiusatun oireisiin kannattaa puuttua ajoissa - mitä aikaisemmin oireisiin haetaan apua, sitä nopeammin alkaa olokin kohentua. Usein on niin, että yksin asioita pohtiessa, niin oireet kuin ongelmatkin pahentuvat. Perussääntönä voi todeta, että keskustelu auttaa aina.

Vanhempien auttamiskyvyillä on kuitenkin rajansa ja kokenut ammattiauttaja voi saada paranemisprosessin nopeammin käyntiin. Vanhemmilla saattaa myös olla ennakkoluuloja ammattiapua kohtaan. Heillä voi olla pelko syyllistämistä ja he kenties kokevat epäonnistuneensa vanhempina. Ennakkoluulot usein hälvenevät siinä vaiheessa, kun auttavan tahon edustajat on tavattu ensimmäisen kerran.

Kouluturvaa perehtyi valtakunnalliseen, ei-kaupalliseen mielenterveyspalveluun nuorille. Esittelymme tarkoituksena on alentaa kynnystä hoitoon hakeutumiseksi ja saattaa nuori avun ja tiedon pariin.

NUORTEN MIELENTERVEYSTALO

Nuorten mielenterveystalo on valtakunnallinen, ei-kaupallinen verkkopalvelu nuorille. Nuorten mielenterveystalo on osa Mielenterveystalo.fi nettipalvelua. Sen tarkoituksena on tarjota mielenterveyteen ja päihdeongelmiin liittyviä luotettavia ja ajan tasalla olevia tietoja niin nuorille kuin heidän läheisilleen ja terveysalan työntekijöille. Palvelu on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoito-

piirin ylläpitämä ja se kattaa koko suomen. Näin Nuorten mielenterveystalon keskeisenä toimintona on ”Oirenavigaattori - Mikä mua vaivaa ja mistä saan apua?”, jonka avulla nuorelle suositellaan valitun oireen tai ongelman vakavuusasteen mukaisia palvelu- tai hoitopaikkoja. Sivustolla on myös tarjolla itsehoitokeinoja.

Palvelusta saavat apua myös ne, joilla on pelkästään tiedon tarvetta tai lieviä ongelmia. Palvelu täydentyy jatkuvasti ja mm. kunnat, seurakunnat ja yhdistykset voivat ilmoittaa sinne mielenterveys- ja tukipalvelujaan.


Sivusto on laaja ja portaalimainen, joten esim. vakavasta masennuksesta kärsivät eivät välttämättä jaksaa itse etsiä sieltä tietoa. Apuun voivat tulla läheiset, vanhemmat, kaverit ja kouluterveydenhuolto.

MILLOIN KANNATTAA HAKEA APUA

Moni vähättelee ongelmaansa tai ei kenties kehtaa tai uskalla hakea apua. Nykypäivänä apu on kuitenkin helposti ja nopeasti saatavilla ja se on luottamuksellista. Kohtalotovereita on paljon - asiaa ei todellakaan tarvitse hävetä.

Nuorten mielenterveystalon mukaan apua kannattaa hakea, mikäli nuori kokee jotakin alla mainituista;

- Ajattelen itseni tai toisten vahingoittamista
- Ahdistaa ja tuntuu pahalta koko ajan



**"KOULU ON LÄHIN PAIKKA
HAKEA APUA ELI KANNATTA
KÄÄNTYÄ KOULUKURAATTORIN TAI
TERVEYDENHOITAJAN PUOLEEN."**

**"KAIKKI EIVÄT KUITENKAAN HALUA
MENNÄ JUTTELEMAAN HENKILÖLLE,
JOKA ON OMAN KOULUN TILOISSA."**



- Pääni on kokoajan täynnä ikäviä ajatuksia, jotka eivät jätä minua rauhaan

- Haluan vain kuolla

- ”Millään ei ole mitään väliä”, mikään ei oikein enää huvita, eikä ”tunnu miltään”

- Jatkuva tunne, että ”pääni räjähtää”

- Käytän säännöllisesti alkoholia/huumeita

- Minua askarruttavat jatkuvasti monet asiat

- Minut on raiskattu

- En koe oloani turvalliseksi, minua on uhattu esimerkiksi väkivallalla

- Minulle on tehty henkistä tai fyysistä väkivaltaa

- Minua pahoinpidellään kotona tai muussa ympäristössä

- Täysi-ikäinen henkilö on ehdottanut minulle seksiä tai lähennellyt minua / toinen nuori on lähennellyt minua niin, että olen kokenut oloni turvattomaksi

- Vanhempani käyttävät runsaasti alkoholia/huumeita

- Ruoka ei ole maistunut enää pitkään aikaan

- Nukun muutaman tunnin yössä, uni on katkonaista.

- Olen jatkuvasti väsynyt. En jaksa enää herätä aamuisin kouluun

- Kiinnitän jatkuvasti ulkonäköni huomiota

- Pysin laihduttamaan jatkuvasti

- Oksentelen toistuvasti

- Juutun aina pitkäksi aikaa erilaisiin toimintoihin, kuten käsien pesuun

- En jaksa enää tavata kavereita niin kuin aikaisemmin

- En nauti enää oikein mistään

- Minun on vaikea rauhoittua, olen jatkuvasti levoton. En jaksa keskittyä koulutehtäviin, koulunkäynti kärsii siitä koko ajan

- Minua kiusataan koulussa

- Ajaudun tappeluihin jatkuvasti

Avun hakemisessa ei kannata odotella sitä vielä suurempaa tuskaista oloa - mitä aikaisemmin hakeutuu hoitoon, sitä nopeammin olokin alkaa kohentumaan. »

Etsimme haastateltavia!

ONKOSNA KIUSATTU?
OOTSA^o KIUSAAJA?

ONKS SUN LUOKAL
KIUSAAMISTA?
VAI OOTSA^o MAIKKA
JA NÄÄT SITÄ?

OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

Haemme haastateltavia Kouluturvaa -lehteen.
Haastattelut voidaan tehdä nimettöminä tai
omalla nimellä.

Yhteydenotot: kati@kouluturvaa.fi



MIKÄ MUA VAIVAA?

Palvelussa keskeinen rooli on ”öirenavigaattori”-hakutoiminnolla, jossa ensin valikosta haetaan kokemansa oire/ongelma. Ellei tiedä, millä sanalla tai termillä ongelmaa voisi kuvata, on jokaisen listatun ongelman kohdalla kerrottu sen tyypillisimmistä piirteistä. Ongelma-/oireluettelo on hyvin kattava, sieltä löytyvät mm. ahdistus, masennus, jaksamattomuus, omaan seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat, päihdeongelmat jne.

Kun oireen/ongelman on valinnut, voi aiheesta lukea lisätietoja. Tämän jälkeen valitaan ongelman koettu vakavuusaste (asteikolla 1-6). Lopuksi valitaan paikkakunta.

Ongelman ja vakavuusasteen perusteella palvelu ehdottaa valitulla paikkakunnalla olevia hoito- ja palvelupaikkoja. Palvelu tarjoaa myös akuutin päivystyksen mahdollisuutta.

MISTÄ JA MILLAISTA APUA VOI SAADA

Koulu on lähin paikka hakea apua eli kannattaa kääntyä koulukuraattorin tai terveydenhoitajan puoleen. Kaikki eivät kuitenkaan halua mennä juttelemaan henkilölle, joka on oman koulun tiloissa. Kouluterveydenhuoltoon voi olla vaikeaa mennä koulukavereiden nähden ja mikäli jo itse koulu herättää pelkoa kiusaamisen takia, voi sen tiloissa olla vaikeaa rentoutua ja avautua ongelmista.

Nuorta auttavia tahoja on monia. Näitä ovat mm. lääkäri, psykologi, sosiaalityöntekijä, nuorisotyöntekijä, toimintaterapeutti, psykoterapeutti, pappi, diakoni, lähihoitaja. Tarjolla on lisäksi monia auttavia ja päivystäviä puhelimia. Monia ammattihenkilöitä voi tavata ilman lähetettäkin.

Pääsääntöisesti hoito perustuu keskusteluun. Nuori voi tavata asiantuntijan kerran tai useampia kertoja, muutamasta minuutista aina tuntiin kerrallaan - riippuen ongelmasta ja hoitomuodosta. Tarjolla on niin yksilöhoitoa kuin ryhmähoitoa. Joissakin tapauksissa myös nuoren vanhemmat tai opettaja voivat olla mukana etenkin silloin, kun suunnitellaan tuen tai hoidon tarvetta ja käydään yhdessä läpi nuoren/perheen tilannetta.

Joskus nuoren kanssa sovitaan esimerkiksi 10 tai 20 käyntikerran ”paketista”. Tällöin käynneillä on hyvin selkeät ja määrätietoiset tavoitteet, kuten nuoren ahdistuksen helpottuminen.

Kaikille tapaamisille on yhteistä luottamuksellisuus - nuori voi luottamuksella kertoa ongelmistaan. Poikkeuksena tästä ovat tilanteet, joissa laki velvoittaa työntekijää. Näitä tilanteita ovat nuoren vakava päihteiden käyttö, itsetuhoisuus tai, että nuori aikoo vakavasti vahingoittaa / toista ihmistä / omaisuutta.

Lääkehoito on myös mahdollista, se pyritään aina yhdistämään sopivaan terapiaan - oikein toteutettu lääkehoito lisää psykoterapeuttisten hoitojen vaikutusta. Se voi vaikuttaa suotuisasti moneen kehityksen kannalta keskeiseen seikkaan, kuten itsetuntoon, vuorovaikutuskykyyn, sosiaalisuuteen, koulumenestykseen ja päihteiden käyttöön.

Nuorten mielenterveystalo auttaa löytämään juuri sopivan hoitomuodon ja palvelupaikan.

OMAHOITOA, ITSEARVIOINTIA JA NETTITERAPIAA

Sivustolla on omahoito-ohjelmia mm. ahdistukseen, viiltelyyn, kriisin kokemiseen ja masennukseen. Osa ohjelmista on aikuisten osiossa, ”vapaaksi viiltelystä” ja ”kriisistä selviytyminen” ovat nuorten puolella. Ohjelmissa edetään osio kerrallaan ja tehdään harjoituksia. Eteneminen tapahtuu omaan tahtiin. Omahoito-ohjelmissa aloitetaan ongelman ymmärtämisestä ja suunnataan kohti elämää ilman kyseistä ongelmaa.

Itsearviointi-osiossa voi kartoittaa omaa tilannettaan masennuksen ja alkoholin käytön suhteen. Arvioinnit ovat suuntaa antavia eivätkä korvaa ammattihenkilön tekemiä kokonaisarviointia nuoren tilanteesta, mutta voivat siitä huolimatta toimia varsinkin silmiä avaavina testeinä.

Mielenterveystalossa on tarjolla on myös nettiterapiaohjelmia. Nettiterapiat ovat terapeutin tukemia etähoitoja täysi-ikäisille, lieviin - keskivaikeisiin psyykkisiin ongelmiin. Nuorille on tuossa omat nettiterapiaohjelmat. Nettiterapiat on suunniteltu yleisimpien mielenterveyden häiriöiden hoitoon. Terapioissa ongelmiin pureudutaan tunnistamalla itselle haitallisia tapoja ajatella ja opettelemalla uusia toimintatapoja harjoitteiden avulla. Lähetteen voi kirjoittaa niin julkisen kuin yksityisenkin sektorin lääkäri. Asiakkaille nettiterapia on ilmaista.

KUKA VOI HAKEA APUA?

Nuorten mielenterveystalon verkkopalvelu on tarkoitettu nuorille (alle 18-vuotiaille), mutta siihen voivat ohjata vaikkapa vanhemmat, muut läheiset, kaverit ja opettaja. Sivustolla on vinkkejä vanhemmille mm. mistä he voivat hakea apua oireilevalle nuorelle ja kuinka he voisivat huomioida nuoren vointia päivittäin.

Nuorta tulisi kuunnella aidosti ja läsnäolevasti, kysyä päivittäin kuulumisia, reagoida jos nuoren käytöksessä tai voinnissa tapahtuu muutoksia. Vanhempien ja ystävien oma tuki ja jaksaminen eivät aina riitä, silloin tulisi ohjata nuori avun piiriin itseään syyllistämättä. Tärkeintä on, ettei nuori jää ongelmansa ja pahoinvointinsa kanssa yksin.

Nuorten mielenterveystalo löytyy osoitteesta www.nuortenmielenterveystalo.fi, palvelulla on myös oma YouTube-kanava sekä Twitter-, Facebook- ja Instagram -tilit.

Lähde: www.mielenterveystalo.fi ■

TURVAPUHELIMEEN LISÄÄ RESURSSSEJA

Vuosi 2015 oli merkittävä. Tuolloin alkuvuodesta julkaisimme ensimmäisen Kouluturvaa -lehden. Lehden lisäksi avasimme Turvapuhelimen, johon koulukiusattu nuori voi soittaa ja purkaa pahaa oloaan. Kouluturvaa -lehden resurssit ovat olleet vähäiset, mutta kasvava lukijakunta on antanut voimaa ylläpitää toimintaa.

TEKSTI: TIINA KORHONEN

Koulukiusaamisen vastainen työ on hidasta ja raskasta, mutta myös antoisaa ja palkitsevaa. Haluaisimme lopettaa koulukiusaamisen kokonaan kouluissa välittömästi. Tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Olemme viimeisen vuoden sisällä huomanneet, että muutos ei synny yhdellä suurella loikalla, vaan pienin askelin.

On turhauttavaa, kun saamme nuorelta koululaiselta puhelun samasta koulusta, jossa edellinen tapaus oli selvitetty. Tästä huolimatta koulukiusaaminen on nujerrettavissa. Mistä tiedämme tämän? Tiedämme siitä, että avun saanut kiusattu osaa arvostaa saamansa apua. Entiset koulukiusatut tietävät parhaiten koulukiusaamisen tuskan, ja siitä selvinneenä osaavat myös edistää koulukiusaamisen vastaista työtä. Kun kiusattu pääsee eroon kiusaamisesta, valistustyö etenee. Näin ollen myös työmme jälki kulkee eteenpäin.

TURVAPUHELIMEN PÄIVYSTYSTÄ LAAJENNETTU

Lukijamäärän kasvu on avuksi kiusatulle. Julkaisimme viime numerossa tiedoitteen, missä ilmoitimme, että Kouluturvaa -lehden Turvapuhelin muuttui maksuttomaksi. Tämä käytännössä tarkoitti sitä, että kiusattu pystyy soittamaan Turvapuhelimeen, sellaisestakin puheliniitymästä, missä ei ole puheaikaa. Myös koko puhelun laskun maksaa Kouluturvaa. Kiusattu voi siis missä tahansa tilanteessa olla maksuttomasti yhteydessä Turvapuhelimen kautta.

Nyt vuorostaan haluamme ilmoittaa, että Turvapuhelimen päivystysaikaa on laajennettu. Turvapuhelimen päivystysaika on ollut tiistaisin ja torstaisin klo 12 - 15. Päivystyksen laajentamisen jälkeen päivystämme klo 12 - 18. Tämä pelkästään kuuden tunnin lisäys viikottaiseen päivystykseen on hyvä edistysaskel. Laajennuksen ansiosta pystymme käsittelemään enemmän tapausia päivystyksessä.

YLI 400 LAHJATILAUSTA KOULUIHIN

Tällä hetkellä yli 400 lukijaa on valinnut lahjatilauksen. Lahjatilauksella tarkoitetaan, että Kouluturvaa -lehti toimitetaan lukijan lähimpään kouluun koululaisille ja opettajille luettavaksi. Usein kouluksi valitaan se koulu, missä lukija on itsekin ollut. Lahjatilauksella on ollut erittäin arvokas, sillä pidämme tärkeänä, että Kouluturvaa -lehti löytyy jokaisesta lähikoulusta. Vielä tärkeämpää on, että Turvapuhelimen numero olisi myös kouluissa näkyvillä.

LISÄKSI 200 LEHTEÄ KOULUIHIN LUETTAVAKSI

Lahjatilausten lisäksi Kouluturvaa -lehden toimitus on lähettänyt vielä erikseen 200 kappaletta Kouluturvaa -lehden edellistä numeroa eri puolille Suomen kouluja. Tämän lisäksi lähetämme nyt lukemaasi numeroa 200 kappaletta kouluihin. Haluamme turvata, että jokainen koululainen löytää tarvittaessa tietoa koulukiusaamisesta. ■



**TURVAPUHELIMEEN VOI SOITTA
KOULUKIUSATTU. SOITTAMINEN
ONNISTUU MYÖS ANONYYMISTI.**

**TURVAPUHELIMEN ILMAISNUMERO
KOULUKIUSATUILLE ON 0800 92003.**

**PÄIVYSTÄMME TIISTAISIN JA
TORSTAISIN KLO 12.00-18.00.**

MUKANA OLEVAT



TURKU

Tilipalvelu Tiliopus Oy

Uudenmaankatu 19 A 21, 20700, Turku

Surun ompelimo

Kupittaankatu 122, 20810, Turku

Levy-Joska

Linnankatu 7, 20100, Turku

ProAdvisor Oy

Linnankatu 61, 20100, Turku

Advico Grant Thornton Oy

Veistämönaukio 1, 20100, Turku

Poika & Kissa Technologies

Yliopistonkatu 2 G 118, 20100, Turku

Kiinteistöarviointitoimisto R. Rehnberg Oy

Linnankatu 13a B 28, 20100, Turku

Angelica Brides Oy

Junginkatu 1 As. 20, 20740, Turku

TAMPERE

Pirkanmaan hoiva ja jalkahoitopalvelu

Leinolankatu 58 D 11, 33580, Tampere

Capolino Oy

Käpytie 8 B 77, 33180, Tampere

Nocon Oy

Hirvanrinteenkatu 34, 33820, Tampere

Tietotekniikkaverstas Oy

Kokonkatu 23, 33560, Tampere

Alexander-koulutus

Suvantokatu 7-9, 33100, Tampere

Encore Digital Marketing oy

Hämeenkatu 19, 33200, Tampere

Kotihoivapalvelu Satu Tuominen

Kivikaarenkatu 23, 33400, Tampere

Misalo Oy

Pajakatu 7 A 26, 33100, Tampere

Natursole Oy

Aleksanterinkatu 28 A 2, 33100, Tampere

Parturi-Kampaamo Olohuone

Rautatiekatu 15, 33100, Tampere

OULU

Lakiasiantoimisto Tieksola Tuukka Akimatti

Mäkelininkatu 20 -22 B 4, 90100, Oulu

Consulting Oy Candeo

Pakkahuoneenkatu 20 a 24, 90100, Oulu

Vihiranta Oy

Kallenranta 9, 90460, Oulu

Konsepät Oulu Oy

Sammalpolku 2, 90620, Oulu

Iv-urakointi Ylitalo

Ritakierros 9 F 12, 90540, Oulu

YRITYKSET

JYVÄSKYLÄ

Oksaputki Oy

Ainolankaari 7 a 7, 40520, Jyväskylä

FocuSense Oy

Keskikatu 21 A 6, 40700, Jyväskylä

Maalaus ja pinnoitus Hämmönen Ky

Korteniityntie 11 C 35, 40740, Jyväskylä

VAAJAKOSKI

Toimistopalvelu Arja Mujunen

Vestmannintie 4, 40800, Vaajakoski

ALAVUS

Alavuden säletakomo ky

Kuulantie 105, 63300, Alavus

HÄMEENLINNA

Hämeenlinnan Automiehet Ry

Lukiokatu 20, 13100, Hämeenlinna

Maken maalaus Oy

Kiltintie 17, 13430, Hämeenlinna

ORIVESI

T:mi Svengielukka

Viljontie 4, 35300, Orivesi

SALO

Salon Hammasvalmiste Oy

Vilhonkatu 11-13, 24240, Salo

LAPPEENRANTA

Lion's Club Lappeenranta Kanava

Juvakankatu 31, 53100, Lappeenranta



HALUAAKO YRITYKSESI EDISTÄÄ KOULUKIUSAAMISEN VASTAISTA TYÖTÄ?

Lähetä meille yhteydenottopyyntö:

010 505 6699 Arkisin klo 10-14 tai

asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

Lähdetään yhdessä ehkäisemään koulu-
kiusaamista kouluissa!



HARRASTUSKULUT HALLINTAAN



TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Lasten ja nuorten harrastusten kustannukset ovat nousseet huomattavasti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Monella perheellä harrastuksia on jouduttu punnitsemaan uudelleen ja tarkan seulan läpi pääsevät vain ne harrastukset, joiden kulut saadaan pysymään kohtuullisina.

Kilpatasoisien liikuntaharrastamisen kustannukset ovat nousseet kaikkein eniten. Syitä kustannusten kasvulle ovat olleet mm. pakollisten maksujen, kuten jäsenmaksujen ja lisenssimaksujen kasvu sekä ohjaus-, kilpailu- ja leirikustannusten kasvu. Myös harrastevälineiden kallistumisella ja harjoituskertojen viikkomäärien lisääntymisellä on osuutensa harrastuskustannusten nousuun.

Kustannuksia lisäävät vielä mahdolliset matkakulut sekä liiallinen harrastusten haaliminen.

Usein tuntuu unohtuvan, että harrastusten tarkoituksena on mahdollisuus tavata saman ikäisiä kavereita, ylläpitää tervettä kuntoa ja puuhata mukavia asioita yhdessä. Lasten ja nuorten päätyö on koulunkäynti ja sitä eivät harrastukset saisi verottaa liiaksi. Lepoakin tarvitaan. Harrastusten tulisi tarjota tekemisen ja kokemisen iloa, ei olla logistinen ja väsyttävä suoritus koko perheelle. Harva lapsi haaveilee tekevänsä harrastuksestaan ammattia ja tähtäävänsä siihen jo pienestä pitäen.

Kouluturvaa selvitti erilaisia edullisia tai jopa ilmaisia harrastuksia eri-ikäisille lapsille ja nuorille. Listausta olisi voinut jatkaa hyvinkin pitkälle, joten tässä vain muutamia löytämiämme hyviä vaihtoehtoja. Kouluturvaa piti harrastusmahdollisuuksien kriteereinä valtakunnallisuutta ja edullisuutta.

Kuluja säästyy, mikäli välinevarustelussa pysyy maltillisena ja lapselle valitaan sellainen harrastus, josta voi nauttia lähitienoilla tai taittaa harrastusmatkat joko pyöräillen tai kävellen.

JÄRJESTETTYÄ TOIMINTAA VAI YHTEISTÄ TAHTOA

Harrastusten ei välttämättä tarvitse olla jonkin erityisen ulkopuolisen tahon järjestämiä. Kaveriporukka voi omalla sopimuksellaan tai aikuisten avustuksella järjestäytyä esimerkiksi muutaman kerran viikossa yhdessä tehtäviin hiihto-, luistelu-, pyöräily-, lenkkeily- tai uintihetkiin. Yhdessä harrastaminen ei näin vaatisi muuta kuin yhteistä halua ja sovittuja aikoja. Mukaan voi kysellä luokkakavereita ja vaikkapa liikunta-opettajan avustuksella etsiä etukäteen turvalliset ja hyvät reitit / ladut.

Myös järjestettyinä harrastemuotoina yllämainitut ovat edullisia, mikäli varustehankinnoissa pysyy maltillisena. Tärkeintä ovat liikunta ja hauska yhdessäolo - eivät huippuvarusteet.

Suunnistus on hyvin suosittu koko perheen harrastus. Siinä yhdistyvät liikunta oman tahdin ja kunnon mukaan, luontoelämykset ja älylliset haasteet. Monella paikkakunnalla on suunnistuskouluja, suunnistusseuroja tai suunnistusrasteja oma-toimiseen suunnistamiseen. Lisätietoja löytyy Suomen Suunnistusliiton sivustolta www.suunnistusliitto.fi sekä sivustolta www.suunnistus.fi. »



Kuva: Suomen Partiolaiset // Vilma Issakainen

Uusi ja paljon suosiota saavuttanut laji on frisbeegolf. Se on nimensä mukaisesti golfia frisbeellä. Frisbeegolfradan suorittamiseen käytetään mailan ja pallon sijaan erilaisia Frisbee- eli liitokiekkoja ja reiän sijaan kohteena on metallinen maalikori.

Frisbeegolfista on kehittynyt lyhyessä ajassa suosittu kesäpäivien ajanviette. Yksi merkittävä syy frisbeegolfin suosion kasvuun on lajin edullisuus- harrastamisen alkuun pääsee jo muutamalla frisbeegolf-kiekolla. Suurin osa frisbeegolfradoista on maksuttomia pelata ja ne sijaitsevat kaupunkien ja kuntien puisto- ja ulkoilualueilla. Lisätietoja saa sivustolta www.frisbeegolfradat.fi.

KOULU, KIRJASTO, NUORISOTALO JA SEURAKUNTA HARRASTUSTEN TARJOAJINA

Monet urheiluseurat ovat tuoneet liikuntakerhoja koulujen tiloihin. Tällöin kustannuksista vastaa osittain kunta. Kouluissa on tarjolla myös muutakin kuin liikuntaharrastuksia. Koulun puitteet antavat usein mahdollisuuden erilaisiin musiikkiharrastuksiin, bänditoimintaan, käsityöharrastuksiin, kokkailuun, kuvataidetoimintaan jne. Kerhot ovat yleensä oman koulun oppilaille.

Jos omalla koululla ei ole sopivaa harrasteryhmää voi sellaista toki ehdottaa. Mikäli joillakin vanhemmista on halua vetää harrasteryhmiä, voi koulusta kysellä tiloja jos ryhmä toimii oman koulun oppilaille.

Seurakunnat tarjoavat lapsille ja nuorille monenlaisia harras-

tusmahdollisuuksia. Lähes kaikki kerhot ovat osallistujilleen ilmaisia tai sitten maksu on varsin nimellinen. Ohjaajien palkat ja valtaosa muista kustannuksista maksetaan kirkollisveroista. Seurakuntien tarjoamat harrastus- ja muut toimintamahdollisuudet ovat alueen kaikkien nuorten ja lasten käytettävissä – oli uskonnollinen vakaumus mikä hyvänsä tai vaikkei sellaista olisi lainkaan.

Seurakuntien kerhoja on hyvin erilaisia, mm. niin taide- kuin liikuntapainotteisia, kokkauskursseja ja kuorotoimintaa. Monissa seurakunnissa on myös nk. avoimia toimintakerhoja, ne toimivat ikään kuin lasten olohuoneina, jonne voi tulla askartelemaan, pelailemaan, tekemään läksyjä tai viettämään aikaa kavereiden kanssa. Monet avoimet toimintakerhot tarjoavat myös välipalaa. Oman seurakunnan sivustolta löytyvät kaikki lapsille ja nuorille suunnatut harrastamahdollisuudet ja kerhot.

Nuorisotalot ovat yleensä kaupungin tai yhdistysten ylläpitämiä. Paikalla on aina nuoriso-ohjaajia tai muita ammattihenkilöitä. Nuorisotalolla nuoret voivat viettää aikaa keskenään ihan vapaamuotoisesti tai sitten harrastekerhojen merkeissä. Nuorisotalot järjestävät paljon erilaisia kerhoja, leirejä ja retkiä. Jotkut nuorisotalot ovat keskittyneitä eri teemoihin kuten vaikkapa musiikkiin tai kuvataiteisiin. Lisätietoja harrastusmahdollisuuksista löytyy oman kaupungin tai oman kunnan nuorisotalojen sivustoilta.

Koulujen, nuorisotalojen ja seurakuntien kerhot ovat hyvin suosittuja, joten vaihtoehtoja kannattaa tutkia ajoissa ja ilmoittautua heti ilmoittautumisajan käynnistytessä.

Monissa kirjastoissa on myös tarjolla kerhotoimintaa, usein »

hieman pienemmille lapsille. Kirjastoissa on mm. käsityöpajoja, askartelutunteja sekä tietysti satutunteja. Mikäli toiveissa on oman lukupiirin perustaminen, saa kirjastosta mainioita suosituksia sopiviksi kirjoiksi. Tietoja löytyy oman kirjaston sivustolta tai kirjastojen valtakunnallisesta sivustosta www.helmet.fi, josta löytyy listaus oman paikkakunnan kirjastoista.

Partio

Partio on kaikille avoin harrastus kieleen, uskontoon ja taustaan katsomatta. Partio toiminnalle keskeistä ovat viikoittaiset kokoontumiset oman ryhmän kanssa sekä viikonloppuretket ja pidemmät leirit.

Partio toiminnassa voivat olla mukana niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin. Partio on avoin myös lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea vamman, pitkäaikaissairaudesta tai muun vastaavan ominaisuuden takia. Heitä kutsutaan partiossa nimikkeellä sisupartiolaiset. Sisutoiminnassa on ohjaajia enemmän kuin muissa ryhmissä.

Partiolaiset kokoontuvat viikoittain lippukuntansa kokoontumispaikassa, jota kutsutaan partiokoloksi. Kokoontumisissa tehdään aktiviteetteja, jotka rakentuvat erä-, leiri- ja kansalais- taidoista, johtamisesta sekä sosiaalisuuden ja luovan ajattelun taidoista. Lisäksi harjoitellaan kädentaitoja sekä hengellisyyteen, luonnontuntemukseen ja -suojeluun liittyviä taitoja. Luonto on partiolaisille tärkeä, ja retkiä tehdään niin metsään kuin vesillekin.

Retkeily ja leirielämän lisäksi partio on leikkiä, laulua ja naurua. Erilaiset partioperinteet ja symbolit lisäävät yhteenkuuluvuutta kaikkien maailman 45 miljoonan muun partiolaisen kanssa.

Partion jäsenmaksu on noin 60 euroa vuodessa. Summa vaihtelee riippuen paikallisen piirin ja lippukunnan omasta vuosimaksusta. Perheet, joissa on useampi lapsi, saavat alennusta jäsenmaksusta ja useiden leirien leirimaksuista. Lisäksi moniin leirimaksuihin ja muihin maksullisiin tapahtumiin on tarjolla tukirahastoja, joista voi tarvittaessa hakea apua kustannuksiin. Lisätietoja www.partio.fi.

WAU-KERHOT

WAU ry on voittoa tavoittelematon kotimainen hyvinvointijärjestö, joka edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Tasavallan presidentti Sauli Niinistö on lupautunut WAU ry:n suojelijaksi.

Pääasiallisena toimintamuotona ovat maksuttomat, liikunnalliset, matalan kynnyksen kerhot. Yhdistys järjestää myös koululaisten päiväleirejä. Toimintaa ohjaavat lasten sekä nuorten osallisuus ja asiakaslähtöisyys. Erityisenä kohderyhmänä ovat haasteellisissa tilanteissa elävät lapset ja perheet, kuten maahanmuuttajat, heikentyneen terveydentilan vuoksi kärsivät lapset (esim. ylipaino), ilman sosiaalista harrastusta olevat lapset tai vähävaraiset perheet.

WAU ry:n kerhot ovat ensisijaisesti sen koulun oppilaille, joissa toimintaa järjestetään. Jos ryhmissä on tilaa, voivat niihin osallistua myös muiden koulujen oppilaat.

Kerhoissa on kaksi sääntöä, joista pidetään kiinni: 1. Käyttäydyn kohteliaasti ja kunnioitan muita sekä heidän mielipiteitään reilun pelin hengessä 2. Osallistun toimintaan aktiivisesti ja rohkeasti. Turvallisessa ilmapiirissä uskallan yrittää, onnistua, epäonnistua ja oppia.

Kerhot ovat liikunnallisia ja niiden sisältö vaihtelee paikkakunnittain. Lisätietoja paikkakunnista ja kerhoista löytyy sivustolta www.wau-ry.fi.

TALKOOTOIMINTA

Mikäli järjestettyä harrastustoimintaa tai muuta sopivaa harrastusmuotoa ei omalta paikkakunnalta löydy, vaatii harrastustoiminnan järjestäminen omaa aktiivisuutta. Perheitä ja koululuokkaa yhdistävä harrastus edellyttää tällöin talkotoimintaa niin oppilailta, koululta kuin vanhemmiltakin.

Vanhemmat voivat esimerkiksi järjestää kerran viikossa harrastuspiirin, jonka vetovastuu on kiertävä. Yksi vanhemmista vie porukan vaikkapa hiihtämään, toinen järjestää lautapeli-illan, kolmas vetää perinteisiä pihaleikkejä. Mikäli osallistujamäärä on suuri, voi tarkoitukseen sopivia tiloja kysyä mm. koululta, taloyhtiöiden kerhohuoneista tai muista vastaavista paikoista. Näin sekä oppilaat, koulu että vanhemmat osallistuvat aktiivisesti harrastustoimintaan, mikä lisää luokan hyvää ja tervettä yhteishenkeä.

Osallistumisen ei tulisi olla pakollista ja tärkeintä on viettää yhdessä aikaa mukavan tekemisen merkeissä. Valittujen harrastusmuotojen tulisi olla sellaisia, jotka eivät vaadi runsaita varustehankintoja tai aiheuta muitakaan isoja kuluja. Lisäksi toiminnan tulisi olla sellaista, johon kaikki halukkaat voivat osallistua ilman erityisvaatimuksia.

Alussa tällaisen kiertävän vetovastuun talkotoiminta vaatii tietysti organisoitua. Toiminnan lähtiessä rullaamaan arjen mukana, se on kuitenkin palkitsevaa ja kustannukset pysyvät matalina.

Talkotoimintaan osallistuvat oppilaat ovat yhteishengeltään usein sopeutuvaisempia ja suvaitsevaisempia, koska yhteishenki muodostuu yhteisen ja vaivaa nähdyn harrastuksen kautta. Kynnys osallistua harrastukseen on matala, koska toiminta ei ole kilpatasoista. Vanhemmat tutustuvat samalla muihin oppilaisiin sekä heidän vanhempiansa.

Talkootyö vähentää eriarvoisuutta sekä koulukiusausta ja mahdollistaa kaikille halukkaille osallistumisen yhteiseen tekemiseen ja kokemiseen.

KUOROLAULU

Kuorolaulu on sosiaalinen ja musikaalinen harrastus, joka on muutakin kuin pelkkää laulua - se on myös mukavaa yhdessä-oloa. Kuorossa toimiminen parantaa vuorovaikutustaitoja ja auttaa helpottamaan esiintymisjännitystä. Esiintymisiin harjoittelu on intensiivistä ja mukavan haasteellista. Lisätietoja Suomen Laulajain ja Soittajain Liitto ry:n sivustolta www.sulasol.fi. ■

IRTI KIUUSAAMISEN KIERTEESTÄ

Kirjaesittely

Irti kiusaamisen kierteestä, Gunnar Höistad
Kirjapaja, 2003

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Gunnar Höistad tunnetaan innostavana ja selkeäsanaaisena kouluttajana, joka on perehtynyt syvällisesti koulukiusaamisen ongelmaan. Hän on työskennellyt pitkään lasten ja nuorten parissa mm. peruskoulun opettajana, Upsalan lapsiasiamiehenä, kouluhallinnon ja Ruotsalaisen kirkon konsulttina.

Hänen kirjoittamansa kirja ”Irti kiusaamisen kierteestä”, antaa vastauksia ja neuvoja koulukiusaamisen ongelmiin, esimerkiksi kiusaamisen taustalla vaikuttaviin seikkoihin, koulukiusaamisen tunnistamiseen ja kirjan nimen mukaisesti – kuinka päästä irti kiusaamisen kierteestä.

Kirja on varsin antoisa ja kattava opas koulukiusaamisen maailmaan. Puheenvuoron saavat niin kiusatut, kiusaajat kuin kiusaajien kaverit. Kirja on tarkoitettu kouluille ja kasvattajille.

TARVE KUULUA JOUKKON

Kirjan mukaan yhteenkuuluvuus eli tarve kuulua johonkin on yksi ihmisen syvim-

mistä tarpeista ja hyläytyksi tuleminen koetaan hyvin pelottavana. Monella kiusatulla on niin suuri tarve kuulua yhteisöön, että he alkavat mukautua ympäristönsä vaatimuksiin, menettäen samalla oman identiteettinsä.

Kiusattu häpeää kiusatuksi joutumistaan ja usein kieltää ongelman, vähättelee sitä tai uskottelee tilanteen olevan normaali. Kiusattu ihmettelee, mikä hänessä on vikana, kun häntä hyljeksitään. Kiusauksen uhri voi lopulta alkaa uskomaan kiusaajiaan eli hänessä täytyy olla jotakin sellaista vikaa, josta kiusaajat häntä syyttävät. ”Minua ei huolita joukkoon, koska olen ruma ja tyhmä.” Näin kiusattu ottaa syyn kiusaamisesta niskoilleen.

Jokainen kiusaamistilanne on yksilöllinen ja olisikin hyvä erottaa, milloin on kyse normaalista lasten kanssakäymisestä – jokaisessa luokassa ja koulun pihalla nahistellaan välillä, käydään lumisotaa ja sanotaan typeryyksiä. Vasta ikävän käytäytymisen kohdistuessa samaan henkilöön toistuvasti, voidaan puhua kiusaamisesta.

On myös tärkeää erottaa, milloin kiu- »





saaminen voi olla jollakin tavalla nk. edesautettua ja missä tapauksessa kyseessä on todellinen kiusaaminen. Höistadin mukaan erottelu on tarpeellista tehdä, jotta tilanne osataan ratkaista oikealla tavalla.

LAPSI, JONKA KANSSA KUKAAN EI HALUA OLLA

Kiusattu ei saa koskaan syyllistää itseään kiusaamisesta. On kuitenkin tilanteita, jotka voidaan tulkita kiusaamiseksi, vaikka kyse olisikin jostain muusta.

Höistad luettelee edesautetuksi kiusaamiseksi viisi erilaista tapausta. Jokaisessa tapauksessa tilanne näytti ensin koulukiusaamiselta, kunnes siihen perehdyttiin tarkemmin.

Ylisuojellut lapset ovat lapsia, joita on suojeltu liiallisesti maailman kolhuilta. Tämä voi aiheuttaa lapselle sen, että hän alkaa pelkäämään normaalejakin kanssakäymisiä, ahdistuu ja kokee monet luokkahuoneiden tilanteet henkilökohtaisena hyökkäyksenä. Lapsi tuntee itsensä turvattomaksi ja pelokkaaksi ympäriväessä maailmassa ja tulee riippuvaiseksi suojelijastaan. Ylisuojellulla lapsella ei itsellään ole tarpeellista henkistä varustusta vaikeuksien käsittelyyn. Ylisuojelevat vanhemmat voivat käsitellä pienimmätkin harmilliset päivän tapahtumat kiusaukseksi ja näin tartuttaa tämän ajattelun lapseen. Tilanne voi aiheuttaa oravanpyörän, jossa lapsi tulkitsee monet asiat henkilökohtaisiksi loukkauksiksi ja koulukaverit eivät uskalla olla hänen kanssaan peläten tulevansa syytetyiksi kiusaamisesta.

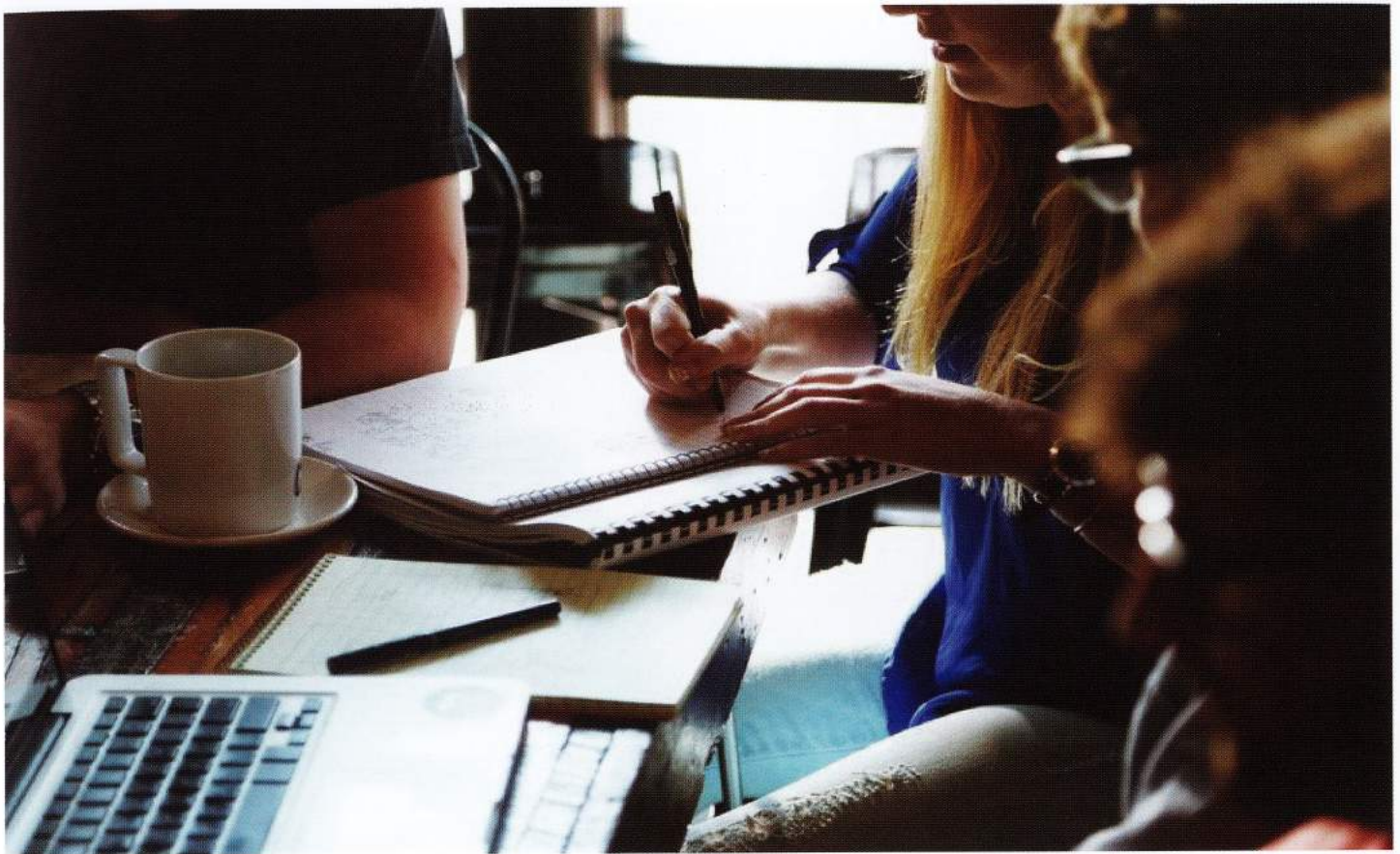
Luottamuspulaa kokeva lapsi reagoi torjuvasti muiden lähestymisiin. Hän haluaa liittyä joukkoon, mutta suojelee itseään ja torjuu seuran, koska on aiemmin kokenut syrjimistä, petetyksi tulemista ja muiden ivaa. Nämä lapset pelkäävät hylätyksi tulemista niin paljon, että ovat mieluummin yrittämättä päästä yhteyteen toisten kanssa.

Kielteisen minäkuvan omaava lapsi on usein roolinsa vanki. Lapsi on omaksunut sellaisen roolin, jolla saa kenties huomiota, esimerkiksi siivottomia puhuvana tai luokan pellenä. Rooli voi alkaa pilailusta ja päätyä tilanteeseen, josta lapsi ei pääse enää itse ulos. Lapsi on saanut tai hänelle on annettu tietynlainen maine, jonka mukaan hän alkaa lopulta myös käyttäytymään. Kielteisen minäkuvan omaava lapsi ei usko olevansa pidetty tai kelpaavansa.

Alistuvat lapset ovat usein kilttejä. Jos he kertovat kiusaamisestaan jollekin, on vastauksena yleensä ”älä välitä”. Tämä vain vahvistaa lapselle tilanteen, jossa häntä kiusataan eikä hän voi sille mitään. Lisäksi siihen sisältyy viesti ”Älä näytä tunteitasi, tuskaasi ei ole olemassa.” Höistad ohjeistaa näitä lapsia katsomaan kiusaajiaan silmiin, reagoimaan ja vastustamaan kiusaamista.

Sosiaalisia vaikeuksia omaavat lapset karkottavat toiminnallaan kavereita, vaikkakin tahattomasti. Tällaisia toiminnan muotoja ovat mm. toisista pahan puhuminen selän takan, valehtelu, aggressiivisuus tai intensiivinen ystävyiden kerjääminen.

Kirjassa on havainnollistavia esimerkkejä kaikista mainituista tapauksista ja siitä, miten tilanne saadaan paremmaksi ja hallintaan.



KIUSAAMISEN TAUSTALLA VAIKUTTAVIA SYITÄ

Höistadin mukaan kiusaaminen liittyy ennen kaikkea valtaan, pelkoon, ryhmäpaineeseen, kateuteen ja psykologisiin projektiioihin.

Kiusaajalla on usein tarve hallita muita ja hän tekee sen vallan kautta. Kiusaaja saavuttaa vallantavoitteen pelon avulla. Kiusaajan on pidettävä asemansa ja hän pelkääkin jatkuvasti sen menettämistä. Hänen on siis pidettävä kiinni vallastaan. Höistadin sanoin: ”En ole koskaan tavannut yhtään kiusaajaa, joka voi hyvin, on tasapainoinen, empaattinen, vakaa ja jolla on hyvä itsetuottamus.”

Psykologiseksi projektioksi kutsutaan sellaista tilannetta, jossa kiusaaja kierrättää oman ongelmansa uhrilleen. Kiusaaja hankkii kohteen omalle vihalleen ja turhautumiselleen.

Kiusaajan kaverit usein varmistavat ”oikean reagoitavan” kuskakin tilanteessa matkimalla kiusaajan reaktiota. Yhteistä silmätikkua kiusataan joko aktiivisesti tai passiivisesti eli katsomalla kiusaamista, muttei puuttumalla siihen. Moni kiusaajan kaveri pelkää joutuvansa itse kiusatuksi jos osoittaa rohkeutta ja poikkeaa porukan toimintatavasta. Ryhmäpaine pitää kiusaajan kaverineen yhdessä.

Monet kiusaamiseen osallistuvat saattavat todella kärsiä tilanteesta, he pelkäävät kiusaajaa ja saattavat tuntea syyllisyyttä kiusaamisestaan.

Höistad kertoo, että ihmiset pelkäävät kaikkein eniten yhteisön ulkopuolelle joutumista ja tämä pelko voi saada meidät tekemään sellaista, mikä ei muuten tulisi mieleemmekään. Vain vahvimmat ja rohkeimmat nousevat puolustamaan kiusattua.

KIUSAAMISEN MUODOT

Höistad jakaa kiusaamisen muodot kolmeen kategoriaan, joskin monet kiusaajat käyttävät keinoja useammasta kuin yhdestä kategoriasta.

Hiljainen kiusaaminen on sellaista, jota on kaikkein vaikeinta huomata ja todistaa kiusaamiseksi vaikka sen huomaisikin. Tällainen kiusaaminen koostuu kehonkielestä esimerkiksi silmien pyörittelystä, ilveilystä, huokailusta kiusatun puheelle, merkittävien silmäyksien vaihtamisesta ja toisen kohtelemisesta kuin hän olisi ilmaa. Hiljaisen kiusaamisen uhrin eivät yleensä saa kutsuja koulukavereidensa juhliin, heitä ei pyydetä ryhmätöihin eikä heidän vieressään haluta istua.

Hiljaisen kiusaamisen uhrin ovat yleensä vaitonaisia oppilaita, jotka eivät pidä meteliä itsestään. He eivät myöskään kerro, mitä joutuvat kokemaan, koska kiusaamista on vaikeaa todistaa tapahtuneeksi. Hiljainen kiusaaminen on yleisemmin tyttöjen harrastamaa.

Sanallinen kiusaaminen on kuiskuttelua, juorujen levittämistä, haukkumista, uhkailua ja huomauttelua. Se ulottuu myös sosiaaliseen mediaan ja nimettömiin soittoihin. »



Fyysinen kiusaaminen on helpointa huomata. Siitä todistavat yleensä revityt vaatteet, mustelmat ja muut ulkoiset merkit. Fyysinen kiusaaminen ulottuu myös uhrin tavaroihin, niiden kätkemiseen, heittelyyn tai hajottamiseen. Väkivalta voidaan naamioida jopa urheiluun sellaisen urheilulajin suojassa, jossa keuhokontaktit ovat sallittuja.

Kiusaaminen on helppo naamioida leikiksi. Lapsilla on kyky huijata ympäristöään ja vaikuttaa siltä, kuin kaikki olisi hyvin. Kiusatun on vaikeaa ja kenties pelottavaa myöntää tapahtunutta, joten hänkin vakuuttelee kaiken olevan kunnossa tai vähättelee tilannetta.

Kaikissa kiusaamistilanteissa on aikuisten otettava ohjat käsiinsä ja puututtava kiusaamiseen tarmokkaasti, vaikka kyse olisikin vasta oletetusta kiusaamisesta. Monet kiusaamisen uhrit toivovat, että joku todella tajuaisi, mitä on tapahtumassa ja uskaltaisi puuttua asiaan. Myös moni kiusaaja on helpottunut päästessään eroon kiusaajan roolistaan ja kiusaamisen kierteestään.

MITEN KUSAAMISEN SAA SELVILLE

Kirjassa kerrotaan havainnollistavin esimerkein, kuinka kiusaamisen saa selville. Kiusaamista voi olla hankalaa tunnistaa, koska kiusaajat haluavat toimintansa pysyvän piilossa. Kiusaamista on vaikeaa huomata senkin takia, että uhri harvoin kertoo asiasta. Kiusaamisesta ei kerrota, koska pelätään sen "kantelun" myötä vain pahentuvan ja lisäksi kiusatuksi joutuminen voi aiheuttaa häpeää.

Kiusaamisen havaitsemiseksi opettaja voi pohtia koko luokkaa

koskevia kysymyksiä. Näitä pohdintoja voivat esimerkiksi olla: onko luokassa joku erityinen kuningas tai kuningatar, onko luokan yhteishenki hyvä, onko joku tietty oppilas paljon poissa, onko luokassa levotonta.

Opettaja voi lisäksi tarkkailla, kuinka muut oppilaat käyttäytyvät kiusatuksi epäillyn lähellä. Jos epäilty vastaa oppitunnilla väärin - miten muut reagoivat siihen, miten ryhmittöihin osallistutaan, onko epäillyllä uhrilla kavereita. Huolestumisen aiheita ovat mm. jos joku oppilaista vaikuttaa välinpitämättömältä / hyljaiselta tai raskasmieliseltä, jos joku oppilaista jää mieluummin luokkahuoneeseen välitunnilla ja mikäli jollakin oppilaalla on paljon vatsakipuja tai päänsärkyjä.

Oppilaiden-kanssa tulisi puhua luokan tilanteesta kahden kesken ja kysyä mm. onko luokassa joku, jolla menee huonosti / joka päättää muiden puolesta / joka ei halua olla muiden kanssa. Jos oppilaat nimeävät jonkun tietyn kiusaamisen uhrin, voi heiltä kysyä miten ja minkä takia tätä oppilasta kiusataan, kuka on pahin kiusaaja, kuinka oppilas olisi itse valmis auttamaan tilanteen korjaamisessa. Lapselta ei pidä kysyä suoraan: "Kiusataanko sinua?", koska sana "kiusaaminen" on niin häpeällä ladattu, etteivät useimmat tunnustaisi.

Kirjassa on varsin kattava patteristo kiusaamisen tunnistamiseksi ja siitä, miten näihin tietoihin tulisi reagoida. Puhuttelevat esimerkkitaupukset antavat ajateltavaa. »



KIUSAAMISTAPAUKSEN KÄSITTELY

Jokaisella koululla tulisi olla toimintasuunnitelma ja oma työryhmä kiusaamistapausten varalle. Näiden avulla kiusaamiseen puuttuminen on nopeaa ja suoraa. Toimintasuunnitelman tulisi olla henkilökunnan, oppilaiden ja heidän vanhempiensa hyväksymä ja tarpeeksi konkreettinen, jotta siihen on helppo sitoutua.

Kiusaamistilanteiden huomaamiseen tarvitaan yleensä useampia tahoja. Näin myöskään kiusaaja ei pääse rankaisemaan jotakin tiettyä henkilöä kantelun takia ja kiusaamisen huomaaminen on tehokasta.

Kiusaamistyöryhmään valitaan jäsenet koulun henkilökunnasta, mahdollisimman monipuolisesti. Opettaja näkee kiusaamisen eri tilanteissa kuin ruokalan henkilökunta, terveydenhoitaja tai vahtimestari.

Kouluun kannattaa myös valita tukioppilaiden ryhmä. Tähän ryhmään kuuluisi koulun vanhempia oppilaita, jotka pystyvät kartoittamaan tilanteita koulun pihalla ja käytävillä. Tukioppilaiden tehtävänä on kiusaamistilanteiden huomaaminen, niihin puuttuminen ja yksin jääneiden tukeminen mm. istumalla viereen ruokalassa, juttelemalla ja tervehtimällä.

Tukipuhelimen käyttöönotto on suositeltavaa. Se voisi olla koulun oppilaille avoinna vaikkapa muutamien tuntien ajan iltapäivällä. Tukipuhelimessa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja niihin voisi soittaa nimettömänä. Myös syrjäiseen paikkaan sijoitettu ja lukittu kirjelaatikko voi olla tehokas apukeino.

Käynnissä olevasta kiusaamisesta ei tule koskaan puhua koko luokan kuullen eikä osoittaa luokalle kiusattua ja kiusaajaa. Tämä vain pahentaa tilannetta ja saa sen räjähdysalttiiksi. Kiusaamistapaukset tulee käsitellä luottamuksella ja puolueettomasti, ketään ei ole tarpeen syytellä. Keskustelut on käytävä mahdollisimman huomaamattomasti - lapsia ei haeta tai pyydetä keskusteluihin kesken koulutunnin ja kaikkien nähden. Kiusatulle ja kiusaajalle tilanne voi olla niin häpeällinen ja tulehtunut, että aihetta käsitellään mahdollisimman diskreetisti, kummatkin osapuolet huomioiden ja suljetuin ovin.

Höistad toteaa: ”Lapsen hyvän käytöksen kiittäminen ääneen koko luokan edessä vahvistaa hänen hyvää käytöstään. Sama pätee myös toisinpäin: negatiivinen käytös vahvistuu jos sitä kommentoidaan ääneen koko luokan kuullen.”

Koulu ja kodin yhteistyö on tärkeää. Kummankin tulee sitoutua kiusaamisen vastustamiseen ja koulun laatimaan kiusaamistilanteen toimintasuunnitelmaan. Kommunikointia tarvitaan molempien tahojen kesken, jottei lapsi saa koulussa toisenlaista tukea käyttäytymiselleen kuin kotona. On tärkeää tukea sekä kiusattua että kiusaajaa tilanteessa, joka vaatii muutosta.

Kiusaamistilannetta tulee aktiivisesti jatkoseurata ja käydä keskusteluja osapuolten kanssa niin kauan aikaa, kunnes kiusaaminen loppuu kokonaan. Koulu ja koti voivat tehokkaasti vastustaa kiusaamista ennaltaehkäisevästi, puuttumalla välittömästi kiusaamistilanteisiin ja jatkoseurannalla. »



Höistad antaa kirjassaan konkreettisia neuvoja tietojen keräämiseen kiusaamistapauksissa sekä keskusteluun ja toimenpiteisiin kiusaajan, kiusatun ja kiusaajan kavereiden kanssa. Käytännön ohjeita työryhmien perustamiseen ja tukioppilaiden kouluttamiseen löytyy paljon. Kirjassa on myös oma osio oppilaitaan kiusaavista opettajista.

ENNALTAEHKÄISEVÄ TYÖ

Koulun kannalta tärkeintä on ennaltaehkäisevä työ, jottei kiusaamista pääsisi tapahtumaan. Ellei aktiivista ja ennaltaehkäisevää työtä tehdä, voi yksittäiseen kiusaamistapaukseen puuttuminen tuottaa vain tilapäistä helpotusta.

Ennaltaehkäisevää työtä on pohtia yhdessä työyhteisön sisäistä tunnelmaa ja miettiä omaa henkilökohtaista suhtautumistaan oppilaisiinsa, oppilaidensa vanhempiin ja itseensä. Koulun henkistä ja fyysistä ilmapiiriä on hyvä kartoittaa. Mikäli joissakin näissä asioissa löytyy parannettavaa, tulee korjausliikkeisiin ryhtyä. Kiusaamistilanteiden varalle laaditaan toimintasuunnitelma, tehdään se tunnetuksi ja ryhdytään käytännön toimiin.

Välillä on hyvä kartoittaa erilaisilla kyselyillä sitä, kuinka työyhteisö ja oppilaat voivat, miten vanhemmat kokevat lapsensa hyvinvoinnin koulussa ja ovatko he tyytyväisiä koulun toimintaan.

Höistadin mukaan kertaluonteiset teemapäivät ja tempaukset kiusaamisen estämiseksi harvemmin auttavat. Ne voivat tosin auttaa startiksi pidempikestoiselle työlle kiusaamisen estämiseksi. Tarvitaan seurantaa ja arkipäivän konkreettisia toimia. Pelkkä päätös ja halu vastustaa kiusaamista eivät auta ilman toimintaa.

Kirjassa annetaan esimerkkejä siitä, millainen on hyvä koulu ja kouluympäristö, kuinka ennaltaehkäistä mm. sukupuolista kiusaamista, kuinka ymmärtää oppilaiden henkilökohtaisia lähtökohtia ja millaisia harjoituksia luokassa voi tehdä, jotta oppilaat saisivat ilmaista mielipiteitään ja tulisivat kuulluiksi.

Lähde: Gunnar Höistad, Irti kiusaamisen kierteestä, Kirjapaja 2003. ■



0800 92003

**MAKSUTON
TURVAPUHELIN**

**AUTTAA
KOULU-
KIUSATTUJA**



KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiöissä ja kyseli helppoja ja nopeita ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen.

Tähän Kouluturvaa -lehteen kasasimme ohjeita erilaisiin "tahnoihin", jotka sopivat leivän päälle, vehnätortillojen täytteiksi, voileipäkeksien kanssa pikkunälkään, uuniperunoiden tai vaikka pastan kastikkeiksi. Lämpöisiin leipiin, täytteen voi laittaa kahden leivän väliin ja paahtaa voileipägrillissä - kannattaa kuitenkin muistaa, että tuorejuustot pehmenevät lämmössä.

HELPOT JA NOPEAT TÄYTTEET

Nämä täytteet ovat saaneet hyvän vastaanoton niin aamupala-pöydässä, lounaaksi nautittuina kuin nopeina välipaloina. Ohjeiden raaka-aineet löytyvät jokaisesta kaupasta ja ne ovat edullisia sekä maukkaita. Yksinkertaisia ohjeita on helppoa noudattaa tiukemmankin nälän tullen.

KINKKUTÄYTE

- valmiita kinkkusuikaleita tai itse suikaloitua kinkkua 250 g

- purkki tuorejuustoa (200 g), makuna aurinkokuivattu tomaatti
- valmiiksi viipaloituja oliiveja oman maun mukaan

Sekoita kinkku, tuorejuusto ja oliivit kulhossa ja anna täytteen vetäytyä jääkaapissa 15 minuuttia.

KALATÄYTE

- purkki tonnikalaa vedessä tai öljyssä
- purkki tuorejuustoa (200 g), makuna rapu tai tilli
- oman maun mukaan kapriksia ja pilkottua punasipulia

Valuta vesi / öljy tonnikalasta. Sekoita ainekset samaan kulhoon ja anna vetäytyä jääkaapissa 15 minuuttia.

Tonnikalalan sijaan täytteessä voi käyttää suikaloitua lohta. Mukaan voi myös lisätä kurkkusalaattia ja tilliä tai muita yrttejä.

KASVISTÄYTE

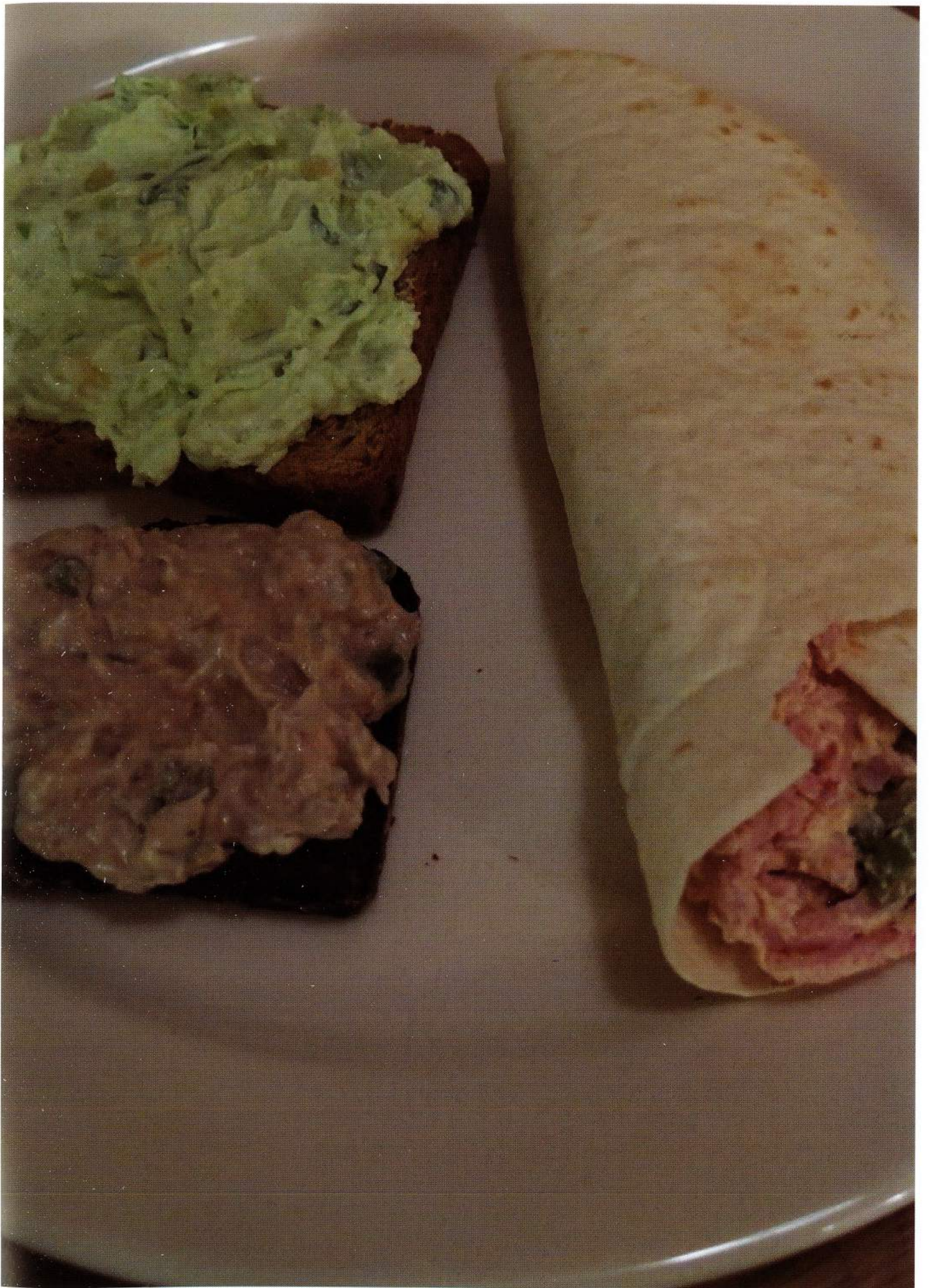
- 1 avokado

- purkki maustamatonta tuorejuustoa (200 g)
- sitruunan mehua 1 tl
- suolaa ja mustapippuria oman maun mukaan
- pienen ruukkubasilikan lehdet

Pyöräytä avokado veitsellä halki niin, että veitsi seuraa keskellä olevaa kiveä. Käännä avokadon puolikkaat irti toisistaan ja poista kivi. Avokadon saa parhaiten poistettua kuorestaan lusikan avulla. Pilko avokado mahdollisimman pieniksi paloiksi, helpoiten tämä käy musertamalla avokadoa haarukalla. Avokado tummuu nopeasti hapen vaikutuksesta, joten lisää se täytteeseen heti - avokadon päälle voi myös pirskkottaa sitruunamehua, sillä sitruuna estää avokadoa tummumasta.

Revi basilikan lehdet pieniksi. Sekoita kaikki ainekset samaan kulhoon ja anna vetäytyä jääkaapissa 15 minuuttia.

Mukaan voi myös sekoittaa ananasmurskaa ja yrttejä. Ruokaisampaan versioon voi lisätä katkarapuja. ■



**MAKSUTON
TURVAPUHELIN
AUTTAA
KOULUKIUSATTUJA**



0800 92003

PUHUMINEN AUTTAA...

KOULUTURVAA

NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE