



Harjula



Kiusaaminen ilmiönä ja kiusatun tukeminen

Padasjoki 17.1.2024

Tukikeskus Valopilkku?

Mitä?

Vertaistukeen perustuvaa ja ammatillisesti ohjattua koulukiusaamisen jälkihoitoa

Kenelle?

Entisille koulukiusatuille, parhaillaan kiusaamista kokeville sekä kiusattujen lasten vanhemmille

Miten?

Yksilötapaamiset, tukiryhmät, puhelin- ja nettituki

Miksi?

Kun kiusattu tulee kokemuksensa kanssa aidosti kohdatuksi, kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi, toipuminen on mahdollista. Uuden näkökulman saaminen edesauttaa elämän suunnan muuttamista

Icons: A sad red gear character, a heart in a speech bubble, and a happy red gear character.

KIUSAAMISASIOIDEN TUKI- JA NEUVONTAKESKUS
VALOPILKKU

Harjulankatu 7
15150 Lahti

Puh. 044 7725 015
ja 050 5901 134

Sähköposti:
valopilkkuja@harjulan.fi

VALOPILKKU
valopilkkuja.fi

Kiusaaminen ilmiönä

- Yksi väkivallan ilmentymä: kiusaamisessa on kyse henkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä väkivallasta
- On ryhmäilmiö, missä osapuolet ovat eriarvoisessa asemassa
- Ryhmässä tapahtuvaa yhteen tai useampaan kohdistuvaa väkivaltaa
- Roolit ja ryhmän määrittelemät normit vaikuttavat kiusaamisen syntymiseen
- Sosiaalinen asema ryhmässä vaikuttaa kiusatuksi joutumiseen ja kiusaajaksi ryhtymiseen
- Kiusaaminen ei lopu itsestään, se on käyttäytymismalli joka jatkuu vuosia ellei aikuiset puutu siihen (Höjby, H. 2002)

Kiusaamisen syntymiseen vaikuttaa

Aikuisten malli ja toimintatavat

- Tekee kiusaamisesta sallittua tai kieltää sen
- Lapset ottavat mallia aikuisten toiminnasta

Ryhmädynamiikka

- Johtohahmo tai hahmoja
- Avustajia tai vietävissä olevia
- Sivusta seuraajia
- Yksin jääviä, yksin jättäytyviä, ulkopuolisia
- Sovussa olevia, puolustajia, alaryhmiä isomman ryhmän sisällä

Ryhmäpaine

- Voi pakottaa mukaan sellaiseen mitä ei haluaisi tehdä
- Voi pakottaa lapsen hänelle epätyypilliseen käyttäytymiseen
- Ryhmäpaineen vastustaminen voi syöstä ryhmän ulkopuolelle
- Voi aiheuttaa lapselle paineita, pelkotiloja, välttämiskäyttäytymistä



Yhteenkuulumisen tarve kiusaamisen taustalla

- Yhteenkuuluvuuden tarve on ehkä kaikkein syvin tarpeemme, koska se on rakkauden, läheisyyden ja turvallisuuden edellytys
- Yhteenkuulumisen tarve voi kasvaa niin voimakkaaksi, että sitä hakee hinnalla millä hyvänsä
- Toistuvasti hylätyksi tuleminen järkyttää koko lapsen käsitystä omasta itsestään (Höistad, G. 2003)
- Ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa identiteetin rakentumiseen





Kiusaaminen tapahtuu aina ryhmässä tai yhteisössä


- Kiusaamisen lähtökohta on ryhmässä tuotettu erilaisuus, jonka perusteella suljetaan pois ryhmästä
- Erilaisuus on erilaisuutta kuitenkin vain koska ryhmä on niin päättännyt
- Leimaaminen ja syyllistäminen siirtää vastuun erilaisuudesta leimanomistajalle
- Kiusattu ei juurikaan pysty vaikuttamaan leimaansa tai kiusaamisen jatkumiseen/loppumiseen

