

# LAPSEMME



1 | 2024

Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti

**Miksi  
kiusaaminen  
ei vähene  
nopeammin?**

ARTISTI

NUPPU OINAS

**Se hetki,  
kun kaikki  
on takana**

VINKIT

**Näin tuet  
tunnetaitoja ja  
kaverisuhteita**

Teemanumero:

**Ehkäistään  
kiusaamista  
yhdessä**

**Lisäksi** Nuoret ja media • Vertaisryhmä ei tyrmää • Kiusaaminen vaikuttaa pitkään

# PIDÄ



# KÄDESSÄ KIINNI

Lapsen kellopuhelimella pysyt mukana itsenäistymisen ensiaskeleissa. Tilitämme jokaisesta myydystä lasten kellopuhelimesta 5 euroa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimelle ja chatille.

[elisa.fi/lapsemme](https://elisa.fi/lapsemme)



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO



elisa

**Päätoimittaja**

Milla Kalliomaa, pääsihteeri

**Toimituspäällikkö**

Anna Koroma-Mikkola

**Toimitus**

OSG Viestintä

**Ulkoasu ja taitto**

Nina Räisänen

**Kansikuva**Jussi Vierimaa  
Kannessa Vuoniityn  
peruskoulun tukioppilas.**Toimituksen osoite**PL 141, 00531 Helsinki,  
lapsemme@mll.fi**Tilaukset ja osoitteen  
muutokset**mll.fi/lapsemme,  
lehtilaskut@mll.fi,  
p. 075 324 5540 (ti ja to klo 9–11)**Vuosikerta**Jäsenillä lehti sisältyy  
jäsenmaksuun.**Ilmoitukset**Bouser Oy,  
Jukka Tiainen, p. 0400 444 435,  
jukka.tiainen@bouser.fi,  
Jouni Kohonen, p. 040 500 9929,  
jouni.kohonen@bouser.fi**Ilmoitusaineistot**

lapsemme@bouser.fi

**Kustantaja**Mannerheimin Lastensuojeluliitto.  
ISSN-L 0358-7908, ISSN 0358-7908,  
ISSN 2323-4946**Lapsemme-lehti ilmestyy**kerran vuodessa,  
63. vuosikerta

# Koko yhteisön asia



Kuva: Jani Laukkanen

**K**ädessäsi on tällä kertaa uudenlainen Lapsemme-lehti. Tänä vuonna lehti tulee vain kerran ja se on erityinen teemanumero. Lisäksi toimitamme vuoden aikana sisältöä erilaisissa muodoissa, kuten podcasteina ja videoina. Teemanumeron aiheena on kiusaaminen, joka viimeisen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kouluterveyskyselyn mukaan on valitettavasti kääntynyt vuosien jälkeen taas kasvuun. Kyselystä käy ilmi muun muassa se, miten monet oppilaat ovat tavalla tai toisella olleet osallisia kiusaamistilanteissa.

Kiusatuksi joutuminen ei koskaan ole lapsen syytä. Se on asia, joka jokaisen kiusatuksi tulleen täytyy saada kuulla. Kiusaamisesta saattaa seurata sosiaalisten tilanteiden pelkoa, masennusta sekä vaikeuksia oppimisessa ja koulunkäyntiin kiinnittymisessä.

Kiusaamiseen puuttaminen on kaikkien aikuisten velvollisuus. Sen ohella tarvitaan seurantaa, jälkihoitoa ja tukea kokemuksesta selviämiseen, eikä tätä tukea ole riittävästi saatavilla. Myös kiusaajat tarvitsevat ohjausta. Vanhemmat tuntevat usein jäävänsä yksin yrittäessään auttaa kiusatuksi tullutta lastaan. MLL on järjestänyt ohjattua vertaistukea kiusaamista kokeneiden lasten vanhemmille. Näissä ryhmissä vanhemmat toivovat lisää keinoja yhteistyöhön koulun kanssa.

Kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi teemme yhteistyötä koulujen kanssa. Liiton tukioppilastoimintaa on lähes kaikilla peruskoulujen yläluokilla. On hienoa, että joka vuosi 11 000 peruskoululaista haluaa osallistua koulunsa ilmapiirin rakentamiseen ja ryhtyä tukioppilaisiksi. Tukioppilaat kokevat itse toiminnan tärkeänä työnä kiusaamisen, rasismien ja syrjinnän ehkäisemiseksi kouluissa. Turvallista kouluilmapiiriä on tärkeää luoda yhdessä kaikkien oppilaiden kanssa ja siihen tarvitaan koko koulu yhteisön sitoutumista.

Kiusaamisen ehkäiseminen alkaa jo varhaiskasvatuksessa, jossa opetellaan tunnistamaan tunteita ja toimimaan yhdessä toisten lasten kanssa. Ihminen kehittyy pienestä pitäen suhteessa toisiin ihmisiin ja muodostaa näissä suhteissa käsitystä itsestään. Aikaisempia sukupolvia saatettiin kasvattaa selvittämään omat keskinäiset ristiriitansa. Nykyisin tiedämme, miten tärkeää on, että lapset saavat ohjausta ja tukea vuorovaikutustilanteissa. Empatiakyky ja -taidot kehittyvät keskustellen, lapsen tunteita arvostaen.

Milla Kalliomaa, päätoimittaja



# LAPSEMME

Sisältö nro 1 | 2024 • Kannessa

- 3 **Pääkirjoitus**
- 5 **Missä mennään**
- 10 **Kiusatun rooli osana minuutta • vielä aikuisena**  
Suvi Skarp on tutkinut tyttöjen kokemaa kiusaamista ja sen pitkäaikaisia vaikutuksia
- 16 **Tunnetaitoja voi harjoitella •**  
Psykologi Leea Mattila: Tunnetaitojen oppiminen voi ehkäistä kiusaamista
- 20 **Lahja lapsille**  
Lasten ja nuorten puhelimen päivystäjän tärkein tehtävä on luoda uskoa paremmasta
- 22 **Vieraana artisti ja somevaikuttaja •**  
Nuppu Oinas selviytyi koulukiusaamisesta musiikin avulla
- 26 **Mitä kiusaamisen ehkäisemiseksi pitäisi vielä tehdä?**  
THL: Etenkin 8.–9.-luokkalaisista tytöistä kiusaamista kokee aiempaa suurempi osuus
- 28 **Lapsen asialla Esa Iivonen ja Kirsi Pollari**
- 30 **Minun päiväni •**  
MLL:n Anna-Kaisa Hiedanniemi kouluttaa tukioppilaita kiusaamisen ehkäisyyn
- 34 **Nuoret ja media •**  
Nuorten tunne oman mediankäyttönsä hallinnasta on pudonnut radikaalisti
- 36 **Vapaaehtoinen •**  
Pienelläkin oman ajan antamisella nuorten kohtaamiseen voi vaikuttaa positiivisesti
- 39 **Meidän MLL**  
Kalajoella vapaaehtoistoiminta opettaa nuorille vastuullisuutta ja muiden auttamista
- 42 **Millaista esimerkkiä annat kotona? •**  
Hyvä mentalisaatiokyky tukee lapsen vuorovaikutusta perhe- ja kaverisuhteissa

## Kiitos palautteesta

Lapsemme-lehden 2/2023 suosituin juttu oli *Äidin ja tyttären tärkeä suhde*. Palautteen lähetäneiden kesken arvottiin kolme kappaletta *Elämellistä menoa* -liikuntapeliä. Tämän numeron juttuarvonnasta kerrotaan sivulla 41.

Lapsemme-lehden jutut löytyvät verkosta osoitteesta

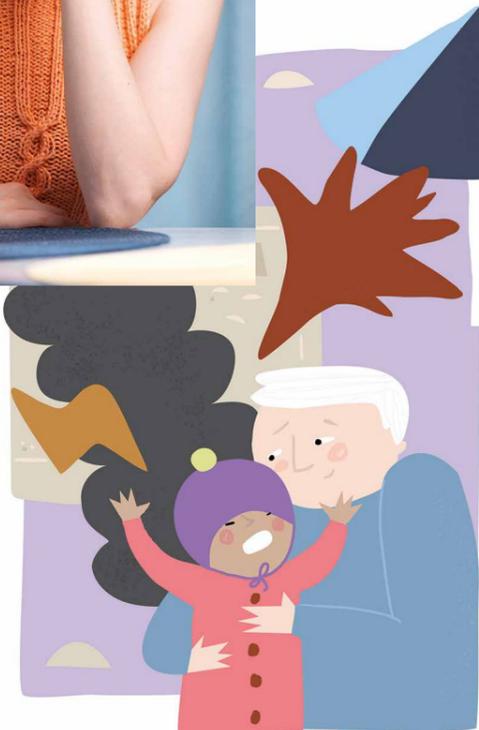
► [mll.fi/lapsemme](http://mll.fi/lapsemme)



Kuva: Jami Laukkanen

Nuppu Oinas ei kertonut lapsena koulukiusaamisesta kenellekään. Nyt hän haluaa luoda toivoa muille kiusaamista kokeneille.

Tunnetaitoja voi harjoitella kotona esimerkiksi leikin avulla.



Kuva: Johanna Sarajärvi



Kuva: Jami Laukkanen

Tukioppilaskoulutuksessa harjoitellaan tunnistamaan muun muassa omia vahvuuksia.

30

# MISSÄ MENNÄÄN

Tapahtumat ja tärpit meiltä ja muualta.



Kuva: Iida Leisel

## Koulurauha-ohjelma edistää kouluyhteisön hyvinvointia

Koulurauha-ohjelma on MLL:n, Poliisihallituksen, Suomen Vanhempainliiton, Folkhälsanin ja Opetushallituksen yhteinen ohjelma, jonka tavoitteena on turvallisen ja hyvinvoivan kouluyhteisön luominen kaikille. Tämän vuoden Koulurauhan teemaksi työryhmäläiset ovat valinneet Et ole yksin, Du är inte ensam. Koulurauha julistetaan elokuussa, mutta teemaan tutustutaan harjoitusten avulla ympäri vuoden.

Koulurauha on julistettu Suomessa vuodesta 1990. Koulurauha julistettiin ensimmäisen kerran Turussa ja paikkakunta vaihtuu vuosittain viestikapulan lailla. Tänä vuonna Koulurauha julistetaan 28.8. kello 10 Hämeenlinnassa. Suoraan lähetystä tapahtumasta voi seurata Yle Arenassa. Tapahtuma on kaksikielinen ja juonnetaan suomeksi ja ruotsiksi.

Koulurauha-paikkakunnalta valitaan koulut, joiden oppilaita kootaan Koulurauha-työryhmä. Tämän vuoden työryhmässä on mukana 25 oppilasta alakoulun kolmasluokkalaisista lukion toiselle vuosikurssille. Työryhmäläiset aloittivat vuoden tammi-kuussa yhteisellä leirillä.

– Koulurauha-tapahtuman pääviesti on, että kaikilla on oikeus voida hyvin koulussa. Haluamme osallistaa oppilaat mukaan koulurauhan luomiseen ja miettiä yhdessä, miten koulusta saadaan kaikille turvallinen ja kiusaamisvapaa paikka, MLL:n kouluyhteistyön asiantuntija **Satu Suomalainen** kertoo.

Koulurauhatyöryhmän oppilaiden tehtävänä on kirjoittaa elokuun tapahtumassa luettava julistus ja kehittää vuoden teemaan sopivia tehtäviä, joita voidaan hyödyntää kouluissa. Tämän vuoden tehtävät julkaistaan ennen tapahtumaa ja aikaisempien vuosien tehtäviä voi hyödyntää jo nyt osoitteessa [koulurauha.fi](http://koulurauha.fi).

– On tärkeää, että koulurauhatyötä tehdään läpi lukuvuoden. Tehtävien avulla teemaa on helppo nostaa oppilaiden kanssa käsiteltäväksi, Suomalainen sanoo.

Viime vuosina on kannustettu myös päiväkoteja julistamaan päiväkotij- ja eskarirauha. Tänä vuonna sitä pilotoidaan muutamassa hämeenlinnalaisessa päiväkodissa, joissa koordinaattori vieraillee vuoden aikana.



Kuva: Aina Autilo

## MLL:n lastenhoitotoiminta täyttää 50 vuotta

MLL on kouluttanut ja tarjonnut lastenhoitoapua tuhansiin perheisiin jo 50 vuoden ajan. Saavutettua virstanpylvästä halutaan juhlistaa tänä vuonna näkyvästi.

– Juhlavuoden kunniaksi käynnistämme sosiaalisessa mediassa kampanjan, jossa nostamme esiin hoitajien ja perheiden aitoja tarinoita vuosien varrelta. Vanhin tarinoista taitaa olla 1970-luvulta, MLL:n Järvi-Suomen piirin viestinnässä työskentelevä **Lotta Nurmi** kertoo.

– Kampanjalla haluamme tuoda ilmi, kuinka konkreettisen ja tärkeän avun lastenhoitotoiminta tuo perheisiin, hän jatkaa.

MLL:n lastenhoitoapu sai alkunsa 1970-luvulla. Kaupunkien uusissa lähiöissä asuneet nuoret lapsiperheet alkoivat kaivata apua lastenhoidon järjestämiseen, kun molemmat vanhemmat kävivät kodin ulkopuolella töissä.

– MLL:n lastenhoitotoiminta tuli aluksi apuun sairaiden lasten hoitoon. Näin kummankaan vanhemman ei tarvinnut jäädä pois palkkatyöstä lapsen sairastuessa. Edelleen lastenhoitotoiminta helpottaa lukuisten perheiden arkea, ja toivon että se jatkuisi vielä seuraavatkin 50 vuotta, Nurmi sanoo.

Tällä hetkellä MLL:n hoitajia on reilut kuusisataa. Perheet maksavat hoitajille lastenhoitoavusta, mutta hoitajien välitys ja koulutus on ilmainen palvelu, jota MLL tarjoaa. Nykyinen järjestöpuolen tilanne on Nurmen mukaan kuitenkin haastava, ja on epävarmaa, kuinka toiminnan rahoitus taataan jatkossa. Juhlavuoden kampanjalla pyritäänkin vakuuttamaan myös päättäjiä toiminnan ja rahoituksen tärkeydestä.

”Pitää olla luotettava ja hauska sekä täytyy osata kuunnella.”

Näin lappilaiset 5.–6. luokkalaiset määrittivät hyvät kaveritaidot, kun MLL:n Lapin piiri ja alueen yhdistykset järjestivät alkuvuodesta yli 1 100 koululaisen verkko-oppitunnin.

### AJANKOHTAISTA

Vaaralliset sosiaalisen median haasteet ovat yleistyneet nuorten keskuudessa ja vanhemmat kokevat usein olevansa yksin asian kanssa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on perustanut vaarallisten somehaasteiden varoituspalvelun, joka tunnistaa ja hälyttää paikallisesti nousevista somehaasteista viestillä. Ota palvelu käyttöön:

► [vaarallisesomehaasteet.mll.fi](https://vaarallisesomehaasteet.mll.fi)

**69%**  
nuorista käyttää  
arkipäivisin yli 3 tuntia  
someen tai digipeleihin.

Nuorten median-  
käytön kysely 2024

### KALENTERIIN

Leikitään Pikku Kakkosta -kiertue lähtee jälleen ensi kesänä kiertämään kanssamme Suomea ja pysähtyy kuvella paikkakunnalla:

- la 29.6. Savonlinna
- su 30.6. Mikkeli
- ti 2.7. Sotkamo
- ke 3.7. Suomussalmi
- pe 5.7. Pietarsaari
- la 6.7. Seinäjoki



Kuva: Linda Yli-Mäenpää

### TUTUSTU

Lasten medialukutaidon puutteet, kiusaaminen ja haitalliset sisällöt aiheuttavat ongelmia. Haasteisiin etsitään ratkaisua Suomen Kulttuurirahaston käynnistämässä ja rahoittamassa sekä MLL:n tuottamassa **Digitutkijat-hankkeessa**.

► [mll.fi/digitutkijat](https://mll.fi/digitutkijat)

MLL selvitti marraskuussa 2023 yhteistyössä Elisa Oyj:n kanssa **nuorten mediakäyttöä kyselyllä**, johon vastasi yli 3 600 nuorta. Nuorista 35 prosenttia haluaisi vähentää netin käyttöä, mutta kokee, ettei pysty. Aikuisilta ja palveluntarjoajilta he odottavat aktiivista roolia.

► [mll.fi/mediakysely](https://mll.fi/mediakysely)

Lentääkö läppä? MLL:n **Läppä lentää -pelissä** voi pohtia, mitä läppä itse asiassa tarkoittaa, missä tilanteissa läpänheitto on ihan ok ja mikä taas ei mitenkään voi olla läppää. Peli on ilmainen ja sitä pelataan anonyymisti.

► [nuortennetti.fi/lentaako-lappa](https://nuortennetti.fi/lentaako-lappa)

MLL:n maksuton etäohjaus **Tyttö olet helmi!** on tarkoitettu yläkouluikäikäisille tytöille ja heidän äideilleen. Se on suunnattu tytöille, joiden hyvinvoinnista ja mielialasta on herännyt huolta. Tarkoituksena on vahvistaa nuoren mielen-terveyttä suojaavia tekijöitä ja tytär-äitisuhdetta.

► [mll.fi/tyttoolehelmi](https://mll.fi/tyttoolehelmi)

### LAPSEMME-LEHTI

**Lehti saa rinnalleen digisisältöjä** Lapsemme-lehti julkaistaan tänä vuonna kerran. Tämä lehti on toteutettu erityisenä kiusaamisen ehkäisemisen teemanumerona, jossa käsittelemme aihetta laajasti erilaisista näkökulmista.

Lehteä täydentämään julkaisemme pitkin vuotta erilaisia digisisältöjä, kuten podcasteja, videoita ja verkkoartikkeleja. Seuraa siis verkkosivuja ja sosiaalisen median kanaviamme!



Kuva: Leena Aljasaho

## Huikkea kohtaamisten vuosi

Vuoden 2023 aikana MLL:n toiminnassa kohdattiin yli 930 000 kertaa lasten, nuorten ja vanhempien kanssa. Yhdessä tavattiin muun muassa perhekahviloissa, kerhoissa ja ryhmissä, retkillä ja leireillä sekä Kohtaamispaikoissa ja tapahtumissa. Tärkeitä hetkiä olivat myös mummien, vaarien ja tukihenkilöiden tapaamiset sekä lastenhoitajien käynnit. Yhdistystoiminta oli ilahduttavan vilkasta. Niin perhekahviloiden, tapahtumien kuin vapaaehtoisten määrä kasvoivat ja toimintaan osallistuttiin aktiivisesti.

Kymmeniätuhansia kohtaamisia ja merkityksellisiä keskusteluja käytiin myös valtakunnallisissa auttavissa palveluissa: Lasten ja nuorten puhelimessa ja netissä, vanhempainpuhelimessa ja netissä sekä Nuorten tukilinjalla.

Kohtaamisten kokonaismäärä on aivan huikkea ja kasvoi edellisvuodesta merkittävästi. Mukana MLL:n toimintaa mahdollistamassa oli yli 32 000 vapaaehtoista, jotka tekivät vuoden aikana yli 550 000 tuntia vapaaehtoistyötä.

Lämmin kiitos kaikille merkitykselliseen työhömmö osallistuneille vapaaehtoisille, MLL:n piireille ja yhdistyksille!

## Nuoret mukaan kiusaamisen vastaiseen työhön

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi toteutti selvityksen koulujen kiusaamisen vastaisista menetelmistä. Monet koulut käyttävät kiusaamisen ehkäisyssä ja siihen puuttumisessa useita eri menetelmiä, kuten KiVa-koulua, MLL:n tukioppilastoimintaa ja Verso-sovitteita. Karvin selvityksessä oppilaat kertoivat menetelmien parantaneen yhteishenkeä, luoneen uusia kaverisuhteita ja tapahtumien piristävän arkea. MLL:n tukioppilastoiminta on käytössä lähes jokaisessa Suomen peruskoulussa ja toiminta on jatkunut yli 50 vuotta.



Kuva: Anna Aultio

## Mitä tänään tehtäisiin? Leikitään!

Kun omat ideat loppuvat kesken, Leikkipankki auttaa! Leikkipankki.fi-hausta löydät yli 1 000 leikkiä eri ikäisille ja eri tilanteisiin; kotona, pihalla, kaverin kanssa, yksin tai ryhmässä leikittäväksi.

Voit hakea leikkejä nimellä tai erilaisiin tarpeisiin. Pankista löytyy esimerkiksi tutustumisleikkejä, liikuntaleikkejä, askartelu- ja musiikkileikkejä, hoksaamisleikkejä ja rauhoittumisleikkejä sekä eri vuodenaikoihin ja juhliin sopivia leikkejä. Leikkipankki kasvaa jatkuvasti ja kuka tahansa voi lisätä pankkiin uusia leikkejä.

Leikki on Lapsen oikeuksien sopimukseen kirjattu oikeus. Leikin merkitystä edistää Leikkipäiväverkosto, johon kuuluu yli 50 leikkiä rakastavaa toimijaa. Verkosto levittää leikkietoutta, kannustaa järjestämään erilaisia Leikkipäivä-tapahtumia ja vie leikin ja jaetun yhteisen ilon viestiä eteenpäin.

Vuonna 2024 valtakunnallista leikin teemaviikkoa vietetään huhtikuussa. Viikko huipentuu viralliseen Leikkipäivään lauantaina 20.4., mutta vuoden jokainen päivä on hyvä päivä leikkiä!

- ▶ [leikkipankki.fi](https://leikkipankki.fi)
- ▶ [leikkipaiva.fi](https://leikkipaiva.fi)

## Lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät

Viimeisimmän Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan suuri osa lapsista ja nuorista voi hyvin ja on tyytyväinen elämäänsä. Osan hyvinvointia kuormittavat kuitenkin monet erilaiset tekijät, kuten sairastelu, ahdistuneisuus, kiusaaminen tai sosiaalisten tilanteiden pelko. Oman terveytensä keskinertaiseksi tai huonoksi kokevien oppilaiden osuus on kasvanut jo pitkään, erityisesti tyttöillä.

Selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apua on tärkeää. Koulussa jaksamista tukevat arjen peruspilirit, kuten liikunta, ravinto ja uni, sekä kokemus siitä, että koulussa on turvallista olla. Positiivista on, että kyselyn mukaan unen määrä ja liikunta lisääntyivät hieman.

### SUOSITUKSIA

#### Koskettaako koulukiusaaminen?

- *Kirja: Hävitys – tapauskertomus*  
**Iida Rauma** on turkulainen kirjailija. Hänen kolmannen, palkitun romaaninsa Hävitys – tapauskertomus (Siltala) kantavia aiheita ovat lasten asema yhteiskunnassa, koulumaailma ja väkivalta.
  - *Kirja: Noidankehästä pois – Voiko koulukiusaamisen kierteen katkaista*  
**Virpi Pöyhönen** on MLL:n kiusaamisen vastaisen työn erityisasiantuntija. Hän on kouluttanut opettajia ja tutkinut psykologian väitöskirjassaan kiusatun oppilaan puolustamista ja tukemista. Hänen vuonna 2021 julkaistu tietokirjansa Noidankehästä pois (Tammi) kertoo koulukiusaamisesta tutkimustiedon pohjalta ja auttaa hahmottamaan, miten jokainen voisi olla katkaisemassa kiusaamisen kierrettä.
  - *Podcast: Ettei kukaan jäisi yksin*  
MLL:n podcast Ettei kukaan jäisi yksin sukeltaa lasten ja nuorten kouluhyvinvoinnin haasteisiin. Podcastissa keskustellaan asiantuntijoiden kanssa ajankohtaisista teemoista kuten yksinäisyydestä ja kiusaamisesta. Jaksoissa pohditaan, minkälaisin keinoin kouluissa voidaan tukea lasten ja nuorten hyvinvointia sekä kerrotaan myös lasten ja vanhempien kokemuksia kiusaamisesta.
- ▶ [mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ettei-kukaan-jaisi-yksin-podcast/](https://mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ettei-kukaan-jaisi-yksin-podcast/)

### 100 V. TERVEYDENHOITAJIA

Vuonna 1924 Mannerheimin Lastensuojeluliitto järjesti ensimmäiset valtakunnalliset terveysisäkurssit. Terveysisäret palkattiin MLL:n paikallisosastoihin.

Kurssille osallistujat olivat sairaanhoitajia. Terveysisäret erikoistuivat uudenaikaiseen ennaltaehkäisevään ja elinolot huomioon ottavaan terveydenhuoltoon, jota alettiin kutsua kansanterveytyöksi. Työtä tehtiin etenkin äitien ja lasten parissa, ja siinä painottuivat muun muassa tartuntatauti-ehkäisy sekä yleinen terveydenhoito vastaanotoilla ja kotikäynneillä.

Sitten terveysisäristä tuli terveydenhoitajia, joita koulutetaan tänä päivänä 18 ammattikorkeakoulussa ympäri Suomea. Terveydenhoitaja on ainutlaatuinen, suomalainen ammatti, jota ei ole samanlaisena muualla maailmassa.

# RIEMUKKAITA HETKIÄ LINNANMÄELLÄ!



Huvittelemalla hyvää  
lastensuojelutyölle

HUVIPIUSTO  
AUKEAA  
26.4.!



**Linnanmäki**  
REILUSTI RIEMUA



# Kiusaaminen voi vaikuttaa elämään vielä aikuisena

Kiusaamisen pitkäaikaiset vaikutukset, kuten masennus- ja ahdistusoireet, voivat näkyä monien elämässä vielä aikuisena. Osalla kiusaamiskokemukset vaikuttavat aikuisena asuinpaikan tai ammatin valintaan sekä toimintaan vuorovaikutustilanteissa. Hyväksytyksi tulemisen kokemukset auttavat ymmärtämään, että kiusaaminen ei johdu omasta itsestä.

TEKSTI IIRIS JOUHILAMPI KUVAT ADOBE STOCK

”**Myönteiset vuorovaikutustilanteet auttavat näkemään itsen positiivisessa valossa, yhdenvertaisena ja arvokkaana.**

**V**alitettavan moni kokee kiusaamista koulussa, harrastuksessa tai aikuisena työpaikalla. Kiusaaminen voi näkyä ulkopuolelle jättämisenä, haukkumisena tai jopa väkivaltana. Minkä takia koulussa kiusataan, kasvatustieteiden tohtori ja erityisopettaja, **Suvi Skarp**?

– Kiusaaminen ei ole koskaan kiusatun vika, vaan sille on monia syytä. Joskus kiusaaminen johtuu luokan tai koulun oppilaiden sisäistämästä normirakenteesta, jossa yksi oppilas jätetään ulkopuolelle, jotta muut voivat kokea yhteenkuuluvuutta, Skarp sanoo.

Edellä kuvattua epäsuoraa kiusaamista voi olla vaikea havaita yhteisön ulkopuolelta. Jopa opettaja saattaa ajatella, että luokassa vallitsee hyvä yhteishenki. Muut oppilaat jatkavat ulkopuolelle jättämistä ja kiusaamista, koska pelkäävät jäävänsä itse ulkopuolelle.

– Ylipäättään kiusaaminen on hankala ilmiö, jolle on vaikea löytää vain yhtä syytä, MLL:n kiusaamisen vastaisen työn asiantuntija **Virpi Pöyhönen** lisää.

Pöyhösen mukaan kiusaava oppilas voi olla luokassa hyvässä asemassa ja suosittu. Statusta ja hyväksyntää voidaan hakea kiusaamalla muita. Taustalla voi myös olla haasteita sosiaalisissa suhteissa ja impulsiivista käyttäytymistä.

#### **KIUSAAMISELLA ON PITKÄAIKAISIA SEURAUKSIA**

Skarp kirjoitti väitöskirjan tyttöjen kokemasta kiusaamisesta ja sen pitkäaikaisista vaikutuksista. Väitöskirjassa seurattiin naisia, joita oli kiusattu peruskoulussa vähintään kolme vuotta.

– Ajatus väitöskirjaan lähti omista koke-

muksista. Olin peruskoulussa viisi vuotta kiusattuna kahdessa eri koulussa. Halusin tutkia erityisesti tyttöjen kiusaamista, koska sitä oli tutkittu melko vähän, Skarp kertoo.

Lopulta tutkimusprosessi kesti yksitoista vuotta. Tutkimukseen osallistuneet ovat kärsineet kiusaamisen pitkäaikaisista vaikutuksista monilla eri tavoilla. Monilla kiusatun rooli oli osana minuutta vielä 30-vuotiaana.

– Monet palasivat kiusatun asemaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Suuri osa tutkittavista koki epävarmuutta omista kyvyistä, pelkäsi epäonnistua toisten nähden tai ilmaista mielipidettä ryhmässä, Skarp kertoo.

Lapsuuden ja nuoruuden kiusaaminen vaikutti monella asuinpaikan tai ammatin valintaan aikuisena. Kiusatut pyrkivät muuttamaan pois lapsuuden paikkakunnalta ja osa oli valinnut asuinpaikkansa mahdollisimman kaukaa.

– Monet psykofysiset oireet, kuten masennus ja ahdistus, voivat oireilla pitkään tai alkaa vasta akuutin kiusaamisen päätyttyä. Lähtökohtaisesti oireet ovat voimakkaita kiusaamisen aikana ja lievenevät ajan myötä, varsinkin jos kiusattu saa myönteisiä kokemuksia muista ihmissuhteista, Skarp sanoo.

Osalla kiusaamista kokeneista psykkinen oirehdinta alkoi vasta aikuisena ja heijastui kouluikäiseen kiusaamiseen.

#### **AIKUISET NÄYTTÄVÄT ESIMERKKIÄ**

Lapset kuuntelevat herkillä korvalla aikuisten puhetta ja omaksuvat ajatusmalleja vanhemmiltaan tai muilta ympärillä olevilta aikuisilta.

– Toivoisin, että aikuiset puhuisivat lap-

sille erilaisuudesta ja moninaisuudesta hyväksyvällä tavalla, Skarp sanoo.

– Unohdamme helposti, miten herkästi lapset ja nuoret nappaavat kiinni siitä, miten me aikuiset kohtelemme muita, Pöyhönen jatkaa.

Skarpin mukaan empatia muita kohtaan ja avoin keskustelu lasten ja nuorten kanssa vievät pitkälle. Lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu jo päiväkotikäisenä leikin tai teatterin kautta auttaa lasta sanoittamaan tunteitaan ja toimimaan muiden kanssa myös vanhempana. Erilaisuuteen ja moninaisuuteen hyväksyvästi suhtautuva aikuinen opettaa lapsia kohtelemaan muita tasavertaisesti.

#### **YKSIKIN KAVERI RIITTÄÄ**

Korjaavat kokemukset suojaavat kiusaamisen pitkäaikaisilta ja välittömiltä vaikutuksilta. Perheen tuki ja positiiviset kokemukset kaverin tai vaikka harrastusryhmän kautta antavat kiusatulle myönteisiä kokemuksia itsestä. Positiivisten kokemusten avulla on helpompaa sisäistää, että kiusaaminen ei johdu siitä, millainen itse on.

– Osa tutkittavistani oli saanut tärkeitä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia esimerkiksi rippileiriltä, jatko-opinnoista ja myöhemmin työpaikalta, Skarp sanoo.

Myönteiset vuorovaikutustilanteet auttavat näkemään itsen positiivisessa valossa, yhdenvertaisena ja arvokkaana osana esimerkiksi työyhteisöä tai kaverisuhdetta.

#### **LAPSET JA NUORET MUKAAN EHKÄISEMÄÄN KIUSAAMISTA**

Pöyhönen toivoo, että lapset ja nuoret otettaisiin tulevaisuudessa entistä enemmän mukaan kiusaamista ehkäisevään työhön.

– MLL:n tukioppilastoiminta on todella



## VERTAISRYHMÄT ALAKOULULAISTEN LASTEN VANHEMMILLE

MLL järjestää verkossa vertaisryhmiä kiusaamista kokeneiden lasten vanhemmille. Vertaisryhmästä vanhemmat saavat tärkeää vertaistukea vaikeaan tilanteeseen ja näkökulmia siihen, kuinka toimia, kun omaa lasta kiusataan. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa ja sitä ohjaavat MLL:n koulutetut vapaaehtoiset ohjaajat.

– Vanhemmat ovat usein syvästi huolissaan tilanteesta ja he saattavat kokea yksinäisyyttä ja turhautumista, mikäli kiusaamistilanteen selvittely ei etene. MLL:n vertaisryhmät ovat tärkeä tuki vanhemmille, koska siellä on mahdollista kertoa, millä itsestä tuntuu, ja jakaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa, Pöyhönen kertoo.

Aiempiin ryhmiin osallistuneet vanhemmat kokevat, että yhdessä jaetut kokemukset kohensivat mielialaa ja vähensivät kuormitusta. Vanhemmat kertovat saaneensa ryhmästä myös rohkeutta ottaa kiusaaminen puheeksi ja uusia lähestymistapoja keskustella kiusaamisesta yhdessä koulun kanssa.

MLL järjestää verkkovertaisryhmiä myös kiusaamiseen osallistuneiden lasten vanhemmille.

Lapsen osallistuminen kiusaamiseen on vanhemmille vaativa tilanne, jossa vanhempi tarvitsee tukea. Vanhemmat viestivät, että myös heillä on tarve kohdata ja kuulla muita vastaavassa tilanteissa olevia vanhempia. Ryhmässä voidaan pohtia esimerkiksi sitä, miten kiusaamisesta voi keskustella lapsen kanssa tai miten tilannetta voi ratkoa eri osapuolten kanssa. Ryhmiä ohjaavat MLL:n työntekijät.

Voit tutustua vertaisryhmiin osoitteessa  
▶ [mll.fi/vanhemmille](http://mll.fi/vanhemmille)

”**Vertaisryhmä tarjoaa kiusaamista kokeneille korjaavia osallisuuden kokemuksia.**

Lue lisää Selviytyjät-ryhmistä sivulla 36



tärkeä osa lasten ja nuorten osallistamisesta ja kiusaamisen ehkäisyssä.

Tukioppilastoiminnassa vanhemmat opilaat ryhmäyttävät ja tutustuttavat nuorempia oppilaita toisiinsa. Tärkeimpiä ovat arjen pienet teot, toisten tervehtiminen käytävällä tai kuulumisten kysyminen välitunnilla. Tukioppilaat toimivat vertaisina ja voivat toiminnallaan vaikuttaa koulun ilmapiiriin. MLL on järjestänyt tukioppilastoimintaa Suomessa yli 50 vuotta ja 94 prosenttia peruskouluista on mukana toiminnassa.

## VASTUU PUUTTUA ON AIKUISELLA

Vastuu puuttua akuuttiin kiusaamistilanteeseen on aikuisella. Kiusaamisesta tulee ilmoittaa koulun henkilökunnalle. On tärkeää, että kaikki koulun aikuiset ovat tietoisia siitä, miten kyseisessä koulussa puututaan kiusaamiseen. Lisäksi on olennaista, että vanhemmat tietävät, miten oman lap-

sen koulussa puututaan kiusaamiseen.

– Kouluilla on monia toimivia malleja kiusaamiseen puuttumiseen. On tärkeää, että koko koulu yhteisö sitoutuu noudattamaan valittua mallia, Pöyhönen kertoo.

Pöyhönen ja Skarp ovat yhtä mieltä siitä, että kouluilla tulisi olla selkeä, kaikkien tuntema ja konkreettinen rakenne kiusaamiseen puuttumiseen. Tarpeellista on tilanteen jatkuva seuraaminen, joka luo myös kiusatulle turvallisuudentunnetta.

## VANHEMMAN TÄRKEÄ TEHTÄVÄ

Turvallinen koti ja luotettava läheinen aikuinen voivat ehkäistä kiusaamisen pitkäaikaisia seurauksia. Oman lapsen kiusatuksi joutuminen herättää monia vaikeita tunteita ja lapselle on annettava mahdollisuus puhua tunteistaan kotona.

– Vanhemmalla on tärkeä tehtävä puhua kiusatun lapsen tai nuoren kanssa ja kuunnella. Vaikka oman lapsen kiusaamiskoke-

muksista kuuleminen ei ole helppoa, tilanteeseen pysähtyminen on äärimmäisen tärkeää, Pöyhönen sanoo.

– Vanhemman tulee aidosti haluta tietää, mitä lapselle kuuluu ja miten hänellä menee. Koulun kanssa on hyvä pyrkiä rakentamaan yhteistyöhön tilanteen ratkaisemiseksi, Skarp lisää.

Kiusaamiseen liittyy usein kiusatun kokemaa häpeää, jolloin lapsi tai nuori ei välttämättä uskalla kertoa kiusaamisesta edes turvallisuudelle aikuiselle.

– Vanhemman on tärkeää osoittaa, että kiusaaminen ei ole lapsen tai nuoren vika, Pöyhönen korostaa.

Pöyhönen mukaan lapselta tai nuorelta voi myös kysyä, miten vanhempi voisi aikuisena tukea tilanteessa. Tämä ei tarkoita sitä, että vastuu tilanteen ratkaisemisesta sysättäisiin lapselle vaan sitä, että hänen mielipiteensä tulee kuulluksi.

# OMA NIMITARRA

60° 100°

## NIMIKOI TÄRKEIMPÄSI.

PESUNKESTÄVÄT KOTIMAISET NIMIKOINTITUOTTEET VAATTEIDEN JA TAVAROIDEN MERKITSEMISEEN.

Haluamme olla mukana tukemassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton tavoitetta lapsiystävällisestä Suomesta. Lahjoitamme jokaisesta tilauksesta 50 senttiä Mannerheimin Lastensuojeluliitolle.

TEHTY SUOMESSA MADE IN FINLAND

Tarra on helppo kiinnittää pesulappuun!

Valikoimissa mm.

- Eri muotoisia tarroja (Pisara, Pläntti & Pötkö).
- Pikkutarrat (pienien tavaroiden merkitsemiseen).
- Heijastavat tarrat (sopivat hyvin hämäärän vuodenaikaan).
- Silittävät nimilaput (pysyvät kiinni kovemmassakin käytössä).

[WWW.OMANIMITARRA.FI](http://WWW.OMANIMITARRA.FI)

# Tunteet pelissä

Vastoinkäymiset ja harmittavat tilanteet vaativat lapselta kykyä ymmärtää ja käsitellä negatiivisia tunteita. Tunnetaitoja voi harjoitella aivan kuten kaikkia muitakin taitoja, neuvoo psykologi ja psykoterapeutti **Leea Mattila**. Ylivertainen keino tähän on leikki kaikissa muodoissaan.

TEKSTI AILI AUTIO KUVAT JOHANNA SARAJÄRVI

**T**avarat lentävät ja itku ja huuto kaikuivat huoneessa – pettymyksen kohtaavan pikkulapsen tunnereaktio on jokaiselle vanhemmalle tuttu näky. Kun lapsi kasvaa ja kehittyy, myös kyky hallita ja ilmaista arkisten harmitusten aiheuttamia tunteita muuttuu. Tunnetaitoja oppinut lapsi alkaa paremmin ymmärtää, kuinka tunteet vaikuttavat käytökseemme.

Yksinkertaisimmillaan tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä säädellä tähän liittyvää käyttäytymistä. Tunnetaidot ovat kykyä havaita, ymmärtää ja tulkita omia ja toisten reaktioita.

– Tunteet ovat mielessämme valtava tekijä. Kyky kytkeytyä omaan ja toisen mieleen edistää mielenterveyttä ja sosiaalista kyvykkyyttä ja luo onnistumisen kokemuksia. Nämä suojaavat ja auttavat ihmistä elämän vastoinkäymisissä, psykologi ja psykoterapeutti Leea Mattila kertoo.

## LEIKKI ON TUNNETAIDOILLE PARASTA TREENIÄ

Toisin kuin monia muita taitoja, tunnetaitoja ei voi opetella kirjoista lukemalla. Tunnetaidot kehittyvät alakouluikäisillä vuorovaikutuksessa samanikäisten lasten kanssa ja vertaissuhteissa lapsi pääsee harjoittelemaan erilaisten tunteiden käsittelyä. Tärkeimmäksi työkaluksi tunnetaitojen oppimiseen Mattila nostaa leikin.

– Leikkimällä lapsi voi kokeilla erilaisia rooleja sekä harjoitella sosiaalisia tilanteita etukäteen, Mattila kertoo.

Myös lähipiirin aikuisilla on merkittävä vaikutus tunnetaitojen kehittymiseen. Aikuisena oleellista on osoittaa lapselle, että on kiinnostunut lapsen tunteista, ajatuksista ja toiminnasta. Tämä luo kokemuksen siitä, että lapsi itsessään on arvokas toimija.

– Todella monella vanhemmalla on toiveena, että lapsi tulisi hyvin toimeen toisten lasten kanssa eikä konflikteja syntyisi. Lapset eivät kuitenkaan ole valmiita, vaan harjoittelevat vielä vuorovaikutusta toisten kanssa. Ei voi olettaa, että lapsi osaisi aina toimia oikein, Mattila sanoo.

Aikuinen voi auttaa vuorovaikutuksessa ja olla lapsen tukena leikissä etenkin silloin kun ristiriitatilanteita syntyy. Mattila korostaa, että aikuisen rooli on tällöin puuttua konflikteihin ja jutella lapsen kanssa siitä, millaista on toimia ihmissuhteissa ja minäkalaisia tunteita itsellä ja toisella saattaa olla.

## KIUSAAMISTILANTEESSA RAUHOITA ENSIN ITSESI

Entä miten tulisi toimia, jos huomaa lasten vuorovaikutuksessa syntyvän kiusaamista? Ensimmäinen askel kiusaamistilanteen ratkaisemiseen on Mattilan mukaan pysähtyminen. Vihaisena annettu palaute harvoin opettaa lapselle mitään.



## TUKEA LAPSEN KAVERISUHTEISIIN

Lasten ja nuorten väliset vuorovaikutussuhteet kaipaavat toisinaan tukea aikuisilta. Vanhempi voi opettaa lasta kaveritaidoissa näyttämällä esimerkiksi ja keskustelemalla lapsen kanssa kaverisuhteista avoimesti.

- **Ole kiinnostunut lapsen kavereista:** Millaisia kaverit ovat? Mitä teette yhdessä? Miten kaverit suhtautuvat toisiin ihmisiin? Millaisista asioista puhutte?
- **Pidä ovet avoina kavereille ja yhteiselle tekemiselle:** Voisiko kavereita kutsua kylään, tutustua heihin itse ja jututtaa? Mitä voisi tehdä yhdessä?
- **Kysy ja kuuntele, miten kavereiden kanssa menee:** Onko kavereiden kanssa kaikki hyvin? Onko ristiriitoja? Mietityttääkö jokin tilanne?
- **Vaali yhteyttäsi lapseen.** Tässä apuna toimivat kaikenlainen leikkittely ja höpsöttely. Pienetkin hyvät hetket ovat tärkeitä ja merkityksellisiä.
- **Auta tarvittaessa tutustumaan uusiin kavereihin.** Jos kavereita ei ole, vanhempi voi yhdessä lapsen kanssa miettiä, mistä voisi löytää samanhenkistä seuraa. Onko samassa pihapiirissä tai vanhemman kavereilla tai työtovereilla lapsia, joihin tutustua? Löytyisikö kaveri kenties rinnakkaisluokalta tai uudesta harrastuksesta?
- **Ole lapsen tukena** ja muistuta, että lapsi on hyvä omana itsenään vaikka kavereita ei vielä olisikaan löytynyt. Lapsi voi kokea, että hänessä on jotain vikaa, kun kavereita ei ole. Vanhempi voi kannustaa ja rohkaista miettimään yhdessä, miten tutustua uusiin kavereihin.
- **Tee yhteistyötä kavereiden vanhempien, saman luokan vanhempien sekä koulun ammattilaisten kanssa.** Ristiriitatilanteiden satuessa kynnyksellä yhteyttä on huomattavasti matalampi, kun yhteys on luotu etukäteen. Vanhemmat voivat myös yhdessä tehdä osansa siinä, ettei ketään jätetä ulkopuolelle.
- **Muista olla armelias itseäsi kohtaan.** Aina voi tulla ristiriitoja, vaikka tekisit parhaasi siinä, että lapsi on kiva kaveri toisille. Tärkeintä on, että ristiriitatilanteet selvitetään.

Vinkit antoi MLL:n asiantuntija **Satu Suomalainen**.

”**Leikkimällä lapsi voi kokeilla erilaisia rooleja sekä harjoitella sosiaalisia tilanteita.**



– Vihaisen ihmisen läsnä ollessa hermosto menee helposti jumiin, ja tilanne voi aiheuttaa lapselle turvattomuutta. Tärkeintä on, että rauhoittaa ensin itsensä, esimerkiksi puhumalla läheiselle tai juomalla kupin kahvia, Mattila neuvoo.

Rauhoittumisen jälkeen kuullaan eri osapuolia mahdollisimman objektiivisesti, jotta ymmärretään, mitä on tapahtunut. Aikuisen tulee olla valmis ennakkoluulottomasti ratkomaan tilannetta, eikä sortua ”ei-hän meidän lapsemme kiusaa” -tyyppiseen ajatteluun.

– Tilanteissa on aina monta puolta ja totuus löytyy usein sieltä keskeltä, Mattila sanoo.

– Tämän vuoksi aikuisia tarvitaan lisäkapasiteetiksi kiusaamistilanteiden selvittelyyn, hän jatkaa.

Tunnetaitojen oppiminen varhaisessa iässä voi Mattilan mukaan myös ehkäistä kiusaamista. Tällöin lapsella on parempi kyky hallita omaa käyttäytymistään sekä huomata, kuinka oma tunnetila vaikuttaa siihen. Näin negatiiviset tunteet eivät välttämättä johda toimintaan.

Jos lapsi kuitenkin päätyy sanomaan toiselle ilkeästi, hän ehkä myös huomaa oman toimintansa seuraukset ja osaa pahoitella niitä. Kiusatuksi tullut puolestaan pystyy kehittyneiden tunnetaitojen myötä pohtimaan toisen mielen vaikuttimia.

– Tämä ei tietenkään poista kiusatun tuskaa tai oikeuta kiusaamista, mutta se voi suojata mieltä. Hyvät tunnetaidot omaava lapsi pystyy paremmin puolustamaan itseään sekä erottelamaan, että kiusaamisessa saattaa lopulta olla kysymys kiusaajan omasta ongelmasta, Mattila toteaa.

#### PUHU LAPSEN KANSSA TUNTEISTA

Tunnetaitojen harjoittelulle hyvä lähtökohhta on, että kykenee kommunikoimaan, mitä omassa mielessä liikkuu.

– Tunteista puhuminen ja tunteiden kehollinen tunnistaminen ovat tärkeitä taitoja. Jos tunnetaitoja haluaa leikin lisäksi opetella kotona, voi avuksi ottaa mielikuvaharjoittelun. Lapsen kanssa voi yhdessä pohtia, missä kohtaa kehoa erilaiset tunteet tuntuvat, Mattila vinkkaa.

Tunteiden kehollisen sijainnin havainnoiminen voi näin auttaa tunnistamaan tunnereaktion ja yhdistämään sen mielessä viriäviin ajatuksiin. Myös erilaiset mindfulness- ja tarkkaavaisuusharjoitteet voivat toimia reitteinä oman tunnekokemuksen havainnointiin.

– Ylipäänsä kaikki vuorovaikutus- ja mielikuvitusleikit, rooli- ja lautapelit sekä sadut ovat hyvää treeniä kuvittelulle ja tarjoavat paljon maaperää erilaisten näkökulmien huomioimiselle. Niissä lapsen on myös luonteva käsitellä tunteita, Matila summaa.

LUKEMISEN JA  
OPPIMISEN ILOA  
JO 80 VUOTTA!

## VAUHDIKAS KOULULAINEN, reppukansan paras kaveri

Koululainen  
**80**  
VUOTTA

Koululainen on hyväntuulinen, kouluikäiselle lapselle tehty lehti. Tiedonjanoisen alakoululaisten maailmaa käsittelevät aiheet sekä kivat testit ja tehtävät saavat viihtymään lehden parissa joka kuukausi. *Lasten uutismaailma* -palsta kokoaa ajankohtaisia juttuja ja jänniä tiedeaiheita helpossa muodossa.

VOITTELO  
SUOMEN KIVALEHTI  
LASTEN UUTISMAAILMA

Nyt tutustumisetuna  
**-50%**  
+ LAHJA

Tilaukseen kuuluu  
myös suosittu  
Koululainen DIGI



Tilaa jo tänään: [tilaus.koululainen.fi/lapselle](https://tilaus.koululainen.fi/lapselle)

# “Kuljen rinnalla puhelun mittaisen matkan”

**Minna** on työskennellyt vapaaehtoisena päivystäjänä MLL:n lasten ja nuorten puhelimesta yli kymmenen vuoden ajan. Auttamistyö on antanut myös Minnalle itselleen paljon.

TEKSTI JUHO HEIKKINEN KUVA LAURA RIIHELÄ

**A**ikoinaan Minna (nimi muutettu) istui saunan lauteilla teini-ikäisen lapsensa kanssa, kun tämä yllättäen kysyi, oliko äiti kuullut lasten ja nuorten puhelimesta.

– Lapseni sanoi, että olisin hyvä siinä työssä. Huomasin netistä, että MLL:lla oli juuri alkamassa peruskurssi vapaaehtoisille. Ilmoittauduin mukaan, ja sillä tiellä olen nyt ollut yli kymmenen vuotta, Minna kertoo.

Hän päivystää tukipuhelimesta kahtena päivänä kuukaudessa. Minnan mielestä yksi hienoista asioista MLL:n tukipuhelimesta on se, että yhteydenoton kesto ei rajata.

– Toisinaan yhteyden syntyminen vie oman aikansa. Aluksi soittaja saattaa vain kokeilla, millainen tämä palvelumme on ja millaisia aikuisia puhelimeen vastaa. Rohkeuden kasvaessa päästään sen varsinaisen aiheen äärelle, joka on alun perin saanut soittajan tarttumaan puhelimeen.

## OMAKIN MAAILMANKUVA AVARTUU

Yhteydenottojen tyypillisiä aiheita ovat yksinäisyys, kiusaaminen ja ahdistuneisuus. Vaikka koko ongelmaa saadaan harvoin selvitettyksi yhden puhelun aikana, päivystäjän tärkein tehtävä on luoda uskoa paremmasta.

– Päivystäjä ei voi yksin pelastaa soittajaa, vaan hänen tehtävänsä on kulkea rinnalla puhelun mittainen matka. Pyrin siihen, että keskustelun aikana lapselle tai nuorelle syntyy ajatus seuraavasta askeleesta kohti parempaa, Minna sanoo.

Työ lasten ja nuorten puhelimesta on antanut hänelle paljon.

– Minua motivoivat kohtaamiset ja tunne siitä, että joku luottaa minuun niin paljon, että uskaltaa kertoa omasta elämästään. Myös oma maailmankuvani on avartunut näiden vuosien aikana. Maailmassa on paljon kohtaamattomuutta, ja kuuntelevia ja luotettavia aikuisia tarvitaan.

Vuosien varrelta Minnan mieleen on jäänyt erityisesti yksi puhelu.

– Eräs tyttö kertoi opettajastaan, joka oli jo kaksi kertaa kysynyt koulussa, että onko kaikki hyvin. Tyttö piti sellaista todella outona, mutta keskustelumme aikana ymmärsin, ettei hän ollut koskaan kohdannut välittävää aikuista. Lopulta laadimme puhelun aikana yhdessä Wilma-viestin, jossa tyttö kertoi opettajalle haluavansa siltäkin jutella. Sitten hän painoi lähetä-painiketta. Se oli suuri voitto.

Tue MLL:n työtä:

▶ [mll.fi/tue-tyotamme](https://mll.fi/tue-tyotamme)

## Auta kiusattuja!

Kiusaaminen on arkipäivää liian monelle lapselle ja nuorelle, ja siitä kärsii myös kiusattujen lähipiiri. MLL tukee kiusaamisesta kärsiviä lapsia ja nuoria monin eri tavoin. Auta meitä työssämme ja tee lahjoitus Auta kiusattuja -keräykseemme! Lahjoittamalla autat konkreettisesti lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan ja mahdollistat kiusaamista ennaltaehkäisevän työmme jatkumisen.

### Lahjoita nyt:

- verkossa [mll.fi/auta](https://mll.fi/auta)
- tekstiviestillä **MLL15** numeroon **16155** (15 €).
- MobilePaylla valitsemasi summa numeroon **51513**

### Lahjoitukset auttavat meitä tarjoamaan monenlaista apua kiusatuille:

- Lasten ja nuorten puhelin ja chat: matalan kynnyksen keskusteluapua vuoden jokaisena päivänä.
- Selviytyjät-vertaisryhmät: vertaistukea 12–21-vuotiaille nuorille, jotka ovat kokeneet kiusaamista.
- Nuortennetti: paljon kiusaamiseen liittyvää tietoa ja vertaistukea nuorille.
- Vanhempainpuhelin ja vertaisryhmät: tukea kiusattujen lasten vanhemmille.
- Koulurauha-ohjelma: kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä yhdessä lasten, nuorten ja kumppanien kanssa läpi lukuvuoden. Varhaiskasvatuksessa edistämme Päiväkotirauhaa.
- Tukioppilaat: 11 000 tukioppilasta rakentavat vuosittain kouluissa kiusaamisen vastaista normia sekä huolehtivat siitä, ettei kukaan jäisi yksin.
- Vanhempainillat ja oppitunnit: kohtaamme joka vuosi yli 12 000 lasta, nuorta ja vanhempaa sekä lisäämme tietoa kiusaamisesta ja toisia kunnioittavasta käyttäytymisestä.
- Koulutukset: koulutamme opettajia, urheiluseurojen valmentajia ja muita lasten ja nuorten kanssa toimivia mm. kiusaamisen ehkäisyyn, ryhmäytämiseen ja turvallisen ilmapiirin rakentamiseen liittyen.
- Kiusaamisvapaa vyöhyke: löytyy kaikista Suomen lähes 800 K-Marketista, joiden kauppiaille MLL on jakanut tietoa kiusaamisesta sekä käytännön neuvoja kiusaamistilanteisiin puuttumisessa ja kiusatuksi tulleen kohtaamisesta.

Musiikki ja biisien kirjoittaminen on auttanut Nuppu Oinasta käsittelemään vaikeita kokemuksiaan.



# Ääni kiusatuille

Artisti ja somevaikuttaja **Nuppu Oinas** on ollut yli puolet elämästään koulukiusattu. Nyt hän kannustaa nuoria pohtimaan, millaisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla, sekä kiusattuihin että kiusaajiin itseensä.

TEKSTI AILI AUTIO KUVAT JANI LAUKKANEN

**VIIDESLUOKKALAISENA** Nuppu Oinas kohtasi elämänsä traumaattisimman kiusaamiskokemuksen. Välitunti oli juuri alkamassa eikä yhtään aikuista ollut näkemässä, kun vanhempi poika tuli Oinaan luokse ja kuristi. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun Oinas koki fyysistä väkivaltaa.

– Tilanne oli todella pelottava. Olin nähnyt, kuinka vanhempi poika oli lyönyt luokkatoveriaan, ja olin kertonut siitä opettajalle. Niinpä hän tuli kostamaan tapahtuneen minulle, Oinas kertoo.

Ensimmäisen kiusaamiskokemuksen jälkeen Oinas alkoi pelätä, että vastaavat tilanteet toistuisivat. Fyysisen väkivallan sijaan kiusaaminen kuitenkin jatkui henkisenä väkivaltana. Oinas kertoo, että häntä on kiusattu kaikilla luokka-asteilla, alakoulusta lukioon. Kaksi kertaa hän on myös vaihtanut koulua kiusaamisen vuoksi.

– Yläasteella kiusaaminen paheni. Menin uuteen kouluun, jossa ei ollutkaan kavereita, joiden kanssa hengata. Jäin yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi, ja syrjimistä sekä suoranaista haukkumista oli paljon, Oinas kertoo.

– Lukiota puolestaan muistan elävästi erään tilanteen, kun kesken kotitaloustunnin koko pöytäryhmä alkoi lauskoa ilkeitä kommentteja. Olin niin loppu, että minun oli vain pakko lähteä kesken koulupäivän kotiin. En pystynyt olemaan koulussa silloin, hän jatkaa.

**OINAS** ei uskaltanut kertoa kiusaamisesta kenellekään, sillä pelkäsi kertomisen johtavan kiusaamisen pahentumi-

seen. Vanhat traumat kiusaamiskokemuksista kummittelevat mielessä, ja Oinas koki olevansa kiusaamisen kanssa todella yksin. Piilossa tapahtuva kiusaaminen myös herätti Oinaassa epäilyn, mahtaisiko kukaan uskoa, jos hän kertoisi kiusaamisesta.

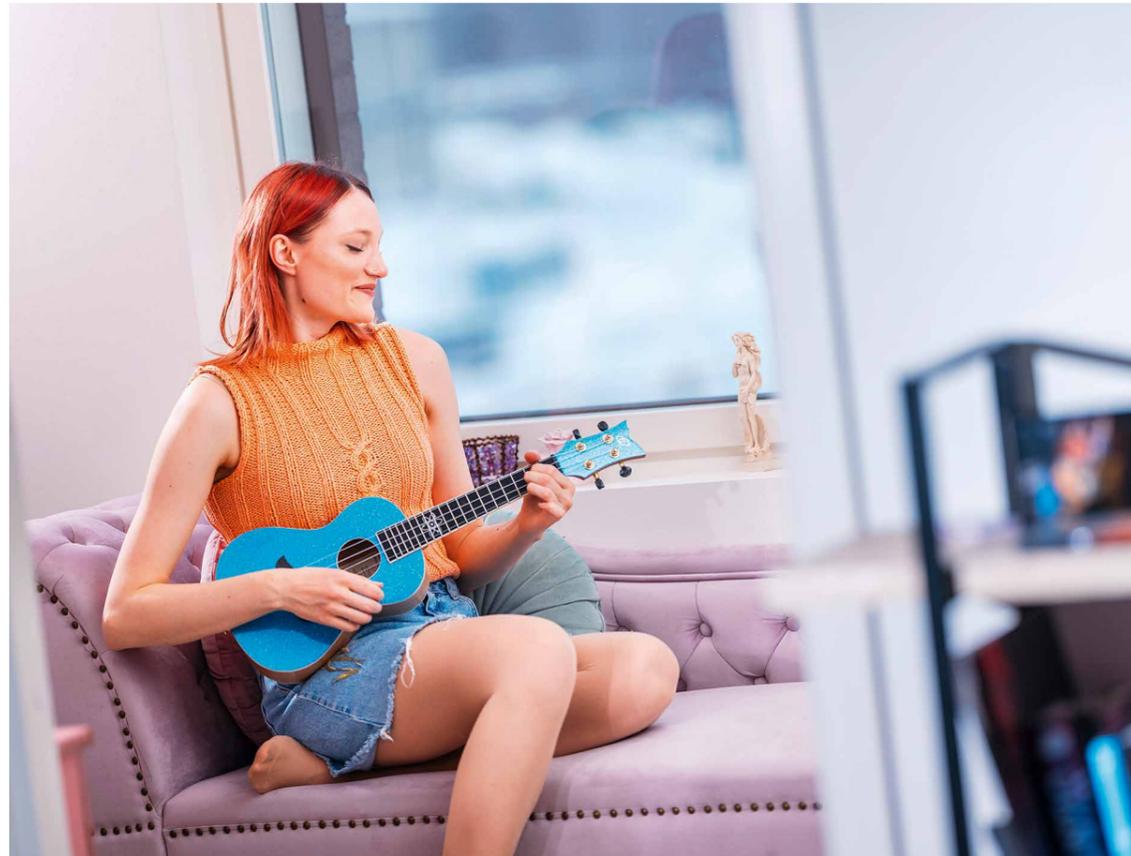
– Moni kiusaaja ei uskalla puhua kokemuksistaan, koska pelkää, että on kuvitellut kaiken. Itse en halunnut koskaan kertoa kiusaamisesta aikuisille, vaan vaihdoin mieluummin itse koulua. Pelkäsin, että jos kiusaajat saavat sanktioita ja kuulevat minun kertoneen kiusaamisesta, se pahentaa tilannetta entisestään, Oinas kertoo.

**KIUSAAMINEN** kuitenkin vaikutti Oinaan käytökseen merkittävästi.

– Yläasteella luokanvalvoja varasi minulle ajan terveydenhoitajalle, koska en enää hymyillyt yhtä paljon kuin ennen. En kuitenkaan uskaltanut kertoa terveydenhoitajalle mitään. Jälkeenpäin ajateltuna olisi varmasti ollut hyötyä, että olisin uskaltanut avata suuni.

Puhumisen sijaan Oinas purki tunteitaan ja ajatuksiaan päiväkirjaan sekä anonyymeille nettifoorumeille. Anonyymisti kirjoittaminen tuntui helpommalta, kun kukaan ei tiennyt, että ruudun takana on juuri Oinas. Myös musiikki oli tärkeä työkalu pahan olon käsittelemiseen.

– Yläasteaikana suurin apuni oli biisien kirjoittaminen ja purin omaa pahaa oloani musiikkiin. Nyt kun luen sen aikaisia biisitekstejäni, huomaan, että ne ovat todella rank-



” *On tuntunut todella hyvältä, että olen voinut antaa toivoa kiusaamista kohdanneille nuorille.*

koja. Niissä näkyy kipua, josta en ole pystynyt kertomaan muille. On ollut helpompi kirjoittaa biisejä, Oinas pohtii.

**MUSIIKIN** lisäksi vaikeista kokemuksista selviytymisessä on auttanut ajatus siitä, ettei kiusaaminen jatku ikuisesti. Samaa viestiä Oinas haluaa myös välittää nuorille, jotka ovat somessa tulleet kertomaan hänelle tullessa kiusatuiksi.

– Olen koittanut sanoa nuorille, että joskus tulee vielä se hetki, kun kaikki on takana päin. Toivoisin, että nuoret alkaisivat miettimään, kuinka vahvasti kiusaaminen vaikuttaa sekä uhreihin että kiusaajiin. Uhreille yksikin kiusaamistapa voi aiheuttaa elinikäiset traumat ja kiusaajat puolestaan voivat kantaa pitkään mukanaan pahaa oloa tai huonoa omatuntoa. Nuorena kaikki eivät sitä mieti, hän kiteyttää.

Omien kiusaamiskokemusten jakaminen julkisuudessa ei ole ollut Oinaalle helppoa.

Kun Oinas antoi aiheesta ensimmäisen kerran laajan haastattelun viime keväänä, häntä pelotti kamalasti.

Henkilökohtainen ja vaikea aihe tuli silloin laajuudessaan näkyväksi suurelle yleisölle.

Lopulta asian avaaminen on kuitenkin ollut käänntevekevä juttu. Oinas kertoo, että artikkelin tullessa ulos hän sai valtavan määrän viestejä ihmisiltä, jotka ovat kokeneet vastaavaa. Nuorten viestit ovat saaneet myös Oinaan pohtimaan asiaa uudesta näkökulmasta.

– On tuntunut todella hyvältä, että olen voinut antaa toivoa kiusaamista kohdanneille nuorille. Itsekin olisin kiusattuna kaivannut roolimallia, joka olisi konkretisoinut, että ”tuokin on selvinnyt kiusaamisesta ja on nyt tuossa pisteessä, vaikka on joskus ollut todella kiusattu”. Haluaisin, että samassa tilanteessa olevat nuoret voisivat nähdä valon tulevassa, Oinas sanoo.

**PITKÄAIKAISEN** ja rankan kiusaamisen haavat ovat kuitenkin parantuneet hitaasti. Kun Oinas nousi julkisuuteen Idols-laulukilpailun myötä, vanhat muistot nousivat pintaan.

– Idolsin aikaan kävin lukemassa Jodelia ja nettikom-

mentteja, jotka olivat paikoin todella ikäviä. Sain silloin paniikkikohtauksia. Nykyään olen tottunut siihen, että aina tulee vihakommentteja, ja osaan suhtautua siihen, etteivät ihmiset mieti, mitä he kirjoittavat sinusta, Oinas sanoo.

Kiusaaminen on somen myötä saanut uusia ja entistä vaikeammin kitkettävissä olevia muotoja. Ennen koulussa tapahtuvaa kiusaamista pääsi kotiin pakoon, mutta nykyään kiusaaminen jatkuu somessa. Oinas kertoo, että nuorten kanssa puhumansa perusteella kiusaaminen voi paikoin olla todella raakaa ja puhelimeen saattaa jatkuvalla syötöllä tulla uhkaavia viestejä tai kuvia.

– Tulevaisuudessa pitää vielä entistä tarkemmin miettiä, kuinka somekiusaamista voidaan kitkeä tai kuinka siihen voidaan puuttua, Oinas korostaa.

– Kouluissa tätä varmaan jo tehdäänkin, hän jatkaa.

**TOISAALTA** sosiaalisessa mediassa on myös voimaa. Oinaanakin ura julkisuudessa lähti nousuun TikTokiin myötä ja sosiaalisen median kautta hän on löytänyt oman yleisönsä sekä oppinut imemään sieltä positiivista ener-

gia. Mutta mistä Oinas sai rohkeuden julkaista videoita nettiin?

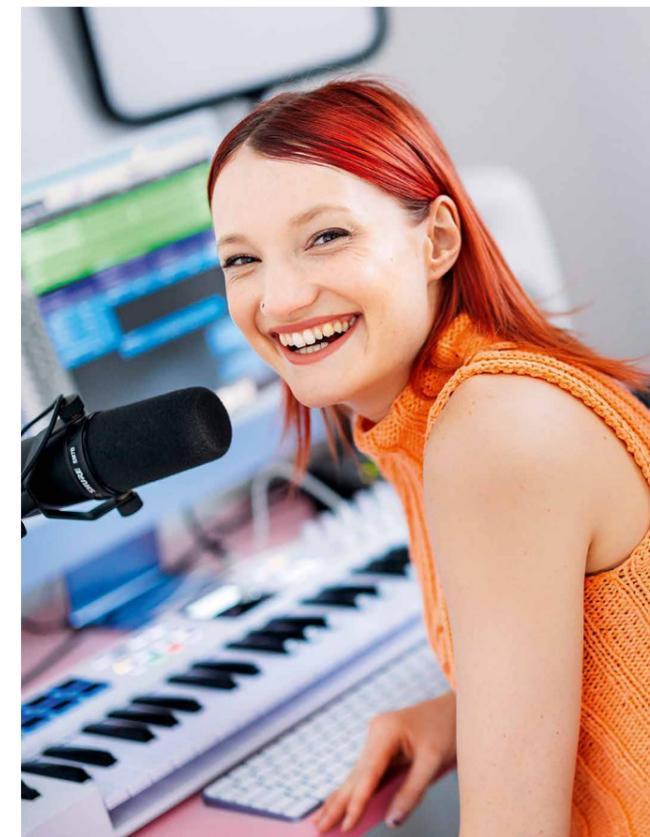
– En alkuun odottanut, että saisin seuraajia TikToksissa, vaan tein videoita lähinnä omaksi ilokseni. Kun videot alkoivat saada näyttökertoja, sain myös paljon positiivista palautetta, joka rohkaisi minua ihmisenä todella paljon. Hyvän palautteen myötä olen huomannut, että pystyn tähän ja olen ihan samanlainen tyyppi kuin muutkin, Oinas kertoo.

**TÄLLÄ** hetkellä Oinas tekee täysipäiväisesti somea sekä työstää uutta albumiaan. Musiikki on säilynyt elämässä vahvana tukipilarina nuoruusvuosista asti, ja yhä edelleen Oinas purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan musiikkiin.

– Uudella levylläkin ehkä käsitellään kiusaamiskokemuksia lyriikoiden muodossa, hän paljastaa.

Kiusaamista kokeneille Oinaalla on tärkeä viesti:

– Toivoisin, että nuoret eivät jäisi kiusaamisen kanssa yksin, vaan voisivat käsitellä asiaa jonkun läheisen kanssa. Jos kiusaamiseen saadaan puututtua jo varhain, myös lapset ymmärtävät tekojensa seuraukset.



## Kuka hän on?

### NUPPU OINAS

- Syntynyt 1996 Lappeenrannassa.
- Asuu nykyisin Helsingissä.
- Laulaja, muusikko ja somevaikuttaja. Tunnetaan erityisesti TikTok-tilistään Nuppipaa, jossa hänellä on yli 200 000 seuraajaa.
- Työstää tällä hetkellä uutta albumia. Ensimmäinen EP-levy Herkkis julkaistiin kesäkuussa 2023.
- Haaveilee keikkailusta ja uuden musiikin julkaisusta.
- Harrastaa lenkkeilyä ja juoksi viime keväänä puolimaratonin. Nuorempana harrastanut yleisurheilua.

# Miksi kiusaaminen ei vähene nopeammin?

Lähes joka kymmenes 8.–9.-luokkalainen kertoo kokevansa koulukiusaamista viikoittain, vaikka asiaan on pyritty puuttumaan muun muassa ohjeistuksilla jo useiden hallitusten aikana. Kehittämispäällikkö **Jenni Helenius** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL) pohtii, mitä kiusaamisen ehkäisemiseksi vielä pitäisi tehdä.

TEKSTI MAIJA RAUHA KUVITUS ANTTI YRJÖLÄ

**T**HL:n kouluterveyskysely kerää tietoa suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista kahden vuoden välein. Uusimpien, syksyllä 2023 valmistuneiden tulosten mukaan 4.–5.-luokkalaisista pojista kahdeksan prosenttia ja tytöistä yhdeksän prosenttia kertoi tulleen kiusatuksi viikoittain. Kahdeksan prosenttia 8. luokan pojista ja seitsemän prosenttia tytöistä vastasi samoin.

– Kun lapsi tai nuori kokee kiusaamista joka viikko, tilannetta on syytä pitää vakavana. Aikajanoista selviää, että viikoittainen kiusaaminen väheni vuosina 2008–2019, mutta luvut ovat nousseet jälleen viime vuosina. Etenkin 8.–9.-luokkalaisista tytöistä tuli viikoittain kiusatuiksi aiempaa suurempi osuus, kertoo kouluterveyskyselystä THL:llä vastaava Jenni Helenius.

THL:n tutkijat yhdistivät indikaattoriksi sen, kuinka suuri osa koululaisista oli ollut kiusattuna tai osallistunut kiusaamiseen ainakin joskus lukukauden aikana. Näin laskettuna noin 40 prosenttia 4.–5.-luokkalaisista ja noin joka kolmas 8.–9.-luokkalainen on ollut mukana kiusaamistilanteessa jomassakummassa roolissa. Helenius pitää tulosta kiinnostavana.

– Kouluterveyskyselyyn osallistuneet

koulut saavat omat tuloksensa. Kouluissa on tärkeää tietää, että kiusaaminen koskettaa tavalla tai toisella isoa osaa koululaisista, vaikka kaikki kiusaaminen ei ole jatkuvaa, hän sanoo.

## SUOSITUKSIA JA SUUNNITELMIA

Kiusaamiseen on pyritty puuttumaan valtion tasolla ainakin vuodesta 2006, jolloin Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) käynnisti valtakunnallisen kiusaamisen vastaisen toimenpideohjelman kehittämisen, joka sai nimekseen KiVa Koulu. Se vakiinutettiin perusopetuksen kouluihin osana kehittämishanketta.

Vuonna 2016 OKM kokosi kiusaamisen ehkäisemisen työryhmän.

THL:n koordinoima Väkivallaton lapsuus-toimenpidesuunnitelma 2020–2025 julkaistiin vuonna 2019.

OKM:n vuonna 2019 käynnistynyt toimenpideohjelma väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi käsitteli tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista, sitouttavaa kouluyhteistyötä, henkilöstön ja johdon koulutusta sekä lainsäädäntöhanketta turvallisen opiskeluympäristön turvaamiseksi.

Opetushallituksen kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa -opas

julkaistiin vuonna 2020 ja sivusto kiusaamisen, syrjinnän, häirinnän ja väkivallan ehkäisemiseksi vuonna 2023. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi teki vuonna 2023 menetelmäarvioinnin yleisimmistä kiusaamisen vastaisista toimista.

## TAVOITTEEKSI VÄLITTÄVÄ ILMAPIIRI

Eri tahojen suosituksissa ja toimenpide-ehdotuksissa on paljon samaa. Niissä painotetaan koulujen ennaltaehkäiseviä toimia ja ennalta sovittuja toimintatapoja kiusaamistilanteissa, viranomaisten moniammatillista yhteistyötä sekä huoltajien ja koulun yhteistyötä.

Helenius nostaa esiin välittävän ilmapiirin, joka on tärkeä kiusaamista ehkäisevä ja hyvinvointia parantava tekijä.

– Rehtori on koulun arvojohtaja, joka näyttää esimerkillään ja selkeillä ohjeilla, millä tavoin koulussa toimitaan. Välittävässä ilmapiiressä opettajat ovat kiinnostuneita oppilaiden hyvinvoinnista, ja silloin vaikeidenkin asioiden puheeksi ottaminen on oppilaille mahdollista. Turvallinen ja myönteisiä yhteisiä kokemuksia sisältävä arki syntyy myös suunnittelemalla. Esimerkiksi koulun lukuvuosisuunnitelmaan voi merkitä yhteistä toimintaa ja tapahtumia, joissa kouluyhteisön jäsenet oppivat tuntemaan toisensa, Helenius kuvailee.

Helenius toteaa, että koulun aikuisten tulisi suunnitella yhtenäiset toimintatavat kiusaamistilanteita ja myös yksinäisyyttä varten ja pitää huolta, että oppilaat ja vanhemmat tietävät niistä. Ohjeiden on hyvä olla helposti löydettävissä koulun verkkosivuilta, ja ne voivat olla esillä myös koulun ilmoitustaululla.

– Kenenkään ei pitäisi joutua arvailemaan, kenelle kiusaamisesta voi kertoa ja mitä sen jälkeen tapahtuu. Huoltajien tulisi lisäksi saada tietoa tarjolla olevasta oppilas- huoltopalveluiden tuesta, Helenius summaa suosituksia.

## YHTEISTYÖ SUJUVAKSI

Koulu toimii vaikeissa kiusaamistapauksissa yhteistyössä lastensuojeluviranomaisten ja poliisin kanssa. Selvittely on helpompaa, jos mukana olevat ihmiset tuntevat toisensa ennestään ja toimintatavat ovat yhdessä sovitut. Siltikin esimerkiksi rehtorin, opettajan, koulupsykologin, sosiaalityöntekijän ja poliisin saaminen yhtä aikaa paikalle on vaikeaa ja tapaaminen voi lykkääntyä monen viikon päähän.

– Ratkaisuja tarvitaan usein heti, jotta kiusatuksi tullut pystyy jatkamaan kouluar-

keaan. On tärkeää huolehtia siitä, että kiusattu saa tukea ja uskaltaa mennä kouluun. Jokaiselle kiusaamistapaukselle tulisi myös nimetä vastuuhenkilö, joka kysyy kiusatuksi tulleen kuulumisia ja on tukena, Helenius sanoo.

Koulukiusaaminen on sitä, että oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjimyksen kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. Poliisiasia kiusaamisesta tulee, kun se täyttää jonkin rikoksen tunnusmerkit. Mahdollisia rikosnimikkeitä ovat ainakin pahoinpitely, kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen ja laiton uhkaus.

Koulutilanteessa on ryhmästä vastuussa olevien aikuisten tehtävä kutsua poliisi apuun nähdessään, että joku on vaaraksi toisille tai on jo satuttanut jotakuta.

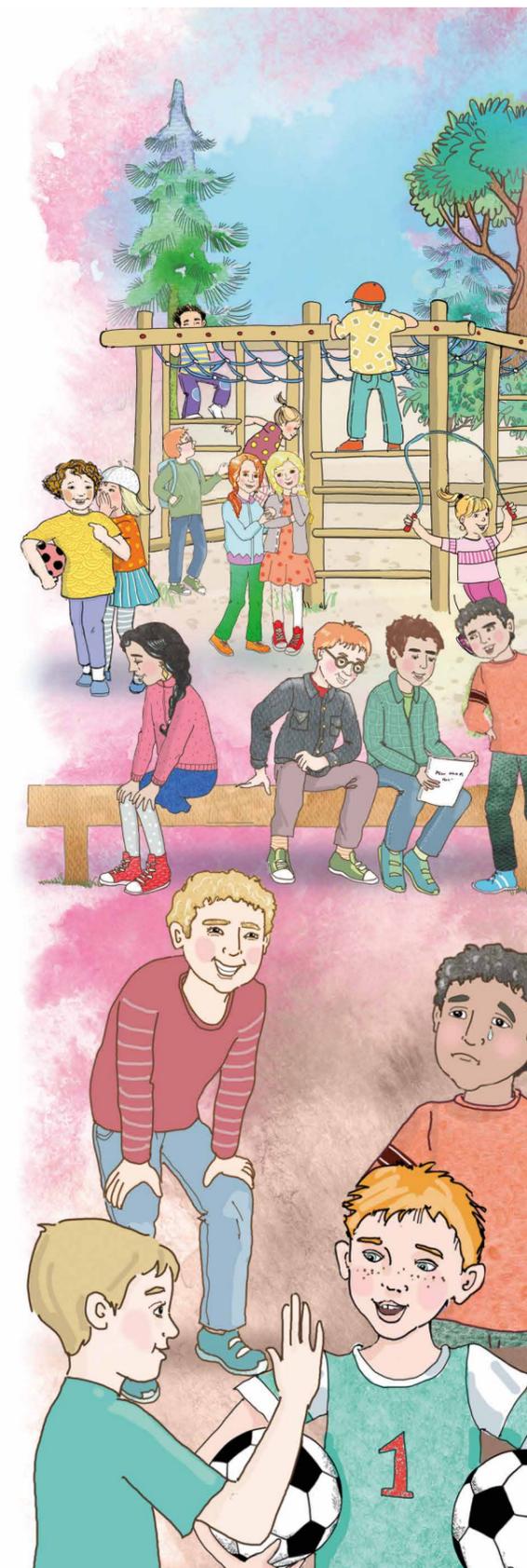
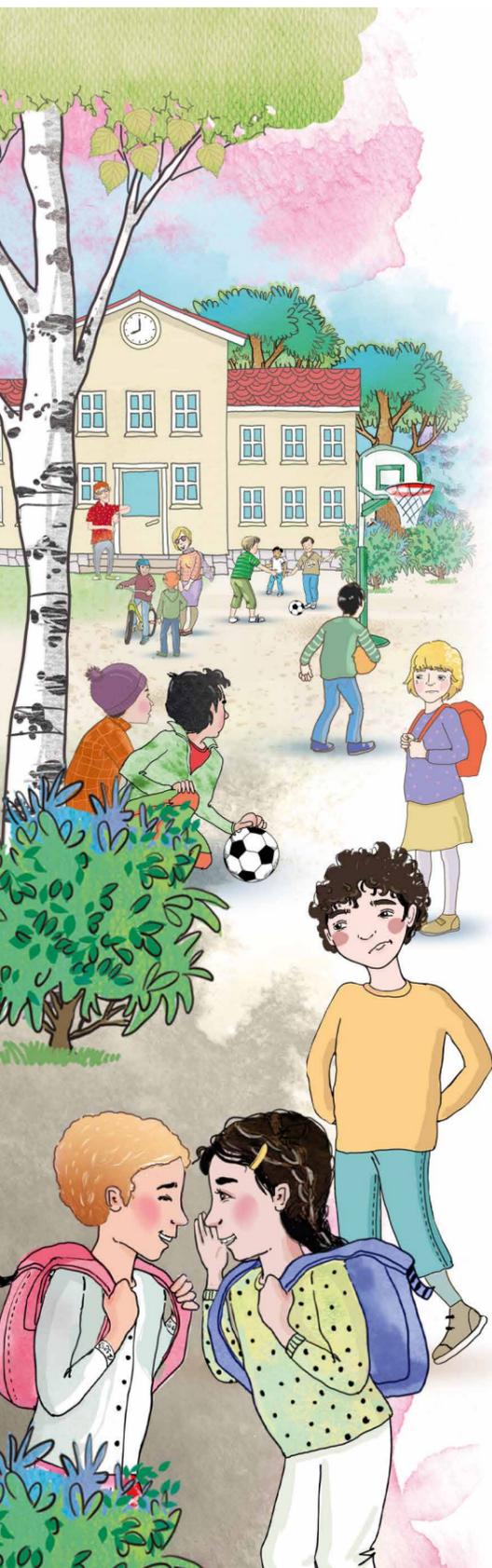
## KAIKKI EI OLE MILTÄ NÄYTTÄÄ

Kiusaamista ei ole saatu kitketyksi, mutta Heleniuksen mukaan eteenpäin on menty viime vuosina ainakin asenteissa. Entistä harvempi ajattelee, että ongelma hoidetaan ottamalla kiusaaja kiinni ja rankaisemalla häntä. Ymmärrämme entistä paremmin, ettei tilanne aina ole mustavalkoinen ja että on tärkeää kuulla eri osapuolia.

– Jo ennen kiusaamistilannetta on voinut sattua jotakin selittävää, josta kannattaa ottaa selvää. Kiusaamiseksi tulkittuun tilanteeseen voi liittyä esimerkiksi osamattomuutta vuorovaikutustaidoissa tai aistilyherkkyyttä, joka on saanut lapsen tai nuoren käyttäytymään hyökkäävästi. Kiusaajakin tarvitsee usein apua, Helenius muistuttaa.

Myös se ymmärretään entistä paremmin, ettei kiusaamistilanteen selvittämiseksi riitä anteeksipyyntö ja kättä päälle lyöminen. Uhri voi kärsiä kiusatuksi tulemisen seurauksista loppuikänsä, ellei saa asiantuntevaa ja oikea-aikaista tukea. Kiusatun on tärkeää myös löytää korjaavia kokemuksia ryhmästä tai yhteisöstä, jossa pärjää ja saa olla sellainen kuin on.

– Vaikeimpiin kiusaamis- ja väkivaltilanteisiin on saatavilla uudenlaisia tukimuotoja, kuten ankkuritiimit, jotka kokoavat moniammatillista tukea koulujen avuksi. Vakaviin tilanteisiin tarvitaan joskus ulkopuolinen selvittäjä, jos vanhempien ja opettajien välit ovat tulehtuneet eivätkä osapuolet luota toisiinsa. Tällaista apua tarjoaa esimerkiksi Aseman lapset ry:n KO-toiminta, Helenius kertoo.



# Lapsella on oikeus olla turvassa kiusaamiselta

Kiusatuksi tuleminen tai sen pelko tuottavat huolta ja surua monelle lapselle ja vanhemmalle. Kiusaaminen vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten arjen turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Se voi aiheuttaa uhrille huomattavaa kärsimystä ja riskin myös mielenterveyden ongelmille. Kiusaamista esiintyy kaikkialla, erityisesti kouluissa ja verkkoympäristössä.

Kiusaaminen on yksi väkivallan muoto. Lapsen oikeus elää väkivallatonta lapsuutta turvataan YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa. Koulutusta koskevan lainsäädännön mukaan jokaisella oppilaalla ja opiskelijalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Tästä huolimatta kiusaaminen kouluissa ja oppilaitoksissa on vakava ongelma ja sillä voi olla kauaskantoisia seurauksia niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan viikoittaista kiusaamista koulussa oli kokenut lähes yhdeksän prosenttia perusopetuksen neljännen ja viidennen luokan oppilaista ja lähes kahdeksan prosenttia kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaista. Vähintään kerran viikossa kiusaamista kokeneiden määrän trendi on kääntynyt nousevaan suuntaan vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tuloksiin verrattuna.

Lapsen oikeuksien sopimuksen toimeenpanoa ja edistämistä sopimusvaltioissa valvova YK:n lapsen oikeuksien komitea antoi kesällä 2023 uudet suosituksensa Suomelle. Komitea oli syvästi huolestu-

nut muun muassa vammaisiin lapsiin ja nuoriin sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluviin ja maahanmuuttolaustaisiin lapsiin ja nuoriin kohdistuvasta jatkuvasta syrjinnästä ja kiusaamisesta.



Kouluterveyskyselyn mukaan esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret kokevat muita enemmän kiusaamista.

Myös lastensuojelun asiakkaana olevat sijoitetut lapset kokivat koulukiusaamista enemmän kuin muut lapset.

Lapsen oikeuksien komitea vaati Suomea varmistamaan, että verkkoväkivallan ja koulukiusaamisen torjumiseksi ryhdytään tehokkaisiin toimenpiteisiin. Komitea peräänkuulutti myös tutkimusta väkivallan juurisyistä sekä vaati Suomal-

ta toimia kaikenlaisen kiusaamisen torjumiseksi.

Kiusaamistilanteisiin puuttumiseksi kouluilla ja oppilaitoksilla on oltava selkeät toimintatavat ja selvyys vastuista. Käytännöt vaihtelevat alueittain, mikä vaikuttaa siihen, että koulut ja oppilaat ovat eriarvoisessa asemassa. Riittävä puuttuminen kiusaamiseen jää monissa tapauksissa toteutumatta.

Koko koulu yhteisö on sitoutettava kiusaamisen vastaiseen työhön. Tässä rehtorilla on keskeinen rooli. Opiskeluhoolto tarjoaa osaamista ehkäisevään työhön ja mahdollisen yksilöllisen tuen järjestämiseen. Yksilökohtaista tukea tulisi tarjota niin kiusatuille kuin kiusaajille. On myös tärkeää muistaa, että oppilailta saadaan arvokasta tietoa kiusaamisen esiintyvyydestä ja koulun ilmapiiristä. Heidän on saatava olla mukana kiusaamisen vastaisessa työssä.

Kiusaamisen ehkäisyn projektiluonteisesta kehittämisestä tulisi siirtyä systemaattiseen, tavoitteelliseen ja kansallisesti ohjattuun työhön. On myös huomattava, että MLL ja monet muut järjestöt tekevät arvokasta työtä kiusaamisen torjunnassa. Järjestöjen työ on huomioitava kansallisessa kehittämisessä.

## Lasten asialla,

Esa Iivonen,  
vaikuttamistyön johtaja

Kirsi Pollari,  
erityisasiantuntija

# SINÄ OLET SUPER-VOIMA



MÄNNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

## TESTAA KUINKA TOLKUTON OLET >>>



1 Kahdeksaluokkalaiset tukioppilaat Iris ja Mariela pohtivat kiusaamisen syitä.

## Kiusaamisen ehkäisemisessä tarvitaan nuorten apua

MLL:n kouluysteistyön asiantuntija **Anna-Kaisa Hiedanniemi** riittää luottamusta nuoriin ja siihen, että tukioppilastoiminnan avulla koulusta tehdään turvallinen paikka jokaiselle. Hiedanniemi toivoo, että koulun ilmapiirissä erilaisuus nähtäisiin voimavarana.

TEKSTI IIRIS JOUHILAMPI KUVAT JANI LAUKKANEN

### KLO 9.00 VILLASUKAT JALKAAN JA PÄIVÄ KÄYNTIIN!

Kalasataman peruskoulun käytävillä on hiljaista, alakoululaiset ovat kipittäneet luokkahuoneisiin ja yläkoululaisten päivä alkaa vasta puolen tunnin kulluttua. Koulun näyttämön mustassa takatilassa istumme **Joonaksen** kanssa lattialla ja käymme läpi päivän ohjelmaa. Vuorossa on 8.-9.-luokkalaisten tukioppilaiden jatkokoulutus kiusaamisesta.

Joonas on meillä harjoittelussa ja päätimme pitää tämän yhden tukioppilaskoulutuksen yhdessä, jotta hän saa hyvät eväät toteuttaa näitä jatkossa itsenäisesti. Omat työpäiväni pitävät sisällään paljon tietokoneella työskentelyä, joten koulutuspäivät tuovat ihanaa vaihtelua työpäivään.

Asettelemme nimilaput rintaan, harjoituksissa käytettävät tarvikkeet pianon päälle ja lopuksi sujautan villasukat jalkaan. Kaikki on valmista nuoria varten.

### KLO 9.30 MITÄ KIUSAAMINEN ON?

Käytävältä kuuluu jännittyneitä supinaa ja askelten ääniä, kun tukioppilaat eli tukarit saapuvat koulutukseen. Tänään koulutukseen osallistuu seitsemän syksyllä aloittanutta tukaria. MLL on järjestänyt tukioppilastoimintaa Suomessa yli 50 vuoden ajan ja 94 prosenttia ylä- ja yhtenäiskouluista toteuttaa tukioppilastoimintaa. Tänäkin vuonna koulutuksen tukioppilaan tehtävään saa 11 000 nuorta.



2



3



4

Aamupäivän aikana käymme läpi kiusamista ja puhumme siitä, mitä kaikkea kiusaaminen oikeastaan on. Nuoret istuutuvat lattialle puoliympyrään ja Joonas ohjeistaa ensimmäisen harjoitteen:

– Lattialla on erilaisia vahvuuskortteja. Valitse kortti, missä näkyy oma vahvuutesi tukioppilana. Käydään sitten yhdessä kortit läpi.

Oppilaat tarkastelevat rauhassa kortteja. Joku kysyy kuiskaten kaverilta neuvoa valinnan tekemisessä. Lopulta kaikki löytävät itseään kuvastavan kortin ja aloitan esittelykierroksen. Nuoret kommentoivat valintojaan fiksusti:

– Auttavainen. Jos joku on ongelmissa, voin auttaa häntä.

– Hauska. Jos joku on huonolla tuulella, voin kertoa hänelle vitsejä. Hauskuus auttaa myös heittäytymään esimerkiksi yhteiseen tekemiseen.

Kaikki eivät keksineet omasta kortistaan sanottavaa, mutta muut oppilaat auttavat meidän kouluttajien johdolla. Kuuntelemme Joonaksen kanssa tarkkaan tukareiden ajatuksia. Haluamme suhtautua nuoriin empaattisesti ja kannustaa paljon. Tuki-

oppilaskoulutuksessa ei luennoida, vaan asioista keskustellaan yhdessä nuorten omien oivallusten ja erilaisten harjoitusten kautta.

Seuraavan harjoituksen liike herättää nuoret aamutokkurasta ja he uskaltavat kertoa ajatuksistaan aiempaa ripeämmin. Ennen lounastaukoa tukarit täyttävät ryhmässä puun, jonka juuriin listataan kiusaamisen syitä, runkoon kiusaamistapoja ja lehvästään kiusaamisen seurauksia.

#### KLO 11.00 LOUNASTAUKO

Tunnistin ruokalassa vanhan opiskelukaverin Helsingin yliopistolta ja ehdimme nopeasti vaihtaa kuulumiset. Opiskelin kasvatus tiedettä ja valmistumisen jälkeen työjärjestöissä on vienynt mennessään. Työni on todella merkityksellistä, mutta rajalliset resurssit aiheuttavat välillä riittämättömyyttä. MLL:n ihanat työkaverit toimivat onneksi vertaistukena ja nautin työni monipuolisuudesta.

Ruoaksi oli tonnikalapastavuokaa ja salaattia. Lounastauon päätteeksi kävimme Joonaksen kanssa läpi viimeisten tuntien ohjelman.



5

2 Hämähäkinseitti muodostuu lankakerää heittämällä. Ennen heittoa keuhataan toisen ominaisuutta tukioppilana.

3 Piirros kuvitteellisesta kiusaamistilanteesta valmistuu ja pari esittelee tilanteen muulle ryhmälle.



6

4 Seinälle kiinnitettyyn puuhun kerätään muistilappuja kiusaamisen syistä, tavoista ja vaikutuksista.

5 Joonas jakaa tukioppilaat ryhmiin lorupussin avulla.

6 Puu täyttyy nopeasti tukioppilaiden ajatuksista.

#### KLO 11.45 VASTUU PUUTTUA ON AIKUISELLA

Koulutuspäivän viimeisessä pidemmässä harjoituksessa käydään läpi kiusaamistilanteita kuvitteellisten esimerkkien avulla. Tukarit jaetaan pareihin ja heidän pitää valmistautua esittelemään kiusaamistilanne muille. Nuorten käsissä syntyy piirroksia, sarjakuvia ja kattavia muistiinpanoja. Esittelyjen yhteydessä keskustelemme siitä, mitä tilanteissa tapahtuu ja miten tukioppilas voi puuttua ikävään tilanteeseen.

– Pitää mennä väliin ja kertoa aikuiselle.  
– Voi ohjata kiusatun pois tilanteesta tai mennä seuraavalla välillä kysymään, onko kaikki ok.

Juttellemme siitä, että tukioppilaat voivat olla mukana muuttamassa koulun ilmapiiriä niin, että kiusaamista ei hyväksytä. Oppilaat tuovat esiin sen, että joskus kiusaamiseen puuttuminen voi olla pelottavaa tai kertojaa voidaan pitää kantelijana. Painotamme, että kaikissa tilanteissa aikuiselle kertominen on tärkeää eikä kiusaamisesta kertominen ole noloa. Joissain kouluissa on otettu käyttöön anonyymi palauteboksi tai

QR-koodi, jonka avulla kiusaamisesta voi kertoa luottamuksellisesti. Lopullinen vastuu kiusaamiseen puuttumisesta on aina aikuisella, eikä tukioppilaa pidä puuttua pelottaviin tilanteisiin yksin.

#### MIKÄ TUKARITOIMINNASSA ON KIVAA?

Tukioppilaat **Iris, Toivo, Mariela** ja **Karolina** kertovat kokemuksistaan tukioppilaina. Heidän mielestään muiden kanssa toimiminen on hauskaa ja he ovat oppineet paljon uutta ryhmätyöskentelystä ja nuorempien ohjaamisesta. Parasta ovat olleet erilaiset tapahtumat, joissa he ovat päässeet ryhmäyttämään nuorempia oppilaita. Kalasataman yhtenäiskoulussa tukioppilaat toimivat alakoululaisten kanssa. Kaikki ovat yhtä mieltä siitä, että tukioppilaat voivat vaikuttaa kiusaamisen ehkäisemiseen.

#### KLO 13.30 KOULUTUS PÄÄTTY

Koulutuksen päätyttyä lähdän palauttamaan lakkopäivän takia isältä lainattua autoa ja valmistaudun iltapäivän palaveriin. Päivä sujui hyvin ja nuoret saivat upeita oivalluksia.

# Taasko sä oot siellä somessa?



Tuoreen kyselyn mukaan moni nuori haluaisi vähentää mediankäyttöään. Aikuiset eivät kuitenkaan aina ymmärrä, miten tärkeä osa nuoren elämää digitaalinen maailma on, sanoo MLL:n mediakasvatuksen asiantuntija **Inka Kiuru**. Siksi nuori tarvitsee tukea ja pelisääntöjä mediankäyttönsä rajaamiseen.

TEKSTI AILI AUTIO KUVA COLOURBOX

**M**LL:n alkuvuodesta 2024 julkaistu Nuorten mediankäytön kysely kartoitti nuorten mediankäytön tapoja sekä ajatuksia heidän digiarkeensa liittyen. Kyselyyn vastasi yli 3 600 9–22-vuotiasta nuorta, joista valtaosa oli yläkoulu- ja lukioikäisiä.

– Tuoreessa mediankäytön kyselyssä huomasimme, että nuorten tunne oman mediankäyttönsä hallinnasta on tipahtanut radikaalisti. Viisi vuotta sitten 73 prosenttia nuorista koki hallitsevansa mediankäyttöään hyvin, mutta tänä vuonna vastaava osuus on vain 45 prosenttia. Aikamoinen pudotus on siis tapahtunut. Sekä laitteet että toimintaympäristö kouluttavat ja niitä on vaikeampi hallita, Inka Kiuru pohtii.

## DIGITAALINEN MAAILMA ON OSA NUORTEN SOSIAALISTA ELÄMÄÄ

Kiurun mukaan tulosten pohjalta voimme päätellä, että viidessä vuodessa some on muuttunut. Nopeat videopohjaiset alustat, kuten avovastauksissa useasti mainittu TikTok, ovat kouluttavampia kuin aikaisemmin. Toisaalta sosiaaliseen mediaan liittyy Kiurun mukaan myös paljon huolipuhetta. Nuorille some on tärkeä kanava ylläpitää olemassa olevia ystävyyssuhteita ja jakaa kokemuksia.

– Some on osa nuorten sosiaalista maailmaa ja se on tärkeä ymmärtää. Nuoruutta eletään nykyään myös digitaalisissa ympäristöissä, joissa ylläpidetään ja vahvistetaan vertaissuhteita. Aikuiset käyttävät laitteita ja alustoja hyvin samoista syistä. Nuoret kuitenkin tarvitsevat apua mediankäytön ja sisältöjen rajaamiseen, sillä kyselyn mukaan se saattaa omin avuin olla vaikeaa. Nuoren kanssa voi yhdessä esimerkiksi pohtia, millaiset sisällöt ja käyttötavat lisäävät hyvinvointia ja mitkä puolestaan vähentävät.

## PELISÄÄNNÖT MEDIANKÄYTTÖÖN

Mediankäytön kyselyn surullisena löydöksenä Kiuru pitää sitä, että yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset ovat kasvussa. Koronavuosien myötä nuorten kasvanut pahoinvointi näkyy myös digikäyttäytymisessä.

– Tämä ei kuitenkaan kosketa koko ikäluokkaa. Aikuisien ja toisaalta palveluntarjoajien tehtävä on mahdollistaa nuorille turvallisia tiloja myös digitaalisissa ympäristöissä. Monelle nuorelle digialustat ovat henkireikiä, jotka tarjoavat tärkeää vertaistukea. Esimerkiksi MLL:n Nuortennetti on hyvä esimerkki alustasta, jossa nuoret voivat keskustella turvallisten pelisääntöjen ehdoilla, Kiuru kertoo.

## AIKUISILTA KAIVATAAN TUKEA JA KIINNOSTUSTA

Peruskouluihin Kiuru toivoisi entistä enemmän mediakasvatusta, jotta erityisesti heikossa asemassa olevat nuoret saisivat apua ja tukea mediankäyttöön. Tärkeintä on avata keskusteluyhteys nuorten kanssa.

– Toivoisin, että jokaisella lapsella olisi vaikkapa harrastusporukassa tai koulussa joku aikuinen, joka kysyisi, millaisiin asioihin nuori on netissä törmännyt. Mediankäytökyselyn perusteella vain 17 prosenttia nuorista kertoo aikuiselle netikiusaamisesta, mikä saattaa kieltä sukupolvien välisestä kuulusta. Nuoret toivoisivat aikuisilta apua, tukea, kiinnostusta ja avointa asennetta pelkien kieltojen ja käskyjen sijaan, Kiuru summaa.

MLL:n Nuorten mediankäytön kysely:  
▶ [mll.fi/mediakysely](https://mll.fi/mediakysely)

## VINKIT KODIN MEDIAKASVATUKSEEN

- **Suuntaa katse sisältöihin.** Onko sisältöjä, jotka eivät ole sopivia lapsen tai nuoren hyvinvoinnille tai kehitystasolle? Voiko joitakin sisältöjä rajoittaa? Onko käyttäjiä, joita ei kannata seurata?
- **Digi- ja turva-asetukset kuntoon.** Keskustele lapsen kanssa, mitä kannattaa jättää jakamatta ja miksi.
- **Rohkaise lasta puhumaan digiongelmista.** Miten toimit, jos vieras aikuinen lähestyisi? Kuinka tulee toimia, jos törmää netissä kiusaamiseen?
- **Luo perheen yhteiset digipelisäännöt.** Jos kaikki sitoutuvat yhteisiin pelisääntöihin laitteiden käytön osalta, myös lapsen ja nuoren on niitä helpompi noudattaa.
- **Turvaa yöunet.** Kerää digilaitteet pois yöksi tai sovi yhdessä aika, jolloin ne suljetaan. Laitteet eivät sovi univälikomppaniiksi.



Haluatko MLL:n vapaaehtoiseksi?  
Tutustu mahdollisuuksiin  
▶ [mll.fi/vapaaehtoiseksi](https://mll.fi/vapaaehtoiseksi)

# Aitona omana itsenään

Selviytyjät-vertaisryhmän vapaaehtoiset ovat turvallisia aikuisia, jotka kuuntelevat kiusaamista kokeneita nuoria.

TEKSTI PÄIVI SAVOLAINEN KUVA TIMO HARTIKAINEN

**K**un nuoret ylittävät itsensä ja uskaltavat kertomaan oman tarinansa, se on aina huippukokemus, toteaa MLL:n Selviytyjät-vertaisryhmän vapaaehtoisena Kuopiossa viisi vuotta toiminut **Antti Tastula**.

Kiusaamista kokeneilla nuorilla ei usein entuudestaan ole turvallisia, hyviä kokemuksia omassa ikäryhmässään. Vertaisryhmä tarjoaa korjaavia osallisuuden kokemuksia. MLL järjestää Selviytyjät-ryhmiä eri paikkakunnilla sekä verkon välityksellä valtakunnallisesti.

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Jokaiselle kerralle on oma teemansa. Nuorille jännittävien tapaamiskerta on se, kun keskustellaan jokaisen omasta kiusaamiskokemuksesta.

– Monet nuoret eivät ole koskaan puhuneet asiasta tai ovat painaneet sen alitajuntaansa. On merkityksellistä, kun he saavat kerrottua siitä ja vastaanotto on hyvä eikä nuoren ajatuksia ja kokemuksia tyrmitä, Tastula sanoo.

Nuoren voi olla vaikeaa sanoittaa ja käsitellä kokemusten aiheuttamia hankalia tunteita, kuten häpeää tai vihaa, mutta ryhmässä niitä käydään turvallisesti läpi.

– Pohdimme myös sosiaalisia suhteita ja omia vahvuuksia. Esimerkiksi sosiaaliset taidot ovat tosi moninaiset. Nuoret helposti ajattelevat, että luokan äänekkäin on sosiaalinen, ja itse hiljaisempana ei ole, mutta sosiaaliin taitoihin kuuluu myös se, että osaa kuunnella ja antaa tilaa toisille, Tastula sanoo.

## ANTOISINTA OVAT NUORET

Kiusaamista kokeneille nuorille on usein vaikeaa tulla uuteen ryhmään kohtaamaan vertaisia. Vapaaehtoisen aikuisen rooli on kuunnella, olla läsnä ja luoda turvallista ryhmähenkeä.

– Ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia ohjaajana. Jos on aitoa kiinnostusta kohdata nuoria ja luoda yhteyttä, jotta heillä olisi mahdollisimman helppo olla, sitä voi tehdä aitona omana itsenään. Ei se sen suurempia taitoja vaadi, Tastula toteaa.

MLL antaa vapaaehtoistyöhön koulutuksen verkon välityksellä.

– Olemme kuuntelevia korvia, mutta osaamme myös vastata nuorten kysymyksiin, kun koulutuksen kautta meillä on kokemuksia ilmiöstä. Toki mukana voi olla myös vapaaehtoisia, joilla on itsellä ollut kiusaamiskokemuksia. Silloin ohjaaja voi tuoda kokemusasiatuntijuutta, näkökulmaa vuosia myöhemmin, miten on selvinnyt kiusaamisesta. Sekin on nuorille valtava voimavara.

Tastula ryhtyi vapaaehtoiseksi vuonna 2019 kuultuaan toiminnasta ystävän kautta. Hän opiskelee Kuopiossa yhteiskuntatieteitä pääaineenaan sosiaalipsykologia ja toimii nyt myös MLL:n työntekijän sijaisena Järvi-Suomen Selviytyjät-ryhmässä.

– Nuorten kohtaaminen haastavien asioiden äärellä on ollut jo aiemmin kiinnostuksen kohteeni ja olen toiminut nuorten kanssa ennenkin, esimerkiksi neurokirjon nuorten avustajana. MLL:n vapaaehtoisuus on antanut taitoa työskennellä ryhmässä ja olen tutustunut huipputyyppeihin, sekä

nuoriin että muihin vapaaehtoisiin. Se on mahdollistanut enemmän kuin osasin ajatella, kun pääsin myös sijaistamaan kevään ryhmäprosessissa.

Tastulan mielestä vapaaehtoistyössä antoisinta ovat nuoret itse. Se, kun näkee ryhmäprosessin etenemisen lähtötilanteesta nuoren avautumiseen jännityksen hälventyessä.

– Alussa nuoret voivat aiheen arkaluontoisuuden vuoksi olla varautuneita eivätkä hirveästi anna itsestään. Lopuksi he tulevat paikalle jo sosiaalisuuden vuoksi, keskustelemaan muiden kanssa. Se on parasta. Esimerkiksi korona-aikoina, kun pienissä ryhmissä ei enää käytetty maskeja, eräs nuori oli tottunut maskilla peittämään kasvonsa muilta. Ryhmän edetessä hän kuitenkin koki olonsa turvallisiksi, ja oli ihanan konkreettinen asia, kun hän halusi ottaa maskin pois.

## Oivallukseni

- Minut yllättää joka kerta positiivisesti nuorten rohkeus, miten hyvin he uskaltavat sanoittaa kokemuksiaan ja miten rohkeasti he uskaltavat tuoda itseään esille ja jakaa kokemuksiaan ryhmässä. Se on valtava juttu.
- Ohjaajana riittää se, että on oma itsensä. Aito minä, jonka ryhmässä näyttää, välittyy myös nuorille.
- Pienelläkin oman ajan antamisella nuorten kohtaamiseen voi vaikuttaa nuoriin positiivisesti.



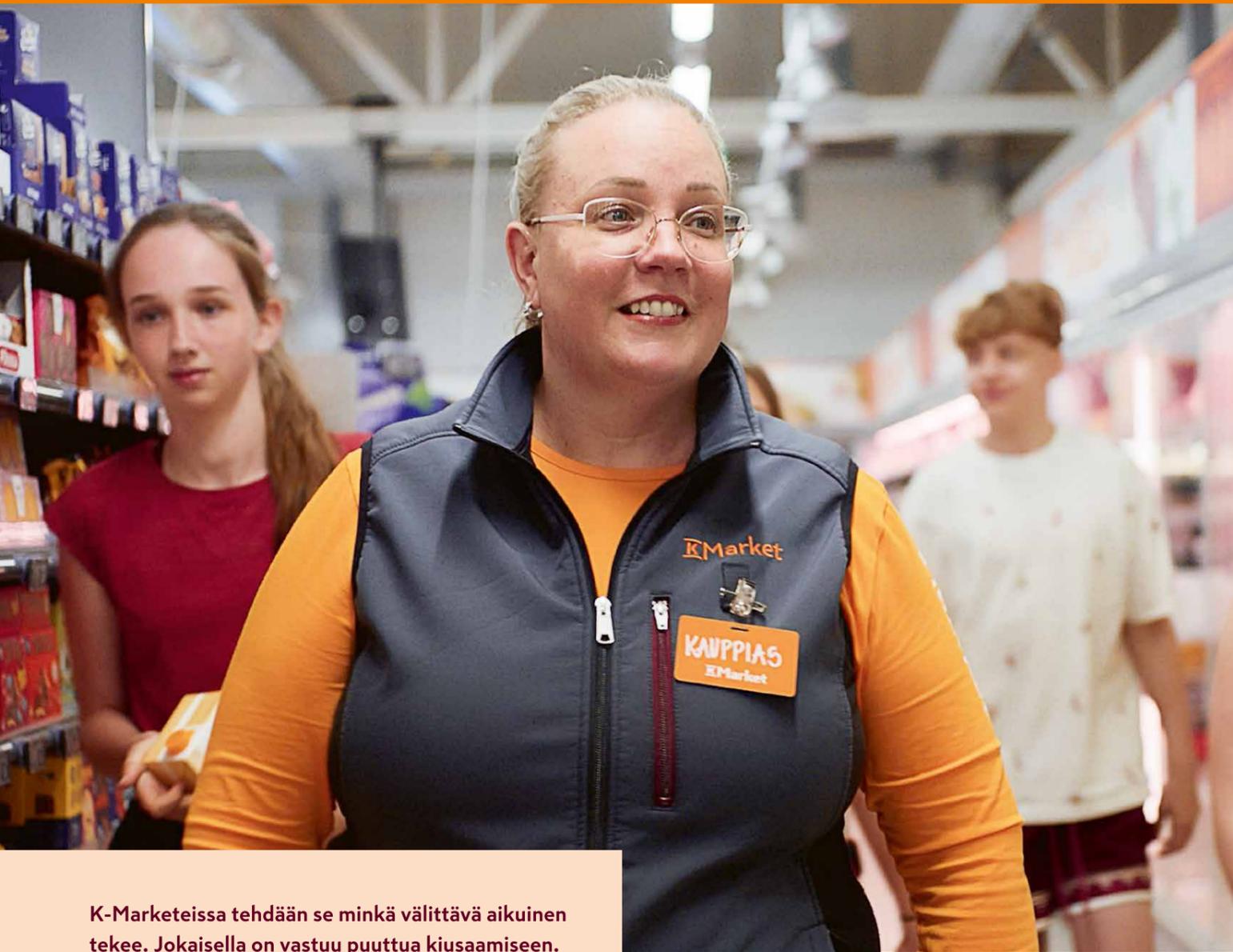
## SELVIYTYJÄT-RYHMÄT KUSAAMISTA KOKENEILLE

Selviytyjät-vertaisryhmät on tarkoitettu noin 12–21-vuotiaille nuorille, jotka haluaisivat saada vertaistukea aiemmin koettuun kiusaamiseen. Pienryhmät kokoontuvat sekä kasvokkain että verkossa. Niitä ohjaavat MLL:n kouluttaja ja koulutetut vapaaehtoiset. Vertaisryhmissä tehdään helppoja harjoitteita tapaamiskerran teemaan liittyen ja keskustellaan yhdessä siitä, miten kiusaamisesta voi selvitä. Osallistuja huomaa nopeasti, ettei ole kokemustensa kanssa yksin. Vertaistuki auttaa ehkäisemään tai vähentämään kiusaamisesta johtuvia pitkäaikaisia seurauksia.

Lue lisää Selviytyjät-ryhmistä ja ilmoittaudu mukaan:  
▶ [nuortennetti.fi/selviytyjat](https://nuortennetti.fi/selviytyjat)

# MEIDÄN KAUPPA ON

## #KIUSAAMISVAPAA VYÖHYKE



K-Marketeissa tehdään se minkä välittävä aikuinen tekee. Jokaisella on vastuu puuttua kiusaamiseen.

Lue MLL:n välittävän aikuisen muistilistasta vinkit, miten voit toimia. Näytetään yhdessä esimerkkiä, pidä sinäkin ympäristösi kiusaamisvapaana vyöhykkeenä. Tutustu ja tule mukaan [K-market.fi/kiusaamisvapaa](https://www.k-market.fi/kiusaamisvapaa)

**K**Market  
OMAN KYLÄN KAUPPA

# MEIDÄN MLL

Etuja, iloa ja järjestön kuulumisia.



## Tukea kiusaamisesta aiheutuneiden traumojen käsittelyyn ja niistä toipumiseen

MLL Uudenmaan piiri on käynnistänyt tammi-kuussa 2024 uuden kehittämishankkeen: Ehjäksi. Tavoitteena on tukea 8–20-vuotiaita lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan kiusaamisesta toipumisessa. Ehjäksi-työtä toteutetaan yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sekä Vantaan ja Keravan kuntien kanssa. Lapset ja nuoret kohdataan pääosin kouluympäristössä – viidessä eri peruskoulussa ja/tai toisen asteen oppilaitoksessa.

Kiusaamisesta toipumiseen on vaikea löytää ja ottaa vastaan apua. Esteenä voivat olla luottamuspuula kouluun tai kielitaidon puute. Erityisen vaikea tilanne on vieraskielisille perheille, neuropsykiatrisesti oireilevien eli niin sanottujen nepsy-lasten perheille sekä erityisryhmille, kuten sateenkaarinuorille.

Ehjäksi-toiminnassa käytetään Teaching recovery techniques (TRT) -menetelmää, joka on vahvaan dokumentoituun näyttöön perustava ennaltaehkäisevän mielenterveyshoidon menetelmä. Menetelmä tukee traumalle altistuneita lapsia, nuoria ja heidän vanhempiaan. TRT perustuu traumakeskeiseen kognitiivisen käyttäytymisterapian malliin ja se on kehitetty alun perin sota- ja luonnonkatastrofitraumalle altistuneiden tukemiseksi. Menetelmän on tuonut Suomeen kouluttajapsykoterapeutti **Soili Poijula**.

Vastaavaa näyttöön perustavaa kustannustehokasta ryhmämenetelmää, jonka avulla lapsuudelle voidaan opettaa kiusaamisen psykologisia vaikutuksia lievittäviä tekniikoita, ei ole Suomessa käytössä. Ehjäksi-toiminnassa hyö-

dynnetään TRT-menetelmää nyt uudenlaisen kohderyhmän tukemiseen.

Ehjäksi-toiminnan aikana kokeillaan ja kehitetään keinoja, joilla madalletaan kiusaamista kokeneiden lasten ja nuorten kynnystä ottaa vastaan apua kiusaamisesta toipumiseen. Tavoitteena on, että heidän traumaperäiset oireensa lievittyvät ja toimintakykynsä vahvistuu, ja vanhempien valmiudet auttaa kiusaamista kokeneita lapsiaan vahvistuvat. Toiminnalla tuetaan kerran tai useamman kerran särkyneitä lapsia ja nuoria ehjäksi jälleen.

► [kiusattu.fi](https://www.kiusattu.fi)



Kuva: Anne Niemelä



### NAAPURI-TOIMINTA

MLL Varsinais-Suomen piirissä käynnistyi maaliskuussa 2023 Naapuri-toiminta, jonka tarkoituksena on tukea maahanmuuttajaperheiden kotoutumista. Paikallisyhdistysten vapaaehtoiset auttavat Ukrainasta ja muualta tulleita perheitä kotiutuun paikalliseen yhteisöön.

Naapuri-toiminnasta on kehittynyt vastavuoroista toimintaa, jossa myös uudet naapurit haluavat tutustuttaa suomalaisia omaan kulttuuriinsa esimerkiksi tanssin, liikunnan ja yhteisen ruuanlaiton parissa. Monella paikkakunnalla järjestetään muun muassa Makuja maailmalta -iltoja, joissa tutustutaan eri maiden ruokakulttuureihin yhteisen kokkailun parissa.

Naapuri-toimintaan osallistuminen on ollut antoisaa niin vapaaehtoisille kuin uusille naapureillekin. Vapaaehtoiset ovat kokeneet tekevänsä merkityksellistä työtä, ja he ovat saaneet uusia ystäviä ja kokemuksia toiminnan kautta, kertoo hanketta koordinoiva perhekeskusasiatuntija **Anne Brunberg**.



Naapuri-toimintaa Perhetalo Heidekenillä Turussa.  
Kuva: Suvi-Tuuli Kankaapä.

## Kalajoella lapset tuovat virtaa vapaaehtoistoimintaan

Nuorena aloitettu vapaaehtoistoiminta opettaa lapsille vastuullisuutta, toisten auttamista ja erilaisen ihmisten kohtaamista. MLL Kalajoen paikallisyhdistyksessä 7–14-vuotiaat lapset ovat lähteneet aikuisten ohella mukaan viikoittaisen toiminnan ja tapahtumien järjestämiseen, kertoo MLL Kalajoen hallituksen jäsen **Suvi Kääntä**.

- Olemme ottaneet innokkaita lapsiamme reilusti mukaan esimerkiksi kahvioon, toimintapisteille ja tapahtumien ennakkojärjestelyyn, Kääntä kertoo.
- Lapsilla on iloa, energiaa ja myös uusia ideoita toiminnan kehittämiseen, hän jatkaa. Omia lapsia osallistamalla Kääntä toivoo luovansa jatkuvuutta vapaaehtoistoiminnalle.
- Me aikuiset voimme näyttää esimerkkiä, että vapaaehtoistoiminta on kivaa ja tärkeää. Tämä toivottavasti innostaa myös lapsia jatkamaan, Kääntä summaa.

## Ukraina-rusetti-varoilla yhteisöllisyyttä kouluun

MLL keräsi viime vuonna Ukraina-rusetti-varoja ukrainalaisten kotoutumisen tukemiseen. Rusetti-varoja jaettiin edelleen piireille ja yhdistyksille erilaisiin projekteihin. Yksi tuensaajista oli Hermannin koulu Salossa, jossa tuki käytettiin siihen, että tukioppilaat auttoivat kouluun tulleita ukrainalaisia nuoria pääsemään osaksi kouluyhteisöä.

Hermannin oppilaat ovat järjestäneet erilaisia yhteisöllisiä tapahtumia, muun muassa keilailua, glögijuhlan ja retken Heurekaan. Lisäksi koulun pihalla pidettiin Taiteiden Yä -tapahtuma, jossa esiteltiin oppilaiden kuva- ja käsityötaitetta sekä kuultiin musiikkiesityksiä ja nuorten kirjoittamia runoja, jotka oli käännetty myös ukrainaksi. Tempaukset ja yhteinen tekeminen ovat tukeneet oppilaiden tutustumista ja yhteistyötä.

### OTA EDUT KÄYTTÖÖN

#### Alennukset tuotteista ja verkkokaupasta

- You Name It
- Finlandia-kirja (finlandiakirja.fi)
- Omanimitarra.fi
- Kirpukoti (kirpukoti.fi)
- Sanoma Media Finland
- Elli Early Learning Oy (earlylearning.fi)
- Synsam
- Jesper Junior
- Leikkien (leikkien.fi)
- Instru Optikka

#### Matkailu ja vapaa-aika

- Polku Nuukio Resort Hotel
- Elixia
- Ikaalisten matkatoimisto
- Viking Line
- Hotelli Helka
- SIIDA – Saamelaismuseo ja luontokeskus
- Ranuan eläinpuisto

#### Auto- ja välinevuokraus

- Hertz Autovuokraamo

#### Paikalliset edut

- MLL:n jäsenperheet saavat yleensä alennuksia muun muassa paikallisyhdistysten kerhomaksuista. Muista mahdollisista paikallisista jäseneduista yhdistyksesi tiedottaa jäsenkirjeissään ja nettisivuillaan.

Jäsenetujen tarkempi sisältö ja voimassaoloaika sekä lisätiedot muista jäseneduista  
▶ [mll.fi/jasenedut](http://mll.fi/jasenedut)

### MLL PÄHKINÄNKUORESSA

- 71 000 jäsentä
- 532 yhdistystä
- 10 alueellista piiriä
- Etsi oman alueesi yhdistys tai piiri:  
▶ [mll.fi/yhdistyshaku](http://mll.fi/yhdistyshaku)

#### Keskusjärjestö

- Tukea nuorille:  
▶ [nuortennetti.fi](http://nuortennetti.fi)
- Tukea vanhemmille:  
▶ [mll.fi/vanhemmille](http://mll.fi/vanhemmille)
- Tukea yhdistyksille:  
▶ [vapaaehtoisnetti.mll.fi](http://vapaaehtoisnetti.mll.fi)

## Hyödynnä jäsenedut



Kuva: Leikkien.fi

ETU  
10 %

**MLL:n jäsenille** kymmenen prosentin etu kaikista leikkien.fi-verkkokaupan normaalihintaisista tuotteista. Leikkien on suomalainen, kehittäviin leluihin ja opettavisiin peleihin erikoistunut lelu-kauppa. Edun saa käyttöön verkkokaupassa lisäämällä oman jäsennumeron ja koodin **MLLjäsenille** sekä jäsenkortilla myymälässä.

## Kiitos, että olet jäsen!

Jokainen jäsen tukee vuosimaksullaan sekä oman yhdistyksensä paikallista toimintaa että alueellista ja valtakunnallista työtä kaikkien perheiden hyväksi. MLL:n jäsenyys on kannanotto lasten ja perheiden puolesta. Yhdessä muodostamme suuren verkoston, jonka avulla olemme lähellä perheiden arkea.

## Vastaa ja voita puuhaleikki

Kerro meille, mikä oli tämän lehden paras juttu. Samalla voit esittää juttutoiveesi ja mielipiteesi lehdestä. Vastaa netissä osoitteessa [mll.fi/lukijakilpailu](http://mll.fi/lukijakilpailu).

Yhteystietojasi käytetään vain palkinnon arvonnassa. Lähetä vastauksesi viimeistään 31.5.2024. Vastaajien kesken arvomme kolme kappaletta Oppiilon *Puhuva puuhaleikki 1–3 v. -leikkiä*, jossa lapsi voi kuunnella ja itse vastata kysymyksiin.



Kuva: Oppiilo

# Millaista esimerkkiä annat kotona?

Lapsen myönteistä vuorovaikutusta perhe- ja kaverisuhteissa voi tukea harjoittelemalla mentalisaatiota; omien ja toisten tunteiden ja kokemusten sekä niiden vaikutusten pohtimista eri tilanteissa, kertoo sosiaalipsykologi **Tatjana Pajamäki**.

TEKSTI PÄIVI SAVOLAINEN KUVA ANNA AUTIO



Lapsemme havainnoivat ja oppivat joka päivä läheisiltään, siitä kuinka käyttäydymme, puhumme ja reagoimme eri tilanteissa. MLL:n auttavien puhelin- ja nettipalveluiden päällikkö Tatjana Pajamäki kannustaa vanhempia kääntämään hetkeksi katseen itsen ja pohtimaan, millaista esimerkkiä eri tilanteissa annamme.

– Jo oma sisäinen dialogimme vaikuttaa siihen, miten puhumme ja toimimme muiden, myös lastemme, kanssa. Jos puhe itseä kohtaan on pääosin lempeää ja arvostavaa, on todennäköisempää, että opetamme samalla lapsiamme suhtautumaan itseensä ja muihin myötätuntoisesti, Pajamäki sanoo.

Alla olevan pohdintatehtävän kaltainen itsereflektointi voi auttaa tunnistamaan omia ajatuksia, toimintatapoja ja niiden mahdollisia vaikutuksia. Pajamäki muistuttaa vanhempia armollisuudesta itseään kohtaan.

– Täydellistä mallia ei ole, eikä siihen tarvitse pyrkiä. Kaikki tekevät virheitä, Pajamäki toteaa.

Itseään ja muita kunnioittavaa toimintaa lapsella voi vahvistaa harjoittelemalla mentalisaatiota. Se tarkoittaa kykyä pohtia omaa ja toisen ihmisen tunnetta ja kokemusta. Hyvä mentalisaatiokyky auttaa lasta omien tunteiden säätelyssä ja muiden kohtaamisessa. Se tekee maailmasta lapselle ennakoitavampaa, tukee hänen vuorovaikutustaan perhe- ja kaverisuhteissa sekä laajemmassa kuvassa voi myös auttaa ehkäisemään kiusaamista.

Mentalisoivaa pohdintaa lapsen kanssa voi harjoitella oheisen pohdintatehtävän vinkkien avulla.

## Pohdintatehtävä

### 1 Kuuntele sisäistä ääntäsi

Millainen on oma sisäinen äänesi, kun koostat haasteita tai onnistut. Onko se arvosteleva ja moitittava vai hyväksyvä ja kannustava? Mistäköhän sävy johtuu? Kuuluuko tämä ääni jollain tavalla siinä, miten puhut itsestäsi lasten kuullen, tai muista ihmisistä lapsille ja muille ympärilläsi?

### 2 Havainnoi antamaasi mallia

Katso taaksepäin viimeiseen viikkoon. Muistele tilanteita, joissa olet viettänyt aikaa yhdessä lapsen kanssa. Mitä ohjelmaa olette ehkä katsoneet yhdessä, mistä keskustellette? Minkälaisia puheesi muista ihmisistä oli? Mihin kiinnitit huomioita? Mille ja miten nauroit? Miten ja mitä kommentoit?

### 3 Pohdi omia arvojasi

Mitkä ovat sinulle tärkeitä arvoja? Olivatko viikon ajalta havainnoimasi puhe ja käytös vastanneet sitä, mitä pidät tärkeänä? Näkyvätkö arvosi ja itsellesi merkitykselliset asiat siinä, miten puhut ja toimit päivittäin lasten kuullen? Jos havaitisit tässä ristiriitoja, harmittavatko ne sinua?

### 5 Keskustele lapsen kanssa

Kysy lapselta, muistaako hän jonkin äskettäin käydyn keskustelun tai tilanteen, johon liittyi muita ihmisiä. Mitä hänelle jäi siitä mieleen? Mitä hän ajatteli sinun puheestasi tai miltä se hänestä tuntui?

### 6 Kehitä mentalisaatiokykyä

Harjoittele lapsen kanssa mentalisaatiota. Esimerkiksi kun katselette lapsen kanssa yhdessä ohjelmia tai videoita tai luette mediaa tai tarinoita, keskustelkaa henkilöiden kokemuksista eri tilanteissa. Mitä he mahtoivat ajatella? Miltä heistä tietyssä tilanteessa tuntui? Mikä saattoi johtaa tiettyihin tekoihin? Entä mitä teoista ehkä seurasi? Millä toisin tavoin tilanne olisi voinut mennä?



Liity jäseneksi

# Liity MLL:n jäseneksi!

*Mannerheimin Lastensuojeluliitto edistää kaikkien lasten,  
nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia Suomessa.*

Liittymällä jäseneksi olet omalta osaltasi vahvistamassa perheiden turvaverkkoa ja varmistamassa, että jokainen lapsi ja nuori saa osakseen hellyyttä, hoivaa ja turvaa.

Jäsenmaksu on keskimäärin 25 euroa vuodessa ja sillä tuet sekä oman alueen perheitä että valtakunnallista työtä.

## **MLL:n jäsenenä:**

- Tuet oman paikallisyhdistyksesi toimintaa ja lähialueesi lasten ja perheiden hyvinvointia.
- Olet mukana rakentamassa lapsiystävällistä Suomea.
- Saat valtakunnallisia ja paikallisia jäsenetuja ja alennuksia sekä Lapsemme-lehden.

**Liity jäseneksi heti: [mll.fi/liity](https://mll.fi/liity)**



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET ENSIN



Osaatko kuvitella,  
miltä tuntuu yrittää  
olla näkymätön, jotta  
ei joutuisi kiusatuksi?

Liian monen lapsen  
ei tarvitse kuvitella.

Liian monelle lapselle  
se on arkea.

# Auta kiusattuja. Lahjoita nyt.

Lähetä tekstiviesti **MLL15** numeroon **16155** (15 €)  
tai lahjoita osoitteessa [mll.fi/auta](https://mll.fi/auta)



LAPSET ENSIN