

## Esimerkkejä kiusaamisen vastaisista toimenpiteistä

### 1. Hyvinvoinnin mittarit

- Ryhmäilmapiiriä voisi seurata säännöllisesti esimerkiksi nimettömänä kyselynä, toiminnallisena mielipidejanana tai o365 Forms -tietovisana, jossa koko ryhmä näkee tulokset.
- Opiskelijoiden yleistä hyvinvointia voisi seurata oppilaitoksessa kaksi kertaa vuodessa tehtävällä sähköisellä kyselyllä.
- Hyvinvoinnin mittaamisessa on mahdollista hyödyntää Opiskelukyky-mallia, joka sisältää myös opiskelijan itsearviointia. Malli on hyödynnettävissä myös hyvinvointityöryhmässä, yksilötyössä tai opiskeluryhmien arvioinnin välineenä.
- Kyselyjen tulee olla kieleltään selkeitä, jotta niihin osallistuminen ei jäisi kielitaidosta kiinni.

### 2. Sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä kiusaamistilanteiden käsittelyä kehittävät ohjelmat

#### ***Esimerkki Stadin ammatti- ja aikuisopistosta:***

*Minä työelämässä -työpajoissa käsitellään tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja itsetuntemusta työelämän vaatimuksiin peilaten. Työpajakokonaisuus syntyi toimialarajat ylittävän tiimityön ja opiskelijapalautteen hyödyntämisen tuloksena. Lisätietoa työpajatoiminnasta antavat: Sanna Kattelus-Mäkisalo, Jaana Toijonen ja Kirsi Mallea (@hel.fi)*

#### ***Esimerkki Helsingin kuvataidelukiosta:***

*Elämäntaitoja tukeva Tossu-kurssi löytyy lukion kurssitarjottimelta, ja sitä ohjaavat erityisopettaja, psykologi ja kuraattori yhdessä vuorotellen. Lisäksi osa opiskelijoista suorittaa itsenäisesti vapaa-ajallaan kirkon järjestämää Nuisku-kurssia, jossa opiskellaan ihmissuhdetaitoja.*

### 3. Ryhmien, luokkien ja yhteisöjen yhdessä sovitut säännöt

#### ***Esimerkki Perho Liiketalousopistosta:***

*Perhossa restotaan aloittavat ryhmät. Reston yhteydessä kartoitetaan ryhmän yhteiset tarpeet (3-4 kpl), jotka voivat olla myös kiusaamiseen liittyviä. Hyvin usein näissä nousee esille opiskelijoiden tarpeita liittyen ystävyyteen, kunnioitukseen, yhteistyöhön ja oikeudenmukaisuuteen. Toistaiseksi asiaa on lähestytty pääasiassa positiivisen kautta, mutta opiskelijoiden tarpeiden pohjalta voisi olla luontevaa jatkaa ryhmässä keskustelua myös siitä, miten ryhmässä voidaan ehkäistä yksinjäämistä ja kiusaamista, ja miten kiusaamiseen voi ja tulee puuttua.*

### 4. Jatkuva ryhmäyttäminen ja sosiaalisen kiinnittymisen edistäminen

- Harrastustoiminnan tarjoaminen oppilaitoksessa (yhteistyö koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa)
- Avointen kohtaamispaikkojen tarjoaminen oppilaitoksissa

Opiskelu lukiossa ja ammatillisella puolella voi olla nykyään todella yksinäistä, kun kiinteitä ryhmiä ei ole. Oppilaitoksissa tulisi tarjota avoimia kohtaamispaikkoja opiskelijoille ja aikuisille,

jotta jokainen opiskelija voisi tuntea kuuluvansa oppilaitoksen yhteisöön. Esimerkiksi lautapeliin pelaamispaikat ja kahviot ovat hyviä kohtaamispaikkoja.

### **Esimerkki Alppilan lukiosta:**

*Koulun yhteiset vapaamuotoiset tapahtumat, kuten opiskeluhuoltoryhmän kahvit, luovat hyvää tunnelmaa, lisäävät opiskelijoiden viihtyvyyttä ja samalla tukevat sosiaalista kiinnittymistä. Kahvien lomassa opiskelijat tutustuvat OHR-väkeen ja kynnys keskustella työntekijöiden kanssa omista arjen kuulumisista, tai vaikka yo-kokeiden tuomasta stressistä, madaltuu. Opiskelijoilta kerättiin myös vapaamuotoisia toiveita koulun ja opiskelun suhteen. Koko koulun yhteinen piknik ja musiikkipäivä osoittautuivat hyvin toteuttamiskelpoisiksi.*

- Ryhmäyttäminen

Jatkuva sosiaalinen ryhmäyttäminen tulisi sitoa kiinteäksi osaksi opetusta ja kursseja. Joka jaksoon voisi lisätä kiinteät tunnit, joihin on valmiiksi suunniteltu erilaista ohjelmaa. Tuntien vetovastuu voitaisiin jakaa eri tekijöiden, esimerkiksi yhteisöllisen hyvinvointiryhmän, opettajien ja koulujen ulkopuolisten tahojen kesken.

### **Esimerkki Amiedusta:**

*Opiskelijat ovat pääsääntöisesti vanhempia, uudelleen kouluttautuvia aikuisia. Opiskelijoiden osallisuuden vahvistaminen ei ole helppoa, sillä itse opiskeluryhmällä ei ole kovin suurta roolia heidän elämässään. Kuraattorien vetämät ryhmäytymissessiot on otettu tästä huolimatta hyvin positiivisesti vastaan. Vakiosessioon kuuluu tutustumisbingo, opiskelukyvyyn eri osa-alueiden työstäminen pienryhmissä ja ajatusten purku yhdessä. Lisäksi toiminnalliset leikit ja korttien avulla tapahtuva keskustelu omista voimavaroista, opinnoista ja elämänvaiheesta ovat tärkeä osa ohjelmaa.*

*Maahanmuuttajista koostuvalle putkiasentajaryhmälle kokeiltiin opiskelukykyyn ja hyvinvointiin liittyviä sessioita, joihin osallistuivat kuraattorit yhdessä terveydenhoitajien kanssa. Teemana sessioissa oli tutustuminen, opiskelukyky, ravinto, uni, stressinhallinta ja vuorovaikutus. Niitä pidettiin kolmesti opintojen alussa ja kerran opintojen loppuvaiheessa. Opiskelijoilta kerättiin palautteita, ja osoittautui, että opiskelijat suhtautuivat sessioihin todella positiivisesti ja arvostivat yhteisöllisen toiminnan järjestämistä. He kokivat, että ryhmätoiminta lisäsi osallisuutta, iloa ja motivaatiota opiskeluun. Palautteen anti viittaa siihen, että erityisesti maahanmuuttajataustaiset miehet arvostavat yhteisöllistä toimintaa.*

### **Esimerkki Resson lukiosta:**

*Ressussa kansallisen puolen opiskelijat opiskelevat kaksi ensimmäistä jaksoa ryhmänohjausryhmänsä kanssa. Kuraattori ja psykologi pitävät heille ryhmäytystunnin (75 min) ensimmäisen jakson aikana. Uudet opiskelijat perehdytetään koulun käytänteisiin, esimerkiksi tutor-toimintaan. Opiskelijakunta toimii aktiivisesti ja järjestää monenlaista toimintaa, esimerkiksi väittelykerhoja ja shakkikerhoja.*

*IB-opiskelu on luokallista. IB-opiskelijoiden opintoihin kuuluu CAS-toiminta (creativity, activity, service). Lue lisää: <https://www.ibo.org/programmes/diploma-programme/curriculum/creativity-activity-and-service/cas-projects/>*

### **Esimerkki Alppilan lukiosta:**

*Jaksojen vaihtuessa kurssien opettajien tulisi huolehtia ryhmäytyksestä omaan oppiaineeseensa sopivalla tavalla ja kiinnittää huomiota siihen, että kaikki pääsevät*

*mukaan ryhmiin. Opettaja voi esimerkiksi jakaa opiskelijat ryhmiin, kun tehdään ryhmätöitä, ja tehdä valmiit istumajärjestykset, jolloin opiskelijakaverukset eivät aina istu vierekkäin.*

### **Esimerkki Stadin osaamiskeskuksesta:**

*Kuraattori ja psykologi jalkautuvat opiskelijaryhmiin ympäri vuoden. Monelle opiskelijalle kouluympäristö ja opiskelu eivät ole entuudestaan tuttuja, siksi ryhmäyttäminen on tärkeää. Teemoina ryhmäytyssessioissa on muun muassa tasa-arvo ja kiusaaminen. Lisäksi opiskelijoiden kanssa käydään läpi tunnetaitoja, elämänhallintaa ja hyvinvointia. Ryhmäyttämistä tehdään restoratiivisin ja toiminnallisoin menetelmin.*