(Hamarus, Holmberg-Kalenius ja Salmi 2017)

Kiusaamisen mahdolliset vaikutukset kokijaan

- ”Turvallisuustutka” ei toimi: ei osaa puolustautua tai puolustautuu silloinkin kun siihen ei ole syytä
- Kiusatun identiteetti vahvistuu mitä pidempään kiusaaminen jatkuu
- Itsetunto heikkenee
- Huonommuuden kokemus
- Jatkuva stressitila
- Kutistaa itseään ettei olisi liian näkyvä
- Hiljenee, vetäytyy, ”viihtyy omissa oloissaan”
- Tunteiden säätelyn ongelmia; itku/raivokohtaukset
- Kielteisiä itseä koskevia uskomuksia: itsesyytöksiä, häpeän, syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita
- Ihmissuhteissa ja läheisyyden tunteiden kokemisessa on vaikeuksia
- Altistumisriski muunlaiselle uhriksi joutumiselle kasvaa

Miten tunnistan kiusatun lapsen?

- Kavereiden puute, yksinäisyys – ei kutsuta synttäreille eikä halua pitää omia kutsuja
- Lapsi ei mielellään mene kouluun/harrastuksiin/kavereille tai kieltäytyy kokonaan
- Koulupelko, on levoton, huolestunut tai varmistaa turvallisuuttaan
- Muuttuu silminnähden, on vakava, luonnottoman rauhallinen tai apaattinen (lamaantunut)
- Lapsen/nuoren tavaroita häviää tai katoaa jatkuvasti 
- Vetäytyy, hiljenee, on puhumaton tai muuttuu aggressiiviseksi tai itkuherkäksi, reaktiot eivät ole suhteessa tapahtumaan
- Pelot, pelkotilat, uniongelmat

Kiusaamisen herättämien tunteiden käsittelemisen ABC

- Älä pelästy tunnereaktiota vaan anna tunteille tilaa
- Älä estä tunteiden ilmaisua ellei ne kohdistu toisiin
- Kiusatun kokemusta ei tule vähätellä, anna tilaa kiusatun ajatuksille ja mahdollisuus puhua niistä
- Anna ymmärtää, että tuet, oli tilanne kuinka paha tahansa
- Osoita, että sinulle saa ja voi puhua ja purkaa tunteita



Kiusaamiseen liittyy häpeää

- Häpeä liittyy kiusaamiseen sekä kiusaajalla, kiusatulla, sivusta seuraajilla että aikuisilla
- Jo kolmikuisen vauvan eleissä on havaittavissa häpeämistä: Jos äiti ei vastaa vauvan lähestymisyrittäisiin, lapsi luo katseensa alas ja kääntää kasvonsa poispäin (Rechart, E & Itkonen, P. 16.1.18)
- Häpeämme koska haluamme olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja pyrimme tulemaan hyväksytyiksi. Jos epäonnistumme, meidät valtaa häpeä



Kiusaaja tai kiusattu on usein erityislapsi

- Erityislapsilla on 4-kertainen riski joutua kiusajaan/kiusatus rooliin, kiusaaja-uhrin rooliin 8-kertainen riski (Repo 2015)
- Kouluikäisillä ADHD/ADD –lapsilla on 3-17 –kertainen riski joutua kiusatuksi, kiusaajaksi tai molempia. (Fogler ym.,2020)
- Autismin kirjon lapsista 63% on tullut vanhempiensa mukaan kiusatuksi jossain vaiheessa. Eniten kiusaamista koetaan 5-8 lk:n aikana ja eniten kiusaamista kokevat Asperger –lapset (Anderson C. 2012)
- Käytöksellään oireileva lapsi leimautuu helposti häiriköksi (kiusaajaksi) sekä aikuisten että lasten silmissä
- Vaikeudet vuorovaikutuksessa voivat ilmetä niin, ettei kiusattu osaa lainkaan puolustautua tai puolustautuu aggressiolla tilanteissa, joissa siihen ei olisi syytä
- Erilaisuuden tunne ja yksinäisyys voivat ajaa kiusatus hyväksymään minkä tahansa kaveriporukan ja roolin ryhmässä
- Ylikuormittuneena lapsi voi reagoida ärsykkeisiin voimakkaasti tai poikkeavasti, jolloin hän on helppo kohde kiusaamiselle tai purkaa kuormittuneisuutensa toisiin lapsiin kohdistuvana aggressiona, jolloin hänen käytöksensä koetaan kiusaamisena

