

# JÄLKI

## Kiusaamisen ehkäisy -tuntikonaisuus

Ohjeistus keskusteluun nuorten kanssa  
videon ja PP-esityksen tueksi



# Työryhmä:

2022

Helsingin kaupunki, nuorten ehkäisevä päihdetyö Klaari Helsinki  
Elisa Prepula, Eija Krogerus ja Eeva Lauri

Harjulan Setlementti ry, Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku  
Tina Holmberg-Kalenius ja Nina Kaituri

Espoon sirkus- ja teatterikoulu Esko  
Terhi Perälä ja Heidi Korhonen

Kiitos Espoon sirkus –ja teatterikoulu Eskon sirkus- ja teatteritaiteen  
perusopetuksen oppilaille ideoista ja ajatuksista!



# Jälki – kiusaamisen ehkäisy -tuntikokonaisuus

JÄLKI-kokonaisuus käsittelee nuorten välistä kiusaamista ja kiusaamisen ehkäisyä. Kun sanoitamme, puutemme ja keskustelemme aiheesta yhdessä nuorten kanssa, rakennamme molemmin puolista luottamusta.

Tämä ohjeistus antaa lisävälineitä keskustelun tueksi JÄLKI – kiusaamisen ehkäisy -tuntikokonaisuuteen. Ohjeistuksen lisäksi käytetään nuorille näytettävää videota ja PowerPoint-esitystä. Kokonaisuutta voi käyttää niin kouluissa kuin vapaa-ajan toiminnoissa. Kohderyhmänä ovat 5.-9. luokkalaiset.

Tuntimateriaalin ovat yhteistyössä tuottaneet Helsingin kaupungilta nuorten ehkäisevä päihdetyö Klaari Helsinki, Harjulan settlementti ry:n hallinnoima Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku ja Espoon sirkus –ja teatterikoulu Esko. Videon kuvauksesta ja editoinnista vastasi Helsingin kaupungin nuorisopalveluista Luuppi Media.

## Tavoite

Tavoitteena on kannustaa nuoria keskusteluun, ja pohtimaan, mitä itse kukin heistä voisi tehdä, ettei kiusaamista tapahtuisi tai että se loppuisi: miten katkaista hiljaisuuden kulttuuri ja puuttua rohkeasti kiusaamiseen?

## Aikataulu

- Jälki-videon katsominen nuorten kanssa yhdessä: noin 15 minuuttia
- Videon teemojen käsittely ja keskustelu: vähintään noin 45 minuuttia, toiminnallisia harjoitteita käytettäessä vähintään noin 90 minuuttia

## Toiminnalliset harjoitteet

Toiminnallisia harjoitteita voi käyttää keskustelun apuna ja asioiden syventämiseen. Kaikki toiminnalliset harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa.

Harjoitteet saattavat jännittää nuoria, jos heillä ei ole aiempaa kokemusta sellaisista.

Siksi on tärkeää, että nuoret kokevat olonsa turvalliseksi tuodessaan esille omia mielipiteitään tai esiintyessään improvisoiden, kehonilmaisua käyttäen. Pääasia on, että kukaan ryhmässä ei pilkkaa kenenkään suoritusta. Harjoitteisiin kannattaa kannustaa, mutta ketään ei saa niihin pakottaa. Esittämisen kokeileminen kannattaa – moni nuori voi innostua ja päästä syvemmälle teemaan.

Jos nuoret eivät yrityksestä huolimatta innostu harjoitteista, voi tilanteen palauttaa keskustelun tasolle. Mikäli ryhmässä on kiusaamista tai ryhmän tilanne on tulehtunut, on suositeltavaa pitäytyä keskusteluissa. Koska aika on rajallinen, opettaja tai ohjaaja ehtii teettää vain muutamia harjoitteita videon aiheista.

## Kannattaa käyttää

- **Ei/Juu -väittämiä** voi käyttää keskustelun lomassa kaikkien ryhmien kanssa. ”Juu” on peukku ylös ja ”ei” on peukku alas. ”En osaa sanoa” on peukku vaakaan.
- **Pari- ja ryhmäkeskusteluja** kannattaa hyödyntää asioiden pohtimisessa.

# Kokonaisuuden rakenne: video ja pp-esitys harjoitteineen

1. Video (15min) katsotaan yhdessä. <https://youtu.be/DHaSsR2j4L0>

2. a) Lyhyt ryhmäporina (5–7 min), jonka aikana nuoret voivat jakaa ajatuksiaan videon herättämistä ajatuksista. Pyydä jokaista ryhmää kertomaan muille, mitä jäi mieleen ja oliko videon tilanteissa jotain tuttua tai tunnistettavaa?

