

Vähättely on henkistä väkivaltaa – 7 vinkkiä puuttumiseen kouluissa

Henkistä väkivaltaa ei ole aina helppo tunnistaa. Tunnistamisen haastetta löytyy niin kouluista, varhaiskasvatuksesta, työelämästä, harrastuksista, perheistä kuin muista läheissuhteista. Koulujen haasteista tunnistaa henkistä väkivaltaa kertovat esimerkiksi monet mediahaastattelut, joissa kiusattu kertoo jääneensä yksin tilanteensa kanssa.

Myös se, että eri kunnissa asuvat nuoret kertovat kohdanneensa eri tavoin kiusaamista Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan, on merkittävää. Se voi kertoa siitä, että nuoret tunnistavat eri tavoin kiusaamista eri kunnissa, ja siitä, että kunnissa osataan puuttua koulukiusaamiseen eri tavoin.

Kirjassani *Se ei johdu sinusta – Vähättelyn historia työelämässä* (Avain 2021) olen tuonut esille vähättelyn tunnistamisen haasteita työelämässä. Asiaa olen tähdentänyt myös kirjaani liittyvissä haastatteluissa esimerkiksi Yle Perjantaissa, HS Visiossa, Kauppalehdessä ja MeNaisissa.

Työelämässä vähättely on harmaa henkisen väkivallan alue, joka kaikkien tulisi ikään kuin sietää, jotta ei olisi muiden mielestä liian herkkä. Vähättelevä käytös voi olla esimerkiksi mitätöiviä asenteita, lausahduksia, kommentteja, vitsailua, ohittamista, näkymättömäksi tekemistä tai nauramista toiselle.

Vähättely voi tuntua sanana tai tekona vähäiseltä, mutta sitä se ei ole. Jos joku tulee jatkuvasti vähätellyksi, on se hänelle aina kuormittavaa ja voi heikentää pitkään jatkuessaan itsetuntoa. Vaikutus voi olla sama kuin millä tahansa henkisen väkivallan muodolla.

Puhun kirjassani vähättelystressistä. Tarkoitan käsitteelläni kuormitusta, jota ihminen voi kokea, kun vähättelyä tapahtuu toistuvasti ja ehkä useamman ihmisen taholta. Lopulta kuppi voi mennä nurin muiden mielestä hyvin pieneltä näyttävästä asiasta.

Seitsemän vinkkiä vähättelyn ehkäisemiseen

Vähättely ei ole vain työelämän vitsaus, vaikka työelämän henkisestä väkivallasta kirjoitin kirjan. Lasten ja nuorten kaverisuhteista voi löytyä mitätöintiä ja vähättelevää vallankäyttöä, joka voi jäädä aikuisilta tunnistamatta. Olen koonnut seitsemän vinkkiä, joiden avulla voit tehdä lasten ja nuorten yhteisöstä turvallisemman:

1. Kerro, että et hyväksy mitään sellaista käytöstä, joka voi aiheuttaa pahaa oloa toiselle. Kerro, että jokaisella on oikeus vetää omat rajansa siihen, johon hän haluaa ne vetää.
2. Älä kysy lapselta tai nuorelta, tuntuuko jokin kiusaamiselta. Jos jokin ei näytä hyviltä kaveritaidoilta, opeta lapsia tai nuoria toimimaan yhdessä paremmin.
3. Puutu jo vähättelyyn ja riitelyyn, sillä ne voivat olla ensimmäisiä merkkejä kiusaamisesta.
4. Älä koskaan vähättele, jos lapsi tai nuori kertoo kokeneensa jonkin käytöksen epämiellyttäväksi. Löytyykö koulustasi joku vähän liian herkkä? Muista vähättelystressi.
5. Tutustu sukupuolisensitiiviseen kasvatukseen ja tee tilaa moninaisuudelle. Poikien leikkien ei tarvitse olla rajuja, eikä ulossulkeminen ole luonnollinen osa tyttökulttuuria. Tarkkaile myös vähemmistöihin kohdistuvaa syrjivää käytöstä.
6. Keskustele asenteittesi kanssa. Mitätöijä voi olla kiva ihminen – myös sinä. Me kaikki voimme joissakin tilanteissa vähätellä toista. Teemme sitä tiedostamatta tai tiedostaen.
7. Etsi lasten ja nuorten vahvuuksia. Opeta lapsia ja nuoria puhumaan hyvää toisistaan ja arvostamaan ihmisten erilaisuutta.