Toistuvasti toisia kiusaava lapsi tarvitsee apua

- Huomioitava ryhmäpaine ja roolit
- Pitäisi herätä huoli siitä, miksi lapsella on tarve alistaa ja käyttää väkivaltaa
- Kiusaaminen on opittu tapa toimia, siitä voi oppia pois: esimerkiksi oppiminen (esim. perheen tapa ratkoa erimielisyydet aggression kautta, sisarusväkivalta)
- Lapset toimivat usein alitajuisesti ryhmäpaineen mukaisesti
- Kiusaajakin haluaa kuulua ryhmään; taustalla usein hyväksynnän haku tai oman turvallisuuden takaaminen
- Poikien fyysinen väkivalta: poikien välisiin suhteisiin liittyy usein (ei aina) fyysisyys, jota voimme ymmärtää - ei hyväksyä sitä, että tunteet purkautuvat väkivaltana
- Kiusaajaa voi ymmärtää, mutta tekoja ei pidä hyväksyä
- Kiusaavaa lasta tuettava oppimaan toinen, turvalliseksi koettu toimintatapa
- Se mitä emme hyväksy aikuisten maailmassa, sitä ei tarvitse hyväksyä lapsiltakaan

Kiusaamisen herättämien tunteiden ABC aikuisille



- Pura omat tunteesi ennen kuin puhut lapsen kanssa
- Etsi itsellesi toinen aikuinen, jolle voit puhua avoimesti ja luottamuksellisesti – puoliso ei aina ole paras vaihtoehto
- Kirjoita suru- ja vihakirjeitä tunteidesi purkamiseksi ja jäsentämiseksi, mutta älä lähetä niitä kenellekään
- Liiku tai keksi jokin muu keino jonka avulla voit tasapainottaa tunteitasi ja selkiyttää ajatuksiasi
- Hanki nyrkkeilysäkki tms. tai huuda tyynyyn jos tuntuu ettei tunteita muuten saa purettua
- Pyri rauhalliseen ja neuvottelevaan yhteistyöhön koulun kanssa

Pitkäkestoinen kiusatuksi joutuminen vaikuttaa usein kokonaisvaltaisesti:

- Identiteetin muodostumiseen
- Oman arvon tunteeseen
- Suhtautumiseen omaan kehoon
- Persoonallisuuden kehittymiseen
- Identiteetin kehittymiseen
- Ihmissuhteisiin ja tapaan kommunikoida
- Tulevaisuuden suunnitelmiin ja odotuksiin



Keinoja kiusatun lapsen tukemiseen



- Puhu lapselle asioista ja kuuntele häntä
- Selvitä tapahtumat ja ota tarvittaessa vastuuta lapsen puolesta
- Usko lapsen kertomusta ja tue häntä olemaan vahva
- Kannusta lasta ja luo tilaisuuksia ystävyys-suhteiden luomiseen
- Tue onnistumisia/itsetunnon rakentumista ja tervehtymistä
- Ole täysin läsnä kun asiasta keskustellaan
- Anna lapselle aikaa kertoa ja kysele neutraalisti tapahtumista
- Vältä lapsen kokemuksen/asian vähättelyä
- Vältä voimakkaita tunnepurkauksia tai ääneen syyttelyä
- Sopikaa lapsen kanssa, miten voit/voitte vanhempina tukea tai auttaa tilanteessa

KIITOS!

