



# Yksilöohjauksen opas kiusaamista kokeneen nuoren tukemiseen



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Järvi-Suomen piiri

### **Julkaisija**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton  
Järvi-Suomen piiri

### **Kirjoittajat**

Jenny Saksola  
Sanni Vaskinen  
Janika Hyvönen  
Minna Issakainen

### **Taitto**

Lotta Nurmi

### **Valokuvat**

MLL:n Järvi-Suomen piiri

### **Kuvitukset**

Laura Jylänki

### **Kiitokset**

Selviytyjät-työryhmälle  
Suvi Myllärniemi  
Maiju Vesa  
Suvi Kangas  
Taru Laisi  
Tiia Rosnell  
Piritta Lirkki  
Antti Tastula

Opas on luotu Selviydytään kiusaamisesta -projektin aikana  
2020–2022 ja päivitetty 2025.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri on alueellinen kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Piiri tarjoaa toimintoja lapsille, nuorille ja lapsiperheille, palveluja kunnille, koulutuksia niin vapaaehtoisille kuin ammattilaisillekin sekä vaikuttaa lapsia, nuoria ja perheitä koskevaan päätöksentekoon. MLL:n Järvi-Suomen piiri toimii Pohjois-Savon, Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan ja Keski-Suomen maakunnissa ja alueella toimii 103 aktiivista paikallisyhdistystä, joissa on yhteensä yli 10 000 jäsentä.

### **Missio**

MLL on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden osallisuutta ja hyvinvointia.

### **Visio**

Suomi on lapsi- ja perheystävällinen yhteiskunta, jossa lapsen oikeudet asetetaan etusijalle.

### **MLL:n arvot ovat**

Lapsuuden ja vanhemmuuden arvostus, yhdenvertaisuus ja ilo.





## Sisällys

Selviydytään kiusaamisesta -toiminta | s. 4

Tapaamisten teemat | s. 6

*Tutustuminen ja tavoitteet ohjaukselle | s. 8*

*Kiusaamistarinan kertominen | s. 9*

*Kiusaamisen aiheuttamat ajatukset ja tunteet | s. 11*

*Kiusaamisen vaikutukset sosiaaliseen verkostoon ja käyttäytymiseen | s. 12*

*Sosiaalisten taitojen vahvistaminen | s. 13*

*Itsetunto ja minäkuva | s. 14*

*Kiusaamiskokemuksen hyväksyminen | s. 16*

*Tulevaisuuteen suuntaaminen | s. 17*

Harjoitukset | s. 18

# Selviydytään kiusaamisesta -toiminta

Selviydytään kiusaamisesta -projekti oli Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piirin vuosina 2017–2022 toteuttama hanke, jota rahoitti Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). Projektissa hyödynnettiin kasvatustieteen tohtori Päivi Hamaruksen sekä Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun työntekijöiden laatimaa Kiusaamisen jälkihoito-opasta (2015). Projekti perustui ajatukseen siitä, että kiusaamisen ennaltaehkäisyyn on jo paljon toimia ja työkaluja käytettävissä, mutta kiusaamisen jälkihoitoon erittäin vähän. Tiedetään, että kiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset voivat heikentää nuoren hyvinvointia vaikuttamalla muun muassa nuoren itsetuntoon, mielenterveyteen tai sosiaalisiin suhteisiin. Negatiiviset vaikutukset voivat seurata aikuisuuteen saakka.

Selviydytään kiusaamisesta -projektissa kehitettiin matalan kynnyksen vertaisryhmätoimintamalli noin 12–21-vuotiaille nuorille. Selviytyjät-vertaisryhmien tavoitteena on tukea kiusaamista kokeneen nuoren itsetuntoa, sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä elämänhallintaa niin, ettei kiusaamisen negatiivisia vaikutuksia ilmenisi tai että ne eivät pitkittyisi. Ryhmä on voimavarakeskeinen ja perustuu nuoren vahuuksien tunnistamiseen. Tärkeää on myös kokemus turvallisesta ryhmästä sekä vertaisten tuki.

Nuorten vertaisryhmätoiminnan lisäksi Selviydytään kiusaamisesta -projekti tarjosi tukea kiusaamista kokeneiden lasten ja nuorten vanhemmille sekä yksilöohjausta kiusaamista kokeneille nuorille. Näiden lisäksi järjestettiin koulutuksia nuoria kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille sekä kiusaamisteemaisia työpajoja ja kouluvierailuja. Projektin jälkeen Selviydytään kiusaamisesta -toiminta jatkuu MLL:n Järvi-Suomen piirin vakituksena toimintana. Yhteistyökumppaneina MLL:n keskusjärjestö sekä useat MLL:n piirit jatkavat toiminnan laajentamista eri puolille Suomea.

## Yksilöohjaus

Yksilöohjauksen opas on luotu Selviydytään kiusaamisesta -projektissa kehitetyn Selviytyjät-vertaisryhmämallin pohjalta. Selviytyjät-vertaisryhmämalli sisältää menetelmiä ja harjoituksia kiusaamiskokemusten käsittelyyn ja työstämiseen. Monet harjoituksista sopivat ryhmätyöskentelyn lisäksi myös yksilöohjauksessa hyödynnettäviksi.

Yksilöohjauksen oppaan harjoitteita on pilotoitu ja testattu Selviydytään kiusaamisesta -projektin yksilöohjauksissa kiusaamista kokeneiden nuorten kanssa. Yksilöohjauksessa nuoret ovat olleet iältään 12–28-vuotiaita. Harjoituksia







## Näin käytät yksilöohjauksen opasta

- Opas antaa keinoja vahvistaa kiusaamista kokenutta nuorta.
- Löydät oppaasta Selviytyjät-yksilöohjauksen rakenteen, harjoitukset sekä vinkkejä toteutukseen.
- ★ -merkittyihin harjoituksiin löytyy materiaalit oppaan lopussa olevista harjoituksista.
- ● -merkittyihin harjoituksiin löytyy materiaalit MLL:n Järvi-Suomen piirin sivuilta [jarvi-suomenpiiri.mll.fi/ammattilaisille](http://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/ammattilaisille)

voi soveltaa kunkin nuoren tarpeiden mukaisesti ja valita ne harjoitteet, jotka nuorelle parhaiten sopivat.

Yksilöohjauksen opas sopii esimerkiksi kuraattoreille ja nuorisotyöntekijöille hyödynnettäväksi kiusaamiskokemusten käsittelyssä nuorten kanssa. Yksilöohjaus kiusaamiskokemusten käsittelyssä toimii sovellettuna erilaisessa tilanteessa oleville ja eri-ikäisille nuorille. Ennen työskentelyn aloittamista on kuitenkin hyvä varmistaa ovatko nuoren voimavarat riittävät kiusaamiskokemusten käsittelyyn ja onko nuori itse motivoitunut työskentelyyn. On myös suositeltavaa, että nuorella ei olisi aktiivista kiusaamista, mutta se ei ole este ohjauksen toteuttamiselle.

### Kiusaamisen seuraukset ja suojaavat tekijät

Kiusaamisen vaikutukset eivät pääty siihen, kun kiusaaminen itsessään tekoina päättyy. Tiedetään, että kiusaamisella voi olla monia pitkäaikaisia, vakavia seurauksia. Jos tukea ei saa, käsittelemätön kokemus saattaa vaikuttaa pitkälle nuoren elämään. Kiusaamisen seuraukset voivat olla niin psyykkisiä, fyysisiä kuin sosiaalisia sekä ulottuvat koko perheeseen.

Psyykkiset vaikutukset liittyvät itsetuntoon, minäkäsitykseen ja tunne-elämään. Kiusaamista kokeneet ovat vertaisia onnettomampia, ahdistuneempia, pelokkaampia, vihaisempia ja he kokevat muita enemmän itsesääliä tai itsetuhoisia ajatuksia. Negatiivisten tunteiden lisäksi kiusaaminen on yhdistetty mielenterveyden häiriöihin kuten ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Kiusaaminen heikentää itsetuntoa ja vääristää minäkäsitystä. Pitkään jatkunut nimittely, vähättely ja eristäminen johtaa siihen, että kiusaamista kokenut alkaa itsekin uskoa, että hänessä on jotain vikaa.

Kiusaamisen sosiaaliset vaikutukset liittyvät kokemukseen vertaisryhmässä olemisesta sekä sosiaalisiin taitoihin. Vertaisten torjunta ja kiusaaminen saavat aikaan sen, että

kiusaamista kokenut alkaa pitämään ikätovereita pahan- tahtoisena ja epäluotettavina. Tämän vuoksi kiusaamista kokenut alkaa helposti vältellä sosiaalisia tilanteita, mikä voi johtaa eristäytymiseen, yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen. Sosiaalisista tilanteista vetäytymisen vuoksi kiusaamista kokeneen sosiaaliset taidot jäävät usein vertaisia heikomiksi, ja varsinkin sosiaalinen rohkeus ja kyky puolustaa itseään ovat heikot.

Kiusaamisella on vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen. Kiusatut kokevat kaksi kertaa enemmän pää- tai mahakipuja kuin muut lapset ja nuoret. Kiusaaminen ja sen aiheuttama stressitila aiheuttaa somaattisia oireita, mikä näkyy elämää häiritsevinä tunnereaktioina. Kiusaamista kokeneen käytös voi muuttua itkuseksi, ärtyisäksi ja levottomaksi. Oireet voivat täyttää jopa post-traumaattisen stressioireyhtymän kriteerit.

Kiusaamisen vaikutukset ovat usein hyvin pitkäaikaisia. Lapsuudessa koettu paha olo, heikompi elämänlaatu ja vähäisempi tyytyväisyys elämään on todettu olevan aikuisuudessakin muita vertaisia heikompi. On hyvä kuitenkin muistaa, että kaikille ei muodostu pidempiaikaisia ongelmia kiusaamisen seurauksena. Tutkimusten mukaan lähes puolet kiusatuksi joutuneista kokee voivansa yhtä hyvin kuin ennen kiusaamiskokemusta.

Kiusaamisen negatiivisia vaikutuksia voi heikentää vahvistamalla suojaavia tekijöitä. Näitä ovat muun muassa hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, kuten kyky tunnistaa, ilmaista ja käsitellä erilaisia tunteita; kiusatun saama sosiaalinen tuki, kuten hyvät vertais- ja perhesuhteet; psyykinen hyvinvointi kuten hyvä itsetunto ja positiivinen minäkäsitys sekä haitallisten ajattelu- ja käytösmallien tunnistaminen sekä positiivisten ratkaisukeinojen käyttäminen, esimerkiksi avun hakeminen ja negatiivisten ihmissuhteiden välttely. Selviydytään kiusaamisesta -projektin mallissa kiusaamista kokeneiden tuki rakentuu näiden kiusaamisen vaikutuksilta suojaavien tekijöiden vahvistamisen ympärille.

# Tapaamisten teemat

Yksilöohjauksen oppaaseen on koottu harjoituksia, joita voi hyödyntää kiusaamiskokemusten purkamiseen ja käsittelyyn yhdessä nuoren kanssa. Opas koostuu kahdeksasta teemasta, joiden alle harjoitukset on koottu. Pitkäkestoisessa ohjauksessa voi edetä teemoittain käyden läpi järjestyksessä kaikki oppaan teemat. Yhtä hyvin oppaasta voi valita vain tietyt teemat ja harjoitukset, joihin keskittyä.

