

# KOULUTURVAA

Numero 8

MILLOIN LAPSESTA  
TULEE KIUSSAAJA?

KIUSATUN TARINA:

- VEERA
- PETRI

REHTORIN  
KIRJE

PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:  
KIUSATUN  
PUOLUSTAUTUMINEN

ARTIKKELISARJA:  
KOULUTURVAA  
KOULUSSA

NÄKÖKULMA:  
ONKO LIIVIJENGIT AINOA RATKAISU  
KOULUKIUSAAMISEN EHKÄISEMISEEN?

ERIKOISHAASTATELUS:  
TOM SJÖBERG

*”Koulukiusaaja ei välttämättä erota  
oikeaa ja väärää”*

KOULUTURVAA  
KEITTIÖSSÄ:  
SMOOTHIE



**Vastaava päätoimittaja**  
**Kati Wikström**  
kati@kouluturvaa.fi

**Toimittaja ja taiteija**  
**Erkki Sutela**

**Paino**  
**Kroonpress**

**Julkaiseva kustantaja**  
**Suomen KT Kustannus Oy**  
PL 162  
00101 Helsinki

**Asiakaspalvelu**  
010 505 6699  
ma-to klo 9-14

asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

**Kotisivu**  
www.kouluturvaa.fi

**Turvapuhelin**  
0800 92003  
ti-to klo 10-20

**Julkaisutiedot**  
ISSN: 2343-0427  
8. Numero, 1. Painos  
2017

## ELÄMÄN ANKEUTTAJAT

Opin Harry Potter -kirjoja lukemalla muutamia yleispäteviä termejä. Ensimmäinen niistä on ankeuttaja-hahmo, joka meidän jokaisen elämään ilmestyy silloin tällöin. Toinen termi on ankeuttajan karkoittamiseen käytettävä suojeilius.

”Ankeuttajat ovat sieluja imeviä hahmoja. Ne aistivat ja ruokkivat itseään ihmisten positiivisilla tunteilla, onnellisuudella ja hyvillä muistoilla, pakottaen heidät kohtaamaan pahimmat muistonsa. Ankeuttajien läsnäolo tekee ilmastosta kylmän ja pimeän. Ankeuttaja voi antaa suudelman, jolla hän kaappaa uhrinsa sielun tämän suun kautta. Uhrista jää jäljelle vain tyhjä kuori, joka ei pysty ajattelemaan eikä paranemaan. Uskotaan, että ankeuttajan suudelman saaminen on pahempaa, kuin kuolema. Ankeuttajat ovat kuolemattomia, mutta ne voidaan karkoittaa suojeiliuksen avulla.”

Ankeuttaja vie elämästä kaiken ilon niin, ettei ihminen huomaa eikä reagoi elämän hyviin asioihin. Tietoisuus kurjuuden jatkuvasta läsnäolosta vie kaiken huomion. Ankeus on läsnä, eivätkä siihen auta hetkelliset onnen muruset. Pimeyteen voi jopa tottua, jolloin tulee kovin valonaraksi.

Kiusaajalle ankeuttaja voi olla hänen oma roolinsa, josta on vaikeaa luopua. Koululuokalle se voi olla ikävä ja painostava kiusaamistilanne. Sellainen tunnelma, jossa kukaan ei uskalla hengittää, ettei herättäisi huomiota. Kiusatulle ankeuttaja on jatkuva ja pelottava kiusaamistilanne, vanhat muistot, nykyinen kauhu ja tulevaisuuden pelko. Vanhemmilla se voi olla huoli lapsestaan ja tämän päivittäisestä selviytymisestä. Edellä mainituissa tilanteissa on lähes mahdotonta rentoutua, heittäytyä hetkeen ja nauttia.

”Suojeilius on myönteinen, positiivisista tunteista koostuva voima ja sen luominen vaatii äärimmäistä keskittymistä. On ajateltava kaikin voimin onnellisinta muistoaan ja lausuttava loitsu. Suojeilius on yleensä eläimen muotoinen hahmo tai jonkinlainen kilpi, joka estää ankeuttajaa lähestymästä.”

Mikä on sinun suojeiliuksesi? Tunnistatko ankeuttajasi? Näitä on hyvä miettiä läheisten kanssa.

Tule mukaan vastustamaan ankeuttamista, tykkäämällä meistä Facebookissa (Kouluturvaa, yhteisö), jakamalla koulukiusaamista vastustavaa sanomaa ja auttamalla kiusattua avun pariin. Otan mielelläni vastaan juttuideoita ja palautteita!

Terveisin,

Kati Wikström  
Vastaava päätoimittaja  
kati@kouluturvaa.fi

(Lähde: www.harrypotter.wikia.com, suomenkielinen versio: ankeuttajat, suojeilius).

Kati Wikström on 43-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

**MILLOIN LAPSESTA TULEE KIUSAAJA?** 4

**KIUSATUN TARINA: VEERA** 7

**ERIKOISHAASTATELUS: TOM SJÖBERG** 12

**REHTORIN KIRJE** 18

**NÄKÖKULMA** 20

**KOULUTURVAA KOULUSSA** 21

**PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:  
KIUSATUN PUOLUSTAUTUMINEN** 28

**KIUSATUN TARINA: PETRI** 41

**KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ:  
SMOOTHIE** 46



Kerää  
käytettyä paperiä  
kierrätykseen

# Milloin lapsesta tulee **KIUSAAJA?**

Ovatko lapset jo syntyjään kiusaajia vai milloin heistä tulee sellaisia? Kaksi pitkän linjan lastentarhanopettajaa, **Kirsti Willberg** ja **Tuulikki Rokka**, pohtivat toimituksemme pyynnöstä tätä kysymystä. He kertovat, miten heidän päiväkodissaan kiusaamista ilmenee.

**TEKSTI:** ERKKI SUTELA  
**KUVAT:** KUVITUSKUVIA

## KUINKA PALJON KIUSAAMISTA ESIINTYY PÄIVÄKODISSANNE?

- Kiusaamista esiintyy päiväkodissamme jonkun verran joka ryhmässä, he toteavat.

## MITEN KIUSAAMINEN ILMENEE?

He kertovat, että kiusaaminen ilmenee usein kielellisesti; ”en leiki sun kanssa!”. Yksi kiusaamisen muoto heidän mukaansa on myös sellainen, ettei päiväkotikavereita kutsuta synttäreille tai ainakin sellaisella uhkaillaan.

Myös fyysistä ärsyttämistä, tönimistä, tavaroitten ottamista toisten leikeistä heidän mukaansa esiintyy.

Joskus eleet ja ilmeet, sivuuttaminen ja huomiotta jättäminen tuntuvat kiusaamiselta.

## MITEN PUUTUTTE KIUSAAMISEEN?

- Havaittuihin kiusaamistilanteisiin puututaan heti sanallisesti. Tilanne pistetään poikki. Sitten asia käydään perusteellisesti läpi lasten kanssa, toteavat Willberg ja Rokka.

- Jos kiusaamisesta on vain epäily, tilannetta havainnoidaan ja seurataan. Saatetaan laittaa muistiin erinäisiä tapahtumia koko henkilökunnan toimesta; eri ihmiset kun näkevät eri tilanteita päivän mittaan, ja tehdään sitten johdopäätökset yhdessä.

## JOUDUTTEKO KESKUSTELEMAAN VANHEMPIEN KANSSA?

Willberg ja Rokka kertovat, että jos heidän puuttumisensa tilanteeseen ei riitä ja tilanne mahdollisesti jatkuu, he puhuvat siitä lapsen vanhempien kanssa.

## MITEN VANHEMMAT OVAT SUHTAUTUNEET PALAUTTEESEENNE?

- Suhtautuminen on usein asiallista ja yhteistyötä asian ratkaisemiseksi tehdään. Mutta usein vanhemmat, jotka kokevat itse olleensa kiusattuja, kokevat tilanteet voimakkaammin, kuin muut.

” **YKSI KIUSAAMISEN MUOTO ON SELLAISEN, ETTEI PÄIVÄKOTIKAVEREITA KUTSUTA SYNTTÄREILLE TAI AINAKIN SELLAISILLA UHKAILLAAN.** ”

Willberg ja Rokka pohtivat, kasvatetaanko lapsi jo kotona kiusaajaksi vai kehittykö lapsi jo pienestä pitäen kiusaajaksi?

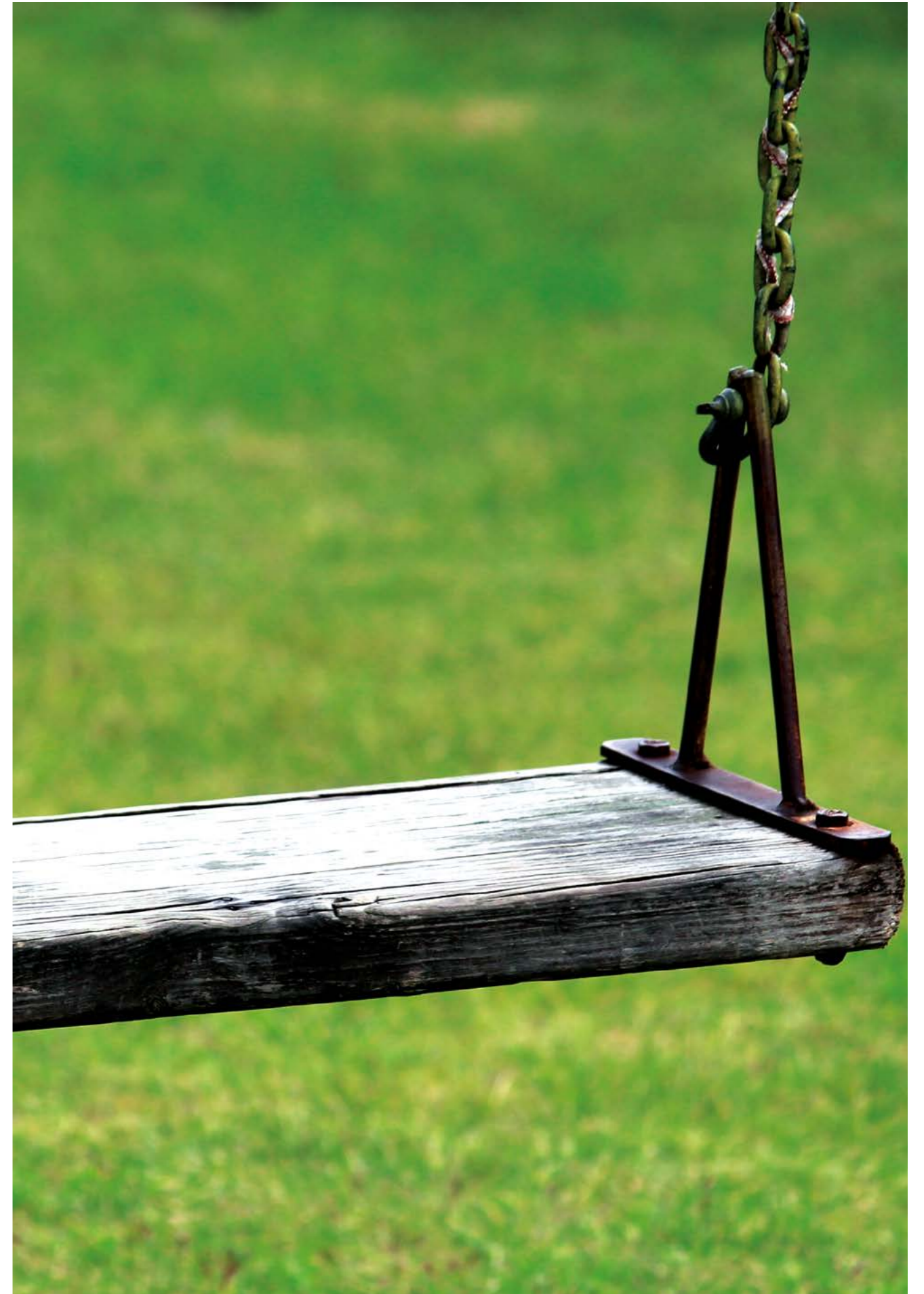
- Tuskin ketään lasta ”kasvatetaan” kiusaajaksi, mutta elinympäristö voi siihen kyllä vaikuttaa.

- Joskus lapselta vaaditaan kotona liikaa ja siitä kasvaa ahdistus. Huono itsetunto voidaan kompensoida kiusaamisella; haetaan sitä huomiota, jota ei olla vanhemmilta saatu.

## MITÄ KEINOJA PÄIVÄKODEILLA ON VAIKUTTA KASVATTAJINA?

- Päiväkodin aikuisten oma esimerkki ja suhtautuminen toisiinsa ja lapsiin, sekä siinä ohella hyvien käytösten opettelu kaikissa päivittäisissä tilanteissa yhdessä lasten kanssa, on kaiken lähtökohhta, he toteavat.

- Luodaan turvallinen, hyväksyvä ilmapiiri, jossa kai-



**” USKALTAKAA TUOTTA A LAPSILLENNE MYÖS PETTYMYKSIÄ JA KANTAKAA SE AIKUISEN VASTUUN, JOKA TEILLE KUULUU.**

killä on hyvä olla. Siinä sallitaan myös erilaisten tunteiden näyttäminen.

- On myös erilaisia tunnetaito-ohjelmia, joissa opetellaan hyvetaitoja. Ohjelmaan kuuluu muun muassa tunnekasvatusta, jossa harjoittelemme tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Tämän lisäksi kehitämme itsesäätelytaitoja, eli opetellaan hillitsemään kiukun tunteita ja keskustellaan siitä, mitä tapahtui, miltä se tuntui ja mitä nyt voitaisiin tehdä.

Willbergin ja Rokan kokemuksen mukaan lapsilta tulee yleensä paljon omia ideoita.

- Näitä tunnetaito-ohjelmia toteutetaan mielellään pienryhmissä, joissa aikuisella on mahdollisuus keskittyä jokaiseen lapseen henkilökohtaisemmin kuin isossa ryhmässä, he toteavat.

## ESIINTYYKÖ KIUSAAMISTA

### AIEMPAA ENEMMÄN?

Näiden kahden lastenkasvatusammattilaisen mielestä kiusaamisasia on nostettu paremmin esille.

- Siitä puhutaan enemmän ja se tiedostetaan herkemmin.

## MILLAISEN PERHEEN LAPSI ON

### KIUSAAJA?

Willbergin ja Rokan mielestä sillä ei ole vaikutusta, millaista perheestä kiusaaja on kotoisin.

- Perheiden sosiaalinen tausta ei mielestämme vaikuta mitenkään kiusaamiseen.

## MITÄ MUUTA HALUAISITTE

### LUKIJOILLEMME SANOA?

- Hyvät käytöstavat ja toisten huomioon ottaminen - sydämen sivistys - on päiväkodissa kaiken perusta. Vasta sitten tulevat niin sanonut akateemiset taidot; kirjainten oppimiset ynnä muut.

Willbergin ja Rokan mielestä tavoitteena on kasvattaa lapsista yhteiskuntakelpoisia ihmisiä. He haluavat myös muistuttaa lasten vanhemmille, että rajat ovat rakkautta.

Uskaltakaa tuottaa lapsillenne myös pettymyksiä ja kantakaa se aikuisen vastuu, joka teille kuuluu - lapsi ei muuttaman vuoden elämäkokemuksellaan millään osaa sitä itse tehdä. Uskaltakaa olla aikuisia! Me autamme teitä siinä, toteavat Willberg ja Rokka. ■

# Erilaisuutta on kunnioitettava

Veeraa kiusattiin ala-asteelta aina yhdeksännen luokan loppuun asti. Hän kertoo kiusaamisen alkaneen perhetutun eli Veeran hyvän ystävän toimesta, joka oli ystävänä varsin temperamenttinen ja mustasukkainen. Hän löi Veeraa, mutta opettaja sulki tilanteelta silmänsä ja suosi tätä mukavaksi miellettyä tyttöä.

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM  
**KUVAT:** KUVITUSKUVIA



## TYTTÖ VASTOIN TAHTOAN

Veera kertoi jännitteiden kasvaneen neljännellä luokalla, jolloin ystävä ei olisi halunnut Veeran kaveeraavan muiden oppilaiden kanssa. Kiusaaminen sai tulta alleen viidennellä luokalla, jolloin tytöt viettivät paljon aikaa sellaisen leikin parissa, jossa Veera oli poikaystävä ja kaveri hänen tyttöystävänsä. Veeran mukaan leikki oli kaikin puolin erittäin todellisen tuntuista, mutta oli omasta tahdostaan nimenomaan poikaystävänsä roolissa.

Veera kertoo leikkineensä myös poikien kanssa ja olleensa poikatyttö. Siksi häntä erityisesti ahdistivat varhain kas-

vaneet rinnat, joista muut tytöt naljailivat hänelle. Kaverin mustasukkaisuus hankaloitti jo muutenkin erikoista tilannetta.

Luokkatoverit huomasivat Veeran ja hänen ystävänsä tulleineen välit ja yllyttivät heitä niin sanalliseen kiistelyyn kuin fyysiseen tappeluunkin. Kiusaaminen ilmeni myös nimittelyinä ja ilkeilyinä Veeran vanhempien erosta. Hänelle todettiin, ettei hänen äitinsäkään kestänyt häntä - Veera asui vanhempiensa eron jälkeen isänsä luona.

Kiusaamisen jatkuessa Veera vaihtoi kuudennella luokalla koulua ja hänen isänsä oli varsin aktiivinen kiusaamisen

loppumiseksi. Uudessa koulussa kiusaaminen kuitenkin jatkui ja Veera epäilee sen johtuneen siitä, että hän oli hyvin kiltti ja hiljainen oppilas eikä niin kutsutusti pitänyt itsestään meteliä. Hän oli tunnollinen ja omien sanojensa mukaan kotihiiri, joka eristettiin, ja jonka kanssa kukaan ei halunnut olla tekemisissä.

