

VAHVUUDET ESIIN! – kiusaamisen jälkihoitomalli kannustaa selviytymiseen

24.4.2018

FK, tukikeskuskoordinaattori

Tina Holmberg-Kalenius



Harjula

VALOPILKKU
valopilkkuja.fi



"Niin metsä vastaa kuin siihen huudetaan."
Vanha suomalainen sananlasku

Erkki Aho (2015), Opetushallinnon pääjohtaja:

- ”Unelma koulusta: Peruskoulun päättävä oppilas on löytänyt omat vahvuutensa ja lahjakkuutensa, hänellä on terve itsetunto, vahva identiteetti, intohimo lähteä toteuttamaan itseään ja osallistumaan elämässä.”
- Onko tämä totta tänä päivänä?



Kiusaamisessa huomioon otettavat asiat:

- Kiusaamiseen liittyvät myytit ja uskomukset
- Kiusaamisilmiön tunnistaminen ja tunnustaminen, sosiaaliset roolit ja ryhmäpaine
- Kiusaamistilanteisiin puuttumisen tieto-taito, asenteet ja tahtotila
- Kiusaamista kokeneen tunnistaminen ja tukeminen kokemuksen käsittelemiseen
- Miten huomioida kiusaamista kokevat ja kokeneet?
- Miksi on tärkeää tunnistaa ja huomioida kiusaamiskokemus?





Kouluväkivalta on:

- Henkistä tai fyysistä väkivaltaa sisältävä ilmiö
- Ilmiö, jossa osapuolet eivät ole tasavertaisia ja missä joku alistaa toisia ja käyttää valtaa väärin
- Ryhmäilmiö, missä kiusatun on vaikeaa tai mahdotonta puolustautua
- Sekä hyvinvointi- että yhdenvertaisuuskysymys (Säävälä, 2012)
- Kasvotusten ja netissä mm. vainoamisena, fyysisenä tai henkisenä väkivaltana, eristämisenä, painostamisena ja tahallisenä haitantekona ilmenevää
- Oppilaisiin, koko henkilökuntaan ja vanhempiin kohdistuvat menetelmät kaikkein toimivimpia (Vreeman & Carroll 2007)

Kiusaaminen ilmiönä



- Ilmiö, jota usein vähätellään: kouluväkivallan muodoista henkistä väkivaltaa vähätellään eniten
- **Kiusaamista ilmiönä myös yksinkertaistetaan = on kahden oppilaan välinen asia, johon puuttamalla ratkaistaan ongelma**
- Uhkaa ydinarvojamme kuten turvallisuutta, arvokkuutta ja koskemattomuutta, ennustettavuutta sekä uskoa maailman hyvyyteen
- **Ei ole mustavalkoinen ilmiö, sisältää paljon sävyjä ja tasoja, jonka seurauksia kokija kantaa:**
 - aikuisten kyvyttömyys puuttua kiusaamiseen luo kuvan omasta epäonnistumisesta
 - syrjityksi joutuminen luo ulkopuolisuuden ja huonommuuden kokemuksen
 - epäkunnioittava suhtautuminen edesauttaa uhrin itsensä syyllistämistä
 - syntyy käsitys kyvyttömyydestä olla ihmissuhteissa ja olla haluttu kaverina
 - syrjäytyminen elämän normaalista kulusta koska ei ole ollut mahdollista luoda terveitä ihmissuhteita tai luoda realistista kuvaa itsestään kyvykkäänä ihmisenä
 - Identiteetti rakentuu huonommuuden ympärille eikä sitä osaa kyseenalaistaa
 - ahdistus, sosiaalisten tilanteiden pelot, paniikkioireilu, itsensä satuttaminen

Kiusaaminen väkivallan muotona

- Useita yhteneväisyyksiä muuhun henkilöön kohdistuvaan väkivaltaan sekä vainoamiseen
- **Sopii väkivallan määritelmään myös koska sisältää uhatuksi joutumista, se on ennustamatonta, kontrolloimatonta ja fyysisesti ja/tai henkisesti satuttavaa**
- Seuraukset uhrille samankaltaisia tai jopa vakavampia kuin muun väkivallan kohteeksi joutuneilla (Copeland, W.E., 2013)
- **Kiusaamistrauman selviytymis- ja käsittelytavat samankaltaisia kuin muiden väkivaltatilanteiden uhreilla (stressireaktiot, dissosiaatio/pois sulkeminen, PTSD jne.)**
- Kiusatuksi joutuminen on traumaattista, koska tilanne on usein pysyvä ja siihen liittyy kokonaisvaltainen ihmisarvon menetys vertaisryhmässä. (Poiijula, S., 2007)
- **Väkivaltaa pidetään yleensä ei-hyväksyttynä käyttäytymisenä, mutta moni pitää kiusaamista normaalina osana elämää tai jopa tiettyyn kehitysvaiheeseen kuuluvaksi**



Tutkimustulokset kertovat että:

- Voimakas sosiaalinen ahdistus jättää aivoihin yhtä pysyvän jäljen kuin kiduttaminen ja fyysinen kipu (Copeland, 2013)
- Fyysisen ja psyykkisen väkivallan kohteeksi joutuminen lapsena liittyy myös pitkän aikavälin fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin (Hedrenius & Johansson, 2016)
- Pitkään kiusatulla aivojen oikean ja vasemman puoliskon yhdistävä kudosis kutistuu, mikä selittää osan kiusatun oireista (Walsh, 2011)
- Kiusatuksi joutuminen näkyy verikokeissa tulehduksesta kertovina merkkeinä (Copeland ym. 2014)
- Kiusatuksi joutuminen aiheuttaa vakavampaa psyykkistä oireilua aikuisena kuin lapsena kaltoin kohdelluksi joutuminen (Lereya ym., 2015)





Kouluväkivallan taustalla on

- Ryhmäilmiön aiheuttamat rooli-identiteetit ja yhteisön valtarakenne
- Yksittäisten oppilaiden tarve ratkaista rooliristiriidat alistamalla toisia sekä käyttämällä valtaa väärin
- Kouluympäristön rakenne: kilpailu luo kokemuksen siitä, että muut menestyvät toisten kustannuksella > syntyy kateutta > syntyy tarve estää toisen menestyminen (esim. Vuorinen, Paatsina, Sandberg)
- Koulumaailmassa lapsi oppii että omat saavutukset vaikuttavat asemaan ja statukseen ryhmässä

Kiusaamiskokemus tehdään monella tavalla näkymättömäksi

- Sosiaaliset identiteetit ohitetaan, yksilökeskeisyys
- Väkivallan normalisoiminen: pahoinpitelystä tulee ”pieni kahnaus” tai sanotaan ettei kiusaajat tiedä kiusaavansa
- Vähättely: syrjinnän, vähättelyn ja yksinäisyyden kokemuksia tai seurauksia ei saisi koskaan vähätellä!
- Leimaaminen: ”Jos et olis tuollainen, sua ei kiusattaisi”
- Trauman näkymättömäksi tekeminen: hoitokontakteissa kiusaamista ei merkitä epikriisiin tai se ohitetaan yhdellä lauseella
- Väkivallan seurausten silottelu, paha olo johtuu muusta kuin kiusaamisesta: sosiaalisten taitojen puute, yksinäisyys, vanhempien vaikutus tai asema jne.



VAHVUUDET ESIIN! – kiusaamisen jälkihoitomalli®



- On käytännöllinen, toimiva tapa työstää kiusaamiskokemusta ja tukea mielenterveyttä
- Ohjaa kiusattua löytämään oikean identiteettinsä ja omanarvon tunteensa
- Kannustaa terveeseen itsetunnon rakentamiseen
- Tukee vahvuuksien löytämiseen, jolloin voi tutustua oikeaan minäänsä
- Vahvistaa onnistumisen tunteita
- Kannustaa löytämään hyvin toimivia puolia itsessään, jolloin niihin voi tukeutua ja niitä voi alkaa kehittää

Väkivallan seurauksia työstetään ryhmä- ja yksilötapaamisissa

- **Lamaantuminen, hypersensitiivisyys, keskittymisvaikeudet**
- Akuutit ja pitkäkestoiset stressireaktiot, psykosomaattinen oireilu, unihäiriöt
- **Viivästyneet traumaperäiset häiriöt, dissosiaatio**
- Kyvyttömyys olla ryhmätilanteissa, opiskella, olla työelämässä > pelkotilat, ahdistushäiriöt
- **Huonommuuden tunne, itsetunto-ongelmat, epäluulo**
- Kyvyttömyys hakeutua avun piiriin häpeän takia
- **Syrjäytyminen elämän normaaleista toiminnoista, yksinäisyys, eristäytyminen, itsemurha-ajatukset**
- Ylivalppaustila / valmiustila
- **Kiusaamisen vaikutukset eivät lopu kiusaamisen loppumiseen!**



Jälkihoitoryhmät

- Kokoontuvat kerran viikossa kahden tunnin ajan
- Ryhmä on suljettu
- Osallistujamäärä 6-10 osallistujaa
- Ryhmäkertoja 8 – 10
- Matala kynnyks, tarvitaan valmius kohdata itsensä ja käsitellä omaa kokemustaan sekä halua jakaa kokemuksiaan ryhmässä
- Jälkihoitoon ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota



Mitä kiusaamisesta selviytymiseen tarvitaan?

- Oikeutta tuoda asia julki ja kokea itsensä loukatuksi koska minuuteen on kohdistettu väkivaltaa
- Myötätuntoista ja ymmärtävää kohtaamista
- Toivon näkökulmaa
- Pystyvyyden kokemusta
- Onnistumisen polun mahdollistamista
- Hyvän tukeminen vahvistaa hyvää



Näkymättömäksi tekemisen seurauksia kiusatulle



- Kiusaaminen on henkistä ja fyysistä väkivaltaa = usein rikoksen tunnusmerkit täyttävää toimintaa
- Viha- ja kostoajatuksista voitava puhua ilman että ne automaattisesti tulkitaan teon suunnitteluksi
- Vihasta on mahdollista päästää irti käsittelemällä se
- MUTTA: yhteiskunta ei anna kiusatuille hyvitystä kokemuksista, päinvastoin ne kääntyy usein heitä vastaan
- Kiusattujen arvoa ei palauteta, mainetta ei puhdisteta, anteeksi ei pyydetä



Mitä kiusatun tukemisella saavutetaan?

- Mahdollisuuksia sisältävä näkökulma ohjaa onnistumisen polulle > selviytyminen työelämään
- Omien vahvuuksien löytäminen ja käyttöön ottaminen toimii polttoaineena oman elämän rakentamisessa
- Itsesäätelykyvyn paraneminen jolloin elämännhallinnalliset kyvyt alkavat kehittyä
- Näkyväksi ja hyväksytyksi tuleminen herättää halun yrittää > toivo luo mahdollisuuksia

Mihin mallilla pyritään vaikuttamaan?

- Uhrin roolista pois kasvamiseen
- Itsetunnon tervehtymiseen
- Ymmärrykseen kiusaamisen vaikutuksista ja mitä kokemus on estänyt tekemästä > kohti mahdollisuuksia
- Ymmärrykseen siitä, millaisen identiteetin on rakentanut itselleen kokemuksen pohjalta jotta sitä voi muokata
- Ymmärrykseen siitä, miten häpeä on vaikuttanut itsetuntoon, oman arvon tunteeseen tai identiteetin muodostumiseen
- Työkalujen lisäämiseen kokemuksen työstämiseksi
- Uskallukseen toimia erilaisissa ympäristöissä



Vahvuuspedagogiikalla kiusaaminen loppumaan?

- Vahvuusopetus on hyvän ilmapiirin väline, joka jo itsessään ehkäisee kiusaamista
- Hyvän näkeminen itsessä ja toisissa lähtee liikkeelle koulun aikuisista ja leviää oppilaisiin
- Positiivinen pedagogiikka on vahvasti palkitseva toimintamuoto ja vahvasti tarttuva, ei vaadi ihmeitä vaan pieniä arjen tekoja
- Kun opettaja itse elää todeksi myönteiset tunteet, se vaikuttaa vuorovaikutukseen ja kohtaamisiin
- Positiivisesta pedagogiikasta hyötyvät kaikki, mutta etenkin ne joilla on heikko itsetunto tai kielteinen minäkuva
(Vuorinen, K & Paatsina, E. Tiedeykkönen 8.12.2015)

Vahvuuksiin keskittyminen ja vahvuuksien käyttäminen työkaluina tekee vahvaksi! Vahvoilla ei ole tarvetta kiusata, joten olisiko tässä ratkaisu kiusaamiseen?





Tukikeskus Valopilkku?

- Aloittanut RAY:n rahoittamana ja Harjulan setlementti ry:n hallinnoimana projektina 2010
- Ratkaisu- ja vahvuuskeskeistä, valmentavaa vertaistukea valtakunnallisesti kiusattujen lasten vanhemmille sekä kouluväkivaltaa kokeville/kokeneille
- Projektissa kehitetty toimiva Vahvuudet esiin! - kiusaamisen jälkihoitomalli[®], joka on esiteltynä ”Opas kiusaamisen jälkihoitoon” - kirjassa (PS-kustannus 2015)
- Vanhempien tukeminen lapsen kiusaamistilanteessa ennaltaehkäisee perheen kriisiytymistä sekä pitkäkestoisen kiusaamisen vaikutuksia



KIITOS!