## Ensimmäinen tapaaminen

Tutustuminen ja tavoitteet ohjaukselle sekä kiusaamis-tarinan kertominen.

1



2

## Kiusaaminen ja tunteet

Kiusaamisen aiheuttamat tunteet ja ajatukset sekä kiusaamisen vaikutukset sosiaaliseen verkostoon ja käyttäytymiseen.

3

## Minä ja muut

Sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä itsetunto ja minäkuva.

4

## Minä selviytyjänä

Kiusaamiskokemuksen hyväksyminen.

5

## Katse tulevaisuuteen

Tulevaisuuteen suuntaaminen.







# Tutustuminen ja tavoitteet ohjaukselle

Kiusaamista kokenut nuori voi olla menettänyt luottamuksensa toisiin ihmisiin. Monella kiusatulla on kokemuksia siitä, ettei hänen kertomaansa ole otettu todesta tai kokemuksia on vähätelty. Tärkeintä kiusatun nuoren kohtaamisessa onkin aito kuuntelu ja kiinnostus sekä se, että nuoren kokemukset ja tunteet otetaan vakavasti ja tosissaan. Rento jutustelu esimerkiksi nuoren koulunkäynnistä tai kiinnostusten kohteista voi auttaa keskustelua alulle. Tutustumisessa voi hyödyntää myös erilaisia kuva- tai filiskortteja. Tärkeintä on luoda pohjaa turvalliseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin, jossa nuori rohkaistuu jakamaan kipeitä kokemuksiaan.

Tutustumisen lisäksi ensimmäisen ohjauksen aiheena on asettaa tavoitteet ohjaukselle. Alussa voidaan käydä läpi teemoja, joita yksilöohjauksessa on mahdollista käsitellä. On hyvä kuulla nuoren omia ajatuksia siitä, mihin hän toivo

ohjauksesta saavansa apua. Tässä apuna voi käyttää Odotusten kukka -harjoitusta. Yksilöohjauksen tarkemmat teemat valitaan näiden tavoitteiden pohjalta. Ennen nuoren omiin kokemuksiin menemistä kiusaamisteemaa voidaan käsitellä myös yleisellä tasolla ja näin lisätä kiusaamisilmion ymmärrystä.



## Harjoituksia

### Odotusten kukka ★

Nuoren odotuksia, toiveita ja ajatuksia ohjauksesta voidaan kerätä Odotusten kukka -harjoituksen avulla. Käydään läpi yksilöohjauksen teemat, jonka jälkeen nuori voi valita ne teemat ja tavoitteet, jotka ovat hänelle tärkeitä tai joihin hän haluaisi saada apua.

### Mitä on kiusaaminen? -janaharjoitus

Tämän harjoituksen avulla voidaan käsitellä kiusaamisteemaa yleisellä tasolla ja johdatella ajatuksia teeman äärelle. Kahden kesken janaharjoituksen voi tehdä esimerkiksi pyytämällä nostamaan tai laskemaan peukkuja sen mukaan, onko väittämän kanssa samaa vai eri mieltä. Vaihtoehtoisesti voidaan liikkua lattialla kuvitteellisella janalla.

Harjoituksen tavoitteena on avata kiusaamisilmiot ja auttaa ymmärtämään kiusaamisen taustalla olevia syitä. Erityisen tärkeää on korostaa, ettei kiusaaminen koskaan johdu kiusatusta itsestään. Syyt kiusaamisen taustalla ovat aina tuotettuja ja kiusaamisen kohteeksi voi joutua kuka tahansa.

Esimerkkiväittämiä:

- Kiusata voi vahingossa.
- Kiusaaminen ei koskaan johdu kiusatusta.
- Kiusaaminen ja riitely ovat sama asia.
- Kiusaaminen on vallankäyttöä.
- Kiusaamisesta on helppo kertoa aikuiselle.
- Kouluissa puututaan tehokkaasti kiusaamiseen.
- Muut ovat puolustaneet minua kun minua on kiusattu.
- Kiusaamisen aiheuttama paha olo ei katoa vaikka kiusaaminen loppuisi.
- Puheliat ihmiset ovat itsevarmoja.
- Kelpaan sellaisena kun olen.
- Kiusaamisesta voi selviytyä.



# Kiusaamistarinan kertominen



Oman tarinan kertominen voi olla nuorelle jännittävä kokemus, joka herättää monenlaisia tunteita. Voi olla, ettei nuori ole aiemmin kertonut kiusaamiskokemuksistaan kenellekään. Monesti oman tarinan kertominen on nuoresta kuitenkin huojentava kokemus. Nuorelle välittyy oman tarinan kautta kokemus siitä, että joku kuuntelee ja välittää hänestä. Tarinan pohjalta on luontevaa jatkaa oman kiusaamiskokemuksen syvälliseen pohdiskeluun seuraavilla ohjauskerroilla.

Oman tarinan kertomisessa voidaan käyttää esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä:

- Milloin sinua on kiusattu, milloin alkoi, milloin päättyi?
- Millaista se oli?
- Kenelle kerroit, miten?
- Miten siihen puututtiin? Saatiinko loppumaan, jos niin miten?
- Miten luulet, että se vaikuttaa sinuun nykyään?

## Harjoituksia

### Mielentähystin ★

Mieti jokin mieleenpainuva kiusaamiskokemuksesi. Mieti, mitä tilanteessa tapahtui. Mieleenpainuvaan kiusaamiskokemukseen liittyviä tunteita voidaan pohtia mielentähystin avulla. Mielentähystin-harjoituksen tavoitteena on jäsentää, mitä ajatuksia ja tunteita, pelkoja tai toiveita sekä fyysisiä tuntemuksia tietty tilanne herätti.

### Elämänjana ★

Piirretään paperille jana, johon merkitään elämän pääkohtia, niin negatiivisia kuin positiivisia. Janalle voi kirjoittaa myös elämän käännekohtia, esimerkiksi yläkoulu alkoi, sain ystävän, kiusaaminen alkoi, mieleen painuneita kiusaamistapah-tumia, ajatuksia ja tunteita.

Apuna voi käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Milloin kiusaaminen alkoi?
- Miten sinua kiusattiin?
- Kuka sinua kiusasi?
- Miten kiusaaminen saatiin loppumaan?

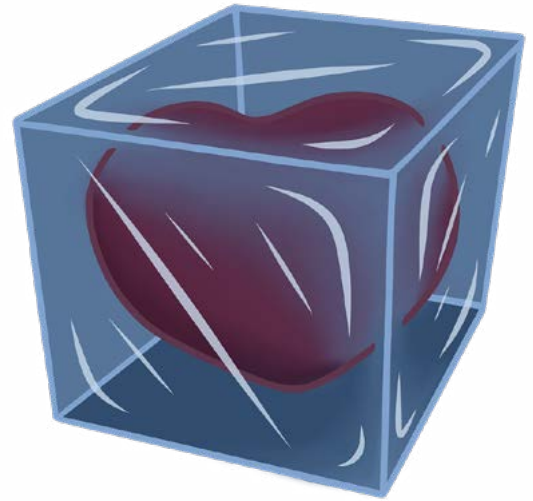
Janaa voidaan käyttää kiusaamiskokemuksen kertomisen apuvälineenä ja havainnollistamisen tukena, sitä ei tarvitse näyttää kenellekään, jos ei halua. Omasta tarinasta saa ker-toa juuri sen verran kuin itse haluaa ja hyvältä tuntuu.





# Kiusaamisen aiheuttamat tunteet ja ajatukset

Kiusaaminen aiheuttaa monenlaisia negatiivisia tunteita, jotka voivat vaivata mieltä vielä pitkään kiusaamisen päätyttyä. Jotta traumaattiset kokemukset ja vaikeat tunteet eivät kotoituisi nuoren mieleen ja aiheuttaisi pahoinvointia aikuisuudessa, on tärkeää, että kiusaamista kokenut nuori saa keinoja tunteiden käsittelyyn sekä tunnistamiseen. Tämän teeman tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan, käsittelemään ja purkamaan kiusaamisen aiheuttamia vaikeita tunteita. Kiusaamista kokeneen nuoren on tärkeä ymmärtää, että kaikki tunteet ovat luonnollisia ja sallittuja.



## Harjoituksia

### Tunteiden tulkinta

Ohjaaja levittää tunnekortit pöydälle. Mietitään eri tilanteisiin liittyviä tunteita ja keskustellaan niistä.

- Millainen tunne sinulla on ollut tänään?
- Millaisia tunteita koet kavereiden kanssa?
- Millaisia tunteita koet perheen kesken?
- Millaisia tunteita koulu sinussa herättää?
- Mitä tunteita uudet sosiaaliset tilanteet herättävät sinussa?
- Mitä tunteita koet, kun sinua kehutaan?
- Mitä tunteita kiusaamiskokemuksiesi muistelu sinussa herättää?
- Mitä tunteita koit viime viikolla / eilen jne?

**Pähkä ja Kamu -tunnetilakortit:** <https://www.kuopio.fi/uploads/2023/09/tunteet-pahka-ja-kamu.pdf>

### Minä tunteiden käsittelijänä ★

Tässä lauseenjatkohtävässä nuori voi esimerkkitalanteiden kautta pohtia, kuinka toimii ja millaisia käytösmalleja hänellä on erilaissa tunnetiloissa.

### Kiusaamisen herättämät tunteet ja ajatukset ★

Nuori voi kirjoittaa kirjeen kiusaajalleen. Kirjettä ei kuitenkaan lähetetä kenellekään. Kirje kirjoitetaan omien tunteiden tunnistamisen ja purkamisen avuksi. Kirjeeseen voi kertoa esimerkiksi omista tunteistaan sekä kiusaamisen aiheuttamista seurauksista. Vaihtoehtoinen tehtävä kirjeen kirjoittamiseen on lauseenjatkohtävä, jossa pohditaan kiusaamisen herättämiä tunteita ja ajatuksia.

### Millainen selviytyjä olen? ●

Pohditaan erilaisia selviytymiskeinoja Selviytyjätyyppi-kuvakorttien avulla. Yritetään keksiä mahdollisimman paljon erilaisia keinoja jokaisen tyyppin kohdalle. Sen jälkeen pohditaan minkälainen selviytyjätyyppi itse on, millaisia keinoja yleensä käyttää. Toisinaan kaikkien selviytymiskeinojen käyttö ei ole mahdollista, siksi on hyvä oppia myös uusia keinoja.



# Kiusaamisen vaikutukset sosiaaliseen verkostoon ja käyttäytymiseen

Kiusaaminen vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden kokemiseen. Kiusaamista kokenut voi alkaa pitää ikätovereita pahantahtoisina ja epäluotettavina. Negatiivinen kuva vertaisista ja nuoren heikentynyt kyky luottaa kavereihin ja nauttia kavereudesta tai ryhmässä olemisesta vähentävät nuoren halua olla muiden seurassa ja ystävyyttä.