## ERIVARVOISUUTTA JA SYYLLISTÄMISTÄ

Veera vaihtoi jälleen koulua kiusaamisen takia, ollessaan seitsemännellä luokalla. Häntä kiusattiin, koska perheellä ei ollut varaa samalla tavalla, kuin muilla luokkatovereilla. Hän kertoo saaneensa vaatteita serkuiltaan ja niiden olleen mukavia, muttei trendikkäitä. Veeraa heiteltiin kolikoilla, ja kehoitettiin keräämään niistä viikonlopun ruokarahat. Hänen toivottiin olevan osallistumatta luokkaretkelle ja häntä haukuttiin Aku Ankaksi notkoselän takia. Tässä koulussa Veera opiskeli kuitenkin yhdeksännen luokan loppuun asti.

Veeran äiti oli työnsä puolesta tekemisissä seksuaalivähemmistöjen kanssa, joten suvaitsevaisuus ja avarakatseisuus olivat Veerallekin tuttuja ja luontaisia ominaisuuksia. Hän puolusti koulussa seksuaalivähemmistöjen oikeuksia, mikä ei tehnyt hyvää hänen jo ennestään muottiin sopimattomalle maineelleen.

Veera kertoo alkaneensa tupakoimaan ainoastaan kuulukseen edes johonkin porukkaan koulussa. Hänellä oli kolme kaveria samassa koulussa, mutta ei samalla luokalla. Veera kertoo näiden kavereiden olleen hyvin omanlaisiaan persoonia, jotka sulki silmänsä tapahtumilta, jotta saivat olla rauhassa.

Opettajat eivät kiusaamiseen puuttuneet ja Veerasta tuntui, ettei se heitä edes kiinnostanut. Opettajilla oli Veeran kotiolojen johdosta tietty ennako- asenne hänestä. Opettajat tuntuivat ajattelevan Veeran olevan syyllinen kiusaamiseen. Tämän asenteellisen oletuksen johdosta, moni koki, ettei tilanteeseen ollut sopivaa puuttua.

Veera puhui kiusaamisesta isälleen, mutta isän uusi kumppani syyllisti häntä siitä. Kumppanin mielestä tytön olisi syytä katsoa peiliin, jos häntä kiusataan joka paikassa.

Viikonloppuisin Veera pääsi äitinsä luokse, ja kertoo näiden hetkien olleen hänelle tärkeitä hengähdystaukoja. Lisäksi hän oli innokas lukemaan ja kirjoittamaan, ja niiden avulla purkaneensa pahaa oloaan. Veera koki olevansa pikkusiskostaan jollakin tavalla vastuussa, joten totaalinen romahtaminen ei käynyt päinsä. Myös isän äiti oli hänelle erittäin tärkeässä roolissa. Veera toteaa, ettei kenties olisi selviytynyt hengissä, ellei olisi saanut vierailta isoäitinsä luona ja puhua hänelle tuntemuksistaan ja ikävistä kokemuksistaan.

## ITSEMURHAN YRITYS HERÄTTI

Yhdeksännen luokan keväällä kiusaaminen oli yltyneet pahemmaksi ja Veera koki olevansa siihen lopen uupunut. Hän oli masentunut ja voimaton kiusaamisen edessä. Veera viilteli itseään käsivarsiin niin syväälle, että arvet ovat edelleenkin nähtävissä. Hän sanoo, että käsivarsien paranemista oli huojentavaa katsoa, silloin tunti, kuin sisinkin olisi parantunut edes hetkeksi.

Tilanne kulminoitui kuitenkin hyvin pysäyttävään hetkeen. Veera oli kävelemässä koulusta kotiin, kun hän hetken mielihajusteesta hyppäsi ohi ajavan auton eteen. Kusi ehti onneksi väistää ja oli huolissaan Veerasta, joka tunneryöpyssään itki, huusi ja lähti juoksemaan pois. Pelästyneenä omasta toiminnastaan ja itsemurhan yrityksestä, Veera mietti tilannettaan ja tunsu raivoa. Hän ymmärsi, ettei voi antaa kiusaajilleen periksi, niin helpolla he eivät saa päästä,

**” AIKUISTEN TULISI AIDOSTI TUNTEA LAPSENSA, OPETTAA HEILLE ERILAISUUDEN KUNNIOITTAMISTA JA KERTOA LAPSELLE TÄMÄN OLEVAN ARVOKAS JUURI ITSENÄÄN.**

eivätkä he ole moisen arvoisia. Veera päätti selvitä ja pärjätä. Kiusaajistaan hän on kohdannut aikuisiällä ainoastaan kaksi. Miehet ihmettelivät, miksei Veera tervehtinyt heitä ja vaikutti yrmeältä. Veeran kertoessa ja kysyessä miehiltä syytä kiusaamiselleen, he eivät osanneet vastata muuta, kuin kulkeneensa joukon mukana, jossa kaikki muutkin



## KIUSATUN TARINA: VEERA

kiusasivat. He sanoivat, ettei Veera ollut samanlainen kuin muut ja kiusaamisen johtuneen siitä.

Veera kertoo kiusaamisen vaikuttaneen hänen elämäänsä paljon. Hän kokee omaavansa vääristyneen kuvan ulkonäöstään, on epävarma ja itsetuntokin on melkoisen kateissa. Hänen on vaikeaa tutustua vieraisiin ihmisiin ja tuntemattomien seurassa hän yleensä vetäytyy ja muuttuu näkymättömäksi. Kiusaajiltakin oli helpompi suojautua, kun ikään kuin sulautui tapettiin ja ajatteli, ettei ole olemassa.

### LÄSNÄOLOA JA ARVOJA

Veera haluaa muistuttaa kiusaajia, kuinka pieniltä tuntuista teoista voi jäädä isot jäljet, joita parannellaan pitkään. Kiusaajat puolustautuvat usein tokaisemalla. ”Se oli vain läppä!”, siihen tekisi mieli vastata. ”Ei muuten ollut.” Kiusattuja hän kehottaa etsimään luotettavan aikuisen, jolle voi puhua. Vaikka se tarkoittaisi sitä, että kaikki tuntemansa aikuiset pitää käydä läpi, ennen kuin joku ottaa kiusatun tuntemukset ja pelot tosissaan. Kiusattu voi purkaa ajatuksiaan kirjoittamalla, ja muistaa, ettei kiusaajille saa näyttää

heidän onnistuneen kiusaamisessaan.

Veera toivoo, että aikuiset aidosti kuuntelisivat lapsia, kysyisivät heidän kuulumisiaan ja osoittaisivat mielenkiintoa lasta kohtaan. Lapselle tulee antaa huomiota, häntä ei saa jättää yksin. Aikuisten tulisi aidosti tuntee lapsensa, opettaa heille erilaisuuden kunnioittamista ja kertoa lapselle tämän olevan arvokas juuri itsenään.

Hän kokee kiusaamisen johtuvan lasten eriarvoisuudesta niin henkisesti, fyysisesti kuin rahallisesti. Nämä ovat arvoja, joita kotona opetetaan tai jätetään opettamatta. Kiusaamisen loppuminen edellyttää lasten kokeman eriarvoisuuden lopettamista. Koulun ei tulisi korostaa eriarvoisuutta esimerkiksi vaatimalla lapselta kalliita välineitä liikuntatunnille, eikä vanhempien ihannoimalla merkkivaroita ja niin edelleen.

Veera on nyt 33-vuotias ja hänellä on 9-vuotias tytär. Hän työskentelee koulunkäynnin ohjaajana ja pyrkii työnsä kautta vähentämään kiusaamista. ■

(Haastateltavan nimi on muutettu).



# TILAA KOULUTURVAA-LEHTI!

**4 NUMEROA: 86 €**

**2 NUMEROA: 56 €**

**1 NUMERO: 36 €**

(HINNAT VOIMASSA 1.1.2017 ALKAEN, SIS. ALV 10 %)

**SOITA ASIAKASPALVELUUMME:**

**010 505 6699**

(MAANANTAI-TORSTAI KLO 9-14)

**TAI TILAA LEHTI SIVUSTOLTAMME:**

**WWW.KOULUTURVAA.FI**

**AUTETAAN YHDESSÄ KOULUKIUSATTUJA!**

# "SILLOIN KUN järki loppuu, NIIN VÄKIVALTA ALKAA"

Tom "Sjöba" Sjöberg, 71, tunnustaa olleensa koulukiusaaja, mutta ei ylpeile sillä. Hän antoi Kouluturvaa-lehdelle haastattelun, jossa pohtii muun muassa koulukiusaamista ja rikollista menneisyyttään, ja jos saisi nyt valita, hän tekisi kaiken eri tavalla.

TEKSTI JA KUVAT: ERKKI SUTELA

Sjöberg vietti lapsuutensa Helsingin Punavuoressa eli "Rööperissä" yhden huoneen ja keittiön asunnossa yksinhuoltaja-äitinsä kanssa. Sjöbergin isä oli muuttanut Ruotsiin vuonna 1953. Sjöberg kävi ruotsinkielistä Cygnaeus-kansakoulua.

Rikollinen ura alkoi alkoholin luvattoman katumyynnin eli niin sanotun lestinheiton kautta 12-vuotiaana, jolloin Sjöberg toimi sukulaisensa apulaisena. Alkoholin myynti Alkon myymälöissä perustui tuohon aikaan ostolupaani eli niin sanottuun viinakorttiin. Kun maaseudun asukkaille tarkoitetuista korteista puuttuivat myymäläkohtaiset rajoitukset, niin tätä käytettiin hyväksi hankkimalla myyntivaraa "maalaiskortin" omistavien asiamiesten avulla.

Sjöberg harrastaa 1950-luvun rockia ja on esiintynyt Helsingissä eri ravintoloissa ja muun muassa Rööperifest-katufestivaaleilla rock-laulusolistina eri yhtyeiden kanssa.

## SAMASSA LIIKEHUONEISTOSSA ISO-ROOBERTINKADULLA

Sjöberg on toiminut vuosien varrella muun muassa erotiikka-alan yrittäjänä ja nyrkkeilypromootorina King's-talissa. Hän on myös tuonut Suomeen kansainvälisiä tähtiä, kuten esimerkiksi Carl Perkins ja 90-luvulla Linnanmäen Peacock-teatterissa pyöri Elvis-musikaali kolmen viikon ajan.

King's Sex -liike on toiminut samassa osoitteessa Iso-Roobertinkadulla jo vuosikymmeniä.

- Kyllä joo, nyt viime jouluna tuli 50 vuotta täyteen.

## SAMOILLA KULMILLA

Sjöberg kertoo olevansa "kulmien kundeja" ja syntyneensä ja viettäneensä lapsuutensa Albertinkatu 12:ssa.

Nyt asun tässä samassa talossa, jossa liikkeeni on, eli Iso-Rooba 38. Olen tehnyt snadin rundin ja tullut takaisin tutuille kulmille. Asuin välillä 12 vuotta Floridassa ja Ruotsissakin tuli majailtua 60-luvulla.

## MILLAISTA OLI OLLA NUORI 50-LUVULLA VERRATTUNA NYKYPÄIVÄÄN?

Sjöberg naurahtaa, ettei ole enää nuori, eikä tiedä kovin paljoa nykypäivän nuorisosta, mutta vakavoituu sitten ja kertoo hänen nuoruudessaan olleen paljon köyhyyttä.

Rahaa olisi pitänyt saada, että olisi päässyt vaikkapa leffaan ja juoda limsaa. Kun rahaa ei ollut, niin sitä piti sitten kaikin mahdollisin keinoin jostain kehittää.

Kyllähän se oli aika kovaa elämää. Me seistiin usein kadulla ja kysyttiin ohikulkijoilta "olisko sedällä antaa 10 penniä tai röökkiä", hän kertoo.

## MILLAINEN KURI OLI KOULUSSA?

Sjöberg toteaa, että koulussa oli hänen lapsuudessaan aivan toisenlainen kuri kuin nykyään.



"Sjöba" eli Tom Sjöberg on Rööperin kundi. (Kuva: Erkki Sutela).



Siellähän me saatiin turpaan, kun opettajat veteli poskille oikein kunnan litsarit ja löivät mahaan tai sitten karttakepillä sormille... kaikkea tällaista, hän muistelee.

## SÄILYKÖ LUOKISSA KURI VOIMAKEINOILLA?

Eihän se säilynyt, kun mehän vain naurettiin niille makoille.

## OLIT ITSE KOULUKIUSAAJA. MIKSI?

Sjöberg kertoo, että sodan jälkeen venäläisvastaisuutta esiintyi hyvin paljon myös heidän koulussaan.

Meidän luokalla oli yksi venäläinen siirtolaispoika Nikolai. Se oli iso ja lihava, joten sitä hän kiusas sitten kaikki, kun venäläisvihakin oli vielä sodan jäljiltä aika kovaa. Opettajatkin haukkuivat venäläisiä kaikilla tunneilla, Sjoberg kertoo.

Tämä poika kyllä kärsi paljon ja itki monta kertaa, että joskus kyllä mua kävi se sääliksi. Poikaa kiusas niin tytöt kuin pojatkin.

Hän kertoo, että luokan heikoimmat joutuivat kiusaamisen kohteiksi.

Sitten kyllä vastaavasti oli sellaisiakin tapauksia, että kun me oltiin usein siinä Johanneksen puistossa röökillä, jotta siis oltiin viety näiltä heikommilla, niin jos siihen tuli sitten jotain ulkopuolisia tyyppäjä, niin me puolustettiin näitä meidän ”vakiokiusattuja”. Sellainen yhteishenki kuitenkin löytyi, hän muistelee.

Meillä oli vähän niinku ”monopoliasema” näiden kiusattujen röökeihin ja siihen aikaanhan suurinpiirtein kaikki 7-8-vuotiaat röökasivat, Sjoberg toteaa.

## MITÄ MUUTA KIUSAA TEITTE?

No, siihen aikaan meillä pojilla oli tapana hipelöidä tyttöjä, jota ei varmaan nykypäivän kouluissa enää tehdä. Me oltiin jotain 12-vuotiaita ja työtökkin olivat jo kehittyneet jonkin verran. Mä muistan pari gimmaa, joista toisen lempinimi oli ”Musteri” ja toisen ”Väiski Vemmelsääri”. Ne kaksi gimmaa tais vähän tykätäkin meidän huomionsoituksista, mutta sitten jos me hiplattiin jotain muita gimmoja, niin nehän meni heti kertomaan opettajalle ja sitten tuli turpaan oikein kunnolla, Sjoberg naurahtaa.

Hän kertoo, että kiusaamista tapahtui vain koulussa, kun siellähän lapset enimmäkseen olivat.

Illalla näillä kulmilla meininki oli sen verran kovaa, ettei siellä 10-12-vuotiaiden lapsien annettu olla mukana ja äidit haki meidät aina kotiin hyvissä ajoin.

Katuelämä oli täällä silloin iltaisin paljon erilaisempaa kuin nykyään. Kuuden aikaan alkoivat ilotytöt pyörimään nurkilla ja sitten tulivat taksiasiakkaat, jotka hakivat pi-

” KYLLÄ MÄ MUISTAN, ETTÄ JOSKUS KUN JOTAIN OLI KIUSATTU, NIIN ME JOUDUTTIIN OPETTAJANHUONEeseen. SIellä SITTEN OPETTAJA PAUKUTTI SUORAAN TURPAAN, VETI MEITÄ TUKASTA JA REPI KORVISTA,

meetä viinaa. Juopot juopottelivat kaduilla, kun ravintoloihin vaadittiin kravatti ja iltapalavoileivän syöminenkin oli pakollista. Jengillä ei ollut kunnan mestoja, mihin olis päässyt juopottelemaan.

Porukkaa oli kadut täynnä ja välillä tuli kytät ja vei osan putkaan, mutta kun kytät olivat lähteneet, niin kulmat olivat taas täynnä samaa jengiä, Sjoberg kertoo.

## KÄSITELTIINKÖ KOULUSSANNE KIUSAAMISTAPAUKSIA?

Ei siihen aikaan mitään keskusteluja käyty. Opettajat ne vaan vetivät meidät niistä kiusaamisista tilille. Kyllä mä muistan, että joskus kun jotain oli kiusattu, niin me jouduttiin opettajanhuoneeseen. Siellä sitten opettaja paukutti suoraan turpaan, veti meitä tukasta ja repi korvista, Sjoberg kertoo.

## LOPPUIKO KIUSAAMINEN?

Eihän se mihinkään loppunut. Väkivallalla ei saa mitään aikaiseksi.

## PYYSITKÖ KOSKAAN ANTEEKSI?

Kerran kyllä tapahtui niin, että kun meidän koko luokka oli kiusannut tätä Nikolaita ja se alkoi itkemään, niin me mentiin porukalla ilman opettajaa halaamaan sitä ja pyytämään anteeksi. Se kiusaaminen taisi sitten loppua siihen.

## OLETKO TAVANNUT KIUSAAMIASI KOULUKAVEREITASI JÄLKEEN PÄIN?

- Niitä kavereita en ole kouluaikojen jälkeen enää tavannut.

## MITÄ MIELTÄ OLET NYKYPÄIVÄN KOULUKIUSAAMISONGELMASTA?

Se on vähän sellainen juttu, että niin kauan kuin meitä ihmisiä on ollut, niin tällaista on tapahtunut ja tulee tapahtumaan. Väärinhän se tietenkin on, Sjoberg toteaa.

Hän kertoo oman, nuoremman tyttärensä koulukiusaamistapauksesta.

Mulla on puoliksi tummaihoisen 10-vuotias tytär ja noin vuosi sitten sattui sellainen tapaus, että yksi poika alkoi



## ” IHAN SAMA JUTTU OLI MEIDÄN KOULUAIKANA: EIHÄN MEKÄÄN TAJUTTU TEKEVÄMME MITÄÄN VÄÄRÄÄ.

häntä koulussa kiusaamaan. Opettaja otti minuun yhteyttä ja kertoi, että tämä poika oli uhannut tappaa tyttäreni ja muuta vastaavaa. Opettaja kysyi, että mitä mieltä mä olen ja sanoin, etteikö tämä menisi puhumalla ohi. Ja kun ei kuulemma mennyt, niin mun piti mennä kouluun juttelemaan asiasta. Koulussa oli sitten poika äitinsä kanssa paikalla ja käytiin tätä juttua läpi. Kiusaaminen loppui sitten tämän keskustelun jälkeen.

Lapset osaavat joskus olla tosi ilkeitä. Tämä tyttäreni tilanne tosin päättyi hyvin, kiitos siitä koululle, Sjöberg toteaa.

## MITEN KIUSAAMISTA VOITTAISIIN EHKÄISTÄ?

Sjöbergin mielestä koulujen ja opettajien pitäisi ottaa isompaa roolia koulukiusaamisen ehkäisyssä.

Koulustahan tämän kaiken pitäisi lähteä. Silloin kun me oltiin koulussa, niin eihän meitä mitenkään opetettu tavoille, nehan vaan veti meitä nenään ja luuli, että kiusaaminen loppuu siihen.

Nykypäivänä luulisin, että homma on mennyt vähän paremmaksi, että asioihin suhtaudutaan vakavammin ja asioita tutkitaan paremmin, kuten tuossa tyttäreni tapauksessa kävi.

## OMAA POIKAA KIUSATTIIN

Muistan kyllä toisen, hieman hankalamman tapauksen, kun vanhempi poikani oli aikoinaan 80-luvun puolenvälän paikkeilla Lauttasaarella koulussa. Kahdeksanvuotias poika alkoi öisin kastelemaan sänkyään, eli siis kusi alleen. Vaimon kanssa kyseltiin, että mistä se voisi johtua, mutta poika ei halunnut kertoa. Sitten lopulta saimme tietää, että sillä oli koulussa kaksi poikaa, jotka kiusasivat. Kun mun pojalla oli taskussa omaa käyttörahaa, niin nämä pojat veivät ne ja pelottelivat kaikin tavoin, eikä poika ollut uskaltanut kertoa tästä meille kotona.

Menin sitten kouluun ja kysyin vaksilta, missä luokassa poikani on. Kuulin jo sinne käytävälle hirmuista mököä luokkaa lähestyessäni. Koputin ovea ja sitten hakkasinkin, eikä siltikään kukaan tullut avaamaan. Menin sitten suoraan sisään ja näin kuinka miesopettaja nyhjötti yhdessä nurkassa ja koko luokka oli yhtä hullunmyllyä, Sjöberg muistelee.

Pyysin sen opettajan käytävälle ja kysyin, eikö hän todellakaan pysty pitämään yhtään kuria luokassaan. Opettaja selitti kyllä yrittävänsä, mutta ei vaan pysty. Kerroin asiani, että poikaani kiusataan ja haluan tietää, ketkä pojat ne ovat. Kun opettaja ei tiennyt asiasta mitään, oma poikani lopulta itkien kertoi niiden poikien nimet.

Sjöberg kertoo päättäneensä hoitaa asian omalla tavallaan, kun opettaja ei siihen pystynyt.

Meillä oli täällä kulmilla siihen aikaan yks sellainen kova kundi, jota me kutsuttiin ”Mustalais-Kariksi”. Mä pistin Karin käymään niiden poikien vanhempien luona. ”Mustalais-Kari” oli käynyt molemmissa kodeissa ja sanonut vanhemmille, että jos ei ”Sjöban” pojan kiusaaminen lopu, niin se tulee uudestaan vierailulle hieman eri tyyllillä. No, siihen loppui poikani kiusaaminen.

Onhan toi kiusaaminen helkutin vaikea juttu. Jotkut kiusaajat tottelevat, kun opettaja sanoo, ettei niin saa tehdä, mutta sitten on niitä, joihin sana ei tehoa. Oman tyttöni kohdalla kaikki meni kuitenkin hienosti, kun kiusaajan äidin ja opettajan tapaamisen jälkeen kiusaaminen loppui heti. Lopulta työstä ja siitä pojasta tuli ihan hyvät kaveritkin ja kulkivat koulumatkojakin yhdessä. Asiasta yhdessä keskustelu selvästi auttoi, Sjöberg toteaa.

## KOULUKIUSAAJA EI VÄLTTÄMÄTTÄ EROTA OIKEAA JA VÄÄRÄÄ

Tilanne on Sjöbergin mielestä vaikea, kun koulukiusaaja ei välttämättä ole vielä ihmisenä kovin kehittynyt ja oikean ja väärän ero saattaa olla epäselvä.

Ihan sama juttu oli meidän kouluaihana; eihän mekään tajuttu tekevämme mitään väärää. Se oli muka sen ajan mukaan ihan normaalia, että sai kiusata. Sitten kun opettajat vetivät meitä turpiin, niin ei me siltikään tajuttu, mikä oli oikein ja mikä väärin, kun lähes kaikki kuitenkin kiusasivat. Muiltakin luokilta nähtiin, että aina siellä oli joku heikko, joka jäi toisten jalkoihin.

## ” KOULUKIUSAAJA EI VÄLTTÄMÄTTÄ OLE VIELÄ IHMISENÄ KOVIN KEHITTYNYT JA OIKEAN JA VÄÄRÄN ERO SAATTA OLLA EPÄSELVÄ.

## KUKA AUTTAISI KOULUKIUSATTUJA?

Tämäkin on vaikea juttu. Jos lapsi on herkkä, kuten poikani oli ja keskustelu koulussa ei auttanut, niin oli pakko toimia itse, kun taas nuorempi tyttäreni on ilmeisesti vahvempi, eikä hätkähtänyt kiusaamisestaan ja koulussa käydyn keskustelun jälkeen sekini kiusaaminen loppui. Sjöberg pohtii.

Homma on vähän niin, että kun vanhemmilla on jatkuva kiire duuneissa ja bisneksissä, niin ei ne enää ehdi perehtyä ja jutella vakavasti lastensa kanssa tästä ongelmasta, sekä kiusattujen että kiusaajien kanssa. Tää stressiyhteiskunta on mennyt tällaiseksi, ettei kotona ole aikaa lapsille eikä lapsilla ole aikaa vanhemmilleen, kun ne ovat koko ajan vain tietokoneidensa kimpussa. Kommunikointi kotona on jäänyt melko vähäiseksi.

## MITÄ OLET OMASTA MENNEISYYDESTÄSI OPPINUT?

Olen ollut niin paljon kaikenlaisessa väkivallassa. Vierestä on ammuttu kavereita ja olen ollut mukana, kun toisia on ammuttu. Sanoisin näin, että silloin kun järki loppuu, niin väkivalta alkaa.

## RIKOLLISTA ELÄMÄÄ ROMANTISOIDAAN

Lapset leikkivät joskus pihalla ”rosvoa ja poliisia” ja Hollywood-elokuvissa rikollisista usein tehdään sankarihahmoja, mutta Sjöbergin rikollinen elämä oli kaikkea muuta kuin sankaritarinaa.

Se oli äärettömän rankkaa aikaa. Kato, ku sä joudut siihen mukaan, niin kuin meikäläinenkin joutui, niin siitä ei pääse eroon. Aina joutuu olemaan mukana jengin kanssa, sillä muutenhan sä olet jollain tavalla petturi. Mulla oli todella vaikeeta päästä lopulta siitä eroon 80-luvulla, mutta kiitos silloiselle vaimolleni, että se sanoi jättävänsä mut, jos mä en lopeta niitä hommia. Mutta se kesti kuitenkin pitkään, kun jatkuvasti tuli joitain vanhoja niin sanottuja ”kavereita”, kun halus mut mukaan kaikenlaisiin juttuihin, Sjöberg kertoo.

## OLIKO PAKKO LÄHTEÄ MUKAAN?

Eihän niihin juttuihin tietysti olis ollut pakko lähteä mukaan, mutta kun on aina jotain sidoksia tyyliin ”mä oon auttanut sua silloin, niin auta sä mua nyt”, eli vähän niin kuin sellaista kunniavelkaa.

Mä en ole ylpeä tuosta ajasta, mutta eihän sitä saa mihinkään muutettua. Kun kasvoi näillä kulmilla 50- ja 60-luvuilla, niin touhu oli silloin ihan erilaista kuin nyt. Äiti oli yksinhuoltaja ja rahat oli aina loppu, joten ei siinä paljoa ollut vaihtoehtoja. Muuta en äidiltä saanut kuin rakkautta, Sjöberg toteaa haikeana.

## ” MÄ EN OLE YLPEÄ TUOSTA AJASTA, MUTTA EIHÄN SITÄ SAA MIHINKÄÄN MUUTETTUA.

## KAVERIT OVAT POISSA

Sjöberg muistelee vielä hetken Rööperin kulmien kavereitaan ja miten heistä suurin osa on jo kuollut.

Täällä oli sodan jälkeen kakaroita enemmän kuin hiiriä ja rottia ja vanhemmiten harva pääsi niistä kuvioista irti. Tuon ajan kavereista varmaan 80 prosenttia on tappanut itsen-

sä joko huumeisiin ja viinaan ja moni on ollut jatkuvassa linnakierteessä.

Mulla on ollut kyllä tosi hyvä tuuri, sanoo Sjöberg ja koputtaa rystysillään puista työpöytää.

Kerran olen ollut vankilassa 80-luvulla ja sekin tuomio tuli ihan jostain muusta syystä kuin mistä mun olis pitänyt sinne joutua. Tuli kuitenkin lusittua se tuomio pois. Mä sain kahden vuoden kakun ja istuin siitä vuoden.

Sen jälkeen mä olen elänyt suht rehellistä elämää, mitä nyt aviorikoksia on tullut tehtyä, Sjöberg naurahtaa.

Verottajan kanssa ei asiat voi koskaan tulla kuntoon. Vielä vuonna 1983 asiat kuitenkin oli kunnossa, mutta sitten tuli iso ratsia, jossa multa vietiin noin viiden miljoonan markan tavarat ja mulle määrättiin 3,8 miljoonan markan korvaukset, niin sen jälkeen verottaja lähetti 10 vuoden ajan aina 1,5 miljoonan markan veromätkyjä, joihin mä en reagoi mitenkään, kun ne oli vaan niiden omia piirroksia. Noi jutut taitaa nyt olla jo vanhentuneita.

Tällä hetkellä mulla ei ole paljon tuloja, mutta eipä ole paljoa menojaakaan, että kaiken pitäisi olla nyt kunnossa mun firman kanssa, hän toteaa.

## ”MENNYTTÄ EI SAA MUUTETTUA”

Koulukiusaaminen ei kannata, eikä rikollistouhukaan, mutta kun ei ollut vaihtoehtoja. Jos saisin nyt tehdä elää ne ajat uudestaan, niin tekisin toisin. Mä en voi katua, kun ne ajat ovat menneet, eikä niitä saa muutettua.

Silloin tapahtui niin paljon, mistä en edes voi kertoa, mutta nyt jos tulis uudestaan ne tilanteet eteen, niin en niihin alkaisi. On meinaan tosi nastaa avata kotinsa ovi, kun ovikello soi. Nyt tehdään vaan rock ’n’ rollia, Sjöberg naurahuttaa.

## MUISTELMAKIRJA JA ELOKUVA

Vuonna 2005 julkaistiin Sjöbergin ja Harri Nykäsen yhdessä kirjoittama kirja ”Rööperi - Rikoksen vuodet 1955-2005”. Kirjan pohjalta on tehty Aleksi Mäkelän ohjaama Rööperiniminen elokuva, joka sai ensi-iltansa 2009.

## RÖÖPERI-KIRJAAN JA -ELOKUVAAN TULOSSA JATKOA

Sjöberg kertoo sanalleensa nauhurille lisää tarinoita uutta kirjaa varten.

Sekä kirjalle että leffalle on tulossa jatkoa. Kirja ilmestyy nyt syksyllä ja leffaa aletaan luultavasti tekemään, kun Aku Louhimies saa tehtyä Tuntemattoman sotilaan filmaukset valmiiksi. Kaikki on tietysti kiinni rahasta. Se ensimmäinen Rööperi-leffa kyllä menestyi tosi hyvin, hän toteaa. ■



## Anteeksipyyntö – TEHOKAS APU KOULUKIUSAAMISEEN!

TEKSTI: ERKKI SUTELA

KUVA: KUVITUSKUVA

Eläkkeellä oleva rehtori, joka teki vuosikymmeniä pitkän uran opettajana ja rehtorina, lähestyi toimitustamme ja halusi kertoa, miten hän hoiti koulukiusaamistapaukset omassa koulussaan. Keino on yksinkertainen, mutta hänen kokemuksensa mukaan erittäin tehokas. Hän haluaa esiintyä nimettömänä.

Olen eläkkeellä jo melko pitkään ollut ala-asteen rehtori. Toimintavuosieni aikana löysin keinon, joka oli tehokas apu sekä kiusatulle että kiusaajalle. Hyvä tulos näkyi myös siinä, että vanhemmat antoivat kodeille suunnatussa kyselyssä koulullemme hyvän arvosanan siinä, miten olimme toimineet koulukiusaamisen ehkäisemisessä. Toivon, että vaatimattomasta kirjoituksestani voisi olla apua tässä asiassa.

Asian ratkaiseva ydin oli anteeksipyyntö, ja siitä tarkemmin. Kun sain selville, että joku oli selvästi syyllistynyt kiusaamiseen, otin ensiksi puhutteluun kiusatun oppilaan. Olkoon hänen nimensä tässä tapauksessa ”Oskari”, kiusaajalle annamme vaikkapa nimen ”Olli”. Oskarin kanssa siis keskustelin ensiksi. Kerroin hänelle, että tulen pian ottamaan yhteyttä hänen vanhempiinsa ja kertomaan heille, että otan yhteyttä myös Ollin vanhempiin, ja sovin heidän kanssaan, että Olli tulee aika pian sinun kotiisi anteeksipyyntövierailulle. Pyysin, ettei Oskari kerro tästä asiasta kavereilleen vielä mitään. Sitten keskustelin Ollin kanssa. Kerroin hänelle saman asian. Kerroin hänelle myös, ettei tarvitse pelätä anteeksipyyntömatkaa Oskarin luokse, koska varmistan sen, että hänet otetaan ystävällisesti vastaan. Lisäksi annoin Ollille valmiit mallilauseet anteeksipyyntölle ja harjoittelimme niitä niin, että minä olin siinä tilanteessa Oskari.

Ensiksi soitin Oskarin vanhemmille. Kerroin heille tilan-

teen ja sen, että Olli tulisi anteeksipyyntökäynnille heidän luokseen hyvinkin pian. Sovimme ajan, mikä heille sopisi. Vanhemmat lupasivat, että Olli saa ystävällisen vastaanoton. Sitten soitin Ollin vanhemmille. Kerroin heille, että Olli on syyllistynyt Oskarin kiusaamiseen koulussa. Keskustelimme asiasta tarkemmin ja esitin toivomuksen, että hekin rohkaisevat Ollia anteeksipyyntökäynnille Oskarin kotiin. Kerroin myös, että olen varmistanut sen, että Olli saa turvallisen ja ystävällisen vastaanoton. Kodit toimivat joka kerta tällä tavalla fiksusti, kukaan ei kieltäytynyt anteeksipyyntökäynnistä.

Kertaakaan ei tapahtunut, että kiusaajaa olisi kohdeltu kaltoin kiusatun kodissa. Hän sai aina jotain makeata maisiaksi ja ystävällisen vastaanoton. Kiusaaminen loppui myös kyseisten poikien kesken.

Nimimerkki ”Eläkeläisrehtori”

PS. Tämä ajatus anteeksipyyntövierailusta kiusatun kotiin lähti liikkeelle oikeastaan siitä, kun jouduin kerran selvittämään kouluni poikaryhmän varkaustapausta erääseen kaupungin keskustan liikkeeseen.

Soitin kyseisen liikkeen johtajalle, ja kerroin, että lähetän pojat anteeksipyyntömatkalle heidän liikkeeseensä. Sovimme ajan, ja vein itse pojat liikkeeseen johtajan luokse. Itse en mennyt mukaan poikien kanssa tähän tapaamiseen. Olimme etukäteen harjoitelleet poikien kanssa tätä anteeksipyyntötilannetta. Pojat palauttivat varastetuista tavaroista ne, jotka olivat vielä tallella. He saivat ystävällisen vastaanoton ja tekonsa anteeksi. Palauttamattoman tavaran määrä oli kohtalaisen vähäinen, ja siitä pojilta ei vaadittu edes korvausta. ■

# Etsimme haastateltavia!

ONKSA KIU SATTU?  
OOTSA KIU SA AJA?  
ONKS SUN LUOKAL  
KIUSAA 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](mailto:kati@kouluturvaa.fi)

# ONKO LIIVIJENGIT AINOA RATKAISU KOULUKIUSAAMISEN EHKÄISEMISEEN?

TEKSTI: ERKKI SUTELA

Kuluvan vuoden tammikuussa uutisoitiin sipoolaisen koulupojan kiusaamisesta, jota oli jatkunut jo pitkän aikaa. Poikaa oli muun muassa ammuttu kuulapistoolilla kasvoihin. Sitten saimme lukea lehdistä, miten salolainen moottoripyöräkerho Tornados MC oli saattanut kyseisen pojan kouluunsa.

Tähänkö on tultu? Onko todellakin niin, että kouluviranomaiset eivät pysty estämään koulukiusaamista, vaan siihen tarvitaan niin sanottu ”liivijengi” avuksi? Joskus sanotaan, että tehokkain keino lasten kasvattamiseen on uhkailu, kiristäminen ja lahjominen. Tuo on tietenkin tarkoitettu huumoripitoiseksi heitoksi, mutta koulukiusaaminen on todella vakava asia. Väkivalta tai sillä uhkailu eivät ole koskaan hyviä ratkaisuja mihinkään.

