



Koulukiusauksen jälkiseuraukset ja selviämiskeinot

Mira Paavola

Kiusaaminen käytännössä

- Henkinen väkivalta
- Nimittely, itsetunnon lyttäys, vähättely, tuijottaminen
- Ryhmästä ulos jättäminen
- Liikuntatunneilla syrjiminen, luokkatehtävissä yksin, aina valittiin viimeiseksi
- Fyysinen väkivalta
- Uhkaileminen
- Kuristaminen, päälle sylkeminen, potkiminen, pään vessanpönttöön laittaminen, rappusissa kamppaaminen



Kiusaamisen eri kasvot

Henkinen
väkivalta

Identiteetin
muokkautuminen

Mielenterveys-
ongelmat

Fyysinen
väkivalta

Pelko

Läheisongelmat

Minuuteni yläasteella

- Lauta
- Anorektikko
- Talven raiskaama pulkannaru
- Ärrävikainen
- Vammainen
- Orpo
- Köyhä
- Rasvatukka
- Pizzanaama
- Huora
- Kirahvi
- Paloauto
- Lesbo
- Friikki

Kiusaamisen aiheuttamat ongelmat

- Keskittymiskyvyn puute -> työnarkomania
- Yksinolon pelko -> läheisyyden ja kosketuksen pelko
- Pimeän pelko
- Paniikkikohtaukset
- Luottamuspuula ihmisiin -> hyväksynnän haku vääriltä ihmisiltä
- Viiltely -> itseinho -> päihteet
- Masennus

Keinot selvittää

- Mindfulness harjoitukset
- Voimamusiikki
- Musiikin sanojen kirjoittaminen muistiin
- Itsetutkiskelu
- Terapia
- Läheiset
- Avoimuus
- Asian myöntäminen

KIITOS 😊