Kiusaamista kokeneiden nuorten tuntosarvet kokea kiusaamista ja epäoikeudenmukaista kohtelua on usein herkistyneet. Jokainen katse, naurahdus ja supattelu voidaan tulkita itseen kohdistuvaksi. Sosiaaliset tilanteet pelottavat ja kiusattu voi omaksua erilaisia defensiivisiä toimintatapoja, jotka heikentävät sosiaalisia suhteita entisestään. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuori pystyy tunnistamaan ajatus- ja käyttäytymisensä taustalla vaikuttavia asioita ja oman toimintansa esteitä.



## Harjoituksia

### Ajatusvääristymät ★

Ajatusvääristymien avulla voidaan tunnistaa negatiivisia ajatuksia, joita kiusaamista kokeneella nuorella on omista sosiaalisista taidoistaan. Harjoitteessa käydään ensin nuoren kanssa läpi yleisimmät ajatusvääristymät. Lopuksi nuoren kanssa voi pohtia, tunnistako hän itsessään näitä ajatusvääristymiä ja missä tilanteissa niitä esiintyy.

### Verkostokartta

Tehdään verkostokartta, johon kuvataan nuoren tämänhetkinen turvaverkosto. Verkostokartan voi tehdä esimerkiksi piirtämällä paperin keskelle ison ympyrän, jonka sisään ja ulkopuolelle tehdään pienempiä ympyröitä. Iso ympyrä kuvaa itseä ja pienemmät ympyrät itselle tärkeitä ihmisiä tai asioita. Mitä lähisempi ihminen tai asia, sitä lähemmäksi – tai jopa oman ympyräsi ympyrän sisälle – tämä tulee.

### Defenssit ●

Tehtävää on hyvä alustaa sillä, että traumaattiset ja ikävät kokemukset, kuten kiusaaminen, muokkaavat sitä, kuinka reagoimme, kun kohtaamme hankalia tilanteita. Kaikki käyttävät defenssejä silloin tällöin, ja niiden käyttäminen voi olla hyväksikin. Tärkeää on kuitenkin pohtia, onko omasta defensiivisestä käyttäytymisestä jotakin haittaa ja voisiko joku olla parempi tapa toimia. Käydään yhteisesti läpi defenssikorttien avulla, mitä defenssit tarkoittavat. Nuori voi sen jälkeen valita korteista ne defenssit, joita itse käyttää, ja sen jälkeen ne, joista haluaisivat luopua.

# Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

**H**yväksytyksi tuleminen omassa vertaisryhmässä on tärkeää jokaiselle nuorelle. Mikäli nuori kokee torjuntaa vertaisten taholta alkaa hän itsekin pitää itseään sosiaalisesti epäonnistuneena. Usein kiusaaminen heikentää muutoin sosiaalisen nuoren rohkeutta hakeutua sosiaalisiin tilanteisiin. Myös

jämäkkä toimiminen sosiaalisissa tilanteissa voi olla haastavaa. Kiusatulle nuorelle onkin tärkeää harjoitella uusia sosiaalisia taitoja sekä luopua vahingollisista tavoista, joita kiusaaminen on saattanut aiheuttaa. Tällä yksilöohjauksella tavoitteena on harjoitella kompromissien tekemistä, oman paikan ottamista ja jämäkkyyttä.

## Harjoituksia

### Uuteen ihmiseen tutustuminen

Pohdi ja kirjaa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mistä asioista sinun on helppo puhua muiden kanssa?
- Mistä asioista et puhu mielelläsi?

Kuvittele seuraavaksi tilanne, jossa voisit tutustua uuteen ihmiseen. Tilanne voi olla esimerkiksi harrastuksessa tai koulussa uuden ihmisen kanssa keskustelun aloittaminen.

Pohdi ja kirjaa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä haluaisit tietää, kun tutustut uuteen ihmiseen? Kirjaa esimerkkikysymyksiä, joilla voisit lähestyä toista ihmistä.
- Mikä uuden ihmisen kohtaamisessa pelottaa eniten? Onko pelko kuinka realistinen? Muista, että ajatukset ovat vain ajatuksia, eli eivät totuuksia. Vain kokeilemalla selviää mikä totuus oikeasti on.

Tehtävä on osa Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelmaa.

**Lisää materiaalia ja tehtäviä kaveritaitojen harjoitteluun löydät verkkosivulta:** <https://sproppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdcmzrgercytzr/front-page>

### Sosiaaliset taidot ★

Harjoitusten tarkoituksena on tuoda esiin, miten moninaisia vahvuuksia nuorella voi olla liittyen sosiaalisiin taitoihin. Nuori voi valita sosiaaliset taidot-korteista itseään kuvaavat vahvuudet, jonka jälkeen keskustellaan, miksi nuori valitsi juuri nämä kortit.

### Itsearviointeja ★

Sosiaalisia taitoja ja jämäkkyystaitoja voidaan arvioida liitteenä olevien sosiaalisten taitojen itsearviointi ja Kuinka jämäkkä olet? -harjoitusten avulla. Itsearvioinnin jälkeen voidaan käydä keskustellen läpi, mitkä nousevat esiin nuoren vahvuuksina ja mitkä kehittämiskohteina. Testin tulosten perusteella voidaan myös asettaa konkreettinen tavoite jatkoa ajatellen.

### Jämäkkyystaidot ★

Jämäkkyyttä vaativat tilanteet -kortit pinotaan, nostetaan yksi kerrallaan tilannekortti ja luetaan se ääneen. Pohditaan yhdessä tilannetta esimerkiksi:

- Miten itse reagoisit tässä tilanteessa, miltä se tuntuisi? Olisiko helppo vai vaikea toimia jämäkästi?
- Mikä tässä tilanteessa olisi jämäkkää toimintaa ja mikä ei?

Tehtävän jälkeen voidaan vielä pohtia:

- Mitä ajatuksia ja tunteita tehtävä herätti?
- Mitä tunteita itsessä herää silloin kun toimii jämäkästi? Mitä tunteita se herättää toisissa?
- Mitä tunteita itsessä herää ellei toimi jämäkästi? Entä mitä tunteita se herättää toisissa?



# Itsetunto ja minäkuva

**K** Mitä pidempään kiusaaminen on jatkunut, sitä alhaisempi itsetunto kiusatulla nuorella usein on. Jatkuva häpeän ja nöyryytyksen kokeminen vaurioittaa nuoren minäkuva. Nuoren on vaikea uskoa olevansa tärkeä ja arvokas tai tunnistaa vahvuuksiaan. Itsevarmuuden harjoittelu voi tarjota kiusatulle nuorelle monia hyödyllisiä taitoja, kuten vakuuttavaa itseilmaisua, jämykkyystaitoja tai itsensä puolustamista.

Nuoren minäkäsitys ja itsetunto ovat vahvasti sidoksissa ulkonäköön. Kehoposiitivisuudessa on kyse oman ulkonäön, kehon ja omien kykyjen hyväksymisestä. Omaan kehoon positiivisesti suhtautuvat eivät murehdi ulkonäköään, käyttävät aikansa sellaisten asioiden tekemiseen, joista nauttivat ja ovat rennompia sosiaalisissa tilanteissa. Nuorten on tärkeä ymmärtää, että kaikki ulkonäöt ja vartalomallit ovat hyviä. Kenenkään ei tarvitse muuttua ollakseen arvokas ja hyvä.





# Harjoituksia



## Itsetunnon checklist ★

Harjoituksen ideana on pohtia omaa itsetuntemuksen ja itsetunnon tasoa. Ohjeistetaan värittämään yhdellä värillä ne ruudut, jotka nuori kokee vahvuuksikseen ja toisella värillä ruudut, joissa haluaa kehittyä. Tämän jälkeen pohditaan yhdessä nuoren kanssa, kuinka kiusaamiskokemukset ovat vaikuttaneet nuoren itsetuntoon. Lopuksi voidaan asettaa konkreettinen tavoite, jonka nuori pitää mielessä ennen seuraavaa tapaamiskertaa.

## Positiivinen kehokuva

Peilin edessä -harjoituksessa nuorta pyydetään pohtimaan sekä ulkoisia näkyviä että näkymättömiä asioita, joista he pitävät itsessään. Pyydä nuorta menemään peilin eteen ja listaamaan seuraavia asioita:

- Mistä sellaisista asioista pidän itsessäni, joita ei voi nähdä peilissä?
- Mistä sellaisista asioista pidän itsessäni, jotka näkyvät peilistä?

Harjoituksen jälkeen voi pohtia, oliko tehtävä vaikea ja kumpaan kysymykseen oli helpompi keksiä asiat. Vaihtoehtoisesti nuori voi ottaa ennen kertaa kuvan itsestään tai vain pienestä osasta itseään. Tapaamisessa nuoren kanssa voidaan kuvan kautta pohtia asioita, joista nuori itsessään pitää.

Nuoren kehokuvan tasoa voidaan arvioida BAS-2-lomaketta hyödyntäen. Lomake voi toimia keskustelun pohjana nuoren kehokuvaa käsiteltäessä.

## BAS-2 -kyselyn voit ladata ja tulostaa

esimerkiksi täältä: <https://kehuva.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/05/bas-2-kysely.pdf>

## Kehokiitollisuuspuu ★

Kehokiitollisuuspuun tavoitteena on auttaa nuorta oivaltamaan, että keho on hyvin paljon muutakin kuin ulkonäkö. Tarkoitus on kiinnittää huomiota kehon toiminnallisuuteen, toimintoihin, joista voi tuntea kiitollisuutta.

## Vahvuuksien lista ★

Harjoituksessa opetellaan näkemään itsensä positiivisten asioiden kautta ja kehumaan itseä. Ympyröidään vahvuuslistasta ensin kaikki sanat, jotka vähänkään kuvaavat itseä. Sen jälkeen ympyröidään näistä noin viisi itselle kaikista tärkeintä vahvuutta. Sanat voidaan kirjoittaa erilliselle paperille oman nimen ympärille.

## Myötätuntoinen käsi ★

Myötätuntoinen käsi -harjoituksen avulla opetellaan tuntemaan myötätuntoa itseä kohtaan ja kohtelevaan itseä lempeästi ja ystävällisesti.

## Itsemyötätunnon kirjoitusharjoitus ★

Itsemyötätuntoon liittyvien harjoitteiden kautta nuorta ohjataan tarkastelemaan itseään positiivisemmassa valossa.

## Uudelleen määrittely

Uudelleenmäärittely-harjoituksen tarkoituksena on auttaa nuorta näkemään itsensä uudessa, lempeämmässä valossa. Nuori valitsee 3–5 piirrettä itsestään, joita hän pitää itsessään huonoina tai joista häntä on kiusattu. Tämän jälkeen pohditaan yhdessä mitä positiivista jokaisessa valitussa piirteessä on.

- Ylivilkas, levoton  
→ aktiivinen, vilkas, paljon aikaan saava, energinen.
- Arka, eristäytyvä  
→ varautuu kaikkeen, hienotunteinen, itsenäinen.
- Pilkuntarkka, neuroottinen  
→ järjestelmällinen, huolellinen, tunnollinen.
- Liian kiltti, myötäilevä  
→ mukautuva, joustava, yhteistyökykyinen.
- Kyyninen, negatiivinen  
→ kriittinen, tarkkanäköinen, harkitseva.

# Kiusaamiskokemuksen hyväksyminen

Jotta kiusaamiskokemus ei jäisi vaivaamaan mieltä, tulisi se hyväksyä osaksi omaa elämänhistoriaa sellaiseen lokeroon, ettei se enää saa suhteettoman suurta merkitystä. Kiusaamiskokemusta ei tarvitse unohtaa tai vähätellä, mutta sen kanssa voi oppia elämään hyväksyen kokemuksen osaksi itseään. Hyväksymisen rinnalla nuorelle on tärkeää puhua anteeksiannon merkityksestä omalle hyvinvoinnille. Anteeksianto on selviytymiskeino, joka auttaa traumaattisten asioiden – kuten kiusaamisen – yli. Anteeksianto on tietoinen päätös jättää negatiiviset tunteet ja ajatukset taka-alalle. Vaikeiden kokemusten hyväksyminen osaksi menneisyyttä sekä anteeksi antaminen vaativat myös negatiivisten tunteiden tunnistamista ja kohtaamista. Myös sen ymmärtäminen, että jokainen meistä kokee joskus negatiivisia tunteita ja ne saavat näkyä on tärkeää. Anteeksianto on pitkä tie ja täytyy muistaa, ettei nuori välttämättä vielä juuri siinä hetkessä osaa ajatella antavansa anteeksi kiusaajilleen.



## Harjoituksia

### Kiusaajan tarina ★

Kiusaajan tarinan avulla voidaan pohtia kiusaamista myös kiusaajan näkökulmasta. Luetaan tarina ja/tai katsotaan Youtubesta video ”Yksi hetki voi lopettaa kiusaamisen” (Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisytyöryhmä), jonka jälkeen voidaan mielentähystimen avulla syventyä siihen, miltä kiusaajasta tuntui, mitä hän ajatteli ja toivoi tai pelkäsi. Lisäkysymyksinä voidaan miettiä seuraavia:

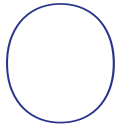
- Miksi kiusaajasta oli tullut kiusaaja?
- Miltä kiusaajasta tuntui kiusaamishetkellä, entä nykyään?
- Miksi luulet, että sinun kiusaajasi aloitti kiusaamisen?
- Mitä tunteita sinun kiusaajallasi oli kiusaamisen aikaan, entä nykyään?

### Kiusatun tarina ★

Luetaan kiusatun tarina siitä, kuinka hänen toipumisensa alkoi anteeksiannon myötä.

- Mitä ajatuksia ja tunteita tarinasta heräsi?
- Voiko kiusaajille antaa anteeksi, vaikka he eivät koskaan pyytäisi?
- Mitä anteeksi antaminen tarkoittaa? Miten se eroaa hyväksynnästä?
- Mitä hyötyä anteeksi antamisesta olisi itselle?

# Tulevaisuuteen suuntaaminen



Ohjauksen päätteeksi on tärkeää jättää tarpeeksi aikaa myös sille, että yhdessä nuoren kanssa kootaan yhteen sitä, mitä ohjauksen aikana on opittu ja miten ohjauksen harjoitteiden antia voisi siirtää jokapäiväiseen arkeen. Keskustelu haaveista ja unelmista sekä positiivinen palaute suuntaavat nuoren katsetta tulevaan. Ohjauksen loppuminen voi herättää nuoressa monenlaisia tunteita, kuten haikeutta tai surua. Ohjaajan tehtävänä on auttaa ja tukea nuorta näiden tunteiden käsittelyssä.



## Harjoituksia

### Elämänpyörä ★

Elämänpyörä-harjoituksen tarkoituksena on tukea nuorta hahmottamaan omaa arkeaan eri näkökulmista ja saada nuori tunnistamaan eri elämänalueisiin kuuluvia asioita, joiden kokee tuottavan voimia. Harjoituksessa nuori pyrkii kahdeksan valmiiksi nimetyn elämän osa-alueen osalta pohdittua ja tunnistaa niitä asioita, joihin nuori on tyytyväinen sekä niitä, joihin haluaisi muutosta. Nuorta kannustetaan pohdittamaan konkreettisia keinoja, joiden avulla voisi muuttaa haluamia asioita.

### Missä istun nyt ja tulevaisuudessa

Harjoitteen tavoitteena on pohtia, millaisessa elämäntilanteessa nuori on tällä hetkellä ja millainen hänen toiveidensa tulevaisuutensa näyttäytyy. Valitse tuolikorteista kaksi tuolia. Ensimmäinen tuoli kuvaa sitä, missä istut juuri tällä hetkellä ja toinen tuoli sitä, missä toivoisit istuvasi esimerkiksi viiden tai kymmenen vuoden päästä.

**Tuolikortit:** <https://ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/>

### Minä 10 vuoden päästä ★

Harjoitteen tavoitteena on suunnata nuoren katsetta tulevaisuuteen pohtimalla millaista hänen elämänsä voisi olla esimerkiksi 5 tai 10 vuoden päästä. Harjoitteen voi tehdä kahdella tavoin.

Kirjoitetaan lyhyt tarina itsestä 5 tai 10 vuoden päästä tai lauseenjatkoitehtävä, jossa nuori voi täydentää valmiiden lauseiden alkuihin itseään koskevat jatkot.

Sekä tarinassa että lauseenjatkoissa voi kertoa esimerkiksi kuka olet, missä asut, mitä teet ja keitä lähipiiriisi kuuluu. Tarinassa keskitytään unelmiin ja vahvuuksiin, mutta siinä voi myös miettiä miltä kiusaamiskokemus tuntuu 10 vuoden päästä ja mitkä asiat ovat auttaneet pääsemään yli siitä.

### Ohjaajan tsemppit

On tärkeää antaa nuorelle positiivista palautetta ohjauksen ajalta ja kehua häntä aktiivisesta osallistumisesta ohjaukseen. Palautteen voi antaa joko kirjallisesti tai suullisesti vaikkapa kertomalla viisi positiivista havaintoa tai vahvuutta, joita on huomannut nuoressa ohjauskerroilla. Nuorelle voi askarrella myös tsemppi- tai vahvuuskortin, joka jää hänelle muistoksi ohjauksesta.





## Harjoitukset

- Odotusten kukka | s. 19
- Mielentähystin | s. 20
- Elämänjana | s. 21
- Minä tunteiden käsittelijänä | s. 22
- Kiusaamisen herättämät tunteet ja ajatukset | s. 23
- Ajatusvääristymät | s. 24
- Defenssit | s. 26
- Sosiaaliset taidot | s. 28
- Sosiaalisten taitojen itsearviointi | s. 30
- Kuinka jämäkkä olet? | s. 31
- Jämäkkyyshaidot | s. 32
- Itsetunnon checklist | s. 34
- Kehokiiitollisuuspuu | s. 35
- Vahvuuksien lista | s. 36
- Myötätuntoinen käsi | s. 37
- Itsemyötätunnon kirjoitusharjoitus | s. 38
- Kiusaajan tarina | s. 39
- Kiusatun tarina | s. 40
- Elämänpyörä | s. 42
- Minä 10 vuoden päästä | s. 43

# Odotusten kukka

**M**ikä on sinulle tärkeää ja mitä odotan?  
Väritä kukasta sinulle tärkeimmät  
terälehdet yksilöohjauksen teemoista.  
Voit lisätä kukan terälehtiin omia ajatuksia  
mitä ohjaukselta odostat.



# Mielentähystin

**TOIVEITA**

**AJATUKSIA**

**TUNTEITA**

**FYYSISIÄ  
TUNTEMUKSIA**

**PELKOJA**







# Minä tunteiden käsittelijänä

Jatka lauseita:

Jos olen iloinen minä \_\_\_\_\_

Jos olen surullinen minä \_\_\_\_\_

Jos olen vihainen minä \_\_\_\_\_

Jos olen loukkaantunut minä \_\_\_\_\_

Jos olen pettynyt minä \_\_\_\_\_

Jos olen peloissani minä \_\_\_\_\_

Jos olen innostunut minä \_\_\_\_\_

Jos olen huolestunut minä \_\_\_\_\_

Jos olen tyytyväinen minä \_\_\_\_\_

# Kiusaamisen herättämät tunteet ja ajatukset

Jatka lauseita:

Kun näin kiusaajani, minusta tuntui, \_\_\_\_\_

Kiusaamistilanteessa tunsin, \_\_\_\_\_

Kun kiusasitte minua, toivoin, \_\_\_\_\_

Pahinta kiusaamisessa oli \_\_\_\_\_

Kun minua kiusattiin, pelkäsin \_\_\_\_\_

Kun minua kiusattiin, olisin toivonut, \_\_\_\_\_

Kiusaamisen vuoksi en voinut tehdä \_\_\_\_\_

Kiusaaminen sai aikaan \_\_\_\_\_

Kiusaaminen vaikutti perheeseeni \_\_\_\_\_

Toivon kiusaajilleni \_\_\_\_\_

Haluan sanoa kiusaajalleni, \_\_\_\_\_

Kiusaamisen jälkeen oivalsin, \_\_\_\_\_

Ymmärrän nyt, \_\_\_\_\_

Kiusaamiskokemus tuntuu tällä hetkellä \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Ajatusvääristymät

Pohdi ajatusvääristymien kohdalla

- Tunnistatko itsessäsi samanlaista ajattelua?
- Etsi omia esimerkkejä, millaisissa tilanteissa ajatukset heräävät?
- Voit haastaa ajatuksesi ja kysyä itseltäsi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:
  - Onko ajatus totta? Oletko varma sen totuudenmukaisuudesta?
  - Mitä sanoisit ystävällesi, joka ajattelisi näin?
  - Miten voisit ajatella toisin?

## YLEISTÄMINEN

Mua ei pyydetty mukaan. Ei mua koskaan pyydetä minnekään.

Kukaan ei tykkää minusta.

Teet liiallisia yleistyksiä asioiden todellisesta luonteesta. Käytät sanoja kuten "aina", "joka kerta", "ei ikinä" tai "ei kukaan".

## ENNUSTAMINEN

Ihan varmasti mokaan taas, turha edes yrittää.

Olen yksinäinen ja tulen aina olemaan.

Luulet tietäväsi, mitä tulevaisuudessa tapahtuu ja ennuste siitä on yleensä negatiivinen.

## AJATUSTENLUKU

Tuo katsoi mua pahasti, ihan varmasti sekin vihaa mua.

Mun luokkalaiset pitää mua ihan tyhmänä.

Luulet tietäväsi, mitä muut sinusta ajattelevat.

## PITÄISI-AJATTELU

Mun pitäisi olla parempi koulussa.

Mun pitäisi olla rohkeampi sosiaalisissa tilanteissa.

Kerrot itselle, että pitäisi tehdä tai olla jotain muuta kuin on. Käytät sanoja "pitäisi" tai "on pakko".

## ITSENSÄ VÄHÄTTELY

Sain hyvän numeron vain koska koe oli niin helppo.

Sain kesätyön varmasti siksi, että muut hakijat olivat niin huonoja.

Uskot, että myönteiset asiat omassa elämässä tapahtuvat sattumalta tai jonkun muun ansiosta.

## MUSTAT LASIT

Epäonnistun kaikessa, eikä minulle koskaan tapahdu mitään hyvää.

Mun koko elämä on ihan surkeaa.

Katsot koko elämää "mustien lasien" läpi, huomaat vain epäonnistumiset ja huonot puolet, unohdat kaikki mikä on hyvin.

## ITSENSÄ SYYTTÄMINEN

Minua kiusataan, koska olen niin tyhmä.

Olen niin huono keskustelemaan, ettei kukaan halua olla kaverini.

Uskot, että kaikki ikävät tapahtumat ovat omaa syytäsi.









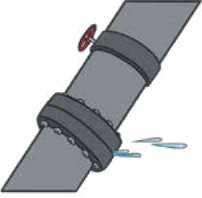




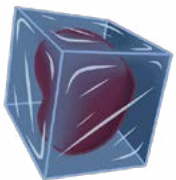




## LIIOITTELU

Vastasin väärin, en kehtaa enää ikinä sanoa mitään.

Mokasin kerran pelissä. Olen ihan surkea, turha enää edes yrittää.

Liioittelet ja suurentelet ongelmia sekä niiden seurauksia.

# Defenssit

 <p>MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON <i>Järvi-Suomen piiri</i></p>	 <p><b>AJATUSTEN SEKAMELSKA</b></p>	 <p><b>YLIJÄRKEILET</b></p>	 <p><b>PEITTÄT HYMYLLÄ</b></p>	 <p><b>PAKKO LÖYTÄÄ NOPEA RATKAISU</b></p>
 <p><b>VEITYÖYT KUOREESI</b></p>	 <p><b>HYÖKKÄÄT VASTAAN HAIN LAILLA</b></p>	 <p><b>PIIKIT PYSTYSSÄ KUIN SIILILLA</b></p>	 <p><b>HÄÄRÄÄT JA POUKKOILET KUIN TIKKA</b></p>	 <p><b>PAINESSA LAIKKYY HELPOSTI YLI</b></p>
 <p><b>LUOT SUOJAMUURIN</b></p>	 <p><b>REAGOIT SOMAATTISESTI</b></p>	 <p><b>JOUSTAT KUIN KUMINAUHA, KUNNES SE KATKEAA</b></p>	 <p><b>SULKEUDUT OMAAN KUPLAASI</b></p>	 <p><b>VAJOAT SYNNKYYTEEN KUIN TYHJÄ ILMAPALLO</b></p>
 <p><b>JAADYTÄT TUNTEESI TURRAKSI</b></p>	 <p><b>YLIVALPPAANA, TUNTO SARVET HERKKÄNÄ</b></p>	 <p><b>ETSIT SYYLISIÄ</b></p>	 <p><b>JOKU MUU?</b></p>	 <p><b>Selviydytään kiusaamisesta</b></p>





# Sosiaaliset taidot

**OSAAN KUUNNELLA**

**KESTÄN YKSINOLOA**

**OSAAN KERTOA,  
MITÄ HALUAN**

**OLEN REHELLINEN**

**OSAAN SANOA EI**

**OLEN LUOTETTAVA**

**KEKSIN HAUSKOJA  
JUTTUJA**

**OSAAN ANTAA  
MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA**

**HUOMAAN, MILLOIN  
APUANI TARVITAAN**

**OSAAN SOPIA RIITANI**

**OSAAN PYYTÄÄ APUA  
TARVITTAESSA**

**OSAAN SOVITELLA  
TOISTEN RIITOJA**

**OSAAN ROHKAISTA**

**EN MYÖHÄSTELE**

**MALTAN ODOTTAA  
VUOROANI**

**MUISTAN PYYTÄÄ  
ANTEEKSI**

**OSAAN LOHDUTTAA**

**MUISTAN SANOA KIITOS**

**OSAAN KÄYTTÄYTYÄ  
HYVIN**

**TERVEHDIN OPETTAJIA  
KOULUN KÄYUTÄVILLÄ**

**ANNAN TOISILLE  
SUUNVUORON**

**OTAN MUUT HUOMIOON**



# Sosiaalisten taitojen itsearviointi

Usein kuulee sanottavan, että jollain on heikot sosiaaliset taidot. Tämä harvoin kuitenkaan pitää paikkaansa, jos tarkastellaan sosiaalisia taitoja hieman tarkemmin. Sosiaaliset taidot voidaan nimittäin jakaa moneen osaan ja usein jokaisella jokin näistä osista onkin yllättävän vahva. Seuraavassa tehtävässä pääset arvioimaan omia taitojasi.

Tarkastele seuraavia sosiaalisten taitojen alueita ja pohdi tilanteita, joissa olet käyttänyt taitoja. Arvioi sen jälkeen

omat taitosi näissä ominaisuuksissa välillä 1–5 sen mukaan, miten koet ominaisuuden täytyvän kohdallasi tällä hetkellä. Muista, että kaikkia taitoja voi opetella!

Jos olet kirjannut numeron 1–2 johonkin, mieti missä ja miten voisit taitoa harjoittaa.

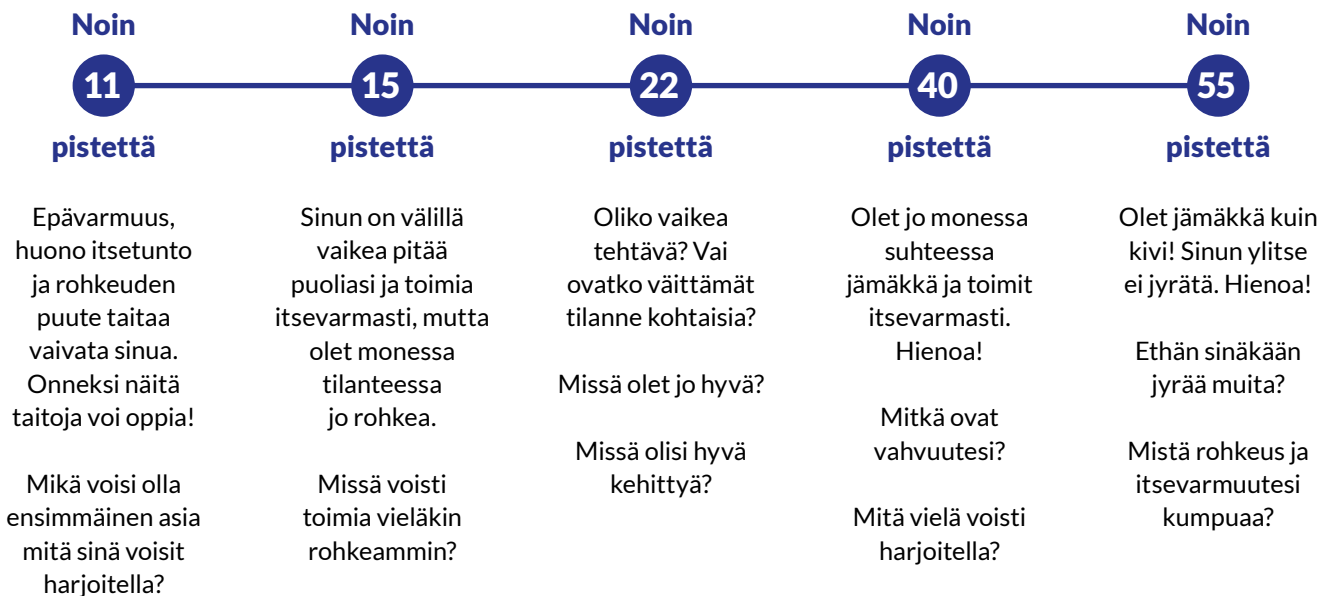
Mukailtu Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelman **tehtävästä**. Lisää materiaalia ja tehtäviä kaveritaitojen harjoitteluun löydät verkkosivulta: [sroppimateriaalit.fi](http://sroppimateriaalit.fi).

	Haluan kehittyä paljon	Haluan kehittyä vähän	Ihan OK	Tässä olen aika hyvä	Tässä olen erinomainen
<b>Yhteistyötaidot</b> Toisten huomioiminen, kannustaminen, kiittäminen, keskusteleminen, kritiikin antaminen ja vastaanottaminen.	1	2	3	4	5
<b>Neuvottelutaidot</b> Erilaisten näkökulmien hyväksyminen ja kunnioittaminen, mielipiteen ilmaisu rakentavasti.	1	2	3	4	5
<b>Empatiataidot</b> Kuuntelemisen taito, kyky olla läsnä, kohdata ja ymmärtää toisen kokemusta.	1	2	3	4	5
<b>Ristiriitojen ratkaisutaidot</b> Kyky pyytää ja antaa anteeksi, rakentava vuorovaikutus toisten kanssa, kuuntelemisen taito.	1	2	3	4	5
<b>Jämäkkyys</b> Vastuun ottaminen omista tarpeista ja oman tahdon ilmaisemisesta, osaa sanoa EI, uskalltaa tuoda esiin mielipiteensä.	1	2	3	4	5
<b>Taito pyytää apua</b> Taitoa hakea apua, osaa tukea kaveria.	1	2	3	4	5
<b>Lojaalius toisia kohtaan</b> Ei kerrota salaisuuksia, luottamus.	1	2	3	4	5


# Kuinka jämääkkä olet?

Ympyröi seuraavien väittämien kohdalta, kuinka samaa mieltä olet väittämien kanssa.	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En osaa sanoa	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Jos minua pyydetään tekemään jotain mitä en halua, minun on helppo kieltäytyä.	1	2	3	4	5
2. Kun joku käyttäytyy minua kohtaan mukavasti, minun on helppo kiittää, kehua ja antaa positiivista palautetta.	1	2	3	4	5
3. Jos joku hännää minua, minun on helppo sanoa, että lopeta, tuo ei tunnu kivalta.	1	2	3	4	5
4. En pelkää tai hämmenny virheistä.	1	2	3	4	5
5. Uskallan puolustaa heikommassa asemassa olevaa.	1	2	3	4	5
6. En lähde juoruiluun ja valheiden levittämiseen mukaan.	1	2	3	4	5
7. Minulla on helppo olla puuttumatta muiden asioihin.	1	2	3	4	5
8. Minun on helppo luoda hyviä ystävyyssuhteita.	1	2	3	4	5
9. Uskallan sanoa oman mielipiteeni ja ottaakantaa ryhmässä	1	2	3	4	5
10. En hyväksy epäasiallista kohtelua minua kohtaan.	1	2	3	4	5
11. Uskallan iloita ja olla oma itseni	1	2	3	4	5

Laske seuraavaksi ympyröimäsi numerot yhteen ja aseta pistemääräsi janalle.




# Jämäkkyystaidot




*Futispelin aikana nilkkaasi alkaa sattua.*

*Miten sanot valmentajalle, ettet voi enää pelata?*



*Tarvitset apua matematiikan tehtävien kanssa.*

*Uskallatko pyytää apua opettajalta?*




*Et halua käyttää alkoholia, mutta kaverisi houkuttelevat sinua juomaan.*

*Mitä teet?*




*Kaveri pyytää sinua leffaan ja olet tosi väsynyt, etkä haluaisi lähteä.*

*Mitä teet?*



*Kaverisi päättää lintsata seuraavana päivänä koulusta.*

*Itse et haluaisi lintsata, mitä teet?*



*Kaverisi loukkaa sinua ja pahoitat mielesi.*

*Miten sanot asiasta kaverillesi?*





**Kaverisi pyytää usein sinua tekemään asioita hänen puolestaan, jotka hän voisi tehdä itse. Et haluaisi tehdä kaverisi puolesta asioita, kuten läksyjä.**

**Miten kieltäydyt seuraavalla kerralla?**



**Kaupassa kaverisi yllyttää sinua varastamaan suklaapatukan, mutta et haluaisi varastaa.**

**Mitä teet?**



**Yksi parhaimmista kavereistasi haukkuu toista parasta kaveriasi.**

**Lähdetkö mukaan haukkumiseen? Onko helppoa olla lähtemättä? Mitä teet?**



**Olet ensimmäisessä kesätyössä ja pomosi pyytää sinua tekemään töitä, jotka eivät kuuluisi sinulle.**

**Mitä teet?**



**Kaupassa myyjä tyrkyttää sinulle tuotetta, jota et haluaisi ostaa.**

**Mitä teet?**



**Perheelläsi on tarkoitus viettää iltaa yhdessä syöden. Kaverisi ovat ulkona hengaamassa ja pyytävät sinua mukaan, mutta haluisit viettää aikaa perheesi kanssa.**

**Mitä teet?**



# Itsetunnon checklist

<b>Minulla on vahva käsitys siitä, kuka minä olen</b>	<b>Osaan käyttäytyä erilaisissa tilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla</b>	<b>Ymmärrän kuinka eri ihmissuhteet toimivat</b>	<b>Pystyn toimimaan itsenäisesti ja oma-aloitteisesti</b>	<b>Pystyn toimimaan ihmisten kanssa häkeltymättä toisista ihmisistä</b>
<b>Pystyn huomioimaan muiden ihmisten mielipiteet ja ajatukset</b>	<b>Minulla on realistinen kuva siitä, kuinka muut ihmiset näkevät minut</b>	<b>Osaan arvostaa ja suvaita erilaisia näkemyksiä</b>	<b>Ymmärrän tunteitani ja miksi tunnen tietyllä tavalla, tietyissä tilanteissa</b>	<b>Osaan kontrolloida sitä, kuinka ilmaisen tunteitani</b>
<b>Osaan erottaa omat tunteeni ja ajatukseni toisten tunteista ja ajatuksista</b>	<b>Tunnistan vahvuuteni</b>	<b>Uskon, että olen pidetty ja arvokas ihminen</b>	<b>Tunnistan heikkouteni ja kehittämiskohteeni</b>	<b>Pystyn vastaanottamaan rakentavaa palautetta</b>
<b>Pystyn puolustamaan itseäni kun kohtaan perätöntä kritiikkiä</b>	<b>Siedän omia virheitäni</b>	<b>Pidän itsestäni ja arvostan itseäni</b>	<b>Hyväksyn sen miltä näytän</b>	<b>Pidän itsestäni hyvää huolta</b>
<b>Tiedän kuinka voin rentoutua ja nautiskella</b>	<b>En välitä liikaa siitä, mitä muut minusta ajattelevat</b>	<b>Osaan suhteuttaa käyttäytymiseni, ajatukseni ja tunteeni tilanteiden mukaan</b>	<b>Pystyn vaikuttamaan omaan elämään</b>	<b>Nautin uusista haasteista</b>
<b>Uskallan olla oma itseni ja näyttää muille millainen minä todella olen</b>	<b>Pystyn kuuntelemaan toisia</b>	<b>Nautin uusien ihmisten kanssa juttelemisesta</b>	<b>Olen luova</b>	<b>Uskon, että minun ajatuksillani ja mielipiteilläni on arvoa</b>
<b>Inspiroidun usein ihmisistä, musiikista, taiteesta, luonnosta ja vastaavasta</b>	<b>Hyväksyn sen, etten tiedä ja osaa kaikkea</b>	<b>Yllättävät tilanteet eivät häiritse minua</b>	<b>En yleensä murehdi menneitä tai tulevaa</b>	<b>Pystyn hyödyntämään kykyjäni, taitojani ja hyviä ominaisuuksiani</b>
<b>Uskon taitoihini ja voin kokeilla erilaisia ongelmanratkaisukeinoja</b>	<b>Olen yleensä optimistinen</b>	<b>Asetan säännöllisesti itselleni uusia, realistisia tavoitteita</b>	<b>Tarkastelen itseäni positiivisessa valossa</b>	<small>Suomennettu lähteestä Deborah, P.: <i>Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem: A Photocopiable Resource Book</i>. Jessica Kingsley Publisher. 2014.</small>

# Kehokiitollisuuspuu

Tavoitteena on auttaa oivaltamaan, että keho on hyvin paljon muutakin kuin ulkonäkö. Tarkoitus on kiinnittää huomiota kehon toiminnallisuuteen, toimintoihin, joista voi tuntea kiitollisuutta.

## Ennakkovalmistelut

Muutama puun oksa, värikkäitä papereita, sakset, piipunrasseja tai narua ja rei'ittäjä sekä kyniä.

## Harjoitus

Kehokiitollisuuspuuharjoituksen voi tehdä yhden yksilöohjauksen aikana tai palata siihen myöhemmillä tapaamisilla puuta vähitellen kasvattaen. Harjoitteen tavoitteena on keskittyä kiinnittämään huomiota oman kehon toiminnallisuuteen ja opetella tuntemaan sitä, mitä oma keho mahdollistaa sen sijaan, että mietittäisi millainen tai minkä kokoinen oma keho fyysisesti on.

Harjoitteessa askarrellaan paperista lehdet, joihin jokaiseen kirjoitetaan yksi kehon toiminta, josta juuri sillä hetkellä kokee kiitollisuutta. Lehdet liimataan puun oksiin. Näin syntyy kehokiitollisuuspuu. Tehtävän tukena voidaan käyttää valmiita kehon toiminnallisuutta kuvaavia esimerkkejä. Jokaisen lehden tavoitteena on pysähtyä miettimään, mitä kiitollisuutta kukin kehon toiminta merkitsee itselle. Miksi ne ovat tärkeitä?

Lopuksi voidaan keskittää huomio koko puuhun ja tarkastella miten monipuolisia asioita oma keho mahdollistaa.

## Harjoituksen tueksi

### Toiminnalliset kehoteemat

- **Aisteihin ja aistimukseen liittyvä kehon toiminta** näkeminen, maistaminen, tunteminen, kuuleminen, haistaminen, mielihyvän tunteminen, tunteiden tunteminen, seksuaaliset aistimukset.

Esimerkkinä: *Olin kiitollinen tuoksuaististani samoillessa raikkaan tuoksuissa metsässä.*

- **Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkeeseen liittyvä kehon toiminta** juokseminen, kävely, hyppääminen, uiminen, venyttely, liikkuvuus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino, voima, kestävyys, energisyys, refleksit ja erilaisten liikuntamuotojen ja lajien toteuttaminen.

Esimerkkinä: *Olin kiitollinen liikkeeseen liittyvästä kehon toiminnasta, kun tein kävelylenkin, joka tuotti hyvän olon.*

- **Terveyteen ja elämän ylläpitoon liittyvät kehon toiminnot** parantuminen sairaudesta, haavan parantuminen, ruoansulatus ja -imeytyminen, aineenvaihdunta, hengitys, kasvaminen (koko, kynnet, hiukset, uusi iho jne.), lämmönsäätely, nälän ja kylläisyyden säätely, nestetasapainon ylläpito ja yleinen palautuminen esimerkiksi unen aikana.

Esimerkkinä: *Olin kiitollinen siitä, että tänään hengittäminen oli helppoa, eikä mahaan sattunut syödessä.*

- **Luovaan toimintaan liittyvä kehon toiminta** maalaaminen, piirtäminen, rakentaminen, kuvanveisto, kirjoittaminen, laulaminen, soittaminen, lukeminen, valokuvaus, kutominen, puutarhan hoito ja näytteleminen.

Esimerkkinä: *Olin kiitollinen kehoni luovasta toiminnasta tehdessäni käsitöitä.*

- **Kehon toiminta, joka liittyy itsestä huolehtimiseen ja päivittäisiin rutiineihin** nukkuminen, päiväunet lepääminen, syöminen, juominen, ruoan laittaminen, peseytyminen, kehosta huolehtiminen esimerkiksi rasvaamalla ja ehostamalla.

Esimerkkinä: *Olin kiitollinen päivittäisiin rutiineihin liittyvästä kehoni toiminnasta, kun olin nukkunut hyvin ja levollisesti.*

- **Kehon toiminta, joka liittyy ihmissuhteisiin ja kommunikointiin** puhuminen, kehonkieli, kasvonilmeet kuten hymyileminen, halaaminen, suuteleminen, itkeminen, kättely, katsekontaktin muodostaminen, olkapäällä oleminen itkävälle, hierominen tai hierottavana oleminen.

Esimerkkinä: *Olin kiitollinen kommunikointiin liittyvästä kehoni toiminnasta, kun tuntematon hymyili minulle tänään metrossa ja minusta tuntui hyvältä hymyillä takaisin.*

**Lähde:** Mukaeltu Expand your horizon -harjoituksesta, lainattu KEHUVÄ-verkkokoulutuksen materiaaleista hieman muokaten.





# Myötätuntoinen käsi

Harjoituksen tarkoituksena on auttaa tuntemaan myötätuntoa itseäsi kohtaan. Harjoitusta varten kannattaa varata rauhallinen tila ja noin viisi minuuttia aikaa.

Istu tai makaa miellyttävässä asennossa. Vedä ensin muutama kerran syvään henkeä.

Tuo mieleesi jokin sinua vaivaava asia, jonka kanssa kamppaillet juuri nyt, tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea. Muistele mitä tapahtui, miten se edelleen vaikuttaa sinuun ja miten se saattaisi vaikuttaa tulevaisuuteesi. Pane merkille, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan.

Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaa kehossasi, missä tuo tunne tai ajatus kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että se on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi.

Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi, tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Anna kätesi olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa.

Pidä tuntemaasi kipua hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Käytä nyt molempia käsiäsi. Vie toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeästi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Miltä kätesi tuntuivat? Tunsitko myötätuntoa itseäsi kohtaan? Vie kätesi harjoituksen tavoin lempeästi rinnallesi tai vatsallesi silloin, kun huomaat, että mieltäsi vaivaa jokin tai huolet painavat. Lempeä kosketus voi rauhoittaa mieltä ja tuoda lämpöä kehoon.



# Itsemyötätunnon kirjoitusharjoitus

## Osa 1: Mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olosi riittämättömäksi?

Kirjoita asiasta/ongelmasta, joka saa sinut tuntemaan itsesi riittämättömäksi tai huonoksi (esim. fyysinen ulkonäkö, opiskelu- tai ihmissuhdeongelmat). Mitä tunteita sinulla herää, kun ajattelet tätä itseäsi koskettavaa asiaa/ongelmaa? Yritä tuntea tunteesi juuri sellaisina kuin ne ovat ja kirjoita niistä.

## Osa 2: Kirjoita itsellesi kirje kuvitteellisen ehdoit- ta rakastavan ystävän näkökulmasta

Ajattele nyt kuvitteellista ystävää, joka on ehdoitta rakastava, hyväksyvä, ystävällinen ja myötätuntoinen. Kuvittele, että tämä ystävä näkee kaikki vahvuutesi ja heikkoutesi, mukaan lukien sen puolen itsestäsi, josta olet edellä kirjoittanut. Mieti, mitä tämä ystävä tuntee sinua kohtaan ja kuinka sinua rakastetaan, ja sinut hyväksytään juuri sellaisena kuin olet, kaikilla inhimillisillä puutteillasi. Tämä ystävä tunnistaa ihmislunnon rajat ja on ystävällinen ja anteeksiantava sinua kohtaan. Suuressa viisauudessaan tämä ystävä ymmärtää elämäsi historiaa ja miljoonia asioita, joita elämäsi on tapahtunut luodakseen sinut sellaisena kuin olet tässä hetkessä. Erityinen riittämättömyytesi liittyy niin moniin asioihin, joita et välttämättä ole valinnut: geeneihisi, perhehistoriaasi, elämänolosuhteisiisi - asioihin, jotka eivät olleet sinun hallinnassasi.

Kirjoita itsellesi kirje tämän kuvitteellisen ystävän näkökulmasta - keskittyen havaittuun riittämättömyyteen, jonka vuoksi sinulla on tapana tuomita itseäsi.

- Mitä tämä ystävä sanoisi sinulle ”virheestäsi” rajattoman myötätunnon näkökulmasta?
- Kuinka tämä ystävä ilmaisi syvän myötätunnon, jota hän tuntee sinua kohtaan, erityisesti tuskasta, jota tunnet, kun tuomitset itsesi niin ankarasti?
- Mitä tämä ystävä kirjoittaisi muistuttaakseen sinua siitä, että olet vain ihminen, että kaikilla ihmisillä on sekä vahvuuksia että heikkouksia?
- Ja jos luulet tämän ystävän ehdottavan mahdollisia muutoksia, joita sinun pitäisi tehdä, kuinka nämä ehdotukset ilmentäisivät ehdotonta ymmärrystä ja myötätuntoa?

Kun kirjoitat itsellesi tämän kuvitteellisen ystävän näkökulmasta, yritä valaista kirjeeseen vahva tunne hänen hyväksynnästään, ystävällisyydestään, välittämisestä ja halusta terveytesi ja onnellisuutesi suhteen.

## Osa 3: Tunne myötätunto sen rauhoittaessa ja lohduttaessa sinua

Kirjoitettua kirjeen, laita se alas hetkeksi. Palaa sitten takaisin ja lue se uudelleen. Tunne myötätunto, kun se virtaa sinuun rauhoittaen ja lohduttaen sinua kuin viileä tuulta kuumana päivänä. Rakkaus, yhteys ja hyväksyminen ovat synnynäisoikeutesi. Niiden vaatimiseksi sinun tarvitsee vain katsoa itseäsi.

*Suomennettu ja muokattu Kristin Neffin itsemyötätuntoharjoitteista:* <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/>





# Kiusaajan tarina

**M**uutin uuteen kaupunkiin neljännellä luokalla. Aikaisemmassa koulussa en ollut kiusannut, mutta uudessa koulussa ajauduin kiusaajien porukoihin. Se oli uskoakseni mun keino pärjätä uudessa ympäristössä, koska kuulumalla siihen porukkaan oli suurin todennäköisyys, ettei tule itse kiusatuksi.

Siinä porukassa moni tykkäs tapella, mutta se meni leikkimisen yli ja muuttui väkivaltaiseksi kiusaamiseksi. Pärjäsin porukassa hyvin, koska olin harrastanut kamppailu-urheilulajeja ja tykkäsin olla esillä. Kiusaaminen oli myös sitä, että tiettyjä tyyppejä ei otettu mukaan juttuihin, jotka koettiin siisteiksi ja kun jotakin syrjittiin, niin syrjittiin kunnolla.

**”Mä tajusin, että olin tehnyt pahasti väärin ja pelkäsin, ettei oo mitään keinoa, miten voisin tilannetta korjata.”**

Muiden kiusaaminen lievitti sitä tuskaa, mikä itsellä oli muun muassa paikkakunnan vaihdoksesta. Joillakin siinä porukassa oli esimerkiksi surkeet perheolot ja kun ei ollut kunnollisia puhumisen välineitä, niin se helpotti, että sai siirtää sitä tuskaa eteenpäin. Me paettiin omia ongelmia aiheuttamalla muille ongelmia.

Malli kiusaajana olemisesta tuli siis jo ala-asteella ja se rooli jäi päälle. Kiusaaminen jatkui vielä yläasteella, kunnes kaveriporukka alkoi vaihtua vanhempiin ja huomasin, ettei niiden parissa nautita kiusaamisen ilosta.

Aloin pikkuhiljaa älyämään, mitä oikeasti olin tehnyt: kuinka suuria seurauksia kiusaamisella on ollut ja mitä kiusatut on mahdollisesti voineet tehdä itselleen tai muille mun ja meidän toimien takia. Mä tajusin, että olin tehnyt pahasti väärin ja pelkäsin, ettei oo mitään keinoa, miten voisin tilannetta korjata.

Sattumalta niihin aikoihin mä tapasin yhden tyyppin, jota olin pitänyt mun kaverina, mutta kuitenkin oikeasti kiusannut ala- ja yläkoulussa. Mä pyysin siltä anteeksi ja sen reaktiosta näki, että se merkitsi sille jotakin.

Mä tajusin, että tuo voi olla se tapa, miten voi hakea itselleen anteeksiantoa, kun ei muuten oikein voi. Aloin pyytää anteeksi muiltakin kiusatuilta livenä ja Facebookissa.

Se, että mä lopulta myönsin virheeni, on vaikuttanut siten, että on joutunut ajattelemaan, mitä kaikkea pahaa kiusaamisesta on voinut aiheutua. On joutunut ajattelemaan itseään toisen asemaan, samaistumaan kiusattuun ja myöntämään, että on voinut pahimmillaan, vaikka saada jonkun tappaamaan itsensä.

On hävettänyt, kuinka idiootisti sitä on voinut toimia ajatteleamalla, että tää on ok ja ei tässä mitään pahaa voi käydä. Oikeesti mä en halunnut tuhota niiden elämää, koska mä en oo paha ihminen. Olisipa joku silloin sanonut, millaisia vaikutuksia niillä teoilla voi olla joko tulevaisuudessa tai siinä hetkessä.

Kiusaajan rooli oli iso osa mun lapsuutta ja nuoruutta ja sen poistaminen on ollut yksi isoimpia asioita, joita on joutunut käsittelemään. Kaikki tekee virheitä. Mun on pitänyt myötää ja käsitellä virheeni, jotta oon voinut oppia niistä, etten sitten toistaisi niitä uudelleen. Kukaan ei opettanut, miten olla järkevä, niin mun piti käydä ne virheet läpi ja oppia, miten toimia järkevästi.

Nykyään mä puolustan kiusattuja ja mulla on muutenkin halu auttaa. Silloin kun mä tein pahaa, ei elämässä tullut hyvää vastaan, mutta nyt mä näen, että hyvät teot vaikuttaa ja tuo hyvää mun ja kaikkien elämään.



# Kiusatun tarinat

**M**un kiusaamiskokemus sijoittuu yläasteelle. Mua muun muassa haukuttiin, nimiteltiin ja syrjittiin aikalaila koko mun luokan toimesta. Kiusaaminen mun kohdalla väheni huomattavasti ysiluokan aikana, kun tämä yksi pääkiusaajista, Eppu siirrettiin toiseen kouluun. Lukioon mentäessä kiusaaminen loppui sitten kokonaan. Mä en mun kiusaamista oikeastaan lukioaikoina käsitellyt aktiivisesti, vaan vasta lukion jälkeen, kun muutin ekaa kertaa yksin omaan asuntoon, huomasin, kuinka paljon se kiusaaminen oikeesti rajoitti mun elämää. Mä esimerkiksi en pystynyt syömään julkisilla paikoilla ja ravintoloissa oikeastaan ollenkaan, ja muistan, kuinka mua pelotti mennä mun lähikauppaan, kun tiesin, että siellä liikkuu sitä porukkaa, jossa Eppukin hengaili.

## ”Anteeksianto kiusaajille oli kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä.”

Mä sitten pikkuhiljaa aloin miettimään sitä mun omaa kiusaamiskokemusta ja näitä mun kiusaajia. Mä tunsin tosi suurta katkeruutta näitä mun kiusaajia kohtaan, mutta erityisesti tätä Eppua kohtaan. Kukaan näistä mun kiusaajista ei ole kuitenkaan vielä tähän päivään mennessä tullut pyytämään tekojaan anteeksi, enkä ole ollut keneenkään heihin ollut oikeastaan yhteyksissäkään yläasteen jälkeen.

Mä opiskelin psykologiaa lukiossa ja luin psykologian pääsykokeisiin lukion jälkeen, jolloin sain siinä samalla tietoa kiusaamisesta ilmiönä, ja aloin ymmärtää niitä rooleja, joita nää mun muut luokkalaiset oli ottanut mun kiusaamisen suhteen. Tän ymmärtämisen kautta mä pystyin antamaan anteeksi näille sivusta katsojille ja niille kiusaajille, keillä ei ollut niin suurta roolia mun kiusaamisessa.

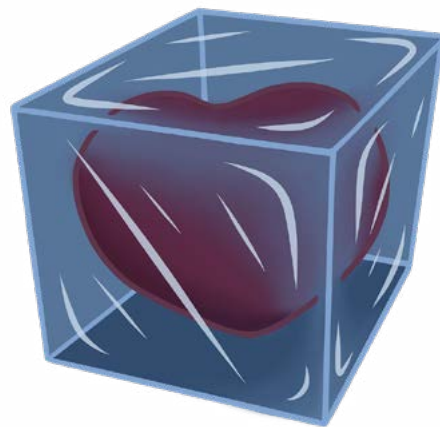
Epulle anteeksianto ei ollut niin helppoa, ja se olikin suhteellisen pitkä prosessi ja pelkäsin törmäväni häneen ja olin todella katkera siitä mitä hän minulle teki yläasteel-

la. Kuitenkin, eräänä päivänä mä yhtäkkiä tajusin antaneeni anteeksi, ja se oli kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä. Näin jälkikäteen tulkitseen sen anteeksiannon hyvin tärkeäksi ja merkitykselliseksi hetkeksi mun kiusaamiskokemuksen käsittelyssä.

Epulle anteeksiantoon vaikutti selkeästi se, että olin jo alkanut samalla hyväksymään sitä, mitä kiusaaminen on minussa aikaansaanut. Mä olin vuosia rakentanut omaa itsetuntoa takaisin ja huomannut, että ehkä se kiusaamiskokemus ei ollutkaan välttämättä niin huono juttu. Mä koin ja yhä koen, että tää kiusaamiskokemus on tehnyt musta henkisesti vahvemman ja sitkeämmän, ja tää kokemus on ollut enemmänkin voimaannuttava. Epulle anteeksiannon ja siitä katkeruudesta irti pääsemisen jälkeen selviytymisen ja hyväksynnän prosessi on jatkunut. Erityisesti tässä viimeisten parin vuoden aikana kun pääsin yliopistoon opiskelemaan oon käsitellyt näitä juttuja huomattavasti enemmän. Mä opin itsestäni ja omasta käyttäytymisestäni jatkuvasti uutta.

Nyt mulla on sellanen tilanne, että mä osaan tunnistaa itsestäni niitä haitallisia käyttäytymistapoja (huonoja defensessejä), jotka mä koen kiusaamisesta johtuviksi, mutta mä osaan myös hallita ja muuttaa niitä tapoja. Ja yleisesti ottaen koen hyväksyneeni kiusaamisen kokonaisuudessaan, ja myönnän että se vaikuttaa mun elämään yhä, mutta mä en anna sen hallita mun elämää. Ilman niitä kokemuksia musta ei olisi välttämättä tullut samanlainen ihminen kuin olen nyt. Mä en olisi välttämättä tällä hetkellä opiskelemassa tätä alaa mitä nyt opiskelen, enkä välttämättä olisi tässä ryhmässä ohjaamassa teitä. Kiusaaminen on ottanut paljon, mutta myös antanut runsaasti hyviä asioita, esimerkiksi itsetutkiskelun taitoja ja auttanut hyväksymään itseni semmoisena kuin olen ja saanut minut toteuttamaan itseäni rohkeammin. Että ihan hyvin tässä kävi!

**Nea**





**M**inun kiusaamiseni alkoi jo päiväkodissa. Minua ei pyydetty mukaan muiden leikkeihin ja minua nimiteltiin. Kouluun siirtyessäni minulla ei ollut yhtään ystävää, enkä onnistunut niitä saamaan koko alakoulun aikana. Erityisesti muistan koulukuvauspäivät, jolloin kadehdin muita lapsia, jotka ottivat kaverikuvia yhdessä. Kiusaaminen ulottui myös koulun ulkopuolelle. Kylällä perääni huudeltiin. Tunsin valtavaa huonommuutta, ja koin itseni yksinäiseksi.

Lapsena yksi keino selvitä tämän huonommuuden tunteen kanssa oli kiusata muita takaisin. Tekemällä muiden olon huonoksi, sain itselleni edes hetkeksi tunteen, että olin parempi kuin joku muu, vaikka todellisuudessa ei asia näin tietenkään ollut. Opin pienestä asti viihtymään yksin, koska muiden kanssa oleminen oli epävarmaa ja ahdistavaa.

Yläasteella sain ensimmäiset ystäväni. Kiusaaminen ei loppunut, vaan meitä kaikkia kiusattiin. Ystävät kuitenkin auttoivat jaksamaan niin, että pystyin menemään kouluun kaikesta huolimatta. Yläasteella kiusaaminen muuttui fyysisemmäksi, esimerkiksi kenkäni heitettiin roskikseen ja meitä heiteltiin kivillä välitunnilla. En uskaltanut ottaa itselleni harrastusta ja rippikoulun kävin päiväkouluna, koska leirille meneminen pelotti liikaa.

Koulussa opettajat eivät puuttuneet kiusaamiseen, vaikka aivan varmasti se oli tiedossa. Perheeni tiesi, että minua kiusataan, mutta kukaan ei tiennyt mitä asialle voisi tehdä. Kävin koulupsykologilla, mutta en uskaltanut puhua asioista avoimesti. Jäin asian kanssa yksin. Olin sulkeutunut ja vihainen. Tunsin itseni vääränlaiseksi ja kelpaamattomaksi.

Yläasteen jälkeen hain kouluun toiseen kaupunkiin. Ensimmäistä kertaa elämässäni tunsin, että pystyin hengittämään hiukan vapaammin. Kukaan ei tuntenut minua, sain olla rauhassa. Vaikka kiusaaminen oli jäänyt kotikonnuille,

huonommuuden tunne kulki mukana edelleen. Olin varovainen ja sosiaalisesti kömpelö, ja ystävien saaminen oli vaikeaa.

Parikymppisenä minä romahdin. Muistan vieläkin sen syyspäivän, kun näppäilin käsi täristen puhelimeeni koulukuraattorin numeron, ja vuodatin valtavan määrän pahaa oloa puhelimeen. Sain ajan samalle viikolle.

Tästä alkoi pitkä matkani paranemista kohti. Pääsin puhumaan asioista, jotka olivat kulkeneet vuosia mukana-

ni, ja sain mahdollisuuden lähteä rakentamaan itselleni itsetuntoa, jota en ollut koskaan kehittänyt lapsena. Myöhemmin jatkoin paranemista psykoterapiassa. Olen monesti ajatellut, että tämä koulukuraattori pelasti aikoinaan henkeni.

Ainoastaan yksi kiusaajistani on pyytänyt minulta anteeksi aikuisiällä. Hän lähetti minulle viestin, jossa kertoi menettäneensä perheenjäsenensä silloin

lapsena, ja paha olo oli purkautunut haitallisena käytökseenä ulos.

Annoin hänelle anteeksi, sillä olinhan itsekin käsitellyt lapsena omaa kärsimystäni samalla tavalla. Ymmärsin, että hänen käyttöksensä ei johtunut minun huonommuudestani. Myöhemmin olen pystynyt antamaan ajatuksissani anteeksi myös muille kiusaajilleni, vaikka se ei ollut helppoa.

Anteeksianto on mahdollistanut sen, että olen voinut jättää tämän huonon version itsestäni taakse, ja olen avannut oven kaikelle hyvälle itsessäni. En voi saada itselleni enää turvallista lapsuutta, mutta voin itse vaikuttaa siihen millainen tulevaisuus minulle syntyy.

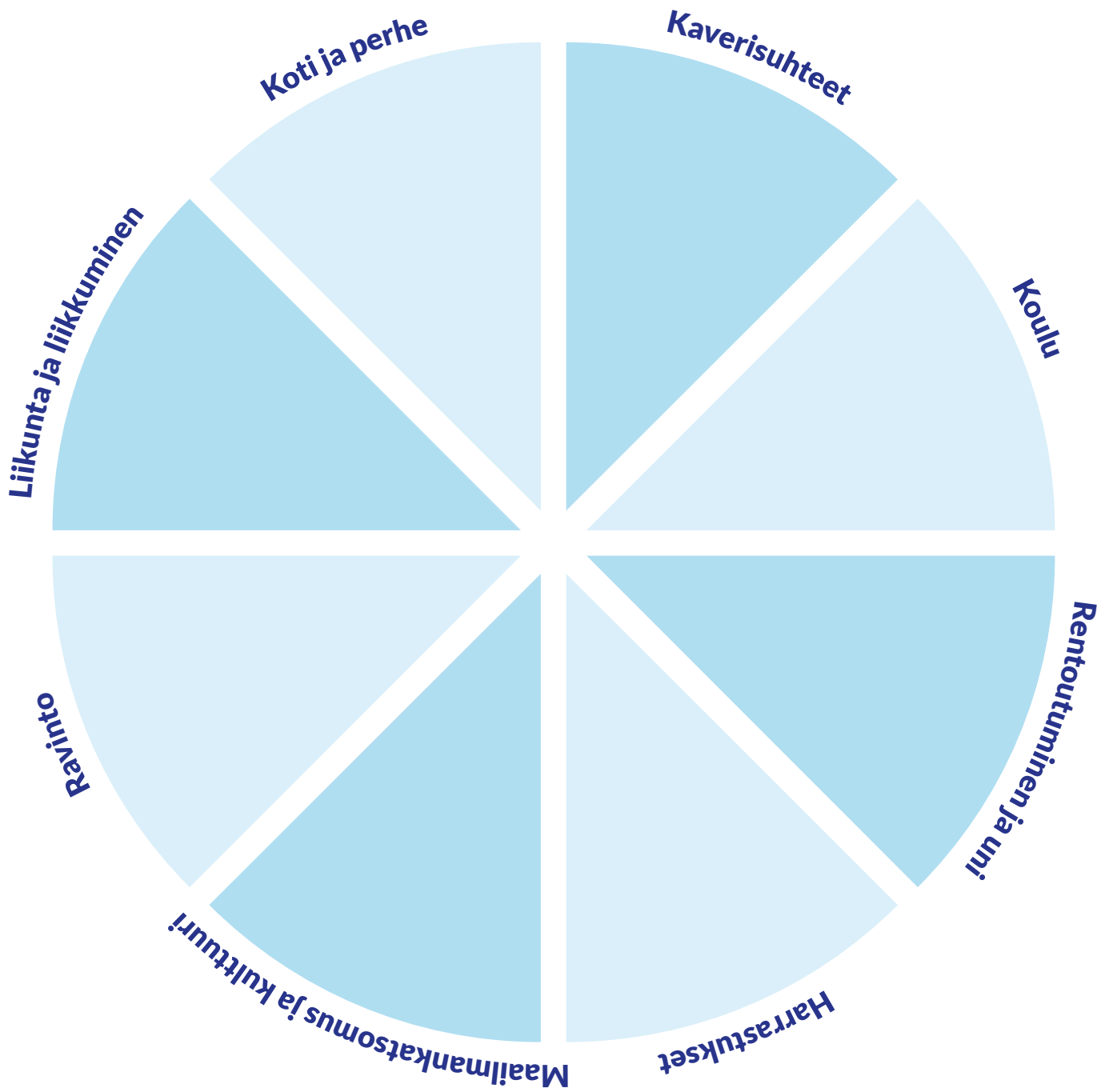
**Siiri**

## ”Erityisesti muistan koulukuvauspäivät, jolloin kadehdin muita lapsia, jotka ottivat kaverikuvia yhdessä.”



# Elämänpyörä

**M**erkitse jokaiselle elämänpyörän sektorille yhdellä värillä asiat, joiden koet tällä elämänalueella aiheuttavan stressiä, paineita tai vievän voimia ja toisella värillä asiat, joiden koet tuottavan voimia.



# Minä 10 vuoden päästä

Jatka lauseita:

Asun \_\_\_\_\_

Perheeseeni kuuluu \_\_\_\_\_

Vapaa-ajalla \_\_\_\_\_

Teen työkseni/opiskelen \_\_\_\_\_

Tulen iloiseksi \_\_\_\_\_

Unelmoin \_\_\_\_\_

Omistan \_\_\_\_\_

Olen hyvä \_\_\_\_\_

Olen ylpeä \_\_\_\_\_

Se, mikä auttoi minua selviytymään kiusaamiskokemuksistani, on \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Opas on tarkoitettu työskentelyyn kiusaamista kokeneiden nuorten kanssa. Oppaassa on kuvattuna ohjauksessa käytettävät teemat sekä materiaalit ohjauksen tueksi.

Selviydytään kiusaamisesta on kiusaamista kokeneiden nuorten tukeen ja jälkihoitoon kehitetty toimintamalli. Toimintamuotoina ovat Selviytyjät-vertaisryhmät kasvokkain ja verkossa sekä yksilöohjaus. Toimintaa koordinoi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Järvi-Suomen piiri*