## Vaihtoehtoisesti

2. b) Kuinka monta tähteä antaisit videolle? (5–7 min) Kysy videon jälkeen, kuinka monta tähteä antaisit sille. Tähtien määrän voi näyttää sormilla. Viisi on maksimi. Kun tähdet on laskettu, voit kysyä nuorilta perusteluja heidän antamaansa tähtimäärään. Lopuksi voit kertoa keskiarvon.

## 3. Aloita PowerPoint -esitys

**Dia 1. Otsikkodia**

**Dia 2. Kiusaaminen jättää jäljen**

**Dia 3. Ryhmäpaine ja klikkiytyminen**

- Avaa mikä on klikki (samanmielisten ryhmittymä, johon muiden on vaikea päästä mukaan).
  - Keskustelua yhdessä, mitä erilaisia klikkejä voi olla ja miten sellaiset yleensä näkyvät?
- Avaa mitä on ryhmäpaine (henkilön tarve toimia, kuten ryhmässä toimitaan tai hänen odotetaan toimivan)
  - Missä tilanteissa ryhmäpainetta voi esiintyä?
  - Ovatko nuoret kokeneet ryhmäpainetta jossakin tilanteissa?

**Dia 4. Positiivista vai negatiivista ryhmäpainetta?**

**Dia 5. Erilaiset roolit ryhmässä**

- Avaa mitä on HYVÄ vuorovaikutus.
  - Miten hyvä vuorovaikutus toimii ja miten se näkyy?
- Voit pyytää nuoria pohtimaan diassa esitettyjä kysymyksiä.



### Vinkki!

Kysymyksiin voi palata myös myöhemmin. Voit antaa pohdinnan myös kotitehtäväksi.

**Toiminnallinen harjoite** (vapaaehtoinen)

**Ryhmästä ulosjääminen (5-10min)**

- Tehkää iso piiri, jonka keskelle jokainen halukas voi vuorollaan mennä. Kaikki kääntävät keskellä olijalle selkensä eivätkä vastaa hänen tervehdyksiinsä tai kysymyksiinsä.
- Kysymys: Miltä sinusta tuntui jäädä ulkopuolelle? Mitä toivoisit?

**Dia 6. Roolit kiusaamistilanteessa**

- Mistä voi johtua, että joku kiusaa?
- Mitä kiusaajan apuri voi tehdä? (Apuri voi valehdella kiusaajan puolesta, esim. selvittelytilanteessa.)

**Dia 7. Roolit kiusaamistilanteessa**

- Henkilö voi olla sekä kiusattu että kiusaaja.
- Mitä vinkkejä tai neuvoja voisi antaa sivustaseuraajalle, jotta hän rohkaistuisi puuttumaan tilanteeseen?

**Toiminnallinen harjoite** (vapaaehtoinen)

**Negatiivinen ja positiivinen patsas (10 min)**

- Tehdään ensin negatiivinen patsas, "kuva" oppilaista jossakin videon kohtauksessa, jossa tapahtuu kiusaamista. Sen jälkeen "kuva" aletaan muokata muuttamalla patsaassa olevien ilmeitä ja asentoja niin, että kiusaamista ei tapahtuisi.
- Pääkysymys on: mikä kuvassa pitäisi muuttua, jotta tilanne ei olisi kiusaamista? (Esim. asento, paikka, ilme tai ele)?

**Dia 8. Hiljainen kiusaaminen**

**Dia 9. Ryhmästä ulossulkeminen**

- Avaa termi valtasuhde (jollakin on valtaa toiseen ihmiseen, jonka hän saa teemmään asioita omasta puolestaan).
- Oliko tämä ensimmäinen kerta, kun nuori jätettiin tästä ryhmästä ulkopuoliseksi? Miksi hänet jätettiin ulkopuolelle? Mitä nuorelle voi seurata jatkuvasta ulkopuolelle jättämisestä? (Itsetunnon lasku, arvottomuuden tunne, eristäytyminen).
- Millaisia rooleja tunnistit ryhmässä?
- Elokuvasa ja kuvissa yksi nuori istuu itsekseen. Kuuluuko hän ryhmään? Mikä rooli hänellä oli?

**Dia 10. Sanat, emoji ja tykkäykset voivat satuttaa**

**Toiminnallinen harjoite** (vapaaehtoinen)

**Miten tilanteen olisi pitänyt mennä? (10 min)**

- Valitse videon kolmesta esimerkistä joku kiusaamistilanne.
- Tehkää siitä pieni kohtaus (tai patsas/"kuva"): miten tilanteen pitäisi mennä, jotta kiusaamista ei tapahdu.

**Dia 11. Toisen määrittelemine ja leimaaminen**

**Dia 12. Kuka puuttuisi kiusaamiseen?**

- Mitä videolla tapahtui? Mitä erilaisia rooleja tunnistit? (Äidin rooli, opettajan rooli, luokkakavereiden rooli).
- Millainen tunnelma luokassa oli? Miksi?
- Olisiko joku voinut puuttua kiusaamiseen? Kuka?
- Mitä olisi voinut tapahtua, jos joku olisi muuttanut käytöstään tai toiminut toisin? Mikä olisi silloin ollut lopputulos?
- Miten kiusatulle voi osoittaa tukea? Miten kiusatuksi joutunutta voisi auttaa?
- Miten muuttua sivusta seuraajasta tai hiljaisesta hyväksyjästä kiusatun tukijaksi?
- Onko toisen puolustaminen vaikeaa? Miksi kiusatun puolustaminen voi tuntua vaikealta?
- Mikä voisi auttaa, että uskaltaisi puolustaa kiusattua?

## Toiminnallinen harjoite (vapaaehtoinen)

### Mitä itse ajattelisin nauravien oppilaiden, opettajan tai äidin roolissa? (10 min)

- Tunnin ohjaaja kysyy, että mitä esimerkiksi äiti ajattelee tilanteessa mielessään. (Ohjaaja laittaa käden puheenvuorossa olevan nuoren olkapäälle, ja nuori voi puhua kyseisen roolihahmon ajatuksia ääneen.)
- Vaihdetaan rooleja, ja ohjaaja kysyy uudelleen, mitä kyseinen roolihahmo ajattelee tilanteessa mielessään?
- Muuttuiko näkökulma? Tuliko selvyyttä siihen, miksi henkilöt käyttäytyivät tietyllä tavalla?

### Dia 13. Miten auttaa kiusattua?



#### Vinkki!

Voit antaa otsikon kysymyksen myös ryhmälle kirjoitettavaksi tai mietittäväksi itsenäisesti.

### Dia 14. Miten toimia kiusaajan kanssa, jos haluaa vaikuttaa tilanteeseen myönteisesti?

## Toiminnallinen harjoite (vapaaehtoinen)

### Erilliset ohjeet kiusaajalle ja kiusatulle (10 min)

Tarvikkeet: paperilappuja ja kyniä

- Nuoret kirjoittavat nimettöminä ohjeita eri värisille lapuille, esimerkiksi punaiset kiusaajalle ja siniset kiusatulle.
  - Mitä neuvoja antaisit, jos joku joutuu kiusatuksi, tai hänen kaveriaan kiusataan?
  - Mitä sanoisit kiusaajalle?
- Millainen on sinulle luontevin tapa toimia tai puuttua epäkohtiin?
- Tunnin ohjaaja lukee muutamia lappuja ääneen. Keskustelua.

### Dia 15. Minkä jäljen sinä jätät?

Tunnin lopuksi: Mitä tästä opimme?

#### Vaihtoehtoisesti

- Jokainen kertoo, mitä yhteinen tunti teeman äärellä opetti.
- Jokainen sanoo yhdellä sanalla, millainen tunti oli.
- Jokainen näyttää käsien välisellä mitalla, kuinka kiinnostava tai tarpeellinen tunti oli **tai** peukulla: oliko aihe hänen mielestään tärkeä.
- Saitko uusia ajatuksia? Voit pyytää nuoria kertomaan ajatuksistaan.



#### Vinkki!

Voit antaa kotitehtäväksi kirjoitustehtävän otsikolla: "Minkä jäljen minä jätän?"

Käsiteltävät aiheet voivat herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia nuorissa. Kerro nuorille, miten aikuiset puuttuvat kiusaamiseen toiminnassanne, ja miten asioita yhteisössänne selvitetään. Kerro myös, kenen puoleen voi kääntyä, jos nuori havaitsee kiusaamista, on huolissaan kaverista tai joutunut itse kiusatuksi. Aiheen käsittelyn jälkeen on hyvä seurata, mitä vaikutuksia Jälki-kokonaisuudella oli ryhmään ja sen jäsenten väliseen dynamiikkaan.

### Dia 13 lähde: 1–4 kohdat mukailtu Tukioppilaan opas, MLL

**Minkä jäljen  
sinä jätät?**