## **5. Hyvinvoinnin starttitapaamiset**

## **6. Sähköiset palautekanavat**

- Koulun vuorovaikutuskulttuuria voisi kehittää myös sähköisten kanavien, kuten chatin avulla.
- Sähköisen ryhmäkohtaisen ilmapiirikyselyn voisi ottaa säännölliseksi työvälineeksi. Ryhmänohjaaja ja opiskeluhoito voisivat yhteistyössä pureutua kyselyn tuloksiin, analysoida vastaukset ja suunnitella toimenpiteet. Tarvittaessa myös johto voisi ottaa kantaa tuloksiin ja esittää toimenpide-ehdotuksia. Kyselyssä esiinnousseita teemoja voitaisiin työstää restoratiivisesti ryhmän ja tarvittaessa huoltajien kanssa. Myös yksilöhaastattelut voisivat tulla kyseeseen, mikäli opiskelijoiden vastauksissa ilmenee kiusaamista. Kyselyn vastausten perusteella opiskeluhoitoryhmä voisi tehdä tilanneanalyysin; pohtia ketä tilanteiden ratkaisemiseen tarvitaan, miten toimitaan ja kuinka tilannetta jatkossa seurataan.
- Koulun vuorovaikutuskulttuuria on mahdollista kehittää myös huoltajille suunnatun sähköisen kyselyn avulla.
- Koulujen nettisivuille voisi laatia selkokielisen Kiusaamisen ja häirinnän vastaisen suunnitelman opiskelijoita, huoltajia ja koulun henkilökuntaa silmällä pitäen.

## **7. Kiusaamisen selvittämisen kirjaaminen**

- Restoratiivisella sovittelulla selvitettyjä kiusaamistapauksia kirjataan ylös sille suunniteltuun lomakkeeseen, mutta Wilman opiskeluhoitokertomus on myös hyvä paikka kirjata asiat ylös.
- Kiusaamistilanteiden selvittämisen ja seurannan apuvälineeksi voisi kehittää tsekkauslistan, johon olisi lueteltu huomioon otettavia asioita, kuten kuka asian nosti esiin, keitä asia koskee, mitä eri tasoja tilanteen selvittelyssä olisi huomioitava ja keitä asian selvittämiseen tarvitaan.

## **8. Kiusaamisen vastaisten toimien vastuuhenkilöt**

- Yhteinen keskustelu koulun toimintatavoista on kaiken perusta. Jokaiselle koululle tulisi luoda yhtenäiset käytänteet kiusaamiseen puuttumiseen ja tavoitetaso toivotulle käytökselle.
- Jokainen koulun aikuinen on omalta osaltaan vastuussa hyvän ilmapiirin luomisesta ja epäkohtiin puuttumisesta. Koulussa voisi toimia vastuutiimit, joissa vastuuhenkilöt vaihtuisivat ennakkoon määritellyin ajanjaksoin.

## **9. Restoratiiviset lähestymistavat**

- Psykologit ja kuraattorit voisivat ottaa koulunsa jokaisen aloittavan opiskelijaryhmän alkukartoitukseen, jossa käytäisiin läpi ryhmän ja yksilöiden tarpeita. Yhteiskeskustelulla kannustettaisiin jokaista opiskelijaa saamaan äänensä kuuluviin ja madallettaisiin kynnyksiä hakeutua jatkossa opiskeluhuollon palvelujen pariin.
- Restoratiivisia menetelmiä voisi soveltaa erilaisissa sessioissa pitkin vuotta, jos esimerkiksi opiskelijaryhmien ilmapiiri on heikentynyt tai ryhmissä ilmenee ristiriitoja. Lisäksi opettajat voisivat pitää yksinkertaisia puhepiirejä opiskelijoille, joissa vaihdettaisiin kuulumisia ja mitä kukin on esimerkiksi oppinut kuluneella viikolla.
- Restoratiivisia menetelmiä käyttäviä puhepiirejä voisi laajentaa myös henkilökunnan piiriin. Puhepiireissä voisi määritellä odotukset työskentelylle heti lukuvuoden alussa.
- Restoratiivisia lähestymistapoja harjoittavat opiskeluhuoltoryhmät, opettajat ja opiskelijat voisivat järjestäytyä yli oppilaitosrajojen niin, että halukkaat sovittelijat pääsisivät useammin käyttämään tätä menetelmää.

## 10. Nimikkoaikainen paljon kiusatuksi tulleelle

### 11. Kiusaaminen on rikos. K-0 toiminta kaikki koulut kattavaksi

- Koulujen kiusaamisen vastaiseen toimintamalliin kuuluu aktiivinen ja ennakoiva yhteistyö poliisin ennaltaestävän yksikön kanssa. Suunniteltaessa ja arvioitaessa koulun kiusaamisen ja häirinnän vastaista suunnitelmaa olisi suotavaa kutsua koolle hyvinvointityöryhmä, johon kuuluisi poliisin lisäksi muut koulun kanssa yhteistyössä toimivat asiantuntijoita.
- Kouluyhteisössä tulee olla selkeä yhteinen ymmärrys siitä, miten kiusaamistilanteissa toimitaan. Kaikkien tulisi olla tietoisia, mitkä asiat voidaan selvittää koulun sisällä, ja milloin täytyy rikoksen tunnusmerkit ja selvitystyöhön tarvitaan mukaan poliisi, lastensuojelu ja muut vastaavat toimijat.

## 12. Tukioppilastoiminnan kehittäminen

- Tutorointi on yksi tavallisimmista tukioppilastoiminnan muodoista. Tutor toimii opiskelijoiden vertaisohjaajana ohjaten ja opastaen nuorempia tai aloittavia opiskelijoita. Tutorien roolia kouluissa on hyvä yhtenäistää ja tutorien merkitystä opiskelutoverien vertaistukena kirkastaa.

### ***Esimerkki Kuvataidelukiosta:***

*Tutorit toimivat lukiossa aktiivisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoiden tukena. Tutortoimintaa koordinoi kaksi tehtävään nimettyä opettajaa. Tutorit ovat osallistuneet sovitusti kuraattorin kanssa ykkösille suunniteltuun avoimeen toimintaan. Jokaiselle ryhmälle on nimetty omat nimikkotutorit.*

### ***Esimerkki Ressun lukiosta:***

*Ensimmäisen vuoden opiskelijoille on omat tutorit apuna. Tutorit valmistautuvat tehtävänsä keväisin tutorkoulutuksessa: kansallisen puolen ja IB-puolen tutoreille järjestetään omat erilliset koulutuksensa. Kuraattori ja psykologi pitävät yhden oppitunnin (75 min) vuorovaikutustaidoista molemmissa koulutuksissa.*

## 13. Vertaistukitoiminta

- Vertaistukitoimintaa voidaan järjestää tarveharkintaisesti jonkun ilmiön korostuessa oppilaitoksessa. Tarve voi tulla ilmi opiskeluhuollon yksilötapaamisissa tai sen voi havaita kuka tahansa oppilaitoksen henkilökunnasta.

### ***Esimerkki lukioista***

*Kuraattorin yksilötyön teemoissa korostuu opiskelijoiden yksinäisyys. Moni tulee oppilaitokseen joko pidemmän matkan päästä tai on muuttanut Helsinkiin kauempaa. Esimerkiksi kuvataidelukiossa toimii Friends-ryhmä, jossa lautapeliä pelaamisen ohella voi tutustua muihin vastaavassa tilanteessa oleviin opiskelijoihin. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti ja on osa opiskelijahuollon ohjaamaa toimintaa.*

*Opiskelijoille, joiden on vaikea mennä syömään isoon ruokalaan sosiaalisen kuormituksen vuoksi, on perustettu omia ruokailuryhmiä. Ryhmiä kootaan aina tarpeen mukaan.*

*Lisäksi on suunnitteilla kielellinen peliryhmä, johon osallistuvien opiskelijoiden äidinkieli olisi jokin muu kuin suomi. Ryhmän tarkoituksena on rohkaista opiskelijoita puhumaan suomea ja tutustua toisiin opiskelijoihin. Suomenkielisissä opinnoissa opiskelevat voisivat myös mahdollisesti opinnollistaa ryhmään osallistumisensa ja ryhmän ohjaamisen.*