



KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN JA SEN ENNALTAEHKÄISY

Ohjeita vanhemmille

KUOPIO

SISÄLTÖ

Mitä kiusaaminen on?	4
Miten vanhempana voit ehkäistä kiusaamista?	5
Mitä tehdä, jos lapsesi kertoo tulleen kiusatuksi?	6
Jos lapsesi on käyttäytynyt loukkaavasti, kiusannut toista lasta	7
Kiusaaminen voi olla rikos	8
Kiusaaminen netissä	9
Miten vanhempana voit ehkäistä nettikiusaamista ja puuttua siihen?	10
Harrastuksessa tapahtuva kiusaaminen – Aikuisen tulee puuttua!	11
Toimintaa ja vertaistukea	12

www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle



1

MITÄ KIUSAAMINEN ON?

Kiusaamisella tarkoitetaan toistuvaa ja tahallista loukkaavaa käytöstä ja vallan tai voiman väärinkäyttöä. Siinä samalle ihmiselle aiheutetaan jatkuvasti pahaa mieltä ja hänen on vaikea puolustautua. Kiusaaminen ei ole tasa-arvoisten ja yhtä voimakkaiden nahistelua. Kiusaajia voi olla yksi tai useampia.

Kiusaaminen voi olla **suoraa kiusaamista:** tönimistä, lyömistä, haukkumista, toisen tavaroiden rikkomista, loukkavien kuvien jakamista netissä tai **epäsuoraa kiusaamista:** eristämistä koululuokan, harrastus- tai sosiaalisen median ryhmän sosiaalisesta kanssakäymisestä, juorujen levittämistä, huomiotta jättämistä.

Satunnaiset hetkelliset erimielisyydetkin voivat loukata ja niistäkin voi pahoittaa mieltä. Näissä tilanteissa opitaan esimerkiksi hallitsemaan erilaisia tunteita, selvittelemään riitoja ja sopimaan niitä. Ne ovat eri asia kuin yhden ihmisen järjestelmällinen kiusaaminen.

Kiusaamisella on usein pitkäaikaisia vaikutuksia sekä kiusatun että kiusaajan elämään

Pitkään jatkuessaan kiusaaminen voi traumatisoida ja vaikuttaa kiusatun minäkuvaan, identiteettiin, itsetuntoon ja

sosiaalisiin suhteisiin. Kiusaaminen ei vaikuta pelkästään kiusattuun vaan myös hänen perheeseensä.

Kiusaaminen jättää jälkensä myös kiusaajaan. Kiusaaja voi oppia väärän tavan hallita ihmissuhteita myöhemminkin elämässään. Tutkimuksen mukaan nuorilla kiusaajilla ja kiusaaja-kiusatuilla oli yli kymmenkertainen riski käytöshäiriöihin verrattuna nuoriin, jotka eivät olleet osallistuneet kiusaamiseen.

Kiusaamiseen tulee puuttua

- Kiusaaminen on monimutkainen ryhmäilmiö, jossa ryhmän jäsenillä on ratkaiseva rooli siinä, pääseekö kiusaaminen jatkumaan vai ei.
- Kiusaaja tavoittelee usein valtaa ja asemaa ryhmässä toiminnallaan.
- Kiusaamistilanteessa paikalla olevien täytyy puuttua kiusaamiseen. Rohkaise lasta ja nuorta puuttumaan tai kertomaan kiusaamisesta aikuiselle!

Tuen osoittaminen ja kiusaamista kokeneen puolustaminen vähentää kiusaajan saamaa valta-asemaa ryhmässä.

Lähteet: *Kaikkien toiminnalla on merkitystä kiusaamistilanteissa - Nuortennetti Kiusaaminen*
Nuortenlinkki Kiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto

2

MITEN VANHEMPANA VOIT EHKÄISTÄ KIUUSAAMISTA?

Ole kiinnostunut lapsesi maailmasta: Kysy ja kuuntele, ole läsnä. Anna lapselle ja nuorelle mahdollisuus kertoa kuulumisistaan ja mieltään painavista asioista.

Keskustele kiusaamisesta lapsesi kanssa, vaikka asia ei koskettaisikaan perhettänne juuri nyt. Eläytykää esimerkiksi pohtimaan miten yksinäiseltä kiusatusta tuntuu. Tue näin lapsen empatiakyvyn kehittymistä. Kiusaamisen ehkäisyssä olennaista on lapsen ja nuoren kyky empatiaan.

Näytä itse esimerkkiä toiset huomioivasta käytöksestä. Osoita arvostavasi sitä, että lapsesi ottaa muut huomioon. Ihmisten kanssakäymisen pelisäännöt opitaan mallista. Tapa, jolla kotona puhutaan muista ihmisistä, voi vaikuttaa lapsesi käyttäytymiseen kodin ulkopuolella.

Kysy, miten lapsesi on toiminut tai mitä hän tekisi, jos hän huomaisi, että jotakuta kiusataan. **Kerro lapselle, että on rohkeaa asettautua puolustamaan kiusattua.** Puolustaminen on paljon vaikeampaa kuin mukana ilkkuminen.

Muutkin lapset arvostavat varmasti sellaista, joka rohkeasti puuttuu kiusaamiseen, vaikka eivät sitä itse uskaltaisikaan tehdä.

Kerro, että kiusaamisesta pitää kertoa aikuiselle, esimerkiksi opettajalle, vanhemmalle tai harrastusryhmän vetäjälle. Yksi suurimmista haasteista on, että lapsi tai nuori ei kerro kiusaamisesta.

Tue lapsesi ystävyysuhteita. Ystävyysuhteella tarkoitetaan vastavuoroista sekä myönteistä, läheistä ja tasavertaista suhdetta. Ystävyysuhteet suojaavat kiusaamiselta ja niillä on merkitystä lapsen hyvinvointiin niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Yksikin ystävyysuhteiden voi suojata lasta kiusaamiselta. Tutustu lapsen ja nuoren kavereihin ja heidän vanhempiinsa.

Ole yhteistyössä koulun ja harrastusryhmien aikuisten ja toisten vanhempien kanssa. Vanhempien keskinäinen yhteistyö ehkäisee kiusaamista.

3

MITÄ TEHDÄ, JOS LAPSESI KERTOO TULLEENSA KIUSATUKSI?

Jos lapsesi kertoo tulleen kiusatuksi, suhtaudu asiaan vakavasti. Rauhoitu kuuntelemaan ja ota lapsi lähelle. Älä hermostu kuulemastasi – ainakaan lapsesi nähden. Kysy lapselta, mitä on tapahtunut. Miten tilanne alkoi? Ketkä osallistuiivat kiusaamiseen? Mitä he sanoivat tai tekivät? Mitä itse teit? Miltä sinusta tuntui? Auttoiko kukaan? Saiko opettaja tai muu aikuinen tietää asiasta? Puuttuiko aikuisen kiusaamiseen?

Aikuisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen ja toimia lapsen ja nuoren apuna kiusaamistilanteessa.

Jos lapsesi on joutunut kiusatuksi koulussa, ota yhteyttä opettajaan ja kysy häneltä, miten tilanne näkyy luokassa. Kouluissa on olemassa toimintamallit, joilla kiusaamiseen puututaan. Kysy, minkälaisia ne ovat. Vanhempana voi olla vaikea käsitellä omaan lapseen kohdistuvia ikäviä asioita.

Tilanteessa tarvitaan aikuisten keskinäistä, vahvaa yhteistyötä. On kaikkien velvollisuus puuttua kiusaamiseen, vaikka joskus aikuisetkin torjuvat asian. **Aikuisia tarvitaan nostamaan ongelma esiin. Aikuisten on myös seurattava, että kiusaaminen loppuu.** Vanhemman tärkein tehtävä on rakastaa lastaan varauksettomasti ja kannustaa tätä.

Jos lapsi tai nuori on kohdannut kiusaamista harrastuksessaan, ota yhteyttä harrastusryhmän vetäjään tai valmentajaan.

Kiusaamista kohdanneille apua tarjoaa Kuopiossa myös Tyttöjen Talo www.puijola.net/tyttojen-talo ja Mannerheimin lastensuojeluliiton Selviydytään kiusaamisesta -hankkeen vertaistukiryhmätoiminta Selviydytään kiusaamisesta -projekti - MLL:n Järvi-Suomen piiri.

4

JOS LAPSESI ON KÄYTTÄYTYNYT LOUKKAAVASTI, KIUSANNUT TOISTA LASTA

Jos koulusta otetaan yhteyttä, että lapsesi on käyttäytynyt ikävästi ja kiusannut, rauhoita mielesi. Yritä olla reagoimatta liian voimakkaasti syyttämällä tai puolustamalla lastasi, itseäsi tai koulua.

Keskustele asiasta opettajan ja lapsesi kanssa, kuuntele, mitä on tapahtunut ja yritä ymmärtää tilannetta. Vanhemman velvollisuus on puuttua asiaan, joten tee selväksi, ettet hyväksy kiusaamista missään muodossa, mutta hyväksyt lapsesi ja rakastat häntä. **Lapsi tarvitsee tukea pahaan mieleensä, mutta myös harjoitusta sosiaalisiin tilanteisiin.** Käy läpi lapsesi kanssa, mitä kiusaaminen on ja miksi se on vahingollista.

Koulussa apua voi saada opettajan lisäksi esimerkiksi koulun kuraattorilta, psykologilta tai terveydenhoitajalta.

Jos lapsesi on kiusannut muita harrastusryhmässä, ota yhteyttä harrastusryhmän aikuiseen esimerkiksi valmentajaan ja selvittäkää yhdessä tilannetta.

Vanhempia ja muita aikuisia tarvitaan katkaisemaan kiusaaminen, nostamaan ongelma esiin ja vastuuttamaan ryhmän lapset jatkossa toimimaan uudella tavalla. Aikuisia tarvitaan myös seuraamaan, että kiusaaminen varmasti loppuu.

5

KIUSAAMINEN VOI OLLA RIKOS

"Kaveri oli heittänyt netissä homoläppää yhdestä pojasta. Siitä nousikin tosi iso juttu. Selvisi, että se täyttää kunnianloukkauksen tunnusmerkit, koska juttu ei pitänyt paikkaansa. Vaikka se poika olisikin ollut homo, niin se olisi silti katsottu rikokseksi, koska se olisi ollut yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämistä. Ei ihan ensimmäiseksi tullut mieleen, että tollanen läppä voisikin olla rikos, josta joutuu poliisin pakeille."

Kiusaaminen on rikollista toimintaa, kun se täyttää lainsäädännössä rikokselle asetetut tunnusmerkit. Muun muassa kunnianloukkaukseen, laittomaan uhkaukseen, lievään pahoinpitelyyn ja pahoinpitelyyn liittyviä lakipykälää voidaan soveltaa kiusaamisen yhteydessä. Myös kiusaajan rikoskumppanina, avunantajana ja yllyttäjänä toimiminen ovat lain mukaan rangaistavia tekoja.

6

KIUSAAMINEN NETISSÄ

Myös nettikiusaaminen on aina väärin ja sillä voi olla vakavia seurauksia (netissä rikosnimikkeistä mm. vainoaminen, kunnianloukkaus).

Nettikiusaamista voi olla mm. loukkaavat kuvat, tekstit, viestit, videot (esim. digitaalinen pelikulttuuri, WhatsApp, snapchat, ig), valokuvien manipulointi, loukkaavilla viesteillä pommittaminen, arkaluontoisten kuvien, videoiden julkaiseminen tai julkaisulla uhkailu, salakuvaaminen, nettiyhteisöstä poistaminen, muiden kääntäminen yhtä vastaan, ahdistavien/pelottavien/sopimattomien kuvien näyttäminen toisille.

Myös nettikiusaaminen on ryhmäilmiö eli kiusaaja tarvitsee sielläkin yleisön. Netissä ei yleensä ole aikuisia läsnä ja siellä sorrutaan helposti ylilyönteihin.

Vinkkejä kiusaamista kohdanneelle lapselle/nuorelle

- Kerro aina aikuiselle! Miettikää yhdessä mitä kiusaamiselle voi tehdä.
- Älä hyväksy kiusaamista. Blokkaa viestit kiusaajilta.
- Kiusaamisviesteihin ei kannata yleensä vastata
- Ota talteen kiusaajien viestit ja kuvat, ne ovat todistusaineistoa.

- Ilmoita kiusaamisesta palvelun ylläpitäjälle.
- Vakavissa, pitkään jatkuneissa kiusaamistilanteissa ilmoita vanhempiesi kanssa asiasta poliisille.
- Muista, että kiusaaminen ei ole sinun vikasi

Turvallisesti verkossa

- Pidä huoli, että yksityiset tiedosi, kuten kotiosoite ja puhelinnumero eivät näy muille.
- Varmista myös, että julkaisusi eivät ole julkisia, ellet niin välttämättä halua.
- Mieti aina kuvia julkaistessasi, onko kuva sellainen, että voisit näyttää sen äidille, mummulle, parhaalle kaverille tai voisiko kuvan julkaista koulun ilmoitustaululla. Jos ei, niin sitä ei välttämättä kannata julkaista.
- Mitään ei julkaisun jälkeen saa enää pois eli harkintaa tarvitaan
- Käytä nimimerkkiä, jota ei voi helposti yhdistää sinun oikeaan nimeesi.
- Jos haluat tavata nettitutun, tapaa hänet julkisella paikalla siten, että vanhempasi/huoltajasi ovat paikalla.
- Älä jaa salasanaasi edes kaverille.

7

MITEN VANHEMPANA VOIT EHKÄISTÄ NETTIKIUSAAMISTA JA PUUTTUA SIIHEN?

Juttele säännöllisesti lapsesi ja nuoresi kanssa netinkäytöstä. Kysele sovelluksista, mitä hän käyttää, keitä seuraa somessa, millaisia kuvia hän itse laittaa nettiin, millaisia blogeja lukee ja videoita katselee. Muista positiivinen asenne, älä syyllistä netinkäytöstä.

Keskustelun avulla luot luottamusta ja saat tietoa lapsen mediankäyttötavoista, kokemuksista ja asenteista.

Kannusta lasta hyviin tekoihin ja hyvään ja reiluun kaiveruuteen myös netissä. Muista oman esimerkkisi voimakunnioittavassa kohtaamisessa niin netissä kuin kasvokkainkin.

Jos lapsen netinkäyttö huolettaa, ota asia avoimesti ja rauhallisesti esille ja kerro mikä herättää huolta.

Muistuta, ettei loukkaavia sisältöjä, kuten kuvia, videoita, viestejä tai perättömiä huhuja tule jakaa ja lähettää verkossa eteenpäin. **Kerro, että myös nettikiusaaminen on aina väärin.**

Jos lapsi kertoo netissä tapahtuneesta kiusaamisesta tue häntä ja kiitä, että hän kertoi asiasta sinulle. Pohtikaa yhdessä keinoja kiusaamistilanteiden selvittämiseen. Kysy ja kuuntele myös, miten lapsi tai nuori itse toivoisi, että tilannetta lähdetään selvittämään.

Kiusaamisviesteihin ei yleensä kannata vastata. Viestit, kuvat ja muut sisällöt kannattaa tallentaa mahdollisia jatkotoimenpiteitä varten. Ruutukaappaus on keino tallentaa, mitä kuvaruudulla näkyy. Kiusaa tekevien käyttäjänimet tai profiilit voi merkata muistiin. Linkit sivustoille tai sivuille, joilla kiusaamista on esiintynyt kannattaa kopioida talteen. Käykää läpi lapsen kanssa palvelujen yksityisyysasetuksia ja niiden päivittämistä.

Kiusaamistilanteista kannattaa ilmoittaa palvelun ylläpitoon ja vakavissa tapauksissa poliisille. Jos kiusaaja on tiedossa, esimerkiksi samassa koulussa tai harrastusryhmässä, olkaa yhteydessä myös kouluun tai harrastusryhmän aikuiseen, esimerkiksi opettajaan tai valmentajaan.

8

HARRASTUKSESSA TAPAHTUVA KIUSAAMINEN – Aikuisen tulee puuttua!

Valtaosalle lapsia ja nuoria harrastus on voimavara, joka tuo paljon iloa, onnistumisen kokemuksia ja pystyvyyden tunnetta. Harrastuksessa tärkeintä lapsille ja nuorille on useimmiten hyvät kaverit ja mukava joukkuehenki. Kaverisuhteilla on suuri merkitys esimerkiksi lasten ohjatun liikunnan aloittamisessa, siinä viihtymisessä ja harrastuksen lopettamisessa.

Ilman ystäviä jääminen heikentää viihtymistä, hyvinvointia ja onnistumisen kokemusta ja altistaa kiusaamiselle sekä harrastuksen lopettamiselle. Noin joka kymmenes lapsi jää harrastusryhmässä vaille ystävää.

Loukkaava kohtelua, kiusaamista ja häirintää esiintyy kaikissa urheiluharrastuksissa, niin yksilö- kuin joukkuelajeissa, sekä tyttöjen että poikien keskuudessa.

Suoraan loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen kanssa on tekemisissä joka viides urheilua harrastava lapsi tai nuori, joko loukkaavan kohtelun kohteena tai itse muita kiusaavana.

Ryhmän ohjaajan ja valmentajan tulee puuttua kiusaamiseen

Hyvä joukkuehenki ja kaikille turvallisen ryhmän rakentaminen edellyttävät ryhmän ohjaajalta ja valmentajalta vahvaa ohjausta ja tietoista ryhmähengen luomista.

Lapset ja nuoret toivovat ryhmän aikuisen puuttuvan kiusaamiseen seuraavilla keinoilla:

- Puutu kiusaamiseen systemaattisesti!
- Kerro selkeästi, että ketään ei saa kiusata!
- Huolehdi, että kukaan ei jää yksin!
- Rakenna turvallinen harrastusryhmä; tutustuta ohjastusti, ryhmäytä, havainnoi ryhmää!
- Kannusta kaikkia, huolehdi osaltasi hyvästä joukkuehengestä!

Tutkitusti tehokkaimpia keinoja kiusaamiseen puuttumisessa ovat keinot, joissa pyritään vahvistamaan koko ryhmän yhteishenkeä ja näin vähentämään kiusaajan toiminnallaan saamaa valta-asemaa ryhmässä.

Lähde: *Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset - Mannerheimin Lastensuojeluliitto, "Jos siel ois joku kaveri" - Lasten ja nuorten kokemuksia liikunta- ja urheiluharrastuksista -raportti. MLL*

TOIMINTAA JA VERTAISTUKEA



ONKO SINUA KIOUSATTU? HALUAISITKO OLLA ROHKEAMPI JA ITSEVARMEMPI?

Turvallisessa ryhmässä saat jakaa kokemuksesi. Harjoitellaan ja vahvistetaan taitoja, joilla löydät **maailman parhaan minän, selviytyjän!**

Ryhmä 12– 21 -vuotiaille nuorille loka—joulukuussa 2018. Kokoontumiset kerran viikossa iltaisin. Opetellaan yhdessä hyväksymään kokemukset osana omaa menneisyyttä.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:

WhatsApp, TXT tai PUH. 0503528980

Sähköposti. elina.hartikainen@mll.fi

Tsekkaa myös:

Selviydytään kiusaamisesta –projektin FB-sivut



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO
Järvi-Suomen piiri

VANHEMPI, ONKO LASTASI KIOUSATTU?

OSALLISTU VANHEMPIEN VERTAISRYHMÄÄN LOKA-JOULUKUUSSA 2018

Turvallisessa ryhmässä *saat jakaa kokemuksesi*.
Keskustelujen teemoina mm.
oman lapsen kiusaamiskokemukset,
vanhemman jaksaminen ja hyvinvointi,
kiusaamisesta keskustelu
lapsen kanssa, *lapsen* ja
hänen itsetunnon,
sosiaalisten ja tunnetaitojen
tukeminen sekä lapsen rohkaisu.

Pienryhmä järjestetään loka-joulukuussa
2018, kokoontumiset järjestetään
ilta-aikaan, osallistujien toiveita
kuunnellen, noin viisi kertaa.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:

WhatsApp, TXT tai PUH. 050 352 8980
Sähköposti. elina.hartikainen@mll.fi
Facebook. Selviydytään kiusaamisesta



Kuva: Kerstu Hietala



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri

KIUSAAMINEN JÄTTÄÄ SYVÄT ARVET

Kuinka tunnistat kiusaamisen?

Sanallisen kiusaamisen muotoja ovat nimittely, pilkkaaminen, ilkeämielinen vihjailu ja toisen naurunalaiseksi tekeminen.

Epäsuora kiusaaminen on usein luonteeltaan sosiaalista manipulointia, eli kiusaaja pyrkii vaikuttamaan muihin siten, että nämä alkaisivat karttaa kiusattua ja suhtautua häneen kielteisesti.

Fyysistä kiusaamista ovat esimerkiksi töniminen, lyöminen tai potkiminen.

Kännykkä- ja nettikiusaamista ovat mm. juorujen, nolojen valokuvien tai henkilökohtaisten tietojen levittäminen sekä pilkkaavien tai uhkailevien viestien lähettäminen.

(Kaukiainen, A. & Salmivalli, C. 2009)

Kiusaaminen voi olla rikos. Henkinen väkivalta voi johtaa toisen terveyden vahingoittamiseen siinä missä fyysinen väkivaltakin (Poliisi 2017).

Mistä apua?

Oletko sinä tai läheisesi joutunut kiusaamisen kohteeksi?
Haluaisitko keskustella jonkun kanssa kiusaamiseen liittyvistä
asioista tai sen aiheuttamasta
pahasta olostasi?

Ota yhteyttä Tyttöjen Talon työntekijöihin:

puh. 045 877 6400


puh. 050 570 6322

puh. 050 368 8906

puh. 050 554 8010

Kuopion Tyttöjen Talo
Kuninkaankatu 26 B 26,
70110 Kuopio

 KuopionTyttöjen Talo

 kuopiontyttojentalo



Setlementti
Puijola
Tyttöjen Talo



www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle

Oppaan on koornut Kuopion kiusaamisen ennaltaehkäisyn ja puuttumisen moniammatillinen työryhmä

KUOPIO