Uutisissa on kerrottu myös tapauksesta, jossa teini-ikäinen poika oli nuorisotalossa työntänyt tytön päin seinää ja pistänyt veitsen hänen kurkulle. Poika oli itse kertonut, että oli hermostunut, kun tyttö oli vienyt häneltä pison päästä. Lisäksi kiusaamista oli kuulemma jatkunut sen verran pitkään, että poika oli päättänyt varmuudeksi pitää linkkuveistä taskussaan. Tämänkin tapaus osoittaa, miten yksin voi kiusattu lapsi olla ongelmansa kanssa ja ainoa keino selviytyä, on ottaa teräase mukaan puolustautuakseen.

Koulukiusaaminen näyttää tulevan aina vaan entistä rajummaksi. Lopulta kiusatut eivät enää kestä, vaan ottavat väkivallan puolustautumiskeinokseen. Tällainen kehitys ei vaikuta hyvältä. Suomessa on 2000-luvulla tapahtunut jo kouluampumisia, ja näistä yksikin kerta on ollut liikaa.

Opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen on asettanut marraskuussa 2016 työryhmän, jonka tarkoituksena on selvittää keinoja kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi sekä samalla edistää koulurauhaa. Netikiusaaminenkin on työryhmän asialistalla. Toivottavasti saamme kuulla hyviä ja konkreettisia ehdotuksia tämän vuoden lopulla, johon mennessä työryhmälle on asetettu määräaika.



Yksi keino olisi kriminalisoida koulukiusaaminen ja koven-taa kiusaajien rangaistuksia. Nythän on jo toki mahdollista siirtää koulukiusaaja toiseen kouluun, mutta tämä prosessi on viranomaisten mukaan sen verran hankala toteuttaa, ettei sitä paljoakaan käytetä. Mikään ei kuitenkaan näytä estävän sitä prosessia, kun koulukiusattuja siirretään uuteen kouluun. Tämä kuitenkin antaa vain signaalin siitä, että kiusaamisen uhrit ovat tuosta vaan siirrettäviä elementtejä ja kiusaajille ei välttämättä koidu mitään seurauksia. Tilanne on siis tyyliltään ”poissa silmistä, poissa mielestä”. Varmasti kaikkien muiden mielestä kuin koulukiusattujen kannalta?

Kiusaamista näkee myös käytettävän mainonnassa. Ehkä tämä tapahtuu tiedostamatta tai tarkoituksella, mutta tänä vuonna televisiossa on pyörinyt parikin tv-spottia, joissa on selkeää kiusaamista, mutta käsikirjoittajien mielestä se on ehkä ollut vain harmitonta huumoria. Vai miltä kuulostaa tilanne, jossa nainen työntää miehen sängystä lattialle kesken unien, kun miehen maha kurisee? Miksei yhtä hyvin kuvissa voisi olla onnellisesti nukkuva pariskunta, kun miehen vatsa on vihdoin kunnossa? Ja eikös kimpappizzan syöminen kaverien kanssa pitäisi olla yhteinen ja iloinen tapahtuma, mutta tuohonkin tilanteeseen on pitänyt saada ”huumoria” ja viimeiselle jää vain pelkkä suojapaperi jäljelle. Toisessa spotissa yhden käsi näpsäistäänkin pois dippikupilta. Miksi? Myykö ilkeys paremmin?

Nuo mainokset ovat ehkä joidenkin mielestä aivan harmitomia, mutta niistäkin saattaa joku lapsi tai nuori saada mielikuvan, että toisten töniminen ja kiusaaminen on hyväksyttävää ja aivan normaali tapa toimia. ”Kun aikuisetkin”...

Toivottavasti koulukiusaamiseen pian löytyy toimivia keinoja, sillä näin tilanne ei voi jatkua. Linkkuveitset oppilaiden taskussa ja väkivaltaisesta maineestaan tunnetun moottoripyöräjengien koulusaattokeikat eivät saa olla ainoat ratkaisut.

Hyvää ja rauhallista alkanutta koulusyksyä kaikille! ■

Kouluturvaa koulussa esittelee yksittäisen koulun, sen kiusaamisen vastaisen työn sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön, koulussa olevan tapahtuman, tempauksen tai koulun projektin kautta.  
Haluatko mukaan? Ilmoita oma koulusi Kouluturvaa koulussa -esittelyyn: [kati@kouluturvaa.fi](mailto:kati@kouluturvaa.fi)

## VAHVOJA YHDESSÄ, *pienen koulun suuri projekti*

Lapinjärven Kirkonkylän koulu on vireä yhteisö, jossa kiusaamiseen puututaan ja yhteishenkeä vahvistetaan monin keinoin. Vahvoja yhdessä -projektissa koulun oppilaat kirjoittivat runoja, jotka koulun bändikerhon opettaja sävelsi kappaleiksi. Näistä tehtiin äänite, joka julkaistiin keväisessä konsertissa. Vahvoja yhdessä oli monitasoisen taideprojektin nimi, mutta toimisi myös mainiosti aktiivisen ja lämminhenkisen koulun mottona.

TEKSTI JA VALOKUVAT: KATI WIKSTRÖM

KUVAT JA PIIRROKSET: LAPINJÄRVEN KIRKONKYLÄN KOULUN OPPILAAT.

### AKTIIVINEN JA HUOMIOIVA KOULUYHTEISÖ

Lapinjärvi on pieni maalaiskunta Itä-Uudellamaalla, paikakunnalla on kolme ala-koulua. Kirkonkylän koululla on 92 oppilasta, kuusi opettajaa, erityisopettaja ja kolme koulunkäynnin ohjaajaa. Luokkia on esikoulusta kuudenteen luokkaan saakka ja niiden lisäksi koulussa on maahanmuuttajien valmistava opetus.

Kirkonkylän koulu on erittäin vireä, tänä vuonna koulu on osallistunut muun muassa Suomi 100-valokuvanäyttelyyn. Koululla tehtiin myös projektikonaisuus ”Suomenhevonen 110 vuotta”, joka koostui savitoista ja piirrustuksista. Lisäksi koulu osallistui OAJ:n järjestämään ”Isosti yhdessä” -kampanjaan ja voitti siitä konsertin ”Kukaan ei ole nolla”. Yhdessä tehdään monipuolisia retkiä ja tuoreimpana ponnistuksena on Vahvoja yhdessä-levyprojekti.

Piia Siltala, koulun johtajaopettaja kertoo, että koulun tavoitteena on kiusaamattomuus. ▶



- On turhaa sanoa, että koulussamme ei kiusataisi, mutta tavoitteemme on, että lapset oppisivat huomaamaan, miten kiusaamiseen voidaan puuttua. Myös hiljainen seuraaminen on kiusaamisen hyväksymistä. Tärkeintä on sanoittaa tuntemukset ja hakea apua tarvittaessa. Puutemme aina, kun riita tai kiusaamistilanne tulee tietoomme.

- Koululla on Wilma-järjestelmä ja puhelimet, joilla pidetään yhteyttä koteihin aktiivisesti. Pidämme koteihin yhteyttä myös Vanhempain varttien, vanhempainiltojen, avoimet koulupäivät-tapahtumien, isänpäivän kahvittelun ja muiden vastaavien tilanteiden ja tapahtumien avulla.

- Olemme aktiivinen, innostunut ja yritteliäs koulu-yhteisö, jossa emme pelkää epäonnistumisia, vaan annamme lapsille mahdollisuuden toteuttaa itseään ja omia taitojaan monipuolisesti. Siitä kertoo myös koulul-

amme järjestettävät iltapäiväkerhot. On ollut kuvataide-, kokki-, luonto-, kuoro- ja liikuntakerho toimintaa.

- Olemme KIVA-koulu ja käytämme kiusaamistilanteissa KIVA-koulutiimiä. Emme koe, että koulussamme olisi ollut aikuisen näkökulmasta suurta kiusaamista, mutta puutemme kaikkiin kiusaamistilanteisiin lapsen näkökulmasta ja mahdollisimman nopeasti, ettei tilanne ehdi kehittyä suuremmaksi. Haluamme osoittaa lapsille, että heitä kuunnellaan ja pysähdymme heidän tunteitasollensa. Meillä oli tänä keväänä myös hyvän käytöksen viikko. Pyrimme ehkäisemään koulukiusaamista sillä, että kasvatamme koululaisista hyviä arvoja vaalivia nuoria ja tiimipelaajia. Pyrimme huomaamaan arjen pieniä hyviä tekoja ja kasvattamaan niitä.



## BÄNDIKERHOSTA KOKO KOULUN TAIDeprojektiksi

Henna Nieminen on 23-vuotias juuri valmistunut kirkko-muusikko. Hän on monipuolinen muusikko Lapinjärveltä, joka säveltää, sanoittaa, sovittaa, johtaa kuoroja ja opettaa musiikkia, hän toimii myös pianistina ja laulajana. Tällä hetkellä Henna työskentelee Lapinjärven suomalaisen seurakunnan kanttorina, Porvoon seudun musiikkiopistolla musiikkileikkikoulujen ohjaajana, johtaa kuoroja ja toimii freelancer-muusikkona. Häneltä ilmestyi omakustannelevy ”Isän askelissa” vuonna 2014. Henna on ollut tuottajana muun muassa lasten hyväntekeväisyysprojektissa, jonka tuotto meni Myanmarin orpokotiin, projektista julkaistiin DVD ”Iloita nyt saan” vuonna 2016.

Henna on ohjannut Kirkonkylän koululla bändikerhoa vuodesta 2015 ja oli heidän kanssaan säveltänyt laulun koulun joulujuhlaan. Johtajaopettaja Piia Siltalalla oli haave koko koulun levy-projektista ja huomattuaan Hennan taidot, hän tarttui tilaisuuteen ja pyysi häntä yhteiseen projektiin, jossa tehtäisiin koululle oma levy.

- Uusi opetussuunnitelma velvoittaa opettajia suunnittelemaan monialaisia oppimiskokonaisuuksia, ryhdyimme yhteistyössä projektiin, jossa pystyttiin yhdistämään musiikki, äidinkieli, ilmaisu ja lopulta myös kuva- taide, kertoo Piia Siltala.

## TÄRKEÄT TEEMAT KÄSITTELYSSÄ

Henna Nieminen teki koululle suunnitelman, jossa äidin- kielen tunneilla luokka kirjoitti runoja ja opettajan ohjauksella niistä koostettiin jokaisen luokan oma lauluteksti, joka lähetettiin Hennalle sävellettäväksi joulun alla. Keväällä laulut äänitettiin Hennan johdolla ja lopulta levy julkaistiin koulun keväjuhla-konsertissa, jossa oppilaat esittävät laulunsa.

Lauluja ja kappaleiden teemoja opeteltiin ilmaisun, tunnetilojen hakemisen ja kuvataiteen kautta. Oppilaat tekivät piirroksia jokaiseen lauluun ja levyn teemoihin, niillä koristeltiin koulun juhlasali konsertin ajaksi. Lisäksi niitä heijastettiin valkokankaalle konsertin jokaisen kappaleen aikana.

Sanoittamista opeteltiin runojen avulla. Runojen kirjoittamistapoja oli useita. Oppilaat muun muassa sanoittivat uudelleen tuttuja sävelmiä, kirjoittivat lyhyitä riimipareja ja kokonaisia runoja. Niistä opettajat, parhaaksi katsomallaan tavalla, yhdistelivät kokonaisuuden, joka lähetettiin Hennalle.

Runoista huokuu, että ystävyys on lapsille tärkeää. Levyn teemaksi päätettiin valita ystävyys. Sama teema koululla oli ollut OAJ:n kampanjassa, jossa oppilaat rakensivat yhdessä vanhoista suksista koostuvan aidan. Lauluja harjoittellessa käsiteltiin yhdessä ystävyyttä, kiusaamista ja yksinäisyyttä. Vaikeiden teemojen käsittely oli opettavaista ja mielenkiintoista, eikä tunteiltakaan voinut vältyä.

Koko koulu, paitsi maahanmuuttajia valmistava linja, osallistui projektiin - kaikkiaan siis 88 lasta. Jokainen luokka teki levyille ja konsertissa esitettäväksi yhden laulun sanat, jotka Henna sävelsi. Projekti jatkui syksystä 2016, kevääseen 2017. Syksyllä kirjoitettiin runoja, Henna sävelsi ne joulun alla ja keväällä niitä opeteltiin musiikin tunneilla, lisäksi Henna kävi pitämässä harjoituksia muutaman päivän ajan ennen äänitystä.

## YHTEISHENKI ON TÄRKEINTÄ

Piia Siltala sanoo projektin olleen koko kouluyhteisölle varsin elämyksellinen ja opettavainen kokemus.



”Ystävä ei huuda eikä hauku.  
Ystävän kanssa kuuluu pelkkä nauru.  
Ystävän kanssa iloa piisaa,  
Ystävä ei muu koskaan kiusaa,  
Ystävä on ihan skräpädäpä duu.”  
- 1. luokka

”Ystävyyttä ei saa rahalla,  
se ei ole kaupan.  
Sitä ei saa pahalla,  
ystävyyttä tuo rauhan.”  
- 5-6. luokka

”Tulkaa mukaan,  
ei ketään täällä kiusata saa.  
Kaikki nouskaa, yhdessä me voitetaan,  
vastarintaan, joukkoon vahvimpaan.  
Tulkaa mukaan, kiusaamista vastustetaan.  
Nyt saa huutaa, tässä me omistutaan.”  
- Sanni Pesonen, solisteina 5.-6.-luokkalaaisia

”Hiljaisuus täyttää talon,  
nään ulkona syttyneen valon.  
Sisälläni tyhjä suuri,  
soi vierelläni luuri, en vastaa.  
Vielä aamu koittaa, tahdon surun voittoa.  
Koitan pitää hyvästä kiinni,  
uppoudun unelmiini”  
- Bändikerho



- Projekti opetti koululaisille, että yhdessä tehdään ja osallistutaan. Vaikka itseä ei aina kiinnostaisi, mutta melkein koko muun luokan halutessa ja osallistuessa, itsekin osallistun ja annan muille mahdollisuuden onnistua.

- Levyprojekti on antanut mahdollisuuden opettajille käsitellä syvemmin kiusaamista, toisten ihmisten huomioimista sekä sitä, miten koko luokka yhdessä luo ja toteuttaa kokonaisuuden. Ja sen huomaamista, kuinka tärkeä aihe tämä on. Oppiaineet voidaan jättää syrjään hetkeksi ja keskittyä hyvän yhteishengen luomiseen. Luokassa, jossa ei ole yhteishenkeä, on vaikeampi opettaa ja oppia. Lapset ovat huomanneet, miten tärkeää on ottaa muut huomioon. Projektin avulla on opittu sanoittamaan myös omia tunteitaan.

Henna Nieminen kertoo projektin olleen hänelle hyvin kasvattava kokemus ja samalla hieno tilaisuus kehittyä muusikkona.

- On ollut ihanaa huomata, kuinka projekti on ollut lapsille tärkeä ja merkittävä tapahtuma. Nyt koululla käydessäni alaluokkien lapset juoksevat halaamaan ja kertomaan kuulumisiaan minulle, mikä lämmittää sydäntäni.

- Levyä tehdessä huomasin, miten lasten ilo ja aitous tarttuu! Oli hienoa huomata, kuinka kovasti kaikki keskittyivät äänityksissä. Opin paljon myös paljon teknisiä asioita lasten kanssa musisoinnista. Oli hauskaa opettaa ja antaa vinkkejä laulamiseen ja huomata, kuinka omalla esimerkillään saattoi saada lapsista tuplasti ääntä - joskus jopa kilpailulaulannan muodossa. Kaikesta kiireestä huolimatta, tämä oli rikastuttava kokemus.



Henna Nieminen on kirkonkylän bändikoulun ohjaaja.

## VAHVOJEN JOUKKO

Konsertti pidettiin toukokuussa, ennen kesäloman alkua. Kouluturvaa oli mukana nauttimassa projektin hedelmistä. Koulun juhlasali oli täynnä vanhempia, sukulaisia, ystäviä ja opettajia. Niin esiintyjien kuin yleisönkin keskuudessa oli odottava ja jännittynyt tunnelma. Pitkään kestänyt ja kovasti odotettu projekti oli nyt tullut päätökseensä.

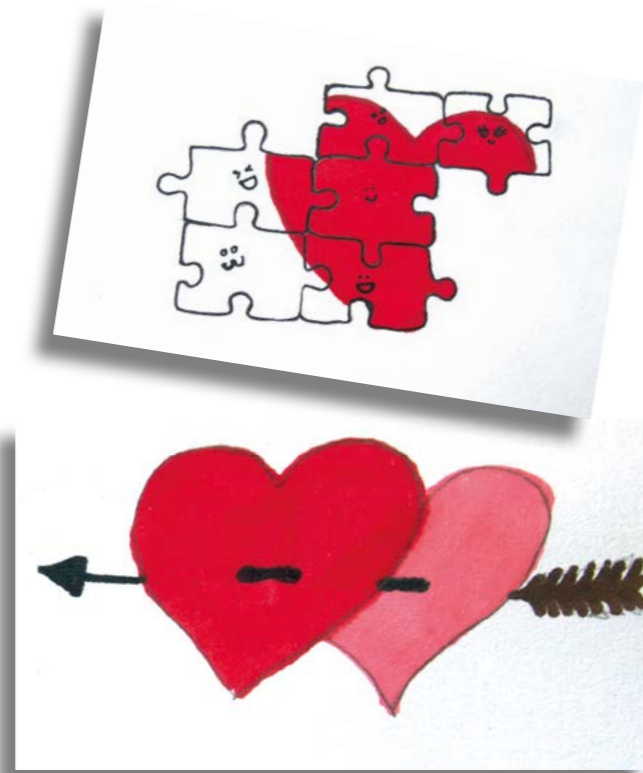
Ensimmäinen kappale oli kaikkien projektiin osallistuneiden oppilaiden yhteisesitys, laulun nimi oli "Vahvojen joukko". Sen kajahtaessa ilmoille yleisö seurasi aivan hiljaa ja keskittyneesti esitystä, ja lopuksi jännitys purkautuu valtavasti suosionsoituksiin kappaleen loputtua.

Konsertin kappaleet olivat hyvin erilaisia keskenään, menevästä rockista aina räppiin ja balladiin saakka. Innostus ja ilo näkyivät esityksissä ja niihin oli helppo yhtyä. Nuorien esikouluisten tarmo ja innokkuus sulautuivat vanhempien luokkien sielukkaille tulkinnoille ja merkityksellisille sanoituksille.

Konsertin alussa lavalle nousivat OAJ:n edustajat ja antoivat koululle kunniamaininnan Vuoden koulu 2017 -kilpailussa. Palkinto oli onnistuttu pitämään salaisuutena suurimalta osalta koulun henkilökunnasta ja vanhemmilta sekä oppilaita, ja aiheutti ansaitusti voimakkaat applodit ja kauden kiitospuheet.

Oppilaiden kappaleille tekemät piirrokset heijastettiin valkokankaalle ja niitä oli myös juhlasalin seinillä. Jokainen piirros oli oma tarinansa ja niihin olisi voinut uppoutua pidemmäksi aikaa - kenties niistä tulee koulun seuraava projekti, jossa laulujen sanoista ja piirroksista tehdään kirja, tukemaan jokaisen koululaisen arkea?

Äänitettä voi ostaa koululta lähettämällä sähköpostia: [piia.siltala@lapinjarvi.fi](mailto:piia.siltala@lapinjarvi.fi)



# 0800 92003

# MAKSUTON TURVAPUHELIN

# AUTTAA KOULU- KIUSATTUJA



# KIUSATUN PUOLUSTAUTUMINEN PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA

Kouluturvaa haastatteli Valviran hyväksymää psykologia ja kysyi, kuinka kiusattu voisi puolustautua ja helpottaa oloaan. Entä kuinka muut yhteisön jäsenet voisivat osaltaan vaikuttaa tilanteeseen?

**TEKSTI:** KATI WIKSTRÖM

**KUVAT:** KUVITUSKUVIA

Koulunkäynti on oikeus ja velvollisuus kaikille. Koulussa on monenlaisia ihmisiä ja sen takia, kovin erilaisia sattumuksia – kivoja ja keljuja asioita tapahtuu yhtämittaa. Lapsen tulisi olla arvostettu juuri sellaisena, kuin hän on, mutta vaikka ajatus onkin kaunis, ei se käytännössä kuitenkaan toteudu. Kiusatun ei kannata syyttää itseään koulun tapahtumista ja aikuiset voivat rohkaista koulua jännittävää lasta, kannustaa ja luoda uskoa häneen. Tilanteiden rentous ja tunteiden ilmaisun vapaus auttavat voimaan paremmin.

Maailmasta ei paha häviä koskaan kokonaan ja sen tiedon kanssa on ellettävä. Kiusaamista on aina ollut. Oleellista on se, miten suhtaudumme siihen ja minkälaiset arvot meillä on kiusaamista kohtaan.

Tärkeintä on se, miten vältämme kiusatun vahingoittumisen, tilanteen kriisiytymisen tai peräti traumatisoitumisen. Kiusattu ei saisi uhriutua eikä epäillä aiheuttaneensa itse kiusaamisen ja antaneensa kiusaajilleen syyntä. Myös kiusaaja tarvitsee apua, jotta ennaltaehkäistäisiin seuraavat kiusaamistapahtumat. Kiusaaminen ei saa muodostua normiksi yhteisössä eikä levitä piileväksi toimintakulttuuriksi.

## MITEN KIUSATTU VOI PUOLUSTAUTUA?

- Yksiselitteistä vastausta tähän ei ole. Kiusatun täytyy tehdä töitä, ettei usko eikä luottamus itseän horju. Itsensä puolustamisessa auttaa positiivinen sisäinen puhe. "Olen hyvä ihminen, olen aivan riittävän hyvä, viisas ja vahva. Minua ei saa kukaan kiusata, enkä minä kiusaa muita." Itselleen voi myös muistuttaa: - Minä haluan olla hyvä ja auttaa muita ihmisiä. Minä arvostan itseäni niin, etten anna kiusata itseäni. Jos kuitenkin joudun kiusaamisen kohteeksi, niin

yrityn päästä siitä pois mahdollisimman pian. Haen apua muilta. En anna kiusaamisen vaikuttaa itsetuntooni, enkä ajattele olevani syyppää kiusaamiseen. Vältän huonoa seuraa ja kiusaajia. Etsin mukavia ja yhteistyökykyisiä, rehellisiä kavereita".

- Kiusattu saattaa herkistyä erityisesti itsetunnon ja minä-käsitykseltään. Hän voi kokea olevansa huono, ja omaavansa jonkun syyntä, jonka takia häntä kiusataan. Hän voi kokea ansainneensa kiusaamisen ja alkaa kenties uskommaan kiusaajan syytöksiä. Kiusaaja saattaa myös kieltää kokonaan tekonsa ja esiintyä miellyttävänä ja hyväntahtoisena muille tahoille, esimerkiksi opettajille ja vanhemmille. Tällöin kiusattu saattaa joutua entistä pahempaan jamaan, muiden luullessa hänen liioittelevan tilannetta ja syyttävän toista aiheetta. Jotkut kiusaajat jopa nauttivat pillosadismista.

- On huomioitava, että jotkut ihmiset eivät ole ollenkaan oppineet myötätuntoa eivätkä lämpöä. He eivät myöskään ole oppineet tekojensa seurauksien puntaroimista, tai perheen arvomaailmassa on noudatettu "kaikkea saa tehdä, kunhan ei jää kiinni"-periaatetta. Lasta on kenties pahoinpidelty ja emotionaalisesti laiminlyöty, kohdeltu kaltoin ja esineellistetty. Kotiolot voivat olla hyvinkin riitaiset, kaoottiset ja uhkaavat. Ihminen antaa muille vain sen verran, mitä on saanut eli suhtautuminen muihin ihmisiin on samanlainen, kuin miten ihminen on kokenut itseään kohdeltavan. Tämä ei poista kiusaajalta vastuuta, mutta selittää kyllä kiusaamista.

- Kiusatun puolustautumiseen kuuluu näin ollen vastapelaajan tunnistaminen ja ymmärtäminen ihmisenä. Ei pahoja tekoja tarvitse hyväksyä, mutta kiusaajaksi tuleminen taustatekijät on hyvä ymmärtää.

- Kiusatun puolustautuminen alkaa hänen omasta käsityksestä itsestään. Sekä lapset että nuoret ovat hyvin herkkiä henkilökohtaisille loukkauksille, koska heidän psyyken kehityksensä on vielä keskeneräinen. Erityisen haavoittavaa on, jos moite tulee vertaisryhmän taholta. Nuoren pitää kokea kelpaavansa muille. Psyyken kehityksessä haetaan tukea muilta ikäryhmässä olevilta, itsenäistymiskehityksen tueksi ja aikuisia vastaan. Nuoren itsenäistymiskehitys on muutamia vuosia kestävä prosessi, jossa tarvitaan vertaistukea, mutta myös ehdottomasti aikuisten tukea ja selkärankaa, kun kokeillaan omia rajojaan. Lapsia ja nuoria ei pidä jättää yksin selviytymään kehitykseen normaalisti kuuluvista kriiseistä tai elämään muuten sattuvista kriiseistä.

- Koska lapset ja nuoret ovat vielä hyvinkin keskeneräisiä kehityksessään, he ovat herkemmin riippuvaisia toisista ihmisistä ja näiden hyväksynnästä. Jotkut henkilöt ovat

tässäkin suhteessa muita riippuvaisempia ja suorastaan takertuvia. On vaarana, ettei takertuva yksilö jaksa tai uskalla puolustautua eikä jäädä yksin oman mielipiteensä kanssa. Tällöin hän saattaa alistua ja nöyryyä kiusattavaksi, saadakseen edes jonkin ihmisen lähelleen. Tällaisia ihmissuhteita on myös aikuisiällä, jossa toinen joutuu toisen alistamaksi ja kontrolloimaksi. On ajoittain vaikeaa tunnistaa, mikä on tasa-arvoista ja oikeudenmukaista kanssakäymistä, ja mikä on toisen ihmisen alistamista.

- Puolustautuminen on ennen kaikkea sisäistä vahvuutta ja varmuutta omasta vankkumattomasta arvosta.

- Voimme reagoida monella tavalla kiusaamistilanteissa. Taistele, pakene tai jähmety, ovat nopeasti laukeavia toimintatapoja uhkaavissa tilanteissa. Omia reaktioitaan voi myös viivyttää, jolloin ennätetään ajatella tilannetta siten, että se sujuu itselle suotuisalla tavalla. Esimerkiksi voi aja-

tella että, ”ei haukku haavaa tee, ellei koira purra saa,] tai nähdä, että kiusaajat ovat itse ahdingossa ja vaikeuksissa itsensä kanssa. Ennätetään ajatella, onko tarpeen puolustautua hyökkäämällä, ”jos tahdot sota varustaudu asein”.

- Puolustautumisessa on oltava selvillä omista rajoistaan eli mikä ei enää itselle käy, mitä ei enää voi hyväksyä, minkä kokee loukkaavana omaa ihmisyyttään vastaan. Alistunut mielentila on omiaan provosoimaan kiusaamista entistä enemmän. Kiusaaja ei kestä heikkoutta. Puolustautuessa kannattaa olla jämäkkä ja varma itsestään. Useimmiten kielellinen ilmaisu ei mene perille suuressa tunnekuohussa, joten voi lähteä pois paikalta ja mennä vaikkapa turvallisten ihmisten luokse.

- On erilaisia fyysisen itsepuolustuksen lajeja, jotka tuovat itsevarmuutta ja tarvittaessa tietynlaisten otteiden hallintaa. Kannattaa kuitenkin muistaa, että fyysinen käsi-

käyminen vahingoittamiseksi on rikos.

- Voi yrittää olla välittämättä kiusanteosta. Tosin kiusaaminen on tarkoitettukin tuntuva, ja siksi siihen on vaikea suhtautua neutraalisti. Voimakkaat tunteet tarttuvat ja kiusaaja provosoi toista osapuolta ratkaisemaan omat aggressio-ongelmansa.

## AUTTAAKO PUHE?

- Kiusaaja saattaa nauttia kiusaamisestaan, koska hän toistaa sitä. Hän on tunnekuohun vallassa ja puhe ei silloin auta, vaan se saattaa ärsyttää kiusaajaa entisestäänkin.

- Lapsi voi sanoa: ”Lopeta, minä en ole tässä mukana”. Pienet lapset ovat aikuisen valvovan silmän alla ja näin aikuisella on vastuu kuulostella ja katsella tilanteita. Lapset myös

**” USEIMMITEN KIELELLINEN ILMAISU EI MENE PERILLE SUURESSA TUNNEKUOHUSSA, JOTEN VOI LÄHTÄÄ POIS PAIKALTA JA MENNÄ VAIKKAPA TURVALLISTEN IHMISTEN LUOKSE.**



leikkivät keskenään, ilman aikuisen kokoaikaista tilanteen valvontaa ja jälkikäteen on hankala rekonstruoida tilanteita. Pääperiaatteena on, että kiusaaja pysäytetään ja kiusattu saa apua. Muille paikalla olijoille annetaan tietoa ja ohjeita tapahtuneesta, mitä tapahtui, mikä on oikein ja mikä väärin.

- Mitä nuorempi lapsi, sen suurempi on aikuisten vastuu. Kiusaamiseen on aina puuttettava ja lasta rohkaistava kertomaan aikuiselle. Lapsen ei tule pelätä rangaistusta eikä sitä, ettei asia ole tarpeeksi vakava kerrottavaksi. Yhteistyöleikit ovat tärkeitä, jotta opitaan olemaan yhdessä, vuorottelemaan, jakamaan, kuuntelemaan, auttamaan, tekemään ja iloitsemaan yhdessä. Aikuisten kiitos, kannustus ja rohkaisu auttavat aina paremmin kuin moitteet.

- Isommat lapset ymmärtävät jo enemmän ja heidän kanssaan pystyy keskustelemaan eettisistä asioista. Mikä on oikein, miten on hyvä olla yhdessä, kuinka auttaa toisia ja neuvotella asioista, mikä satuttaa ja tuntuu pahalta, mitä ovat tunteet ja kuinka käyttäytyminen heijastaa niitä. Tilanteessa rauhallisena pysyminen auttaa, ettei kiusaaminen laajene eikä kiusaaja saa kaipaamaansa huomiota. Kiusaaja esittää usein kaksoisroolia; kilttiä ja mielitelevää aikuisten läsnä ollessa, ja sadistista kiusaajaa, kun valvovaa silmää ei ole paikalla.

- Lapsille on tärkeää opettaa eläytymiskykyä, tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Vasta silloin voi keskustella siitä, miltä mikäkin asia tuntuu, mitä voi tehdä ollessaan tietynlaisen tunteen vallassa ja miltä toisesta tuntuu, kun kiusataan. Kaiken ikäisille lapsille tulisi opettaa nämä moraalit ja etiikan perussäännöt. Näin lapset oppivat erottamaan erilaisia tapoja suhtautua toisiin ihmisiin, arvioimaan tilanteita ja keksimään sanottavansa kiusaajalle.

- Puolensa pitäminen on tarpeellista ja sallittua, fyysisenkin väkivalta on läsnä, koska taidot keskustella ja neuvotella ovat yleensä kiusaajalta kateissa. Kiusaaja saattaa olla sanelijatyypin ja kokea itsensä parempana ja etuoikeutettuna, nyrkki voi heilahtaa, kun sanat riitä. Seuraukset ovat vaikeita, jos toisiin sattuu.

- Sanansäilää kannattaa käyttää ja sanoa vaikkapa: "Minä lähdän pois tästä leikistä. Minua ei saa kiusata, minä kerron päiväkodin tädille, minä kerron kotona." Isommat lapset voivat sanoa: "Tämä ei ole enää kivaa, en pidä tästä, minua ei saa kiusata, menen kertomaan vanhemmille, opettajalle tai muulle aikuiselle." Yksinkertaisuudessaan kiusaajalle voi toistaa lyhyitä ja helppoja sanoja: "Nyt lopeta", "Et kiusaa", "Ei".

- Ihmissuhdetaitoja, ilmiöiden sanoitusta ja niistä keskustelemista tulisi harrastaa niin kotona kuin koulussakin. Sosiaalisesti taitamattomilla ihmisillä keskustelu, neuvottelu ja yhteistyö korvautuvat helposti väkivallalla. Fyysistä väkivaltaa tulee varoa, sillä raja itsepuolustuksen ja tahallisen teon välillä on hämärä. Aikuisuutta ajatellen on opittava puolustamaan itseään, omia arvojaan ja näkemyksiään. On siedettävä hyvin erilaisia näkemyksiä elämästä ja harjoitettava suhtautumista erilaisuuteen.

- Koululla on ratkaiseva tehtävä kiusaamisen estämisessä muun muassa siitäkin syystä, että lapset viettävät suurimman osan ajastaan koulussa. Terveen psyykkisen kehityk-

sen edellytys on rauhallinen ja turvallinen koulunkäynti, jossa ei tule uhatuksi psyykkisesti eikä fyysisesti.

## MITEN PSYYKATA ITSEÄÄN?

- Itseään kannattaa tutkiskella, sillä mitä enemmän olemme tietoisia itsestämme, sitä vähemmän ajetelemme. Itsetuntemus jatkuu läpi elämän eri kehitysvaiheiden, mutta muutos on pysyvää elämässä. Ihmiselle on välttämätöntä tuntea itseään, omia tunteitaan, ajatuksiaan, tekojaan, arvojaan ja käsityksiään, osatakseen valita tästä maailman runsaudensarvesta juuri itselle sopivia asioita.

- Moni tekee ikään kuin itseltään salassa kaikenlaista, menee helposti muodin ja joukon mukana. Itsenäinen elämä ja oma ajattelu on vaikeampaa, kuin joukon mukana ajeltaminen. Omien huonojen puolien tunnistaminen on hankalaa, meillä on useimmiten hieman suuremmat luulot itsestämme, kuin mitä oikeasti olemme. Tämä saa kuitenkin meidät yrittämään ja uskomaan itseemme. Sanotaan, että masentunut ihminen on realistinen, koska hän näkee elämän aika synkkänä.

- On tervettä ja tarpeellista kehittää omia henkisiä ominaisuuksiaan, kuten rentoutumista, hetkessä elämistä, rauhoittumista, asenteita ja arvoja. Psyykkaaminen eli itsensä suggeroiminen tai valmentaminen on sitä, että uskoo itseensä, haluaa kehittää itseään ja saavuttaa tavoitteitaan. Uskokohan siirtää vuoria kuten sanotaan. Omatessamme sel-

keän visio siitä, mitä haluamme, on tavoittelukin haluamisen suuntaista. Hankalinta on niillä ihmisillä, jotka eivät tiedä, mitä elämältään haluavat. Kyse on esimerkiksi siitä, että päättää tehdä enemmän yhteistyötä muiden kanssa, päättää olla myönteisempi ihminen, päättää olla rakentava ja rohkaiseva muita kohtaan, päättää myöntää omia virheitään ja ottaa palautetta vastaan, päättää iloita pienistä asioista ja olla katkeroitumatta.

- On hyvä tarkastella omaa sisäistä puhettaan, onko se kielteistä esimerkiksi: "Ei tästä mitään tule, en minä tätä opi, olen huono tässä, en jaksa yrittää." Tämä olisi käännettävä myönteisiksi sisäisiksi suggestioiksi, esimerkiksi: "Olen ihan hyvä, jaksan kyllä tämän, yritän parhaani, asia on minulle tärkeä, kaikki on oppimista." Ei ole virheitä, on vain oppimista, positiivinen ajattelu ja myönteiset käsitykset omista mahdollisuuksista auttavat meitä tavoittelemaan hyviä asioita ja onnistumaan.

- Psyykkaamista voi siis ajatella itsetuntemuksesta käsin, pisin matka ihmisellä on omaan itseensä, omaan mieleensä. Meitä pelottaa, mitä sieltä löytyy, jos se on vaikkapa kielteistä ja sellaista, mitä emme mielellämme liitä itseemme. Ihmisellä on usein kaunisteltu kuva itsestään. Tämä ruokkii viholliskuvia siitä, että muut ovat pahoja ja minä olen hyvä ihminen. Näin ei kuitenkaan ole, vaan jokaisessa on pahaakin. Se saattaa tulla esiin kokemassamme vastoinikäymisessä, jolloin voimme käyttäytyä aivan vastakkaisesti kuin muulloin. Olla raivokkaan kateellisia, mustasukkaisia ja vihaisia siten, että käytöksestämme on muille haittaa.

Omien tunnereaktioiden tunnistaminen, tunnistaminen ja nimeäminen ovat tärkeitä oppimisen kohteita. Vasta tällöin saamme niistä otteen ja voimme suunnitella konsteja pärjätä vaikeidenkin tunteiden kanssa.

- Psyykkaamista itsetuntemuksen, oman minän hallinnan ja hillinnän muodossa kannattaa opetella.

## KUINKA AUTTAA KIOUSATTUA?

- Kiusaaminen voi olla sanallista, fyysistä ja ryhmän ulkopuolelle sulkemista. Joskus sitä on vaikea havaita eikä uhri uskalla tunnustaa olevansa kiusattu. Tilanteessa voi helposti syntyä kaksi vastakkaisista leiriä, jolloin ennakkoluulot ja viha leviävät. Olisi parempi tehdä laajenevaa yhteistyötä, jossa mahdollisimman monet olisivat mukana. Yhteistyötä pitäisi tehdä oppilaiden kanssa siten, että kaikki ovat teke- misissä kaikkien kanssa, näin ei synny pareja, kuppikuntia, klikkejä eikä selän takana puhumisia ja kaikki kommunikoi kaikkien kanssa. Tällainen toimintamalli voitaisiin ottaa ilmiökeskeisessä opetuksessa esille ja jakaa oppilaitoksen yhteisenä toimintakulttuurina.

- Kiusatuista oppilaista ei saa tehdä silmätikkuja tai asettaa heille stigmaa. Minkäänlainen leimaaminen ei ole hyväksi, oli kyseessä sitten kiusaaja tai kiusattu. Tutkimukset, joissa kerrotaan millaisia oppilaita kiusataan ja millaisia kiusaajat ovat, eivät auta, vaan leimaavat ja stereotypoivat. Kiusattu koululainen on oppilas, siinä missä muutkin. Kiusaami-





sen takia hänen koulunkäyntinsä ja koulumatkanssa voivat vaikeutua huomattavasti.

- Kiusattu kokee helposti, että hän on itse vaikuttanut kohtalonsa. Hän uhriutuu ja kokee kiusaamisen ikään kuin kohtalonomaisena eikä jaksa pitää puoliaan ja nostaa itse itsetuntoaan. Tällöin häntä on tuettava ja vahvistettava hänen oikeuttaan tasa-arvoiseen ja oikeudenmukaiseen koulunkäyntiin ja elämään.

- Kaikki oppilaat tarvitsevat aika ajoin enemmän tukea toisiltaan. Koulussa voisi olla porukka, jossa autetaan kiusattuja. Tämä ei kuitenkaan voi jäädä oppilaiden vastuulle, vaan opettajien tai muun koulun henkilökunnan ja vanhempien tulisi olla vastuussa ja mukana toiminnassa. Oppilaiden vanhemmat olisivat erinomaisia tässä toiminnassa, jos heidän aikansa riittää siihen. Opettajien tulisi kehottaa oppilaita olemaan kavereita keskenään, myös kiusatun kanssa ja muodostamaan tukiverkostoja kiusattujen ympärille. Koko koulun filosofia pitäisi olla tämä, koska kaikki ovat vastuussa kiusaamisesta.

- Yksin ei saisi jäädä miettimään, vaan opettajien, koulun tukioppilaiden, oppilashuoltotyöryhmän tai muiden vastaavien tulee olla kiusatun tukena. Koulussa aikuiset ovat vastuussa lapsista ja koululla on aina oltava jonkinlainen toimintasuunnitelma kiusaamistilanteisiin.

- Apua voi mennä pyytämään kaverin kanssa. Vaatii rohkeutta uskaltaa puolustaa oikeita arvoja ja pitää puoliaan vääryyttä vastaan. Samalla myös muut kiusaamisen kohteena olevat oppilaat huomaavat, että on olemassa rohkeita oppilaita, jotka hakevat apua.

- Tässä olisi nyt työtä eläkkeellä oleville ihmisille. Koulumatkoille mukaan, koulunpihoille seisomaan välitunneilla ja rohkeasti puuttumaan tilanteisiin. Aivan senioriväestön oikeudella ja arvovallalla. Pimeinä kuukausina saattamaan kouluun ja niin edelleen.

## KIUSAAJAN KANSSA KAHDESTAAN

- Kiusaajan kanssa kahdestaan oleminen, ilman muita läsnäolijoita, saattaa olla vaarallista ja pelottavaa. Siinä voi kiusaajalle tarjoutua uusi tilaisuus kiusaamiseen. Suurin osa oppilaista liittoutuu kiusaajan kanssa, joten tähän tilanteeseen täytyy saada aikuinen tueksi ja myös ne harvat, jotka eivät ole kiusaajaan puolella. Jo oman turvallisuuden kannalta, joukossa on voimaa ja vahvuutta. Itseään ei kannata asettaa vaaratilanteisiin. Kiusaaja saattaa kokea toisen ihmisen melkein esineenä ja mieltää tämän olevan olemassa vain hänen tarpeitaan varten. Kiusaaja kokee, että on oikeutettua kiusata, kun itseään harmittaa ja vihastuttaa tai aika käy pitkäksi. Hän purkaa näin pahaa oloaan miettimättä, mitä tällainen merkitsee toiselle.

- Tietenkin voi puhua ja vedota kouluturvaan, koulurauhaan ja lakiin saada käydä koulua ilman pelkoa. Ei kuitenkaan kannata jäädä jankkaamaan tai riitelemään, eikä provosoitua. Tämä keskustelu kannattaa tehdä siten, että muita ihmisiä on lähellä ja huutoetäisyydellä, sanoa sanottavansa ja poistua paikalta.

- Kiusaajalle ei kannata antaa huomiota, vaan tehdä selväksi, ettei ole kiinnostunut hänen kiusanteostaan ja haluaa pysytellä erillään. Elämässä ei voi tulla kaikkien kanssa toimeen, eikä edes tarvitse. Aina on olemassa sen tyyppisiä ihmisiä, joiden seuraa haluaa karttaa. Perusperiaate on kuitenkin, että laihia sopu on parempi, kuin lihava riita. Pakolliset asiat täytyy pystyä hoitamaan. Yksityisajalla voi täysin valita kaverinsa.

- On hyvä tietää, että kiusaaja ja kiusattu saattavat olla samakin henkilö riippuen tilanteesta. Kiusattu ihminen voi päättää kostaa kokemansa vääryyden ja antaa pahan kierittää.

- Kiusaamista voi ajaa koston kierre, mutta myös sisäistetty lähestymistapa muihin ihmisiin. Kiusaaja saattaa ajatella muiden olevan pahoja, heillä on pahoja aikeita, he ovat tyhmiä, rumia, vääriä ihmisiä, ja hän kokee hyökkäyksen olevan paras puolustus. Kiusaaja saattaa olla oppinut lähestymään toisia vain kiusaamisen, nolaamisen ja häpäisyn kautta. Kiusaaminen voi olla impulsiivista ja laueta melkein mistä tahansa ärsykkeestä.

- Kiusaaja on ihminen, joka ei ymmärrä miltä toisista tuntuu eikä asetaudu miettimään asioita toisten kannalta. Kiusaaja voi tuntea jopa sadistista iloa nähdessään toisen henkilön peloissaan ja alistettuna. Kaikissa kodeissa ei opita ymmärtämään itseään, puhumattakaan toisista ihmisistä. Meillä on hyvin erilaiset lähtökohdat, kun ajatellaan kiusaamista ilmiönä. Toiset kasvavat jopa vihaamaan muita ihmisiä, pilkkaamaan, halveksimaan ja häpäisemään. Toiset kasvavat tuntemaan itseään ja muita ihmisiä, ovat kohteliaita ja myötätuntoisia, ottavat muut huomioon, ymmärtävät elämän moninaisuuden ja huomattavat erot perheiden ja lähtökohtien välillä.

- Kiusatun olisi hyvä tietää, että kiusaajan käsitykset oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta saattavat olla varsin erilaisia, kuin suurimmalla osalla ihmisistä. Hän saattaa tuntua ihmiseltä, jolla ei ole omaatuntoa eikä näin muodoin kykyä tuntea syyllisyyttä, eikä hän pidä anteeksipyyntöä tarpeellisenä. Kiusaaja esittää usein hyvää ja fiksum, mutta aloittaa simputuksen ja kiusaamisen, kun ketään ei ole kontrolloimassa tilannetta. Hän kieltää vastuunsa teoistaan ja esiintyy, kuin mitään ei olisi tapahtunut.

- Koulussa harjoitellaan sosiaalista kanssakäymistä, jota koko tuleva elämä on täynnä. Harjoittelemme olemaan erilaisten ihmisten kanssa. Miellyttävien, yhteistyökykyisten, eläytyvien ja empaattisten ihmisten kanssa on mukavampaa, kuin hyökkäävien, itsekkäiden, sydämettömien ja yhteistyökyvyttömien kanssa. Aikuisiässäkin olemme tekemisissä hyvin monenlaisten ihmisten kanssa, tällöin taitava diplomatia ja joustavuus auttavat.

## VOIKO FYYSISEN KIUSAAMISEN ESTÄÄ?

- Ihmiset, joiden asiat ovat hyvin, eivät hakkaa eivätkä riko tavaroita. Ilmikäyttäytymisen taustalla on aina jonkinlainen voimakas tunne, kuten viha suru, yksinäisyys tai huoli. Harvoin tulemme ajatelleeksi, että halutessamme estää ja ennaltaehkäistä vihaa ja väkivaltaa, meidän olisi puuttuttava taustalla oleviin syihin.

- Kodissa tapahtuu oikeastaan kaikki merkittävä ihmisen elämässä. Parisuhde saattaa olla hyvinkin tulehtunut ja riitaisa, toinen osapuoli voi olla paljon poissa kotoa ja toinen on aivan uupunut yksinhuoltajuuteen, rahatilanne voi olla vaikea, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus eivät toteudu, on perheväkivaltaa, mykkäkoulua ja kenties päihdeongelmia. Voi olla, että lapset joutuvat hoitamaan aikuisten asioita, ei ole isovanhempia tai nämä eivät täytä tehtävänsä, on sukuriitoja ja tulehtuneita ihmissuhteita ja niin edelleen. Lapset elävät tällaisissa tilanteissa ja voivat olla huolissaan, neuvottomia ja vihaisia niistä. Lapsella ei ole minkäänlaisia konsteja selvittää aikuisten asioita, eikä hänen missään tapauksessa tarvitsekaan niin tehdä. Koteihin emme niin vaan voi mennä tutkimaan tilannetta ja yleensä asiat ovat edenneet hyvin pitkälle kielteiseen suuntaan, kunnes niihin puututaan. Tämä ei poista vastuuta eikä velvollisuutta auttaa kiusattua, mutta perustelee sen, että kiusaaminen jatkuu, ellei asioille tehdä jotakin myös syvemmillä tasolla. - Koulukulttuurin tulisi tukea ehdotonta kieltoa väkivallan suhteen ja ylläpitää mahdollisimman matalaa kynnystä asioihin puuttumisen suhteen. Hakkaaminen, fyysinen kiusaaminen ja tavaroiden rikkominen ovat väkivallan tekoja. On esitettävä kysymys siitä, kuka näitä tekee. Lapset yleensä tietävät, keitä täytyy pelätä.

- Ennaltaehkäisevät toimenpiteet ovat välttämättömiä. Turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeää, ja koulussa aikuiset ovat siitä vastuussa eli koulussa oleminen täytyy turvata koulun puolesta. Kotimatkat pitäisi järjestellä sellaisiksi, ettei ole mahdollista tulla hakatuksi tai fyysisesti kiusatuksi. Lapselle on erittäin stressaavaa edes miettiä hakkaamista ja pahoinpitelyä, tällainen pelko on traumaattista.

- Vanhemmathan saattavat pikaistuksissaan moittia las-

taan kalliin kännykän rikkoutumisesta, eivätkä halua ymmärtää sitä, että lapsi on tullut kiusatuksi. Vanhempien tehtävä on katsoa, että koulumatkat voidaan tehdä täysin turvallisin mielin ja mikäli ei näin ole, on varauduttava järjestämään turvallisia aikuisia saattamaan lapset kouluun.

## HÄIRIKÖINTI SOMESSA JA PUHELIMITSE

- Omat tunteet kannattaa tunnistaa ja nimetä niitä. Mitkä tunteet aiheuttavat ongelmia, miten pärjätä niiden kanssa. Ensin rauhoitutaan ja rentoudutaan vaikka seuraavasti-hengitä rauhallisesti ja hitaasti kolme kertaa sisään nenän kautta ja suun kautta ulos. Sitten ajatellaan mikä ongelma? Miten se ratkaistaan?

- Kannattaa olla välittämättä ja noteeraamatta. Yleensä vastaaminen saa aikaan positiivisen palautteen ja kiusaaja innostuu entisestään. Hän on saanut tarvitsemansa huomion ja se innostaa häntä jatkamaan kiusaamista. Outojen ja häiritsevien viestien saaminen rikkoo yksityisen rauhan ja on tunteena pelottava. Meillä on oikeus omaan elämäämme ja siihen ei saa sotkeutua, eikä puuttua ilman lupaamme. Tätä kiusaaja ei usko, eikä tunnista toisen yksityisyyttä tai omia rajojaan. Saattaa tietenkintuntua hyvältä puolustautua ja sanoa sanottavansa kiusaajalle, vaikkakaan hän ei usko ja innostuu palautteesta vain lisää.

- Kannattaa pitää tauko sometuksesta, olla provosoitumatta, pitää etäisyyttä ilkeiden viestien lähettäjiin ja olla välittämättä moisesta roskasta. Nettipoliisiin voi ottaa yhteyttä ja kysyä neuvoja. Pelosta voi päästä liittoutumalla kavereiden ja toisenlaisten lasten kanssa, joukkovoimassa on vahvuutta. Kiusaaja aiheuttaa paljon pelkoa ja ahdistusta, koska viestit leviävät laajalle. Nettikiusaamisesta voi kuitenkin jäädä helposti kiinni, koska viestit voi tallentaa.

- Vanhempien täytyy suojata lapsia netissä ja netiltä. Avoin keskustelu kaikenlaisista asioista on hyväksi. Aina voi miettiä, mitä tällainen some-häiriköinti on? Ketkä sitä harrastavat ja miksi? Onko itse mahdollisesti mukana tällaisessa, entä omat lapset? Tulemmeko ajatelleeksi, mitä tällainen kiusaaminen, viharyhmät, uhkailut ja pelottelut aiheuttavat niille, joille ne ovat suunnattuja? Joukossa tyhmyys tiivistyy tässäkin tapauksessa.

## KUINKA KÄSITELLÄ HÄPEÄÄ?

- Häpeä on hyvin varhainen tunne. Jo vauva näyttää kokevan häpeää, jos hän joutuu pettymään kontaktiyrityksessään toiseen ihmiseen. Vauva kääntää päänsä, on häpeissään ja nolostunut, koska tulee torjutuksi. - Mikään ei viillä, niin kuin vastaamaton rakkaus”, sanoo japanilainen tankaruno. Kyseessä on syvä arvottomuuden tunne. Häpeä, jonka koemme antaessamme toiselle hyvin tärkeää omasta itsestämme ja toisen suhtautuessa siihen välinpitämättömästi ja pilkallisesti.

- Koko kasvumme ajan itsetuntomme ja minä-käsityksemme hioutuvat monien tunteiden, myös häpeän kokemusten kautta. Jos ne ylittävät kestävykymme, traumatisoidumme ja niiden kuormittaessa kestävykymme, stressaannum-

me. Mitä enemmän olemme niitä tunteita kokeneet, sen herkistyneimpiä olemme niille. Odotuksemme toisista ihmisistä saattavat olla jo valmiiksi sellaisia, että ajatteleminen ja tunne toisten tuottavan meille häpeän tunteita joka tapauksessa.

- Päästääkseen irti häpeän tunteista, on ensiksi myönnettävä tuntevansa niitä. Kyse on tunteesta, ei koko ihmisestä. Välillä voi sanoa itselleen, ettei nyt tarvitse tuntoa tuota tunnetta. Tunteitaan ei tarvitse jäädä vatvomaan, koska ne aktivoituvat silloin. Ne voidaan siirtää syrjään ja olla välillä aivan rauhassa ja tuntoa muitakin tunteita.

- Voi miettiä, onko itselleen tyypillistä tuntoa häpeän tunteita? Voi ajatella, kenen oikeasti pitäisi hävetä, voisiko se olla henkilö, joka haluaa tuottaa näitä tunteita toisessa? Voi myös kirjoittaa häpeän tunteesta, piirtää sitä

## JOS KOULUMATKAT PELOTTAVAT?

- Pelot koulumatkaa kohtaan voivat estää koko koulunkäynnin, joten asia on selvitettävä. Nämä pelot saavat aikaan fysiologisia tuntemuksia; sydän hakkaa, kädet hikoavat ja vapisevat, suu kuivuu ja tuntuu, kuin kuristuisi. Nämä reaktiot ovat normaaleja ja käynnistyvät silloin, kun elimistö kokee vaaran uhkaavan.

- Tunteet eivät kuitenkaan ole yhtä kuin todellisuus, vaan tunteisiin voi vaikuttaa. Tunteita voi kyseenalaistaa esimerkiksi sanomalla itselleen: ”En usko, että tuo on totta.” Ei vaikuta jos sanomme, ettei ole mitään pelättävää, tällä tavoin mitätöimme lapsen tunteet. Lapsen elimistö on jo käynnistänyt ”taistele, pakene tai jähmety”-reaktioon, jolloin lapsen on vaikea ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti.

- Aikuisen osuus on ratkaiseva näissä peloissa eli yhdessä aikuisen kanssa tapahtumisen ja tunnelmien jäsentely. Koulumatkaa voi harjoitella. Rauhoittuminen, rentoutuminen ja luottamuksen palautuminen ovat tärkeitä tunteiden tasaamisessa.

- Koulunkäynti on välttämätöntä ja sen pitää olla turvallista ja rauhallista kaikille. Reittiä voidaan tarkastella uudestaan, ja jos mahdollista niin korvata se toisella. Kavereita voidaan saada samaan matkaan. Joku aikuinen voi saattaa, jos mahdollista. Siviilipalvelusmiehiä on myös ehdotettu hoitamaan näitä tehtäviä.

## RYHMÄPAINELMIÖ JA ITSENÄINEN AJATTELU

- Monesti kiusaaminen saa aikaan ryhmäpaineilmiön eli yksittäinen ryhmän jäsen halutaan saada ajattelemaan, tuntemaan ja toimimaan ryhmän odotusten mukaisesti. Kaikkien tahdotaan olevan samanlaisia, ajattelemaan ja kokemaan samalla lailla. Ilmaisu vapaus ei tällaisessa tilanteessa ole ryhmän hyväksymää. Näistä tilanteista voi olla hankalaa irtautua niin kiusatun kuin hiljaisen hyväk-

syjänkin ja pahimmillaan ilmiö näkyy niin kutsuttuna pukuhuonekiusaamisena, liikuntatuntien jälkeen.

- Ryhmäpaine voi saada ihmisen tekemään sellaista, mitä hän ei muuten tekisi. Ryhmäpaine saa aikaan samankaltaistumista ja ihmisten yksilöllinen toiminta vähenee. Suosittelu ja painostaminen voivat olla niin voimakkaita, että olemme valmiit aiheuttamaan toiselle ihmiselle suurtakin kärsimystä. Ryhmille on tyypillistä vaatia jäseniltään yhdenmukaista ajattelua.

- Erillistyminen tarkoittaa sisäistä itsenäisyyttä eli kykyä irrottautua ryhmäajattelusta. Riittävästi erillistynyt ihminen kykenee suomaan toisille itsenäisen ajattelun, koska erilaisuutta ja erilaisia mielipiteitä ei koeta uhkina. Ahdistumaton läsnäolo mahdollistaa ajattelun, koska ”taistele ja pakene”-reaktio käynnistyy yhä harvemmin. Ryhmän ajattelu kehittyy ja se pystyy kypsempään suoritukseen, kyettään käsittelemään vaikeita asioita levollisesti. Lapset ja nuoret ovat vielä kypsyydessä olevan persoonallisuutensa takia huomattavasti alttiimpia ryhmäpaineelle.

- Kiusatun täytyy ajatella, että kiusaavat ovat itsensä kanssa vaikeuksissa ja hyvinkin huomion hakuissa. Jos lapsi ei saa huomiota hyvällä, hän ottaa sen pahalla. Aivan pienetkin lapset muuttuvat vaikeiksi ja häiritseviksi, jos heidät jätetään selviytymään omine tunteineen liian varhain. Lapsen käytöksen saatetaan tulkita olevan tuhmaa, tahallista kiusantekoa tai tyhmää, jos hänen tarpeitaan ei ymmärretä, eikä itkustaan välitetä. Pienet lapset eivät myöskään voi viivyttää reaktioitaan, vaan ovat hyvin impulsiivisia. Kouluikässä olisi kuitenkin jo pystyttävä viivyttämään ja pohittamaan tekojaan. Kouluikäisellä pitäisi olla kyky miettiä, miten ryhmäpaine aiheuttaa samanlaisia käytöksiä ja mitä se itselle merkitsee. Kestääkö olla eri mieltä yksin, kestääkö ryhmästä erottamisen jos katsoo, ettei voi osallistua vaikkapa pukuhuonekiusaamiseen?

- Vaatii rohkeutta olla itsenäisesti omaa mieltä ja kieltäytyä ryhmäpaineen alla kiusaamisesta. On oikeastaan oltava hyvinkin tietoinen itsestään ja alttiudesta tulla manipuloituksi. Jos olemme herkkiä hakemaan hyväksyntää ja muiden huomiota, saatamme tehdä sellaista, mikä ei oikeasti ole arvojemme eikä periaatteidemme mukaista. Ryhmän imussa saatamme sokaistua tekemään melkein mitä tahansa.

- Ryhmäpainetta vastustukseen, on oltava selvillä omista näkemyksistään. Kannattaa miettiä mitä hyväksyy, millaista käytöstä sallii toisilta, mikä on kiusaamista ja mikä on vain leikkiä. Täytyy paneutua omiin tuntemuksiinsa ja yrittää eläytyä siihen, miltä tuntuu olla kiusattu. Taaskin peräänkuulutetaan aikuisia; kotona voitaisiin miettiä toimintastrategioita ryhmäpaineilmiöihin.

- Koulussa voitaisiin ottaa ilmiöoppimiseen tehtäviä ryhmäpaineesta ja sen kestämisestä, ja siitä irtautumisesta. Kotona voitaisiin puhua siitä, kuinka helposti haluamme miellyttää muita ja hylkäämme omat arvomme ryhmäpaineen alaisina. ■

# PANTTERIT

## kiusattujen asialla

Panthers Tear Forge on oululainen cosplay-ryhmä, joka pukuilee ja esiintyy kiusattujen asialla. He kertovat pukujen teosta ja kiusaamiskokemuksistaan, tarjoavat kiusatuille vertaistukea, keskustelua ja arjen piristystä.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: JKAMEKO VALOKUVAUS, PANTHERS TEAR FORGE

Cosplay eli pukuilu on eri ikäryhmissä suurta suosiota kerännyt harrastus. Cosplayssa valitaan itselleen mieluinen hahmo, jonka ulkonäköä ja tyyliä harrastuksessa jäljitellään. Hahmot voivat olla esimerkiksi sarjakuvista, animaatioista, elokuvista ja peleistä tuttuja tai kirjoista valittuja. Oma mielikuvitus ja osaaminen ovat rajoina ja taidot luonnollisesti kehittyvät, mitä enemmän pukuilua harrastaa.

## JOUKOSSA ON VOIMAA

Panthers Tear Forgen esiintymiset alkoivat oman työpajan hankkimisen myötä. Ryhmä löysi tilan, jossa he pystyivät rakentamaan yhdessä erilaisia cosplay-asuja ja pian heitä jo pyydettiin esittelemään niitä erään päiväkodin avoimien ovien tilaisuuteen. Tämä avasi ryhmälle ovia myös muihin tapahtumiin muun muassa kouluihin, syntymäpäiväjuhliin, nuorisotaloihin, erilaisiin alan tapahtumiin eli Convension-tapahtumiin ja Jyväskylän Toukofestiin.

Monilla ryhmän ”pantereilla” on omia kiusaamiskokemuksia ja yhdessä pajalla puuhailu, juttelu sekä tapahtumissa käyminen ovat antaneet heille vertaistukea ja syviä ystävyysyhteistyösuhteita. Erään koulussa olleen keikan jälkeen, pantterit miettivät, voisivatko he auttaa enemmän kiusattuja ja tukea heitä.

He ovat ottaneet ryhmään lisää jäseniä ja käyneet erilaisissa tapahtumissa juttelemassa kiusaamisesta. Lisäksi he ovat yhteistyössä #eikiusata-ryhmän kanssa. Aluksi panttereita oli kahdeksan, nyt heitä on 15 ja jäsenmäärä kasvaa siihen tahtiin, että he päätyivät perustamaan yhdistyksen.

Ryhmä kertoo auttavansa kiusattuja puuttamalla kiusaamistilanteeseen ja puhumalla kiusaamisesta.

- Convension-tapahtumissa olemme pitäneet silmät ja kor-



vat auki, ja jos olemme huomanneet jonkin tasoista kiusaamista, olemme puuttuneet siihen. Enemmän autamme kohtaamalla toisia harrastetovereita ja muitakin kaduntalajia. Meidät kutsuttiin Toukofestiin puhumaan nuorille ja varhaisnuorille kiusaamisesta. Tällä keikalla emme saarnanneet, vaan kerroimme omien kokemusiemme pohjalta siitä, millaiset arvet kiusatulle jää ja millainen syöksykierre kiusaajilla on mahdollisesti edessään. Painotimme sitä, että niin kiusatuilla kuin kiusaajilla on parempi tulevaisuus ja toivoa elämässä - se on omista päätöksistä ja teoista kiinni.

## RYHMÄ TIETÄÄ, MISTÄ PUHUU

Panthers Tear Forgen jäsenillä on henkilökohtaisia kokemuksia kiusaamisesta. He ovat jutelleet harrastajaveroiden kanssa aiheesta ja jakaneet kiusaamiskokemuksiaan. Tarinoita on monenlaisia ja yksikin on liikaa.

”Sheriffi” on ollut melkein kaksikymmentä vuotta kiusatuna peruskoulussa ja armeijassa.

- Kiusaajien mielestä syy kiusaamiseen koulussa oli se, että ylipäänsä synnyin. Asepalveluksen aikana minua kiusattiin, koska viereisessä komppaniassa oli tutuksi kotikunnasta, joka kertoi muille minusta kaiken. Vasta muutettuani Seinäjoelta Ouluun, pääsin lopulta kiusaamisesta eroon ja aloitin elämän puhtaalta pöydältä. ▶



"Kelmi" on ollut pilkkauksen ja syrjinnän kohteena. "Tinzen" on kokenut sekä sanallista että fyysistä kiusaamista, pukeutumisestaan johtuen. "Ankkuri" on kokenut kiusaamista, vaatetuksensa ja perheensä maineen takia.

- Perheeni maine oli täysin keksittyä mielikuvituksen tuotetta, eikä perheessäni oikeasti ollut mitään vikaa. Minua kiusasivat vanhemmat oppilaat, koulutaksissa oleminen oli yhtä tuskaa. Kiusaaminen lakkasi hieman, kun hankin itselleni poikia kavereiksi. Kiusatuille sanoisin, ettei ikinä kannata antaa periksi, muuten kiusaajat voittavat - tai ainakin luulevat voittavansa!

## SPONTAANIA POSITIIVISUUTTA

Ryhmä kertoo tuottavansa iloista hämmennystä ja piristystä toisten arkeen, kulkemalla asut päällään kaupungilla. Heitä ei pysty ohittamaan mutrussa suin, ja he ovatkin saaneet paljon positiivista huomiota vastaantulijoilta, ja kunnioitusta toisilta alan harrastajilta

- Läsnaolo, aito ystävyys ja juttelu ovat isoja apuja jokaiselle. Animecon 2016 -tapahtumassa Jyväskylässä kuvasimme Youtube-kanavallamme haastattelua kiusaamisesta ja saimme yllättävän paljon vapaaehtoisia haastateltaviksi. Haastattelujen jälkeen jäimme pitkäksi aikaa juttelemaan kiusaamiskokemuksista ja näimme, että moni jatkoi matkaansa hymyillen ja helpottunein sydämin.

Parhaimpia ovat kuitenkin olleet lasten ja muiden ihmisten spontaanit reaktiot.

- Parilla Star Wars -teemaisella synttäriveikalla on päivän sankarille ollut suurin yllätys se, kun jediritari ja kloonisotilas rimpauttavat ovikelloa. Yksi poika juoksi jo kaukaa halaamaan Star Warsin kloonisotilasta, eikä meinannut päästä irti. Kerran, eräs taksikuski kysyi, voisimmeko

piipahtaa taksiin sisälle tervehtimään vanhempaa herrasmiestä, ja kyseisen herran päivä sai sitä kautta suuren piristuksen.

## PANTTERIEN TERVEISET

Pantterit toivovat, että kiusaamiseen puututtaisiin enemmän. He rohkaisevat kiusattuja olemaan antamatta periksi ja kehottavat kiusaajia miettimään tekojensa seurauksia.

- On epäilemättä, että kiusattu joutuu vaihtamaan koulua kiusaamisen takia. Kiusattu ansaitsee enemmän tukea ja apua, kuin kiusaaja. Pelkkä puhuminen tai jopa saarnaaminen eivät riitä. Joissakin tapauksissa pitäisi ottaa kovemmat keinot käyttöön.

- Kiusatut, älkää lannistuko, älkää antako periksi. Elämä tulee korvaamaan kaiken sen vääryyden, jonka olette joutuneet kokemaan. Kiusaaja, ole todellinen kovis ja lopeta se kiusaaminen ja roolin vetäminen. Ole rehellinen itsellesi ja mieti tarkkaan, kannattaako kiusaaminen, entä olisiko hausempaa, jos sinäkin saisit olla oma itsesi. Toilailusi vaikuttaa sekä omaasi että kiusatun elämään koko loppuikäne.

Panthers Tear Forgen löytää Youtubesta, heidän omalta kanavaltaan ja kotisivuilta [www.pantherstearforge.com](http://www.pantherstearforge.com). Ryhmän kuulumisia voi seurata Facebookissa ja kuvia ihailia Instagramissa. Parhaiten heihin saa yhteyden laittamalla viestiä Facebookissa tai sähköpostia osoitteeseen: [ptforge@gmail.com](mailto:ptforge@gmail.com).

- Olkaa itsellenne uskollisia ja rehellisiä. Me olemme kokeneet sen, että löytäessään itselleen oikean harrastuksen, tulee löytämään oikeita ystäviä ja huomaa olevansa onnellinen. ■



Etsimme haastateltavia!

ONKSA KIU SATTU?  
OOTSA KIU SA AJA?  
ONKS SUN LUOKAL  
KIU SAAMISTA?  
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](mailto:kati@kouluturvaa.fi)

**KIUSATUN TARINA: PETRI**

## **"TOIVON, ETTÄ VOIN ANTAA POJALLENI sellaiset eväät koulutaipaleelle, ETTÄ HÄN VÄLTTYISI KUSAAMISELTA"**

Helsinkiläinen 54-vuotias rahoitustoimihenkilö Petri Pesonen kertoo kiusatun tarinansa kouluajoiltaan ja toivoo pystyvänsä kasvattamaan oman poikansa niin, ettei hänestä koulun aloittavana tulisi koulukiusattu tai -kiusaaja.

TEKSTI: ERKKI SUTELA

KUVAT: PETRI PESOSEN KOTIARKISTO

### MISSÄ SYNNYIT JA KÄVIT KOULUSI?

- Aloitin koulun vuonna 1970 Vantaalla, Kaivokselan kansakoulussa. Kaivoksela kuului vielä tuolloin Helsingin maalaiskuntaan. Kaivokselasta muutimme perheemme kanssa vuonna 1971 koulujen joululoman aikaan Tampereelle; syntymäpaikkakunnalleni.

- Kevätlukukauden -72 aloitin sitten Kaukajärven kansakoulussa, jossa sain luokkakaverikseni ennestään tutun pojan. Kaukajärven kansakoulusta siirryin sitten neljännen luokan jälkeen samassa rakennuskompleksissa sijaitsevan oppikoulun puolelle syksyllä vuonna 1974.

- Ehdin käydä oppikoulua kaksi vuotta, jolloin peruskoulu sitten tuli myös Tampereen leveysasteelle. Olin peruskoulun seitsemäsluokkalainen. Tampereella kävin kahdeksannen luokan loppuun ja kesän alettua muutimme Vantaan Myyrmäkeen, jossa kävin yhdeksännen luokan. Syksyllä 1979 siirryin sitten lukion puolelle. Kirjoitin ylioppilaaksi Myyrmäen lukiosta vuonna 1982 (nykyinen Vaskivuoren lukio). Kauppaopiston markkinoinnin ylioppilaslinjan kävin heti lukion jälkeen Malmilla 1982-1984, josta siirryin armeijaan ja sittemmin työelämään.

### MILLOIN KUSAAMISESI ALKOI?

Pesonen muistelee, että koulun alaluokilla hän ei juurikaan saanut osakseen kiusaamista,

- Mitä nyt punaisesta tukasta joskus huomautettiin. Oppikoulun puolella kiusaaminen alkoi jo olla järjestelmällisempää. Erilaisuus, joka ei ollut sen kummempi kuin punatukkaisuus, pantiin kyllä harmikseni merkille. "Punapäät eivät pääse taivaaseen"-mantra tuli kyllä tutuksi.

- Tällainen osakseen tullut huomionosoitus sai kyllä kasvoni punaisiksi ja vielä kun herkkä taipumukseni punastumiseen huomattiin, niin siitäkös sitten tuli aihetta kiusaamiseen. Häkellyin usein jo pelkästä tuijotuksesta. Tämä harmillinen vaiva seurasi mukanani vuosia, ja usein oli jarruna erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Pisamat ja väsenkäntisyykskään eivät olleet tietenkään mikään meriitti.

### MILLAISTA KUSAAMISTA

#### SAIT OSAKSESI?

Tuossa vaiheessa kiusaaminen ei ollut vielä fyysistä. Opettajat toisinaan ymmärsivät puuttua nimittelyyn ja sainkin olla välillä rauhassa. Oma tilannetta helpotti myös se, että koulussamme ja luokallani oli sellaisia oppilaita, joita suorastaan rääkättiin sanallisesti ja käytiin jopa käsiksi. Minullehan se "sopi" vallan mainiosti. Peruskoulun puolella, 13-14-vuotiaana, aloin jo olla sinut luokkakavereiden kanssa. Tähän saattoi vaikuttaa niin sanottu "aikuistumisriitti", eli tupakka ja ensimmäiset kokeilut sekä hölmöilyt alkoholin kanssa. Pääsin ikään kuin hierarkiassa seuraavalle portaalle.

### MUUTTO VANTAALLE JA

#### UUSI KOULU

Vuoden 1978 kesällä Pesosen perhe muutti Tampereelta Vantaalle, jossa hän kävi peruskoulun loppuun.

Tuosta ajasta, siis mitä tuli koulussa vietettyyn aikaan, ei ole oikeastaan mitään hyvää sanottavaa, paitsi että kouluruoka oli kyllä maistavaa. No, punatukkaisuuteeni tai



mihinkään ulkoisiin ominaisuuksiini ei puuttutu. Ulko-paikkakuntalaisena jouduin kuitenkin aloittamaan ”ravin-toketjun” alimmalta tasolta. Jouduin koko lailla järjestel-mällisen kiusaamisen kohteeksi. Tuota aikakautta kuvaa mielestäni väkivalta ja sen ihannoiti. Monet ikäiseni pojat kävivät karatessa. Se oli pääkaupunkiseudulla muotijuttu ja ehkä jonkinlainen turvakin. Valitettavasti näitä lyöntejä ja potkuja harjoiteltiin liikkuvaan kohteeseen, kuten esimerk-siksi minuun.

- Kotona kyllä pantiin merkille kehooni ilmestyneet ruh-jeet ja mustelmat, joita yritin parhaani mukaan vähätel-lä. Kotona en ottanut kiusaamista puheeksi, enkä käynyt liioin koulukuraattorin tai terveydenhoitajan juttusilla, sillä arvelin, että se olisi saattanut pahentaa omaa tilannet-tani entisestään.

## UHKAILUA JA KIRISTYSTÄ

Pelon ilmapiiriä pidettiin Pesosen mukaan koulussa yllä uhkailemalla ja kiristämällä. Kerran hän jopa kieltäytyi välitunnilla tekemästä erään samalla luokalla olleen pojan saksan kielen kotitehtäviä.

- Hän kimpaantui ja potkaisi minua saappaan korolla, kul-ma edellä sääreni etuosaan. Potkusta jäi syvä painauma ja mustelma. Onnuin sitten välitunnin loputtua luokkaan ja sekös potkaisijaa huvitti. En muuten tehnyt niitä saksan tehtäviä. Muistan myös erään tapauksen kuvaamataidon tunnilta. Istuimme pöytien äärellä, korkeilla selkänojat-tomilla jakkaroidella. Eräsikin, meitä muita melkein päätä pidempi poika potkaisi ohikulkiessaan tuolin altani. Seu-raava muistikuvani oli yläpuolellani näkyvät luokkahuo-noon kattopaneelit, kun makasin lattialla selälläni. Opettaja taisi kuitata asian sanomalla vain: ”Eipäs keikuta tuoleilla”. Onneksi minulle ei käynyt pahemmin.

## PAKOTETTIIN UHKAILEMALLA

### KIUSAAJAKSI

- Loppuhuipennus kiusaamiselle oli yhdeksännen luokan viimeisin liikuntatunti Kaivoksen urheilukentällä. Sil-loin nämä pahimmat päsmärit olivat sopineet, että haka-taan eräs tietty oppilas. Tappeluun johtava tilanne piti pro-vosoida siten, että uhri piti ensin saada suuttumaan. Minä jouduin vasten tahtoani olemaan se, joka piti saada kaveri

hermostumaan ja muut tulisivat ikään kuin ”auttamaan” minua. Kieltäydyin ensin kunnialta, mutta uhkailulla ja sormieni väentämisellä saatiin ajatus ”myytyä”. Sain tämän kohteen hermostumaan muun muassa kun heitin kaveria pesäpallolla selkään. No, saatiinhan siihen sitten aihe joukkohivutukselle.

Pesonen kertoo, ettei jäänyt tilannetta seuraamaan ja kun tilanne oli rauhoittunut ja oppilaat lähtivät koteihinsa, niin hän oli nähnyt tämän pahoinpidellyn koulukaverinsa istu-massa lumikasassa.

- Taisi siinä joku vielä jatkaa lyömistäkin. Onneksi ei pahemmin käynyt, siis päällisin puolin. Mielessä varmasti tuolla kaverilla myllersi, ja itseänikin hävetti. Olen tämän pojan kanssa asiasta jälkeen päin puhunutkin. Ymmärsi kyllä, että olin tilanteeseen pakotettu. No hard feelings, Pesonen toteaa.

## KOULU SUJUI KIUSAAMISESTA

### HUOLIMATTA

Kouluaikaansa jälkeen päin muistellessaan, hän toteaa sen sujuneen suhteellisen hyvin ajoittaisesta kiusaamisestaan huolimatta.

- Tokihan kiusaaminen häiritsi keskittymistä ja ajatukset olivat välillä muualla kuin itse koulunkäynnissä. Kaikki eivät olleet yhtä onnekkaita. Koulunvaihto ja vieläpä su-kunimen muutoskin tuli eräälle kaverille ajankohtaiseksi. Tämä tapahtui Tampereen kouluaikoina. Kiusaajat saivat jäädä, kiusatun piti lähteä. Näinhän se meni silloin ja taitaa mennä nykyäänkin.

## OLETKO TAVANNUT KIUSAAJIASI

### MYÖHEMMIN?

- Kiusaajiin en ole juurikaan törmännyt, paitsi jossain luok-kajuhlissa ja muissa vastaavissa tilaisuuksissa, Pesonen sanoo.

- Taisin jollekin näistä ”karate-kideistä” jopa piruilllessani sanoa, että taidanpa vetäistä sinua turpaan. No, en toteutta-nut uhkaustani. Itse vastavuoroisesti nautin kundin häm-mentyneestä ilmeestä.

- Olen kyllä mediassa törmännyt näihin koulukiusaajiin, ja hyvin näyttävät pärjänneen työelämässä. On lääkäriä, juristia ja julkisissa viroissa, huomattavissa tehtävissä ole-va. Entäpä sitten ne pahiten kiusatut? Enpä ole heihinkään törmännyt. Kuka lie syrjäytynyt, alkoholisoitunut, sairastunut henkisesti. Kunpa vain tietäisi, hän pohtii.

## MIKÄ AUTTAISI KOULU-

### KIUSAAMISEEN?

Pesosen mielestä sellaisilla kouluilla, joissa on suuret luok-kakoot, ei ole resursseja puuttua kiusaamiseen tai sitä ei yk-sinkertaisesti vaan huomata.

- Kiusaamiseen tulisi puuttua jo kotona. Lapsi, joka kokee olonsa turvalliseksi kotona ja jolla on mielekästä tekemistä, harrastuksia ja kaveripiiri, on harvemmin kiusaaja. Voin tietysti olla väärässäkin, Pesonen pohtii.

## MITEN OLET MYÖHEMMIN

### KÄSITELLYT KOULUKIUSAAMIS-

### AIKAASI?

- Pahimpia muistoja olen käsitellyt siten, että olen elänyt tilanteen mielessäni uudelleen ja pieksenyt kiusaajan suo-raan sanoen ihan paskaksi. Olo on helpottanut huomatta-vasti. Edelleenkin kiusaajani motiivit ovat minulle arvoi-tus. Luulisi 15-16-vuotiaan ymmärtävän, että potku kas-voihin ja maahan kaatuminen on vakava juttu. Tästä tulee mieleen taannoiset Helsingin Rautatieaseman tapahtumat, hän sanoo.

## OLISITKO KAIVANNUT AIKOINAAN

### JOTAIN APUA TAI TUKEA?

- Olisin kaivannut sitä isoveljeä tai muuta fysiikaltaan voi-makasta ja luotettavaa kaveria, joka olisi viheltänyt pelin poikki.

## MISTÄ KOULUKIUSAAMINEN

### MIELESTÄSI JOHTUU?

Pesosen mielestä koulukiusaaminen on yksinkertaisesti vain pätemistä ja näyttämisen halua.

- Halua alistaa ja sitä kautta tuntea paremmuutta. Ongel-mat lienevät lähtöisin kodin ilmapiiristä, välittämisen puutteesta. Huvittavaa, että kerran eräs näistä päsmäreistä totesi baarissa toivovansa, että omaa koulun aloittanutta te-navaa ei kiusattaisi. Niinpä...



## MITÄ NEUVOJA SINULLA OLISI ANTAA KOULUKIUSATUILLE?

- Keskittykää siihen, missä koette olevanne hyviä tai mikä kiinnostaa. Elämässä pärjää jo aika hyvin, kun oppii välttä-mään kusipäiden seuraa. Itselläni tuo periaate on toiminut. Päähteiden kanssa ei pidä alkaa vehtaamaan. Ne antavat vääränlaista itseluottamuksen tunnetta. Tampereen ai-koina opin heittäytymään välillä peliksi ja suhtautumaan kiusaamiseen ikään kuin en välittäisi. Se helpotti kummas-ti ja kiusaaminenkin laantui.

## MITEN KOULUKIUSAAMINEN ON

### VAIKUTTANUT MYÖHEMPÄÄN

### ELÄMÄÄSI?

- Näin jälkikäteen ajatellen, kiusaaminen vaikutti itsetun-tooni. Olen tietoisesti välttänyt haasteita tai asioita, jotka ovat mukavuusalueeni ulkopuolella. En ole sanottavasti, tai oikeammin ollenkaan, yrittänyt edetä työurallani. Lisäksi pahimpina lamavuosina 1990-luvun alussa jouduimme itse kukin työpaikkakiusaamisen kohteiksi. En siis halua olla esillä. Mieluummin sulaudun joukkoon. Armeija oli poik-keus. Tunsin, että siellä itsetuntoni jopa koheni viimeistään kun sain olla ryhmänjohtaja ja väapeliharjoittelija alokas-patterissa. Sitä on tavallaan jäänyt jonkinlaiseen ”kuplaan ja suojakaasuun”, joka tuntuu turvalliselta. Onneksi minul-la on avopuoliso, joka on auttanut pääsemään välillä pois mukavuusalueeltani ja kokemaan uusia juttuja.

- Itse toivon, että voin antaa pojalleni sellaiset eväät tänä syksynä alkaneelle koulutaipaleelle, että hän välttyisi kiu-saamiselta. Tai vielä pahempaa, olisi itse se kiusaaja, Peso-nen sanoo. ■



## Suomen Asuntosatama Oy LKV

Mannerheimintie 94, 00250 HELSINKI, Puh. 09-6940710  
[www.asuntosatama.fi](http://www.asuntosatama.fi)

## Aurinkolahden Asunnot LKV

Suomen AsuntoSatama Oy LKV on aktivoinut  
Aurinkolahden Asunnot -toiminimen ja avasi asuntomyymälän  
Aurinkolahden parhaalle paikalle Solvikinkatu 9:ään.  
Tervetuloa käymään!  
Toimistomme on avoinna klo 10–17.

Aurinkolahden Asunnot LKV  
Solvikinkatu 9, 00990 Helsinki  
Puh. 045 111 4211



## Remax Avaintilat Oy LKV

Tähdennonkuja 1, 02240 Espoo, Puh. 050 550 6660  
[www.remax-avaintilat.fi](http://www.remax-avaintilat.fi)

# LEDI NAUHAT.FI

EKOAUTOILUN MAHDOLLISTAJA:

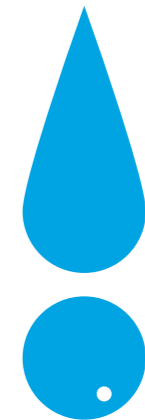


## Delifox Ravintolat Oy

Atomitie 2, (2. krs.), 00370 HELSINKI  
Puh. (09) 350 8477  
[www.delifox.fi](http://www.delifox.fi)

## Asianajotoimisto Raine Sorsa Oy

Mikonkatu 18 A 4  
00100 HELSINKI  
Puh. 010 328 0500



*Meidän kaikkien tavoitteenamme on  
säästää maailman niukkoja vesivaroja.*

TILAAMALLA EKOSUIHKUN LOPETAT TUHLAILUN.

## EKOSUIHKU.FI

# KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ

TEKSTI JA KUVAT: KATI WIKSTRÖM

## Smoothie

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiöissä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen. Tähän lehteen saimme kolme ohjetta raikkaasta ja trendikkästä smoothiesta.

Ensimmäisen ohjeen antanut ravintoterapeutti painotti, ettei hedelmien ja marjojen määrässä kannata hurjastella, sillä myös niissä on kaloreita. Personal trainerin smoothie on todellinen treenaajan hedelmäpommi, jonka maku on samettisen makea. Smoothiet eivät kaipaa lisättyä sokeria, koska hedelmissä ja marjoissa on jo itsessään tarpeeksi makeutta. Vihersmoothie on suolaisempi versio, joka rakentuu kasviksista ja yrteistä. Tämän avulla vanha hokema: ”puoli kiloa kasviksia päivässä”, onnistuu varmasti.

Smoothiet ovat erittäin suosittuja, niiden terveellisuuden, herkullisuuden ja helppouden takia. Kuumentamattomina hedelmissä, marjoissa ja kasviksissa säilyvät kaikki tärkeät ravintoaineet. Valmistukseen tarvitaan vain tehosekoitin tai muu vastaava keittiöväline. Suosi kausituotteita ja kotimaisuutta.

### Ainekset:

Makeat smoothiet kannattaa rakentaa maustamattomaan joghurttiin, manteli- tai soijamaitoon, kookosveteen tai täystuoremehuun. Vihersmoothien pohjalla voivat olla jäädytetty vihreä tee, sitruunamehu, vesi tai jokin edellä luetelluista aineksista - aivan oman maun mukaan. Nesteen määrällä voit vaikuttaa smoothien koostumukseen eli siihen, kuinka paksua tai juoksevaa valmis smoothie on. Terveellisyytensä puolesta hyviä aineksia ovat mustikka, tyrni, lakka, puolukka, karpalo, mustaviinimarja, kiwi ja mango. Vihersmoothiessa terveyttä puolustavat pinaatti, maustamattomat pähkinät, inkivääri, parsakaali, paprika, porkkana ja herneet. Avocado käy sekä makeaan että suolaiseen.

Annokset voi koristella hyvää tekeillä yrteillä, joita ovat esimerkiksi ruohosipuli, basilika, minttu ja sitruunamelissa. Tulisten makujen ystävä lisää juomaansa chiliä tai tabascoa.

Tuote säilyy muutaman päivän ajan jääkaapissa.

### Ravitsemusterapeutin smoothie:

- Maustamaton joghurtti 3 dl
- Banaani 1 kpl
- Maustamattomia pähkinöitä 0,5 dl
- Mustikka 3 rkl

### Personal Trainerin smoothie:

- Täystuoremehu 3 dl
- Mango 1 kpl
- Banaani 1 kpl
- Päärynä 1 kpl
- Chian siemeniä 1 rkl (päivittäinen annos on 15 mg)
- Koristeluun sitruunamelissaa

### Vihersmoothie:

- Mantelimaito 3 dl
- Pinaattia kourallinen
- Porkkana 1 kpl
- Rucolaa kourallinen
- Avocado 1 kpl
- Inkivääriä muutaman sentin palanen
- Merisuolaa oman maun mukaan
- Chiliä tai tabascoa oman maun mukaan
- Koristeluun suolaheinää







**MUUT PAIKKAKUNNAT:**

**K-Market Meirami**

Vanhatie 52, 91600 Utajärvi

**Kotipalvelu Ihantoja**

Metsälinnankatu 1, 32700 Huittinen

**Laurin Metalli Oy**

Myllykuja 5, 62200 Kauhava

**Loma-Vietonen Oy**

Kuusirannantie 59, 95675 Meltosjärvi

**Mainostakomo**

Peninkulma 15, 90810 Kiviniemi

**Mediseam Oy**

Kouvolantie 429, 15550 Nastola

**Monttu-Ville Oy**

Syrjäntie 523, 77460 Maavesi

**Pentik Oy**

[www.pentik.com](http://www.pentik.com)

**Pintaurakointi Fingerroos Oy**

Halmeentie 24, 69100 Kannus

**Rakennus ja Muuraus Tyyskä**

Hersalantie 363, 16730 Kutajärvi

**RA-Vene Oy**

Perrintie 25, 58420 Silvola

**Sallaiset Tilit Ky**

Kuusamontie 4, 98900 Salla

**SK-Siivous Tmi**

Antintie 30, 01820 Klaukkala

**Sysmän kunta**

Valittulantie 5, 19700 Sysmä

**Toiminimi Esko Kettinen**

Aapontie 14, 05400 Jokela

**Tmi Harri Tenkala**

Kirvesmiehenkatu 5, 59100 Parikkala

**Väinö-Kaarina Koti Oy**

Ampujantie 2, 04500 Kellokoski

[www.eezykeyz.eu](http://www.eezykeyz.eu)

# YRITTÄJÄ!

# LÄHDE MUKAAN EHKÄISEMÄÄN KIUSAAMISTA.

**HALUAACO YRITYKSESI EDISTÄÄ  
KOULUKIUSAAMISEN VASTAISTA TYÖTÄ?**

Lähetä meille yhteydenottopyyntö:

Puh. 010 505 6699 (ma-to klo 9-14) tai  
[asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi](mailto:asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi)

**LÄHDETÄÄN YHDESSÄ EHKÄISEMÄÄN KOULUKIUSAAMISTA!**

# KOULUTURVAA.FI

**MAKSUTON  
TURVAPUHELIN  
AUTTAA  
KOULUKIUSATTUJA**



**0800 92003**

**PUHUMINEN AUTTAA...**

**KOULUTURVAA**

**NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE**