



RATKAISEVA ONGELMA

Ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö koulujen
toimintakulttuurin muutoksessa kohti
kiusaamisesta vapaata yhteisöä

TIIVISTELMÄ

Siellä missä on ongelma, siellä on myöskin ratkaisu. Uteliaisuus on ratkaisukeskeisyyttä parhaimmillaan ja se avaa mahdollisuuden löytää ratkaisut epätoivoisimpaankin tilanteeseen, kuten koulukiusaamiseen. Astu uteliaisuuttasi ratkaisevalle polulle, joka tarjoaa sinulle välineet koulukiusaamisesta kärsivän oppilaan auttamiseen. Opinnäytetyö avaa näkymää toimintakulttuuriin, joka tukee roolittamatta jokaisen lapsen ja nuoren hyvinvointia koulussa.

Riina Peltola

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia sekä
psykoterapeuttiset valmiudet opinnäytetyö
Toukokuu 2020

RATKASEVA ONGELMA

Ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö

koulujen toimintakulttuurin muutoksessa kohti

kiusaamisesta vapaata yhteisöä

1.	JOHDANTO	2
2.	RATKASEVAT LÄHTÖKOHDAT	5
2.1	PERUSOPETUKSEN ARVOPERUSTA.....	7
2.1.1	Toimintakulttuurin merkitys arvopohjan toteutumisessa.....	8
2.2	TUNTEELLA KOETTUA, TUTKITUSTI TODETTUA.....	12
2.2.1	Positiivinen psykologian näkökulma ja PERMA-teoria.....	13
2.2.2	Psykologisten perustarpeiden huomiointi yhteisössä.....	15
2.2.3	Neuropsykologinen näkökulma - Aivot ja empatia.....	18
3.	KOHTAAMISEN TILASSA ON RATKAISUN AVAIMET	23
3.1	POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA ON KOHTAAVAA PEDAGOGIIKKA.....	23
3.1.1	Tunnetaidot tuovat turvaa.....	25
3.2	RATKASEVA LÄHESTYMISTAPA.....	28
3.2.1	Ratkaiseva työote	29
4.	RATKAISUKESKEISET VÄLINEET JA MENETELMÄT	30
4.1	OPPILAAN VAHVUUDET ESIIN	32
4.1.1	Potentiaalın löytäminen.....	32
4.1.2	Voimavarojen ja vahvuuksien kartoittaminen.....	32
4.2	OPPILAAN KOKEMUKSET TÄYTTÄVÄT TYHJÄN PAPERIN.....	32
4.2.1	Asteikkokysymykset.....	33
4.2.2	Uudelleenmäärittely, ulkoistaminen, uskomus/fakta.....	33
4.2.3	Syvätoisto ja selviytymiskysymykset.....	34
4.2.4	Myönteinen palaute, Myönteisten poikkeusten etsiminen.....	34
4.3	MYÖNTEISEN TUNTEEN SYNNYTTÄMÄ TAVOITE JA TOIVE.....	35
4.3.1	Arvopohjan tutkiminen.....	35
4.3.2	Voimittava visiointi ja tavoitteistaminen.....	36
4.3.3	Ihmekysymys ja tulevaisuuden muistelu.....	36
4.4	YHTEINEN TAVOITE.....	37
4.4.1	Merkityksellisten ihmisten verkosto.....	37
4.4.2	Toimintasuunnitelman luominen, esteiden ylittäminen ja seuranta.....	37
5.	LOPPUSANAT	39
6.	LÄHTEET JA KIRJALLISUUS	40

1. JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on kirjoitettu osana Etelä-Pohjanmaan kesäyliopiston sekä SIRIA koulutus -ja kehittämiskeskus Oy:n yhteistyössä toteuttamaa *Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti sekä psykoterapeuttiset valmiudet* -koulutusta.

Opinnäytetyöni liittyy suoraan opintojeni yhteydessä tekemään oman työn kehittämistehtävään. Yhdessä oppilaiden kanssa kehittämäni **Kohtaamisen malli** sisältyy Seinäjoen kaupungin *Yhdessä yhteistyöllä* -toimintamallin *Ratkaisukaavion* käyttöön. Ratkaisukaavion tueksi on laadittu käsikirja, jossa ohjeistetaan kohta kohdalta YY-toimintamallin ratkaisukaavion käyttöä. Käsikirja on laadittu koulun aikuisten tueksi kohtausilanteisiin, joissa autetaan koulukiusaamisesta kärsivää lasta/nuorta ratkaisukeskeisin menetelmin. **Oppilaan kohtaaminen**, käsikirjan tuella, toimii ihmiseltä ihmiselle periaatteella. Käsikirja on konkreettinen käyttöopas Yhdessä yhteistyöllä-toimintamallin mukaista ratkaisukaaviota käyttäville Seinäjoen kaupungin kouluille.

Tämä opinnäytetyö tarjoaa teoreettisen tuen YY-toimintamalliin sisältyvään ratkaisukaavioon. Ratkaisun avaimet ovat oppilaan kohtaamisessa, joten avaan onnistuneen kohtaamisen taustalla vaikuttavia välineitä ja menetelmiä. Menetelmien esittelemiseen käytän Sirkku Ruudun ja Raija Salmimiehen tuottamaa materiaalia: *Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessin ohjaajille*. Yhdessä yhteistyöllä -toimintamalli on kokonaisuudessaan kattavampi ja monitasoisempi. Sen ensisijainen painoarvo on ennaltaehkäisevässä toiminnassa: meidän hyvän fiiliksen luomisessa kouluyhteisöön ja siten lähtökohtaisesti toimintakulttuurin muuttamisessa lasten ja nuorten hyvinvointia tukevaksi.

Koulukiusaamisen kitkeminen on vaikuttanut olevan epätoivoinen tehtävä.

Ratkaisukeskeisesti tässä opinnäytetyössä vaihdetaan näkökulmaa¹ ja siirrytään epätoivosta uteliaisuuteen. Koulukiusaamisen vastaisessa taistelussa painottuu

¹ Mattila, Antti S. 2011, s. 13: "Epiktetos uskoi, että *näkökulman vaihtamisen taito* on kuin *Hermeen taikasauva*, joka muuttaa kullaksi kaiken, jota sillä kosketetaan."

koulukiusaamisen ongelmallisuus: sen aiheuttama kärsimys erityisesti uhrille. Lähestyn asiaa toisesta näkökulmasta. Suurin inhimillisen kohtaamisen ja hyväksynnän tarve on sillä, jonka käytös on ongelma. Kun luomme käytöksellään oireilevan lapsen/nuoren kanssa ratkaisukeskeisin menetelmin kohtaamisen tilan, niin löydämme ratkaisun avaimet. Silloin emme rakenna rooleja kiusaaja/kiusattu, vaan luomme ratkaisuja, joiden keskiössä ovat lapset itse.

Millainen on yhteisön näkökulma koulukiusaamiseen? Näemmekö molemminpuolisen kivun ja apuamme tarvitsevat lapset ilman rooleja, lapsen ei-hyväksyttävän käytöksen takana? Koulukiusaaminen on yhteisöllinen ilmiö, joten keskityn tässä opinnäytetyössä myös yhteisön toimintakulttuurin merkitykseen. Sen muuttaminen positiivisen psykologian näkemysten mukaiseen suuntaan mahdollistaa kohtaamisen ja siten myös ratkaisujen rakentamisen. Toimintakulttuurin taustalla vaikuttavat arvot ja näkemykset rakentavat pohjan, jossa jokainen voi kukoistaa omana itsenään ja jossa voimme toimia yhdessä yhteistyössä.

Toimintakulttuuri elää jatkuvassa muutoksessa muun muassa digitalisaation myötä. Käytän tulevaisuuden toimintakulttuurin hahmottamisen lähtökohtana *Futuristi* Perttu Pölösen ajatuksia ja hänen uutta kirjaansa *Tulevaisuuden lukujärjestys, jossa Pölönen kuvailee tulevaisuutta seuraavalla tavalla:*

Tulevaisuus on uteliaiden. Heidän, joita muutos kiehtoo. Uteliaisuuden ytimessä on vahva luontainen tarpeemme oppia ja ymmärtää. Einstein ei pitänyt itseään erityisen taitavana tai lahjakkaana, vaan ainoastaan intohimoisen uteliaana. Kehitys loppuu, kun meitä ei enää kiinnosta kokeilla uutta. Huonoin asia, joka meille voi tapahtua on se, että hyväksymme olemassa olevat asiat ilman, että kysymme miksi.²

Tulevaisuuden toimintakulttuurin tärkeimpinä työkaluina nähdään niin *Tulevaisuuden lukujärjestyksessä* kuin Huotilaisen ja Saarikiven *Aivot työssä* – kirjassa, mielikuvitus ja

² Pölönen, P. 2020. s. 31-32

empatia. Siinä tulevaisuudentekijöiden työkalut toimintakulttuuriin, jossa yhteinen tavoite on hyvinvointi.³

Etenen opinnäytetyössäni uteliaasti kysyen - Mitä, Miksi ja Miten?

Tavoitteena on antaa riittävän selkeät vastaukset siihen mitä ollaan tekemässä, miksi ja millaisin keinoin meillä on mahdollisuus onnistua. Ihminen on huomattavasti motivoituneempi uuden omaksumiseen, jos kokee asian merkitykselliseksi. Tarvitset siis nyt ainoastaan riittävästi uteliaisuutta tutustuaksesi tässä opinnäytetyössä esiin nostamiini teoreettisiin näkökulmiin sekä ratkaisukeskeisiin menetelmiin, joiden uskallan kokemuksellisesti⁴ väittää olevan ratkaisevassa asemassa koulukiusaamisen kitkemisessä.

Toimintakulttuurin muutos kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia, tarvitsee teorian lisäksi konkreettiset käytännön keinot. Nämä käytänteet tarjoutuvat niin Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen *Huomaa hyvä* -kirjan kuin Eliisa Leskisenojan ja Erja Sandbergin kirjoittaman *Positiivinen pedagogiikka ja nuoren hyvinvointi*-kirjan avulla. Kirjallisuutta tähän aihepiiriin on runsaasti, joten mainitsen lisäksi muutamia kirjallisuusluettelossa, vaikka ne eivät tässä opinnäytetyössä pääasiallisina lähteinä esiinny.

Tommy Hellstenin sanojen johdattelemana toivotan sinulle uteliaisuuden heräämistä tämän opinnäytetyön myötä.

Jokaisen ongelman sisään on piilotettu ratkaisu. Siksi ongelmiin tulisi suhtautua uteliaisuudella, ei epätoivolla. -Tommy Hellsten

³ Huotilainen, M. ja Saarikivi, K. 2018. s.255

⁴ Tampereen yliopiston Kasvatustieteellisessä tiedekunnassa on työn alla gradu tutkielma, jossa Minna Vettenranta tutkii Yhdessä yhteistyöllä-toimintamallin vaikuttavuutta kiusaamisen kitkemisessä. Kaikki tutkimustieto nyt ja tulevaisuudessa on ensiarvoisen tärkeää, että saamme yhdessä yhteistyöllä mahdollisimman monen lapsen elämän vapautumaan tämän ikävän ilmiön vaikutuksista.

2. RATKASEVAT LÄHTÖKOHDAT

Tavoitteena tässä pääluvussa on esitellä Yhdessä yhteistyöllä – toimintamallin taustalla vaikuttaneet teoreettiset, tutkimukselliset ja käsitteelliset lähtökohdat eri asiantuntijoiden avulla. Esiteltyjen näkökohtien valossa on tarkoitus rakentaa pohja ratkaisukeskeisten menetelmien toimivuudelle kiusaamistilanteiden käsittelemisessä.

Eri näkökohtien ja menetelmien yhteydessä avaan myöskin näkemystäni siitä, miksi sen ymmärtäminen on ratkaisevaa ja miten kyseisen asian toiminnan tasolle tuominen edistää kiusaamisen käsittelyssä hyvän saavuttamista.

Yhdessä yhteistyöllä – toimintamalli on laadittu ensisijaisesti koulukiusaamisen ennaltaehkäisemiseen sekä kiusaamisen ja konfliktien rakentavaan ratkaisemiseen. Lähtökohtaisesti pohja on siten perusopetuksen arvoperustassa, joka on kirjattuna perusopetuksen perusteisiin 2014. Lisäksi toimintakulttuurin merkityksen määrittelyn lähtökohta toimii opetushallituksen näkökulma (OPH 2014).

Perusopetuksen arvopohja, opetushallituksen määritelmä toimintakulttuurista sekä psykologiset lainalaisuudet ovat ne ratkaisevat lähtökohdat, jotka esittelen tämän pääluvun alla. Psykologian näkökulma on ennen kaikkea positiivisen psykologian suuntaviivojen mukainen. Siksi tukeudun vahvasti tämän psykologian osa-alueen asiantuntijan Martin Seligmanin näkemyksiin. Suomalaiset uranuurtajat huomioin erityisesti siirryttäessä positiiviseen pedagogiikkaan ja tunnetaitojen ratkaisevaan merkitykseen.

Tukea toimintamallin ajatuksille saadaan psykologisten perustarpeiden määrittelystä, jossa lähtökohtana on Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin luoma *Itseohjautuvuusteoria*. Tämänkin teorian jatkotyöstämisessä hyödynnän suomalaista asiantuntijuutta ja nostan esiin Frank Martelan huomioita omien näkemysteni tueksi.

Psykologisiin lainalaisuuksiin vedotessa ei voida myöskään sivuuttaa neuropsykologiaa. Se on psykologiaan kuuluva tieteenala, joka tutkii aivojen ja ihmisen toiminnan välistä suhdetta. Ratkaisukeskeisiä menetelmiä käytettäessä on olennaista tiedostaa, millaiset aivomekanismit ohjaavat käytöstämme.

2.1 PERUSOPETUKSEN ARVOPERUSTA

Seinäjoen kaupungin Yhdessä yhteistyöllä –toimintamalli sisältyy koulujen suunnitelmaan oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2. luku, 13§/2013)

Perusopetus perustuu käsitykseen lapsuuden itseisarvoisesta merkityksestä. Jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Jokaisella on oikeus kasvaa täyteen mittaansa ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä. Tässä oppilas tarvitsee kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että koulu yhteisössä häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja että hänen oppimisestaan ja hyvinvoinnistaan välitetään. Yhtä tärkeä on kokemus osallisuudesta ja siitä, että voi yhdessä toisten kanssa rakentaa yhteisönsä toimintaa ja hyvinvointia.

Jokaisella oppilaalla on oikeus hyvään opetukseen ja onnistumiseen koulutyössä. Oppiessaan oppilas rakentaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja -katsomustaan sekä paikkaansa maailmassa. Samalla hän luo suhdetta itseensä, toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan, luontoon ja eri kulttuureihin. Oppimisesta syrjäytyminen merkitsee sivistyksellisten oikeuksien toteutumatta jäämistä ja on uhka terveelle kasvulle ja kehitykselle. Perusopetus luo edellytyksiä elinikäiselle oppimiselle, joka on erottamaton osa hyvän elämän rakentamista.⁵

Mielenkiintoista on huomata perusopetuksen arvoperustassa oleva arvojärjestys. Meidän ensisijainen tehtävämme on huolehtia, että jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi omana ainutlaatuisena yksilönä yhteisössä. Tehtävämme on kannustaa ja antaa yksilöllistä tukea sekä turvata kokemus siitä, että hän on koulu yhteisössä arvostettu. Koulukiusaaminen rikkoo perusopetuksen arvoperustan, saamalla aikaan arvottomuuden ja turvattomuuden kokemuksen. Koulukiusaaminen onkin ennen kaikkea yhteisöllinen ilmiö, jonka voittaminen vaatii koko yhteisön yhteistyötä.⁶

⁵ Perusopetuksen arvoperusta. Opetussuunnitelman perusteet 2014

⁶ Hamarus avaa aiheeseen uuden näkökulman ja valottaa kiusaamisilmiötä yhteisön vuorovaikutussuhteiden kautta sekä kuvaa niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat yhteisössä. Kirjassa korostetaan, miten tärkeää on koulun arkityössä taistella tietoisesti yhteisvoimin ja suunnitelmallisesti kiusaamisilmiötä vastaan. Hamarus, P. Kirjapaja 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise.

Yhdessä yhteistyöllä – toimintamallin perusajatuksena on, että me olemme yhteisönä vastuussa toinen toistemme hyvinvoinnista ja meidän hyvästä fiiliksestä. Yhdessä sovitulla säännöllä ja toimintatavoilla luomme turvaa, joka mahdollistaa yhteisön kukoistamisen.

Roolit syntyvät yhteisössä. YY -toimintamallin toisena perusajatuksena on, että ei ole kiusaajaa eikä kiusattua, vaan on pahaa oloa, joka leviää yhteisössä. On kiinnitettävä entistä vahvemmin huomiota hyvään, koska hyvää on tietoisesti vaalittava, paha pitää kyllä huolen itsestään.⁷ Ongelmakeskeinen lähestyminen ja puutteiden korjaaminen eivät ole kyenneet lisäämään inhimillistä kukoistusta,⁸ joten tarvitsemme näkökulman vaihtamista ratkaisukeskeiseen suuntaan.

Hyvän nostattamisessa ja meidän hyvän fiiliksen luomisessa perusopetuksen arvopohjan mukaiseksi onnistumme ainoastaan yhdessä yhteistyöllä!

2.1.1 TOIMINTAKULTTUURIN MERKITYS arvopohjan toteutumisessa

Meidän kaikkien yhteinen tavoite on voida hyvin. Aina ei kuitenkaan olla yksimielisiä siitä, mikä hyvinvointiin johtaa. Hyvinvoinnin tavoittamista on tutkittu, ja yksi keskeinen havainto on, että hyvinvointia voidaan opettaa ja oppia epäedullisista oloista huolimattakin. Ihmisen mieli työskentelee aktiivisemmin välttääkseen heikon minäkäsityksen kuin rakentaakseen hyvää. Negatiivisten kokemusten itseisarvo positiivisia kokemuksia suurempana on ollut ihmislajin säilymisen kannalta tarkoituksenmukaista. Herkkyys negatiivisuudelle syö mielen kuntoa ja kielteiset tekijät saavat ajattelussamme helposti valta-aseman.⁹

⁷ Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017 s. 13: Ihmisen mieli on taipuvainen tarttumaan kielteisiin seikkoihin, jotka kaipaavat korjaamista. Roy Baumeister työtovereineen (2001) on tutkinut ihmisen tapaa prosessoida positiivisia ja negatiivisia elämäntapahtumia ja osoittanut, että menetysten ja traumatisoivien sattumusten vaikutus ihmisen elämänselämykseen on suurempi kuin onnienpotkujen.

⁸ Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017 s. 12

⁹ Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017 s. 13

Yhteisössä tarvitaan yhteinen tavoite, yhteisymmärrys siitä mikä hyvinvointiin johtaa. Tarvitaan toimintakulttuurin määrittämistä yhteisen tavoitteen suuntaiseksi. Opetushallituksen määritelmä perusopetuksen toimintakulttuurista on seuraavanlainen:

Toimintakulttuurilla on keskeinen merkitys perusopetuksen **yhtenäisyyden toteuttamisessa**.

Se **vaikuttaa** aina oppilaan kohtaaman **koulutyön laatuun**.

Yhteisön toimintakulttuuri on sen **historiallisesti ja kulttuurisesti muotoutuva** tapa toimia.

Toimintakulttuuria voidaan **kehittää ja muuttaa**.

Toimintakulttuuria muovaavat sekä **tiedostetut että tiedostamattomat**, ja joskus myös tahattomat tekijät.

Toimintakulttuuri **vaikuttaa sen piirissä oleviin** riippumatta siitä, tunnustetaanko sen merkitys ja vaikutukset vai ei.

Aikuisten tapa toimia välittyy oppilaille, jotka omaksuvat kouluyhteisön arvoja, asenteita ja tapoja.¹⁰

Elettyä historiaa ei voida unohtaa toimintakulttuurista puhuttaessa, mutta emme voi myöskään antaa historian olla esteenä toimintakulttuurin muutokselle, koska sitä voidaan kehittää ja muuttaa. Edellytyksenä on keskustelu yhteisön arvoista ja asenteista. Lisäksi on tunnistettava vallitsevan toimintakulttuurin vaikutus koko yhteisöön ja sen jäseniin.

Perttu Pölönen johdattelee meitä näkemään muuttuvaa maailmaamme uteliain silmin. Teknologia kehittyy kiihtyvällä vauhdilla ja muuttaa elinympäristöämme ennen näkemättömän nopealla tahdilla. Tiedämme, että teknologia tulee muuttamaan meidän jokaisen elämää enemmän kuin osaamme edes välttämättä kuvitella. Onko se hyvä vai huono asia?¹¹

Koronakriisin keskellä kouluissa siirryttiin kiivaassa tahdissa etäopetukseen ja koettiin samassa rytinässä, niin teknologian hyödyt kuin haitatkin. Teknologia esim. opiskelun apuna tuo parhaimmillaan tekemiseemme lisäarvoa, mutta sen noustessa itseisarvoksi

¹⁰ Toimintakulttuurin merkitys, OPH 2014

¹¹ Pölönen P. 2020, s. 16-17

siitä saattaa olla meille enemmän haittaa kuin hyötyä. Teknologian tarjoamien mahdollisuuksien myötä saimme koronakriisin kautta todeta konkreettisesti sen, mitä se ei korvaa. Pölönen toteaa tämän jo kirjassaan ennen koronakevättä. Toistaiseksi teknologia on ainoastaan lisännyt tarvetta aidolle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle ja hän uskoo näin olevan myöskin jatkossa. Pölönen kuvailee kirjassaan virtuaalitodellisuuden luomia mahdollisuuksia muun muassa empatiataitojemme kehittämisessä. Hän nostaakin esiin tässä yhteydessä ironisen asian: teknologiset laitteet sekä luovat tarpeen myötätunnolle että pyrkivät ratkaisemaan sen. Voimme antaa teknologian avulla mm. tunnetaitojen kehittämiselle aivan uudenlaisia impulsseja. Mainitsen tässä kohtaa esimerkkinä www.positive.fi sivustot. Yhteisellä alustalla meidät haastetaan yhdessä miettimään, että miten luomme elämäntaitoja opettavan ja arvioivan toimintakulttuurin jokaiseen kouluun. Teknologian valtavista harppauksista ja mahdollisuuksista huolimatta, edelleen ne kaikki hienovaraiset nyanssit, ne kaikkein tärkeimmät asiat, jäävät meidän mieleemme tulkittaviksi. Olennaista on huomata, että juuri niissä yksityiskohdissa piilee se todellinen yhteys¹² ja yhteyden löytämiseksi meidän tulee kysyä, että millaisessa toimintakulttuurissa me voimme mahdollisimman hyvin?

Toimintakulttuuriin kohdistuva muutostarve on siis olemassa ja tarvitsemme rohkaisevia tulevaisuudennäkymiä, joiden avulla tuemme yhdessä yhteistyöllä lasten ja nuorten hyvinvointia. Yhteisössä jokaisen yksilön oikeus on kokea olevansa turvassa ja hyväksytty.

Tulevaisuuden toimintakulttuuria kehitettäessä ja teknologian nopeassa kehitysvauhdissa emme voi sivuuttaa kysymystä: Miten ihminen eroaa koneesta? Mitkä ovat ne perustavanlaatuiset erot, jotka saavat ihmisen ja koneen näkemään jonkin ongelman eri tavoin? Tilanteet ja asiat, jotka vaativat meiltä kontekstinymmärrystä, tilannetajua ja tulkintaa liittyen mm. toimintakulttuuriin tai sosiaalisiin normeihin ovat tehtäviä, joissa me ihmiset olemme etevämpiä kuin koneet.¹³ Erityisesti siis tehtävät, jotka vaativat empatia – ja mentalisaatiokykyä. Tällaisia tilanteita ovat erityisesti kiusaamistilanteet. Tarvitaan taitoja huomioida

¹² Pölönen P. 2020, s. 152-153

¹³ Pölönen P. 2020, s. 11-13

tilanne molempien osapuolten näkökulmasta empaattisesti. Tällaiset kohtaamiset vaativat rakkautta, joka on meille hyvinvoinnin näkökulmasta välttämätön.

Se mikä on meille välttämätöntä, sitä pitäisi järjestelmällisesti käsitellä myöskin koulussa. Rakkaus auttaa meidät niin pienten kuin suurtenkin haasteiden yli, sillä se katsoo tulevaisuuteen. Se lisää yhteisöllisyyttä ja huolenpitoa, jota me tarvitsemme. Rakkaus pitää Pölösen mukaan sisällään tulevaisuutemme lukujärjestyksessä rauhan, anteeksiannon ja suvaitsevaisuuden. Rakkaus toimintakulttuurin olennaisimpana osana on kenties hieman hämmentävää, varsinkin kulttuurissa, jossa rakkaus on käsitteenä romantisoitu. Mutta, jos haluamme muuttaa maailmaa, meidän tulee osata rakastaa. Vain rakkaus saa meidät muuttamaan paremmiksi ihmisiksi. Rakkaus on ainoa keino saada toinen ihminen muuttamaan tapojaan ja juuri siihen kiusaamisen käsittelyssä pyritään. Muuttuuko mieli huutamalla, rankaisemalla tai argumentoimalla? Muuttuuko käytös aidon kohtaamisen, kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisen edessä? Meidät saa miettimään tekojamme vasta kun huomaamme, että toinen puhuu sydämestään ja hyväksyy sinut virheitä tehneenäkin. Riidat voi voittaa vain rakkaudella.¹⁴

*Tässä koulussa sinä olet tärkeä,
sinä olet kunnioitettu,
sinä olet rakastettu,
ja sinä olet syy,
miksi me aikuiset olemme täällä.*¹⁵

Jokainen lapsi tarvitsee aikuisen, joka ei ikinä luovuta heidän kohdallaan. Joka ymmärtää yhteyden voiman ja joka kannustaa heitä parhaimpaansa (Rita F. Pierson)

Olipa ihminen minkä ikäinen tahansa, on hänellä tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tämä on tärkeä lähtökohta lasten ja nuorten kanssa toimiessa ja toimintakulttuurin pohjana.

¹⁴ Pölönen, P. 2020, s. 170-173

¹⁵ Leskisenoja, E. ja Sandberg, E. 2019, s.48

Kohdatuksi tulemisen kokemus määrittelee pitkälti sen, kuinka hyvin toiminta ja yhteistyö nuoren kanssa onnistuvat. Aikuisen näkemys kohtaamisen sisällöstä, kestosta ja laadusta saattaa olla erilainen kuin nuoren. Yhdessä luodut säännöt ja ohjeet luovat turvaa ja rakentavat luottamuksen kulttuuria. Opettajan ja oppilaan välisen suhteen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa. Se määrittää pitkälti sen, miten lapsi suhtautuu koko koulutyöhön ja miten tuemme hänen hyvinvointiaan. Siksi tarvitsemme kohtaamisen taitoja, joiden tarve korostuu erityisesti haastavissa tilanteissa.¹⁶

2.2 TUNTEELLA KOETTUA, TUTKITUSTI TODETTUA

Kiusaaminen tuottaa kärsimystä, jokaiselle osapuolelle. Ilmiöön liittyy erityisen vahva tunnelataus, johon lapsi/nuori tarvitsee aikuisen tukea, ymmärtääkseen mitä tekijöitä tunteiden taustalla on. Kukaan ei synny kiusaajana tai kiusattuna. Nämä roolit syntyvät yhteisössä ja ne ovat sidoksissa toimintaamme yhteisössä.

Yhdessä yhteistyöllä – toimintamallin pohjana on ensisijaisesti positiivien psykologian näkemykset. Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin ja voimavaroihin ja niiden edistämiseen. Positiivinen psykologia tutkii sitä, mikä saa ihmiset ja yhteisöt voimaan hyvin ja kukoistamaan. Kansainvälisesti kenties merkittävimpana positiivisen psykologian asiantuntijana tunnetaan yhdysvaltalaisprofessori Martin Seligman ja hänen luoma PERMA-malli.

Hyvinvoinnin ja onnellisuuden määritelmiä on monia. Seligmanin mallin lisäksi tukeudun Frank Martelan asiantuntemuksen myötä psykologisten perustarpeiden kuvaamisessa Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin *Itseohjautuvuusteoriaan*, joka on luotu kuvaamaan ihmisen motivaatiota, hyvinvointia ja psykologisia perustarpeita. Teorian ytimessä on ajatus ihmisestä aktiivisena toimijana, joka pyrkii toteuttamaan itseään ja itse valitsemiaan päämääriä. Samalla tavalla myös Yhdessä yhteistyöllä –

¹⁶ Leskisenoja E. ja Sandberg E. 2019, s. 48-49

toimintamallissa, oppilas kohdataan aktiivisena toimijana, jota autetaan toteuttamaan itseään ja valitsemiaan päämääriä, jotka edistävät omaa ja muiden hyvinvointia.

Positiivisen psykologian vahvan roolin lisäksi toimintamallin taustalla vaikuttaa myöskin neuropsykologia, joka on vastaavasti psykologiaan kuuluva tieteenala, joka tutkii aivojen vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen ja siten antaa selityksiä siihen miksi toimimme eri tavalla eri tilanteissa.

Olemme yksilönä osa yhteisöä, joten yhteisön toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta yksilön ymmärtäminen psykologisten totuuksien näkökulmasta on tärkeää. Tässä luvussa avaan tiivistetysti sitä psykologista viitekehystä, joka on teoreettinen perusta Yhdessä yhteistyöllä – toimintamallin sisällölle ja toimivuudelle.

2.2.1 POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA

Kiusaaminen on aina hyvin henkilökohtainen kokemus, mutta kiusaaminen on samalla ennen kaikkea yhteisöllinen ilmiö, joten sen kitkeminen edellyttää yhteistyötä. Positiivinen psykologia auttaa meitä löytämään niitä keinoja, joiden avulla yhteisössä on mahdollisuus tukea yksilöiden vahvuuksia ja saada siten koko yhteisö voimaan hyvin.

Positiivisen psykologian tarjoaman ymmärryksen kautta näkökulman vaihtaminen lapsen huonosta käytöksestä kohti lapsessa olevaa hyvää onnistuu. Kun saamme lapsen tuntemaan olevansa hyväksytty, riittävä ja hyvä – niin hän käyttäytyy hyvin. Lisäksi positiivinen psykologia auttaa ymmärtämään, miksi lapsen rankaiseminen ei kannata koskaan. Tiia Trogenin sanoin, teoilla on seuraamuksia, mutta seuraamus on aina eri asia kuin rangaistus. Looginen seuraamus on asiaan liittyvä, sitä käsittelevä, kohtuullinen ja kehittävä.¹⁷ Seuraamus on parhaimmillaan lapsen voimavaroja ja vahvuuksia esiin nostava sekä omaa ajattelua kehittävä. Seuraamuksia käsiteltäessä aikuisen kuuluu olla lempeä poliisi, joka selvittää ja suojelee. Aikuisen ei tule olla julma tuomari, joka faktat kuultuaan tuomitsee rikollisen.¹⁸

¹⁷ Trogen, T. 2020 s. Vauva-lehden artikkeli ”Lapsen rankaiseminen ei kannata koskaan.” Trogen T. 2020, Positiivinen kasvatust.

¹⁸ Köngäs, M.2019 s.98 Tutustumisen arvoista myös:”Tunneälyteorian nelihaarainen malli”s.41

Positiivisen psykologian näkökulma antaa perustan hyvälle ja toimivalle vuorovaikutukselle, joka on pedagogisen hyvinvoinnin edellytys. Silloin rakennamme yhdessä yhteistyöllä *kukoistavaa* toimintakulttuuria, joka mahdollistaa oppimisen ja elinvoimaisuuden samanaikaisen kokemuksen.¹⁹

Positiivisen psykologian tavoitteena on yhteisöjen hyvinvointi ja kukoistaminen. Hyvinvointi ei synny pelkästään pahoinvointia poistamalla, vaan aktiivisesti tutkimalla mikä on hyvin ja mikä toimii. Myönteisen ilmapiirin keskiössä ovat myönteiset tunteet sekä vahvuuksiin keskittyminen.²⁰

Positiivinen psykologia ei ole pakonomaista positiivista ajattelua, vaan tietoista huomion ohjaamista hyvään, joka vaatii omien asenteiden, ajattelun ja toiminnan tarkastelemista. Se painottaa kaikkien tunteiden tärkeyttä, niiden ymmärtämistä sekä niiden taustalla vaikuttavien mekanismien merkitystä hyvinvointiimme. Erityisenä kehitettävänä kyknä toimii resilienssi eli taitomme kohdata elämän eteen tuomia haasteita ja muutoksia.²¹

Martin Seligmanin luoma hyvinvoinnin PERMA-teoria muodostuu viidestä tekijästä, joita ovat myönteiset tunteet (**P**ositive feelings), sitoutuminen (**E**ngagement), sosiaaliset suhteet (**R**elationships), merkityksellisyys (**M**eaning) ja saavuttaminen (**A**ccomplishment). Näille kaikille on tyypillistä seuraavat piirteet: ne edesauttavat hyvinvointia, niitä tavoitellaan niiden itsensä vuoksi ja ne ovat mitattavissa. Kattavimmin Seligmanin alulle panemaa hyvinvoinnin kasvatusmallia on toteuttanut Geelong Grammar School Australiassa. Suomessa muun muassa Eliisa Leskisenojan monimenetelmäinen toimintatutkimus *Vuosi koulua, vuosi iloa* pohjautuu teoreettiselta viitekehykseltään Seligmanin teoriaan. Tutkimus osoitti, että uusien pedagogisten toimintamallien yhteys oppilaiden kokemaan kouluiloon oli huomattava. Lapsen hyvinvointiin vaikutti merkittävästi niin opettajan persoona ja hänen käyttämänsä toimintatavat kuin vanhempien osallisuus ja tuki.²²

¹⁹ Spreitzer, G.M., Sutcliffe, K., Dutton, J., Sonenshein, S. & Grant A.M. 2005, s.537-549 *Kukoistaminen (thriving)*

²⁰ Seligman M.E.P. 2011 *Flourish*

²¹ Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017 s. 40-50 ”Toipumiskyky kasvaa vuorovaikutuksessa”s.45

²² Leskisenoja, E. 2016 *Vuosi koulua, vuosi iloa*. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloon edistäjinä. Lapin yliopisto

Ohjatesamme lasta/nuorta (erityisesti haastavissa tilanteissa), on tavoitteellista etsiä ja rakentaa yhdessä toiveikkautta, myönteisiä tunteita, onnistumisen kokemuksia ja löytää lapsen omien vahvuuksien kautta rohkaisevia tulevaisuuden näkymiä. Myönteiset tunteet avaavat mieleemme ja mahdollistavat uusien ajatusten syntymisen. Tämän Barbara Fredricksonin *Broaden and Build*-teorian mukaan negatiiviset tunteet, joita mm. kiusaamistapaukseen aina sisältyy, kapeuttavat ajatteluamme.²³

Positiivisen psykologian näkemykset ja siihen pohjautuvat teoriat laajentavat näkökulmaamme myös kiusaamisen käsittelyssä. Saadaksemme kaikki osapuolet vapautumaan tilanteesta meidän tulee kiinnittää erityisesti huomiota siihen hyvään, joka on syystä tai toisesta pahan alla piilossa. Positiivisen psykologian mukaisesti tämä ei tarkoita negatiivisten asioiden ja tunteiden sivuuttamista, vaan niiden käsittelemistä, resilienssin eli muutos/toipumiskyvyn vahvistamista, vahvuuksien löytämistä ja ohjaamista kohti myönteisiä tunteita. Kun tunne muuttuu, niin toiminta muuttuu.

2.2.2 PSYKOLOGISTEN PERUSTARPEIDEN HUOMIOINTI YHTEISÖSSÄ

Mitä me tarvitsemme voidaksemme hyvin? Mitä on onnellisuus?

Onnellista ihmismieltä täydellisesti selittävää määritelmää on etsitty eri tavoin eri aikakausina. Voimme lähteä miettimään asiaa fyysisistä tai psyykkisistä tarpeistamme käsin tai molemmista, koska olemme erottelematon kokonaisuus. Kaikki vaikuttaa kaikkeen ja vaikutukset voivat ovat selkeästi näkyviä tai vastaavasti täysin huomaamattomia. Miten pystymme havaitsemaan ja huomioimaan jokaisen yksilölliset tarpeet yhteisössä ja siten tukemaan lapsen/nuoren hyvinvointia?

Kohtaamalla ja kuuntelemalla.

Carol Ryff esitteli jo vuonna 1989 listan psykologisen hyvinvoinnin tekijöistä. Näitä olivat hänen mukaansa itsensä hyväksyminen, hyvät ihmissuhteet, autonomia, kyvykyys, elämän tarkoituksellisuus ja henkilökohtainen kasvu. Uusitalo-Malmivaara

²³ Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. 2017 s.45 (Fredrikson, B.L. 2009. Positivity. CA: Three Rivers Press)

ja Vuorinen esittelevät kirjassaan nämä Ryffin listalla olevat asiat lähes päällekkäisinä Seligmanin PERMA-teorian viiden tekijän kanssa.²⁴

Vastaavasti paljon huomioita saanut Ryanin ja Decin *itseohjautuvuusteoria (Itsemääräämisen teoria)*²⁵, kiteyttää hyvinvoinnin ja onnellisuuden rajoittuvan kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Frank Martela on pohtinut paljon onnellisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä ja on vaikuttunut Ryanin ja Decin teorian paikkansapitävyydestä mietittäessä hyvinvoinnin tekijöitä. Tämän teorian mukaan hyvinvoiva ihminen kokee saavansa **omaehtoisesti** päättää tekemisistään, hän kokee **kyvykkyyttä** hoitaa asiansa ja kokee olevansa osa yhteisöä eli kokee **yhteisöllisyyttä**. Omaehtoisuuden toteutumisen este on pakotettu ja kontrolloitu tekeminen, kuten esimerkiksi pakotettu ja ulkoisesti kontrolloitu anteeksipyyntö kiusaamisen selvittelytilanteessa. Sen sijaan motivaation lähtiessä ihmisen sisältä hän kokee asian omakseen. Kyvykkyyden kokemusta vastaavasti lisäävät sopivan haastavat tehtävät, jotka eivät lannista. Kolmas perustarve kumpuaa siitä lähtökohdasta, että meillä on perustava tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Olemme lopulta ”osa toisiamme”, koska olemme kytköksissä toinen toisiimme.²⁶

Sillä on merkitystä, miten tulemme yhteisössä kohdelluksi ja kohdatuksi, koska hyvinvointimme kannalta on ratkaisevaa, että saamme kokemuksen yhteenkuuluvuudesta, kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Lisäksi hyvinvointiamme lisää se, että jatkuvan epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteen sijaan saamme onnistumisen kokemuksia. Tämän kokemuksen tarvitsee erityisesti lapsi, joka on toiminut väärin. Tämä edellyttää, jokaisen vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä ja vahvistamista. Vahvuusperustainen kohtaaminen tukee tutkitusti lapsen ja nuoren hyvinvointia ja kasvattaa myönteistä minäkuva. Lisäksi vahvuusperustaisen ohjauksen/opetuksen/kohtaamisen toteutuessa yhteistyössä kotien kanssa, vahvistamme lasta entisestään.²⁷

²⁴ Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017, s. 21

²⁵ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2015 s. 17 -18

²⁶ Martela F. 2014, www.frankmartela.fi ; 4.4.2014 Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää

²⁷ Leskisenoja E. ja Sandberg E. 2019, s. 22 - 27

Lapsen/nuoren omaehtoisuutta, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tuetaan parhaiten huomaamalla jokaisessa oleva hyvä. Yhteisössä yksilöt kukoistavat, kun autamme jokaista lasta löytämään omat luontevahvuutensa.

Luontevahvuudet määritellään ominaisuuksiksi, jotka tuntuvat ”omalta itseltä” ja joiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa.²⁸ Luontevahvuuksien käyttö on yhteydessä hyvinvointiin ja koska luonteenkasvatus on ennen kaikkea taito-opetusta, niin kodeilla ja kouluilla on sekä velvollisuus että mahdollisuus kasvattaa lasten luonnetta ja luontevahvuuksia heidän hyvinvointiaan tukevaksi. Omaan luonteeseen ja sen vahvuuksiin tutustuminen on ponnahduslauta myönteiselle itsetuntemukselle, joka jatkuu läpi koko ihmisiän. Luontevahvuuksien kehittäminen ja käyttäminen mahdollistavat tarkoituksenmukaisen ja innostuksesta kumpuavan motivaation oman elämän eteenpäin ohjaamiselle kohti toivottua tulevaisuutta.²⁹

Rohkaisevan ja toiveikkuutta lisäävän näkökulman hyvinvoinnin ja onnellisuuden lisäämiseen tuo se, että voimme todistetusti vaikuttaa asioihin omalla toiminnallamme ja ajattelullamme. Onnellisuustutkija Sonja Lyubomirsky kuvaa onnellisuutemme rakentuvan puoliksi geneettisen perimämme pohjalta. Noin kymmenen prosentin verran siihen voi vaikuttaa ympäröivät olosuhteet, joten noin neljäkymmentä prosenttia onnellisuutemme tasosta on omissa käsissämme.³⁰

Yhteisössä vallitseva toimintakulttuuri vaikuttaa psykologisten perustarpeidemme toteutumiseen ja mahdollistaa hyvinvointia lisäävien keinojen turvallisen oppimisen. Toimintakulttuurin perustuessa vahvalle arvoperustalle, vahvuuksien ja voimavarojen tukemiselle sekä tunne -ja vuorovaikutustaitojen osaamiselle, mahdollisuus psykologisten perustarpeiden täyttymiseen on erinomainen. Mitä vaikeampi ja tunnelautuneempi tilanne on kyseessä, sitä merkittävämpään rooliin yhteisön

²⁸ Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017, s. 30 - 31 ”Brdar ja Kashdan (2010) määrittelevät luontevahvuudet ominaisuuksiksi, jotka tuntuvat ”omalta itseltä” ja joiden käyttäminen on sisäisesti motivoivaa. Luultavasti juuri luontevahvuudet ovat pelissä silloin kun olemme flow-tilassa eli täysin uppoutuneina tekemiseen ja asiat sujuvat rikkoutumattomalla keskittymisellä. Luontevahvuudet näkyvät tunteissa, käytöksessä ja ajatuksissa. Ne panevat täytäntöön moraalisesti arvokkaat ihmisyyden puolet ja tukevat laajasti hyvinvointia. Esim. sosiaalinen älykkyys, itsesääntely ja toiveikkuus ennustavat suurempaa ystävällisyyttä, erilaisuuden hyväksymistä ja parempaa koulumenestystä. Luontevahvuudet eroavat lahjakkuuksista sen perusteella, että vahvuudet ovat kehittyviä ja moraalisesti arvostettuja niiden itsensä vuoksi, kun taas jälkimmäiset synnyttäisi ja arvostettuja niiden tuottaman aineellisen hyödyn vuoksi.”

²⁹ Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. 2017, s. 25,27,30

³⁰ Leskisenoja E. ja Sandberg E. 2019 s.17-18

tunnetaitovalmiudet nousevat. Käytöksellään toista väärin kohdelleen lapsen/nuoren kohtaaminen vaatii aikuiselta taitoa luoda **kohtaamisen tila**³¹, jossa käytöksellään oireileva lapsi kokee psykologisten perustarpeidensa täyttyvän, turvallisesti aikuisen ohjauksessa.

2.2.3 NEUROPSYKOLOGINEN NÄKÖKULMA – AIVOT JA EMPATIA

Ikivanha kysymys, voiko ihminen muuttua, saanee vastauksen viimeistään tunneälyn neurologiaa tarkasteltaessa. Kyllä voi, ja ihmisen olisi suotavaa ymmärtää muutoksensa kokemuksen karttuessa. Kaikki tunneälytutkijat ovat siitä yksimielisiä, että pohja tunneälyn parhaimmalle käytölle syntyy tuettuna ja tietoisesti ohjatussa lapsuudessa.³²

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joka toimii yhteydessä sosiaaliseen ympäristöönsä. Sosiaalisen ympäristön vaikutus näkyy elimistön toiminnassa psyykeemme kautta. Psyhyke tulkitsee tapahtumia ja antaa asioille merkityksiä – näin sosiaalinenkin tilanne tulee osaksi psykofyysistä säätelyämme. Vastaavasti fyysinen muutos heijastuu psyykeen. Ihmisen psyykinen ja fyysinen toiminta ovat siis jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja vuorovaikutus on kaksisuuntaista.³³

Aivot ottavat vastaan ja muokkaavat sekä ulkoisesta maailmasta että elimistön sisäisen maailman viestittämää informaatiota. Aivojen tehtävä on muuttaa ihmisen toimintaa niin, että hän sopeutuu ympäristömuutoksiin ja pystyy toimimaan hyvin erilaisissa ympäristöissä. Tiedon käsittelyyn osallistuvat aivojen assosiaatioalueet ovat ihmisellä hyvin kehittyneet; **aivokuoren kehitys** mahdollistaa ne kyvyt, joihin psyyken toiminta perustuu mm. sosiaalisuutemme, ryhmätoiminnan ja moraalisen käyttäytymisemme.³⁴

³¹ Kohtaamisen tilan luomisen näen aikuisen merkittävimäksi tehtäväksi kiusaamistilanteen ratkaisulähtökohdaksi. Kuvailen kohtaamisen tilan luomiseen tarvittavia keinoja seuraavassa pääkappaleessa.

³² Köngäs, M. 2019 s.110

³³ Vilkkö-Riihelä, A. 1999 s.90 -91

³⁴ Vilkkö-Riihelä, A. 1999 s. 98 -99

Yhdysvaltalainen neurotieteilijä Paul MacLean jaottelee evoluutioteoriassaan aivomme kolmeen osaan, jotka jaotellaan ”suomalaisittain” seuraavasti: liskoaivot (aivorunko), nisäkäsaiivot (tunneaivot) ja ihmisaiivot (älyaiivot). Nämä kaikki ovat osa aivojamme, mutta niiden kypsyminen etenee eri tahdissa ja vaikuttaa käytökseemme. Ajattelevan ja yhdistelevän **aivokuoren kehitys** alkaa noin puolentoistavuoden iässä ja se jatkuu läpi lapsuuden ja nuoruuden. Viimeisimpien arvioiden mukaan aivot kehittyvät jopa noin 25-30 vuotiaaksi saakka.³⁵

Lapsi ei synny valmiiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kanssa, vaan ne opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Varhaisten vuorovaikutussuhteiden laatu vaikuttaa merkittävästi lapsen kykyyn oppia huomioimaan oma ja toisen mielentila. Meidän kasvattajien tulisi toimia lastemme ”etuotsalohkoina” niin kauan, kunnes he itse siihen kykenevät.³⁶

Mentalisaatiokykyä eli mielentämiskykyä kuvataan ihmismielen pisimmälle kehittyneenä toimintona. **Mentalisaatiokyky** on yhteydessä empatiaan, koska se on kykyä pitää oma ja toisen mieli mielessä. Se on halua pohtia omaa ja toisen näkökulmaa ja kokemuksia. Se on kykyä ja tahtoa ainakin yrittää kuvitella, mitä toinen ajattelee ja tuntee. Se on kykyä etsiä vaihtoehtoisia selityksiä toisen käytökselle sekä ennakoida niin omaa, kuin toisen reaktioita. Syvimmiltään mentalisaatiokyky **on ymmärrystä** jokaisen ainutlaatuisuudesta ja erillisyydestä omine haluineen, uskomuksineen ja päämäärineen. Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittyminen on yhteydessä aikuisen mentalisaatiokykyyn ja sitä **voidaan vahvistaa** auttamalla lasta **tunnistamaan** omia yksilöllisiä kokemuksiaan, **peilaamalla** lasta myönteisellä ja elävällä tavalla **sekä ymmärtämällä** mitä ja millaista ikävaiheensa mukaista tukea lapsi tarvitsee.³⁷ Tässä kehityksessä ja kasvussa lapsi tarvitsee ensisijaisesti vanhempien ja varhaiskasvattajien rakkautta ja tukea - kasvatuskumppanuutta, koska mentalisaatiokyky kehittyy asteittain lapsen ollessa 4-6 vuoden ikäinen. Huomioitavaa on myös se, että esim. kiintymyssuhdetrauman kokeneen lapsen kyky

³⁵ Keinänen, M. & Martin, M. 2019 Mieli mielessä teokseen pohjautuvat Hilikka Putkisaaren koulutusdiat Köngäs, M. 2019 s.93: Viimeisimpien tutkimusten mukaan aivojen uskotaan kehittyvän 25- 30 vuotiaaksi saakka.

³⁶ Köngäs, M. 2019 s.100. Vahva lukusuositus myös Huttu, T. ja Heikkinen, K. 2017 Pää edellä – näin tuet lapsesi aivojen kehitystä.

³⁷ Keinänen, M. & Martin, M. 2019 Mieli mielessä teokseen pohjautuvat Hilikka Putkisaaren koulutusdiat

mentalisaatioon on heikentynyt. Myös erilaiset kriisit, vireystilanvaihtelut, väsymys, stressi, voimakas tunnekokemus tai kiusaaminen voivat nostaa esiin prementalisaatio moodit eli sellaiset käyttäytymistavat, jotka hallitsivat käytöstä ennen mentalisaatiokyvyn kehittymistä.³⁸

Tunnesäätelyn vaikeudet ovat suorassa yhteydessä vaikeuksiin ihmissuhteissa sekä haasteisiin, jotka liittyvät ongelmanratkaisuun. Tunnesäätelyn vaikeus johtaa helposti impulsiiviseen käytökseen, itseä tuomitsevien ajatusten kautta huonoon itsetuntoon sekä hylätyksi tulemisen pelkoon. Korjaavana keinona toimii kohtaava kuuntelu. Auttava aikuinen, joka omaa hyvän ja kehittyneen kyvyn mentalisaatioon. Hyvälle mentalisaatiokyvyllä on ominaista hyvä tilannetaju, reflektointikyky, vaihtoehtoisten näkökulmien etsiminen, mielen joustavuus sekä kyky antaa anteeksi. Mentalisaatiokykyinen kuuntelija ei keskity sääntöihin ja velvollisuuksiin, eikä oletatietävänsä toisen ajatuksia, toiveita ja tarpeita vaan **ymmärtää** ja hyväksyy mielen läpinäkymättömyyden.³⁹

Aivojemme muotoutumista ja kehitystä kuvaa seikkaperäisesti myös Huotilainen ja Saarikivi kirjassaan *Aivot työssä*. Heidän näkemyksensä mukaan **yhteisen tavoitteen hyödyllisyyttä voidaan perustella aivojemme toiminnalla**. Ihmisen kognitio on sosiaalista ja joustavaa. Olemme tyypillisesti tehokkaimmillamme silloin, kun tavoittelemme yhteisiä saavutuksia, kun ratkomme ongelmia yhdessä. Ihmisaivojen peilisolujärjestelmä pyrkii ennakoimaan toisten ihmisten tekemisiä ja mallintaa toisen ihmisen liikkeitä oman kehon vastaavien tuntemusten ja liikemallien kautta. Peilisolujärjestelmä on koko ajan päällä ja pyrkii pienistä vinkeistä ymmärtämään, mikä toisen ihmisen tavoite ja tarkoitus on. Järjestelmä ei siis pelkästään ennakoi toisen liikkeitä, vaan myös toisen motiiveja. Kuormittavuus kevenee, kun syntyy kokemus, että työskennellään kohti yhteistä tavoitetta yhdessä ja jokaisella oma kokemus siitä, että pystyy asiaan omalta osaltaan vaikuttamaan.⁴⁰

Aivotutkimukset ovat osoittaneet, että ongelmiin ja ei-toivottuun käyttäytymiseen keskittyminen lisää entisestään ongelmien esiintyvyyttä. Neuvominen, varsinkin

³⁸ Keinänen, M. & Martin, M. 2019 *Mieli mielessä* teokseen pohjautuva Hilikka Putkisaaren koulutusdiat

³⁹ Keinänen, M. & Martin, M. 2019 *Mieli mielessä* teokseen pohjautuva Hilikka Putkisaaren koulutusdiat

⁴⁰ Huotilainen, M ja Saarikivi, K. s. 29-31

silloin, kun sitä ei pyydetä, tuottaa aivoissa ärsytyksen, joka estää asian jäsentämistä ja jopa lukkiuttaa ajattelutoimintaa tai ymmärtämistä. Epäsuorat vaikuttamisen keinot toimivat tutkitusti parhaiten.⁴¹

Huotilaisen ja Saarikiven mukaan on perusteltua käyttää aikaa ensisijaisesti sellaiseen kognitiiviseen toimintaan, jossa kone on huono. Tässä yhteydessä he mainitsevat vuorovaikutustaidot ja empatian. Se tapa, jolla ihminen parhaimmillaan ymmärtää toista on vielä tekoälyn ulottumattomissa. Ihmisen tulee itse loppukädessä määrittellä, minkälainen toiminta on merkityksellistä ja mihin kysymyksiin tulee etsiä vastauksia. Ihminen ymmärtää empatiakykynsä avulla toimintansa ja päätöksensä seuraukset.⁴²

Empatia kyky on arkikielessä mentalisaatiokykyä tutumpi käsite. Tunnettavuudesta huolimatta empatia ei ole käsitteenä aivan yksiselitteinen, vaikkakin tulevaisuuden välttämätön työkalu. Huotilainen ja Saarikivi uskovat Pölösen tavoin empatian merkityksen kasvavan entisestään.

Neurotieteellinen näkökulma tuo omalta osaltaan selkeyttä empatian käsitteen ymmärtämiseen, paljastamalla millaiset mekanismit aivoissamme tukevat empatiaa ja mitkä ovat niiden vuorovaikutussuhteet toisiinsa. Neurotieteellinen jaottelu jakaa empatian kognitiiviseen ja affektiiviseen eli toisen ajatusten ja toisen tunteiden ymmärtämiseen. Tutkimusten mukaan näitä mekanismeja tukevat osittain erilliset aivomekanismit. Tunteita ja ajatuksia voi kuitenkin olla vaikea erottaa toisistaan, koska usein ajatusten ymmärtäminen edellyttää myös tunteiden ymmärtämistä. Tutkijat Zaki ja Oshner jaottelevat empatian kolmeen osaan: toisen mielentilojen ymmärtämiseen, toisen mielentilojen kokemiseen ja kolmantena osana he puhuvat myötätunnosta tai empaattisesta motivaatiosta.⁴³

Toisten mielentilojen, ajatusten ja tunteiden ymmärtäminen edellyttää lähtökohtaisesti monenlaisia taitoja ja useiden aivomekanismien toimintaa.

Mentalisontiverkosto⁴⁴ kuvataan aivorakenteena, joka **on aivotutkimuksissa liitetty**

⁴¹ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s. 10 -11

⁴² Huotilainen, M. ja Saarikivi, K. 2018 s.174

⁴³ Huotilainen, M. ja Saarikivi, K. 2018s.255 - 256

⁴⁴ ”Verkosto koostuu useista etuotsalohkojen ja ohimolohkojen alueista sekä niiden yhteyksistä syvempiin aivojen osiin, muun muassa aivotursoon. Aivoalueiden muodostama verkosto on tärkeä sekä menneisyyden ja tulevaisuuden ajattelun kannalta että toisten ihmisten ja omien kokemusten ajattelun kannalta.” Aivot työssä s. 258

toisen ihmisen mielentilojen ymmärtämiseen. Mentalisaatioverkoston avulla voimme ajatella asioita, joita ei ole konkreettisesti silmiemme edessä, mukaan lukien toisten ihmisten ajatuksia ja tunteita. Verkoston toiminta liittyy luovaan ajatteluun, jota tarvitsemme luodessamme kohtaamisen tilaa ja rakentaessamme yhdessä ratkaisuja.

Empatia ja mielikuvitus ovat siis todellakin ovat jopa ”aivojemme” perusteella tulevaisuutemme merkittävimmät työkalut ja siksi ne ovat käytössä kiusaamistilanteita selvitettäessä Yhdessä yhteistyöllä toimintamallin mukaisesti.

3. KOHTAAMISEN TILASSA ON RATKAISUN AVAIMET

Kohtaamiseen tarvittavat työkalut ovat valmiita käyttöön vasta, kun tiedämme mitä käytämme, miksi ja miten. Edeltävä pääluku taustoitti teoreettisesti ja tieteellisesti tässä luvussa esiteltäviä käytännön toimintatapoja, jotka toimivat koulun arjessa.

Tärkeimmät työkalumme: empatia ja mielikuvitus (mentalisaatiokykymme) mahdollistavat meille aikuisille sen, että kohtaamme lapsen hänen omassa todellisuudessaan, huomioiden hänen ikätasonsa ja lähtökohtansa. Parhaimmillaan kohtaamisen tila on kuin yhteinen tutkimusmatka, jossa kaksi todellisuutta kohtaavat. On tärkeää tiedostaa mikä on tavoite ja ennen kaikkea kenen tavoite?

Omat ajatuksemme ovat aina sidoksissa sisäistämiimme malleihin. Oman ajattelutavan tunnistaminen on tärkeää, koska muuten se vaikuttaa tiedostamattomana kohtaamiseen. On hyvä kysyä itseltään, että voiko asiaa tutkia vaikuttamatta toiseen?

Vaikka oma ammattitaito tarjoaa osaamisen ja tietämyksen, niin mentalisaatiokyvyn myötä tietämättömyyden tila on paras lähtökohta. Olettamisen sijaan avoimet kysymykset vievät kohti ratkaisua. Ratkaisu on ratkaisua tarvitsevassa. Muutos rakentuu vuorovaikutuksessa, jossa vastaanottavuuden ajatus toisessa osapuolella syntyy ja jossa syntyy kokemus aidosta kohtaamisen tilasta.

3.1 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA ON KOHTAAVAA PEDAGOGIIKKA

Positiivisen pedagogiikan perusta on positiivisessa psykologiassa.

Ongelmakeskeinen lähestymistapa on alkanut siirtyä taka-alalle ja positiivisen pedagogiikan avulla kouluissa edetään kohti hyvän huomiointia ja ratkaisukeskeistä toimintakulttuuria. Positiivinen pedagogiikka tuo koulujen arkeen ja käytäntöön ne positiivisen psykologian periaatteet ja menetelmät, joita voidaan soveltaa opetus- ja kasvatustoiminnassa. Maailmalla puhutaan positiivisen pedagogiikan sijaan positiivisesta

kasvatuksesta (*engl. positive education*). Myös Suomessa on alettu käyttää tätä positiivisen kasvatuksen termiä enenevässä määrin ja käsitteet ymmärretään useimmiten synonyymeiksi toisilleen.⁴⁵

Riippumatta käyttämästämme käsitteestä on tavoite ja päämäärä sama: edesauttaa koulu- ja kasvatusyhteisöt kukoistamaan. Koulun näkökulmasta voidaan todeta, että tutkimusten mukaan hyvinvoivat oppilaat saavat parhaat arvosanat ja ovat vähiten poissa koulusta. Lisäksi tutkimukset vahvistavat näkemystä siitä, että hyvinvointi on juuri se asia mitä vanhemmat haluavat lapsilleen opetettavan. Vanhemmat toivovat lapsilleen hyvää ja onnellista tulevaisuutta, siksi hyvinvointitaitojen opettaminen koetaan merkitykselliseksi, välttämättömäksi elämäntaidoksi, joiden avulla lapsi vahvistuu ja hänen voimavaransa lisääntyvät. Positiivinen pedagogiikka tukee akateemisten tavoitteiden täyttymistä, koska onnelliset nuoret oppivat paremmin ja nopeammin. Positiivinen pedagogiikka ei tarkoita helppoutta, vaatimustason laskua tai ”viihteellisyyttä”, vaan koulussa viihtymistä ja sen mielekkääksi kokemista. Oppimisen ilo syntyy myönteisessä ilmapiirissä, välittävien ja kannustavien aikuisten läsnäolosta sekä korkealaatuisesta, innostavasta, nuorten kokemusmaailmaa ja osallisuutta hyödyntävästä opetuksesta. Koululla on yhdessä kotien kanssa ylivoimainen mahdollisuus toimia positiivisena, hyvinvointia edustavana instituutiona. Koulun aktiivista roolia hyvinvoinnin edistäjänä puoltaa myös se tosiasia, että voimme itse vaikuttaa kokemaamme onnellisuuden määrään.⁴⁶

Leskisenoja ja Sandberg esittelevät viisi positiivisen koulukulttuurin peruslähtökohtaa:

1. *On olennaista **ymmärtää hyvinvoinnin merkitys** turvallisen, toimivan ja tehokkaan kouluyhteisön taustatekijänä. Kouluyhteisön jäsenten hyvinvointi tulee olla koulunkäynnin yksiselitteinen **pää tavoite**.*
2. ***Huomio keskittyy** siihen, mikä kussakin ihmisessä on **hyvää, kiitettävää ja potentiaalista**. Koulutyötä leimaa usko kunkin lapsen/nuoren mahdollisuuksiin oppia ja kehittyä. Lapsen **ainutlaatuisuus on suuressa arvossa**.*

⁴⁵ Leskisenoja, E. ja Sandberg, E. 2019 s.10-12

⁴⁶ Leskisenoja, E. ja Sandberg, E. 2019 s.14-16

3. *Positiivisessa kouluyhteisössä **panostetaan laadukkaisiin ihmissuhteisiin.** Ymmärretään opettajan ja oppijan suhteen erityislaatuinen merkitys nuoren onnistuneen koulupolun kannalta. Lapset/nuoret toivovat opettajiltaan hyväksyntää, läsnäoloa ja merkityksellisiä kohtaamisia.*
4. *Hyvinvointia edistävässä koulussa **opetus on korkealaatuista, osallistavaa ja motivoivaa.** Luovuuden, mielikuvituksen ja kekseliäisyyden hyödyntäminen.*
5. ***Yhteistyötä huoltajien kanssa pidetään tärkeänä.** Koulussa ymmärretään, että kodin ja koulun toimiva yhteistyö on paras mahdollinen tukitoimi onnistuneelle koulunkäynnille. **Kasvatuskumppanuuden** hyödyt ovat merkittävät.⁴⁷*

Positiivisen psykologian tieteellisten näkemysten soveltava käyttäminen pedagogiikassa tai ylipäätään kasvatuksessa auttaa meitä luomaan kouluihin yhdessä yhteistyöllä koko yhteisön hyvinvointia tukevat käytänteet.

3.1.1 TUNNETAIDOT TUOVAT TURVAA

Toimintamme ei ole koskaan erillään tunteistamme. Lasten ja nuorten kehittyvien aivojen keinot tavoitella, sisäistää ja muokata emotionaalisia vasteita ovat suoraan yhteydessä sosiaaliseen kanssakäymiseen.⁴⁸ Tämän tiedostaminen on oleellista kaikessa ihmismieleen vaikuttamisessa. Erityisesti erimielisyyksien selvittelyssä on hyvin olennaista, että millaisesta tunnetilasta käsin sovintoa lähdetään rakentamaan.⁴⁹

Lapsen ollessa keskellä kriisiä, aikuisen rauhallinen läsnäolo ja omat hyvät tunnetaidot ovat korvaamaton apu – silloin aikuinen kykenee ohjaamaan lapsen kriisin läpi. Tämä on asia, jonka haluamme lastemme oppivan. Vanhempi tai koulun aikuinen ei voi olla aina kertomassa lapselle, mikä on oikein mikä väärin. Haluamme, että lapsi oppii

⁴⁷ Leskisenoja, E. ja Sandberg, E. 2019 s. 18-22

⁴⁸ Köngäs, M. 2019 s.93-96

⁴⁹ Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017 s.

ajattelemaan itse, ei vain tottelemaan. Emme voi kuitenkaan olettaa, että lapsi oppii nämä taidot ilman opettamista. Meidän velvollisuutemme on yhdessä ja yhteistyössä tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Kun lapsi käsittää, miten tunteet ohjaavat toimintaa, voi paremmin tietoisesti vaikuttaa käyttäytymiseensä.⁵⁰

Kohdatessamme tavalla tai toisella haastavasti käyttäytyvän lapsen, tulkitsemme usein virheellisesti, että lapsi käyttäytyy haastavasti ikään kuin kyseenalaistaakseen meidän auktoriteettimme.⁵¹ Varsinkin nuorten kohdalla saatamme päätyä tähän virheelliseen tulkintaan olettamalla heidän jo osaavan ja siten pärjäävän. Saatamme myös kokea, että keskusteluyhteys ei ole korjattavissa. Todellisuudessa teinit tarvitsevat aikuista enemmän kuin koskaan, sillä juuri heidän aivoissaan ja mielessä on käynnissä suuri myllerrys. Rangaistuksen pelko tai sen välttely johtaa helposti valehteluun ja vastuun pakoiluun.

Jos lapset pelkäävät sinua, he eivät voi luottaa sinuun. Jos he eivät voi luottaa sinuun, he eivät voi oppia sinulta. -Lori Petro

Lapsi ja nuori tarvitsee tuekseen aikuisen, joka ymmärtää, mitä tekijöitä lapsen tunteen taustalla on. Vihan ja ei-toivotun käyttäytymisen takana on monia syitä ja taustalla aina jokin tunne. Kun luottamus aikuiseen on hyvä ja aikuisella keinot luoda kohtaamisen tila, niin lapsi/nuori voi paljastaa aikuiselle todellisen syyn. Näin pääsemme empatian ja rakkauden kautta ohjaamaan tilannetta eteenpäin ja vastaamaan tunteen taustalla olevaan tarpeeseen. Mitä enemmän lapsi tuntee tulevansa aidosti kuulluksi ja ymmärretyksi, sitä nopeammin hän on valmis siirtymään kanssasi asiassa eteenpäin.⁵²

Kiusaamistilannetta selvitettäessä aikuisen tehtävänä on selittää ilmiötä lapsen ikätason mukaisesti. Lisäksi aikuisen tulee selittää lapselle/nuorelle, miksi väärin toiminut ei

⁵⁰ Köngäs, M. 2019. s.53, 61

⁵¹ Ahonen, L. 2017 s. 101

⁵² Trogen, T. www.positiivinenkasvatus.fi -sivustojen sisältöä mukaellen

hyödy ankarista rangaistuksista, eristämisestä ja yksin jäämisestä, vaan hän tarvitsee apua kaveritaitoihinsa.⁵³

Harva meistä on aikuisikäänkään mennessä oppinut vaalimaan ja kasvattamaan myönteisiä tunteita, mutta emme kovin usein ole oppineet myöskään sitä, miten ikävien tunteiden kanssa tullaan toimeen. **Ainoa kieli, jota tunnemyrskyyn joutunut mieli kuuntelee on empatia.**⁵⁴

Kun avaamme empatian avulla mahdollisuuden turvallisuudentunteen syntymiselle, niin turvallisuudentunteen kokeminen vapauttaa lapsen/nuoren ajattelun tutkimiselle ja tuntemattoman kokemiselle ja kiinnittyminen erityisesti toisiin ihmisiin helpottuu.⁵⁵

Tunnetaidot ovat yhteisön turvataito. Sen avulla opimme säätelemään voimakkaita tunteita niin, että pystyy toimimaan jollakin muulla tavalla kuin mihin voimakas tunne ohjaa. Tunnetaitojen oppiminen tukee lapsen itsetuntoa, tukee lapsen pärjäämistä ihmissuhteissa, tekee arjesta sujuvampaa, auttaa pärjäämään opillisesti, tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Kehuminen on helppo tapa tehdä lapsen tunnesäätely näkyväksi. Kehu toivottuja käytösmalleja ja jätä ei-toivotut käytösmallit vähälle huomiolle tai huomiotta. Aikuisen myönteinen huomio on tehokas keino vahvistaa lapsen tunnesäätelyä kahdesta syystä: aivoissamme vahvistuvat ne yhteydet, joihin kiinnitetään eniten huomiota ja lapset hakevat huomion avulla tunneyhteyttä heille tärkeisiin aikuisiin.⁵⁶

Julia Pöyhönen ja Heidin Livingston esittelevät *Fanni*-kirjasarjassa yksinkertaistetusti neliosaisen mallin tunnekäsittelyn eri vaiheista. Ne ovat kuin neljä askelta kohti ratkaisua.

1. **Salli tunteet** – Niitä tulee ja menee, eikä niitä tarvitse peitellä.
2. **Tunnista tunteet** – Huomaa milloin lapsen käytös johtuu taustalla olevasta tunteesta ja auta lasta nimeämään se.

⁵³ Ahonen, L. 2017 s. 386

⁵⁴ Avola, P. – Pentikäinen, V. Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirjaa sekä www.positiivinenkasvatus.fi -sivustoa mukaellen. Ahonen, L. 2017 s.26

⁵⁵ Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017 s.30,35,40

⁵⁶ Pöyhönen J. ja Livingston, H. 2019, *Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari* (Köngäs, M. 2019 *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*)

3. **Säätele tunteita** – Etsi lapsen kanssa keinoja, joilla hän kykenee pitämään tunteet mukavalla alueella.
4. **Ongelmanratkaisu** – Vasta kun tunne on hallinnassa, niin on aika miettiä miten tunteen takana oleva tarve tyydytetään kaikille sopivalla tavalla.⁵⁷

Kun tunne muuttuu, niin toiminta muuttuu. Muutoskykyisyytemme/toipumiskykyimme eli resilienssi vahvistuu. Resilienssiä voidaan kuvata kyvyksi sopeutua menestyksekkäästi häiriötekijöihin, jotka uhkaavat hyvinvointiamme. Toipumiskykyinen ihminen pystyy sekasortoisessakin tilanteessa olemaan toiveikas, sitoutunut ja jopa inspiroitunut ja kykenee kokemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta toisen kanssa. Toipumiskyky on voimavara, joka ammentaa myönteisistä tunnekokemuksista. Mitä toipumiskykyisempi olet, sitä helpommin löydät asioista ja tilanteista myönteisiä tunnekokemuksia, ja mitä enemmän koet myönteisiä tunteita, sitä toipumiskykyisemmäksi kehityt. Toipumiskyky kasvaa vuorovaikutuksessa ja sitä tulee tarkastella myös yhteisöjen näkökulmasta jaettuna taitona kaikkien yhteisössä elävien ihmisten välillä. Kouluissa on mahdollisuus opettaa ja oppia toipumiskykyä yhteisöllisesti myönteisten tunteiden avulla. Niiden huomioiminen ja tunnistaminen lisäävät kykyä nähdä eri tilanteissa merkityksellisyyttä sekä laajentavat havaintokenttäämme.⁵⁸

3.2 RATKAISEVA LÄHESTYMISTAPA

Millaista on kiusaamistilanteen selvittelyssä tunteet ja tarpeet huomioivaa kohtaamista?

Restoratiivista.

Restoratiivisuuden käsite ei ole yksiselitteinen, mutta tieteen alasta riippumatta käsitteen määrittelyssä näkyvät samat lähtökohdat. Restoratiivisuus on kohtaamista, kuuntelua, ihmisten välisten suhteiden eheyttämistä ja sosiaalisten taitojen vahvistamista. Vuorovaikutus, dialogi ja yhteisten ratkaisujen etsiminen johtavat voimaantumiseen, oppimiseen ja vastuunottoon sekä rauhaan yksilöiden välillä ja yhteisöjen sisällä. Restoratiivinen lähestymistapa korostaa kohtaamiseen, keskusteluun

⁵⁷ Pöyhönen, J. ja Livingston, H. 2019, Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari

⁵⁸ Uusitalo-Malmivaara, L. ja Vuorinen, K. 2017 s. 41-52

ja yhteistyöhön perustuvaa myönteistä prosessia, jossa pyritään osapuolten välisen ymmärryksen lisääntymiseen. Suomessa sovitteluun ja restoratiivisiin menetelmiin liittyvää koulutusta on tarjottu peruskouluille vuodesta 2001 alkaen ja lähestymistavan toimivuutta peruskoulun toimintakulttuurin eheyttäjänä on tutkinut Lapin yliopistossa Maija Gellin. Tutkimustulokset osoittavat tärkeäksi sekä kohtaamisen ja kuuntelemisen taidon kuin taidon käsitellä tunteita. Lisäksi tutkimus nostaa esiin arkipäiväisen totuuden: ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen kuuluvat erimielisyydet.⁵⁹ Ratkaisevaa onkin, että millaiset välineet meillä on niiden kohtaamiseen ja käsittelemiseen.

3.2.1 RATKASEVA TYÖOTE

Positiivinen psykologia sopii erinomaisesti ratkaisukeskeisen ohjauksen viitekehyyksi, jota voidaan käyttää terveyttä edistävänä ja elämän mielekkyyttä lisäävänä interventiona. Ratkaisukeskeisessä ohjauksessa pyritään positiivisen psykologian keinoin rakentamaan toiveikkuutta, myönteisiä emootioita, onnistumisia, luonteen vahvuuksia ja merkityksellisyyden kokemusta.⁶⁰ Ratkaisukeskeinen tapa työskennellä on positiivisen psykologian soveltamista osaksi omia toimintatapoja. Vuorovaikutuksellisen ohjauksen perusta on eettisyys, reflektio – ja vuorovaikutustaidot, prosessinohjaustaidot, myönteinen ja tutkiva asenne.⁶¹

⁵⁹ www.sovittelu.com, www.sara-aho.com, Gellin, M. 2019: Restoratiivinen lähestymistapa ja sovittelu peruskoulukontekstissa: kohti eheyttävän kohtaamisen toimintakulttuuria s.135 -137

⁶⁰ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.12

⁶¹ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s. 7

4. RATKAISUKESKEISET VÄLINEET JA MENETELMÄT

Yhdessä yhteistyöllä toimintamalliin sisältyvä *ratkaisukaavio* ohjaa kiusaamistilanteiden selvittelyssä kohti rakentavaa ratkaisua. Ratkaisukaavion tueksi on laadittu käytännönläheinen *käsikirja*, johon sisältyy lomake - *oppilaan kohtaaminen*⁶². Lomake soveltuu käsikirjan tuella käytännöllisyytensä vuoksi jokaisen empaattisen ja mielikuvitusta omaavan koulun aikuisen käyttöön.

Oppilaan kohtaaminen on koulun arkeen istutettu lyhyt ratkaisukeskeisen ohjauksen interventio, jonka lähtökohta on luoda kohtaamisen tila, herättää kyky rakkauden vastaanottavuuteen ja avata näin mahdollisuus rakentaa ratkaisut yhdessä yhteistyöllä. Vuorovaikutussuhteen merkitys on varsin ratkaisevassa asemassa onnistumiseen nähden: auttajaksi kasvetaan omasta tahdosta ja riittävin taidoin.⁶³ Ensimmäinen ja kenties ratkaisevin askel auttajan rooliin kasvamisessa ja muutosprosessin ohjaamisessa on näkökulmanvaihtamisen taito, jota kiusaamistilanteen selvittelyssä tarvitaan. Ennakkoymmärrys ja ennakkoluulot, jotka saatamme tiedostamattomasti tuoda mukamme tilanteeseen estävät ohjaamisen onnistumisen ja siten uuden oppimisen.⁶⁴

Sirkku Ruutu ja Raija Salmimies kuvaavat muutokseen ohjaamista ja ohjausprosessia ohjaajan roolin kolmiosaisuudella sekä ohjausprosessin jakautumisella viiteen pääosaan:

*Ihmissuhdeohjaukseen tulee usein kuormittuneita ihmisiä, jotka ovat kadottaneet oman toimijuutensa. Jos ihminen on uhriuttanut itsensä, hän tarvitsee ensin ymmärrystä omalle kokemukselleen. Tällaisessa tilanteessa **ohjaajan tehtävä** on kuulla ohjattavan kokemus ja tutkia sitä hänen kanssaan – olla **kuuntelija ja ymmärtäjä**. Toisena merkittävänä tehtävänä on toimia **luotsaajana**, joka auttaa ohjattavaa kirkastamaan oman tahtotilansa ja tavoitteensa. Kolmanneksi tulee **aktivoida** ohjattavaa soveltamaan ohjauksessa syntynyttä uutta ajattelua käytännön toimintaan ja tunteiden säätelyyn. Myönteinen muutos*

⁶² Peltola, R. ja Särmö, K. 2019: *Yhdessä yhteistyöllä* -toimintamallin Ratkaisukaavion käsikirja, Seinäjoen kaupunki

⁶³ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2015 s.14 Lisätietoa vuorovaikutussuhteen rakentamisesta ja sen merkityksestä löydät muun muassa seuraavista kirjoista: Turpeinen, P., Nurmento, R. 2016 s. 12; Kanninen, K. & Uusitalo – Arola, L. 2015 s.294 – 362; Murphy, J.J. 2015 s.83 -253.

⁶⁴ Mattila, A.S. 2011 s. 92, 95

pyritään integroimaan käytännön arkitilanteisiin ja vuorovaikutussuhteisiin. Keskiössä ovat keinot, joilla henkilökohtainen kehittyminen käytännössä tapahtuu.

Ratkaisukeskeisessä prosessissa on viisi olennaista osaa, jotka toteutuvat virtauksena. 1) liittyminen, 2) tavoitteen kirkastaminen, 3) pystyvyysuskon ja motivaation kasvattaminen, 4) oivalluttaminen ja muutoksen konkretisointi ja 5) yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön. Ohjauksen kivijalkana ovat eettisyys, vuorovaikutustaidot, ohjaustaidot ja myönteiset tunteet ja tutkiva asenne.⁶⁵

Lomakkeeseen ja käsikirjaan tukeutuen aikuinen ohjaa lasta/nuorta vaiheittain kohtaamansa kriisin käsittelyyn, omiin vahvuuksiin tukeutuen ja tunteita läpikäyden.

Oppilaan kohtaamisen - lomake on lähes tyhjä paperi. Omakohtainen kokemukseni on, että parhaiten toimii täysin tyhjä paperi. Se antaa parhaan lähtökohdan kohtaamisen tilan syntymiseen, kuulluksi ja nähdyksi tulemiseen ja oppilaan omakohtaisten kokemusten avautumiseen (*tabula rasa*).⁶⁶ Liittymisen onnistuttua eli kohtaamisen tilan synnyttyä, *oppilaan kohtaaminen* etenee ratkaisukeskeisiä menetelmiä soveltaen. Menetelmät ovat käytännöllisyyden vuoksi kohtaamiseen sisäänrakennettuja sekä ammattikielestä riisuttuja. Seuraavaksi esittelen lyhyesti nämä menetelmät *Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessin ohjaajille* – teoksen pohjalta⁶⁷.

⁶⁵ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s. 4-6

⁶⁶ Tabula rasa on latinaa ja tarkoittaa suomeksi tyhjää tai puhdasta taulua. Tämä latinankielinen ilmaus liitetään usein virheellisesti kuvaamaan englantilaisen filosofin John Locken näkemystä. Tarkalleen ottaen Locken mukaan kaikki ajattelun ja tiedon materiaalit ovat peräisin kokemuksesta ja hän kuvaili mielen olevan syntyessään kuin ”valkoinen paperi, vailla kirjoitusta, joka vasta kokemus ”kalustaa” (*Tutkielma*, II.i2). Jani Sinokki 2013, www.filosofia.fi

⁶⁷ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.20 -56

4.1 OPPILAAN VAHVUUDET

Kohtaamisen tila on syntynyt, luottamus on ansaittu ja lapsi/nuori on valmis ottamaan ohjausta vastaan. Ensimmäinen ja tärkein asia on auttaa lasta löytämään oma potentiaalinsa tilanteen aktiivisena ratkaisijana ja siihen vaikuttajana.

4.1.1 POTENTIAALIN LÖYTÄMINEN

Jotta ohjattavan potentiaali olisi mahdollisimman hyvin käytössä, ohjaajan tulee olla tietoinen hänen vahvuuksistaan ja voimavaroistaan. Ohjaajan tulee käyttää aikaa näiden löytämiseen, jotta voidaan vahvistaa ohjattavien pystyvyyden tunnetta, joka on motivoitumisen lähtökohta. Tekemällä onnistumiset näkyviksi toiveikkuus ja luovuus lisääntyvät.⁶⁸

4.1.2 VOIMAVAROJEN JA VAHVUUKSIEN KARTOITTAMINEN

Vahvuudet toimivat ponnahduslautana oman hyvän elämän saavuttamiselle. Kun positiivinen pedagogiikka on koulun toimintakulttuurin pohjana, niin silloin oppilaan vahvuudet ovat tiedossa ja niitä on helppo kartoittaa kysymällä palautetta koulun aikuisilta ja oppilaan lähipiiriltä. Tärkeät ihmiset kannustavat omien toiveiden suuntaiseen toimintaan.⁶⁹

4.2 OPPILAAN KOKEMUKSET TÄYTTÄVÄT TYHJÄN PAPERIN

Kun omat vahvuudet ovat löytyneet ja kokemus omasta pystyvyydestä syntynyt, niin kuunnellaan mitä kerrottavaa oppilaalla on. Miten juuri hän näkee ja kokee asiat? Avoimin mielin ja avoimin kysymyksin etenevä kuuntelu mahdollistaa pienten, mutta tärkeiden yksityiskohtien huomaamisen ja niiden kautta kokonaiskuvan hahmottumisen. Kysy ja kuuntele. Selitä lapselle kiusaamista ilmiönä. Auta häntä tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan ja niiden takana vaikuttavia tarpeita. Keskustelun yhteydessä huomioi hyvä, kehu ja kannusta. Kirjaa oppilaan kertomaa tarinaa ja kokemuksia hänen omin sanoin. Siten huolehdit itsemääräämistarpeen täyttyvän ja

⁶⁸ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.24

⁶⁹ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.25

pidät yhteyttä yllä. On kiinnitettävä erityistä huomiota siihen mitä kysymme, miten kysymme ja miksi kysymme. Kysymysten tulee olla oppilaan edun mukaisia⁷⁰.

4.2.1 ASTEIKKOKYSYMYKSET

Asteikkokysymykset toimivat perustyökaluna kohtaamisen eri vaiheissa. Asteikon avulla saadaan konkretisoitua toimintaa, varsinkin silloin, jos oppilaan on haasteellista sitä sanallisesti konkretisoida. Asteikkokysymysten avulla tuotetaan toimijuuden tunnetta ja sitä kautta on mahdollista tehdä tunteet, toiveet kuin pienet muutoksetkin näkyviksi.⁷¹

4.2.2 UUELLEENMÄÄRITTELY, ULKOISTAMINEN, USKOMUS/FAKTA

Kohtaamisen edetessä on mahdollista, että oppilas nostaa itsestään esiin ominaisuuksiaan, joista ei pidä. Näitä ei-toivottuja ominaisuuksia voidaan hyötykäyttää uudelleenmäärittelyn avulla. Mietitään yhdessä, millainen myönteinen tarkoituserä mainitsemallesi huonolle puolellesi keksitään. Jokaisella ominaisuudellamme on joki hyvä perimmäinen tarkoitus.

Kiusaaminen on yhteisöllinen ilmiö, mutta niin kiusaajan kuin kiusatun rooleista tulee helposti osa lapsen kehittyvää identiteettiä. Kiusaaminen on ongelma, joka otetaan tarkasteltavaksi erillisenä ilmiönä, ei yksilön sisäisenä ominaisuutena. Ulkoistamisen tavoitteena on erottaa ongelma oppilaan identiteetistä. Valkoinen tyhjä paperi kokoaa lapsen kertomusta, hänen omien sanojen mukaisesti ja se ulkoistaa luontevasti. Samalla se vie asiaa pois identiteetistä ja oman pään sisältä.

Usein käy myös siten, että oppilas erehtyy pitämään omia uskomuksiaan faktuina. Fakta on kuvattavissa objektiivisena tapahtumana, jonka kaikki voivat todeta samanlaisena, ja uskomus on tulkinta tilanteesta tai asiantilasta. Kiusaamistilanteiden selvittelyssä tunteet ovat pinnassa, joten tunteiden käsittely on tärkeää. Kokemuksellinen oppiminen on avainasemassa, joten on hyvä tarkastella tietoisesti omia tulkintoja itsekriittisesti ja laajentaa omaa näkemystä vaihtoehtoisilla tulkinnoilla. Tunteiden tunnistamisen ja käsittelemisen avulla voidaan miettiä miten toiminta ja tunnetila muuttuvat, kun asioihin mietitään yhdessä myönteisiä tulkintoja.⁷²

⁷⁰ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s. 44

⁷¹ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s. 43-44

⁷² Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.38-40

4.2.3 SYVÄTOISTO JA SELVIITYMISKYSYMYKSET

Syvätoisto auttaa asian ytimen kaivamisessa, jota on kannattanut hyödyntää tarvittaessa jo oppilaan vahvuuksia kartoitettaessa.

Ongelmien etsimiseen ja niiden syventämiseen sitä ei käytetä, vaan etsitään myönteisiä poikkeuksia pyytämällä kertomaan lisää tai pyytämällä tarkennusta jo kerrottuun. Kysymällä entä vielä, mitä muuta tai jäikö jotain vielä sanomatta? Oivaltamiselle on hyvä antaa aikaa ja tilaa.

Kiusaamistilanteet ovat hyvin ongelmakeskeisiä, joten syvätoisto saattaa tässä yhteydessä myös syventää ongelmaa. Silloin selviytymiskysymykset haastavat ongelmakylläistä uskomusjärjestelmää ja suuntaavat toiveikkuuden kohti myönteistä muutosta. Selviytymiskysymysten avulla autetaan ohjattavaa huomaamaan hänen voimavaransa ja vahvat puolensa. Samalla tehdään näkyväksi se, että oppilas on jo tehnyt hyödyllisiä asioita, mikä lisää hänen motivaatiotaan edetä määrätietoisesti kohti ratkaisua. Tässä kohtaa oppilasta ohjaavalla aikuisella on yllättävän paljon valtaa keskustelun kulun määrittämisessä. Selviytymisnäkökulmaiset kysymykset voivat muuttaa oppilaan suhtautumista ongelmalliseksi koettuun tilanteeseen. Kiusaamista ei kielletä tai mitätöidä, vaan sitä tarkastellaan sellaisesta näkökulmasta, jolla saadaan näkyväksi oppilaan voimavarat, taidot, tiedot ja valmiudet.⁷³

4.2.4 MYÖNTEINEN PALAUTE, MYÖNTEISTEN POIKKEUSTEN ETSIMINEN

Kiusaamistilanteisiin liittyy usein vahvaa toivottomuuden tunnetta ja tulevaisuuden uskon horjumista. Selviytymiskysymysten hyvänä tukena tällaisten tilanteiden selvittämisessä toimivat hyvin myöskin poikkeuskysymykset.

On inhimillistä, että ihminen tulee näköalattomaksi vaikeissa tilanteissa. Juuri näihin tilanteisiin tarvitaan herättäviä poikkeuskysymyksiä. Ne auttavat muuttamaan ajattelun fokuksen kielteisistä ajatuskehistä mahdollisuuksiin. Vaikeassakin tilanteessa olevan oppilaan puheesta on tarkalla kuuntelulla löydettävissä viitteitä myönteisistä poikkeuksista eli ongelmattomista tilanteista. Oppilasta ohjaava aikuinen on tässä avainasemassa niin kuuntelijana kuin myönteisten poikkeuksien näkyväksi tekemisessä.

⁷³ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.36-37

Poikkeuksien löytäminen luo toiveikkuutta ja auttaa huomaamaan, että jokin toive toteutuu jo nykyhetkessä. Huomion ohjaaminen myönteisiin asioihin lisää toiveikkuutta ja oppilaan oma osaaminen tulee hänelle näkyväksi. Tunnetila muuttuu myönteisemmäksi ja energia kanavoituu muutoksen aikaansaamiseen ja ratkaisuihin keskittymiseen ongelmassa vatvomisen sijaan.

On kiinnitettävä erityistä huomiota pieneenkin kehuun arvoiseen asiaan ja annettava siitä aitoa palautetta. Myönteinen palaute rohkaisee toimimaan ja ajattelemaan uudella tavalla sekä auttaa oppilasta tunnistamaan ne vahvuutensa, joilla hän voi voittaa heikkoutensa (esim. huonon käytöksen toisia kohtaan). Positiivinen ja vahvistava palaute lisää myönteisiä tunteita, jotka tuottavat kognitiivista joustavuutta, avuliaisuutta, anteliaisuutta ja sosiaalista vastuuntuntoa sekä vähentävät ihmisten välisten konfliktien syntyä. Myönteisellä palautteella ohjataan oppilasta käyttämään voimavarojaan optimaalisella tavalla, koska myönteinen tunne on ihmisen vahvuuksien lähde.⁷⁴

4.3 MYÖNTEISEN TUNTEEN SYNNYTTÄMÄ TAVOITE JA TOIVE

Tähän vaiheeseen pääsemisen edellytys on se, että tilanteen nostattamat negatiiviset tunteet on tunnistettu, sanoitettu ja lasta on autettu tunteen käsittelemisessä. Vasta tunnesäätelyn jälkeen lapsi/nuori on kykenevä näkemään tunteen taustalla olevan tarpeen ja sekä siihen liittyvän muutoksen tarpeen. Silloin lapsi/nuori on valmis asettamaan kaikkien osapuolten kannalta hyvään pyrkivän tavoitteen.

4.3.1 ARVOPOHJAN TUTKIMINEN

Kiusaamistilanteissa on tarpeen tutkia tunteiden ja toiminnan taustalla vaikuttavia arvoja. Arvopohjan tutkiminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen auttava myös tunteiden hallinnassa. Arvojen tunnistaminen auttaa kirkastamaan toiveidemme tärkeyttä ja siten motivaatio tavoitetta kohti tähtäävään toimintaan lisääntyy.⁷⁵

⁷⁴ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s. 35,42

⁷⁵ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.28

4.3.2 VOIMITTAVA VISIOINTI JA TAVOITTEISTAMINEN

Tavoitteena on ohjata oppilasta myönteiseen ja mahdollisuuksien sävyttämään tulevaisuuden näkymää kohti. Voimittavan visioinnin avulla hahmottuu tulevaisuus ilman käsittelyssä olevaa ongelmaa. Vaikeimmat haasteet liittyvät juuri tunteisiin, oppilaan henkilökohtaisiin tarpeisiin ja piilossa oleviin motiiveihin, niin vaikean tilanteen käsittelyssä kannattaa hyödyntää mielikuvitusta ja luovuutta. Ihminen on kokonaisvaltainen olento, ja tämän ymmärtäminen avaa uusia mahdollisuuksia.

Tavoitteen tehtävänä on kirkastaa voimittavan visioinnin toiveet toiminnan tasolle. Tavoitteen asettamisessa on tärkeää huomata, että se tulee muotoilluksi myönteisessä muodossa. Ohjataan oppilasta asettamaan hyvä tavoite, joka on hänen itse asettama ja hyväksymä. Tavoitteen tulee olla selkeä ja yksiselitteinen. Lisäksi on tärkeää, että se on mitattavissa toiminnan, käyttäytymisen tai tunnetavoitteen kautta. Tavoite ilmaisee: suunnan, jota kohti halutaan kulkea (ei, mistä halutaan pois), hyvän ja tavoiteltavan alkamista (ei, huonon asian loppumista), mitä toivotaan nykyisen tilalle (ei, mistä halutaan eroon). Kiusaamistilanteisiin liittyvä tunnelataus on vahva ja siksi tunnetavoite on tärkeä. Se vahvistaa sitä tunnetta, jolla oppilas haluaa toista osapuolta ja koko asiaa lähestyä.⁷⁶

4.3.3 IHMEKYSYMYS JA TULEVAISUUDEN MUISTELU

Tavoitteen asettaminen ja ennen kaikkea oman tunnetavoitteen, sisäisen toiveen sanoittaminen voi olla hankalaa. Varsinkin oikein vaikeassa tilanteessa mielikuvitus toimii hyvänä apuna ja silloin voidaan ihmekysymyksen avulla luoda tilannetta ratkaisukeskeiseen suuntaan. Ihmekysymyksen avulla voidaan nähdä mahdollisina sellaiset asiat, joita ei muutoin koeta mahdolliseksi tai joita ei ongelman värjäämän näkökulman takia pystytä hahmottamaan. Vaikka ihmekysymys nimensä mukaisesti alkaa ihmeellä, niin se ei jää leijumaan ihmeenä ilmaan, vaan jatkokysymysten kautta kartoitetaan käytännön konkreettisia toimia. Kiusaamistilanteen selvittelyssä ihmekysymyksen perusajatuksena on luoda ja ylläpitää toivoa ja myönteisiä tunteita.

⁷⁶ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.20,26

Tavoitteen asettamisessa tulevaisuuden muistelu toimii menetelmänä samansuuntaisesti, mutta siinä ihmeen sijaan oletetaan tietyn ajan kuluneen ja asioiden olevan hyvin. Asioista puhutaan preesensissä, kuten tilanne olisi oikeasti edennyt toivottuun suuntaan.⁷⁷

4.4 YHTEINEN TAVOITE

Tavoitteen ollessa selkeä, sitä kohti voidaan lähteä toimimaan. Kiusaamistilanteen selvittelyssä edellytyksenä on, että osapuolten tavoite on samansuuntainen. Ratkaisun avaimet ovat yksilöllisten kohtaamiset onnistumisessa: myönteisten tunteiden heräämisessä ja niiden mukaisissa tavoitteissa. Kiusaamistilanne on yksilöllisestä kärsimyksestä ja kivusta huolimatta aina yhteisöllinen asia, joka on huomioitava. On rakennettava yksilöiden kautta edellytykset yhteistyölle ja autettava jokaista osapuolta löytämään tavoite, joka on yhteinen.

4.4.1 MERKITYKSELLISTEN IHMISTEN VERKOSTO

Kiusaaminen on yhteisöllinen asia, joten kukaan ei ole sen kanssa yksin eikä voi siihen yksin myöskään vaikuttaa. Verkostokartta auttaa hahmottamaan oppilaan vahvuuksia ja auttaa liittämään niitä siihen kontekstiin, jossa hän elää. Tätä kautta mahdollistuu myös kiitoksen ja kehujen jakaminen niille, joille se kuuluu. Kiusaamistilanteen selvittelyssä verkostokartan soveltaminen tekee näkyväksi sen, kuka tai ketkä ovat sinua jo tukeneet tavoitettasi kohti. Mitä vahvuuksia ja voimavaroja he sinussa näkevät ja mistä sinä heitä kiittäisit?⁷⁸

4.4.2 TOIMINTASUUNNITELMAN LUOMINEN – ESTEIDEN YLITTÄMIEN JA SEURANTA

Osapuolten yhdessä laatiman sopimuksen ja toimintasuunnitelman tulee olla mahdollisimman konkreettinen ja jokaisen henkilökohtaisen tavoitteen huomioiva. Mietitään yhdessä yhteinen näkökulma ja tavoite. Hyödynnetään verkostoja ja yhteistyön voimaa. Huomioidaan myöskin etukäteen, miten tilanne ohjataan uudestaan oikeaan suuntaan, jos joku kokee suunnan palaavan takaisin. On tärkeää miettiä yhdessä,

⁷⁷ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.21-22

⁷⁸ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.46

miten ongelmiin suhtaudutaan. Yhdessä sovitut säännöt tuovat turvaa. Jotta muuttuviin tilanteisiin voidaan reagoida riittävän nopeasti, yhteisen sopimuksen pitävyyttä tulee seurata ja arvioida yhteisesti sovitulla tavalla. Ennen kaikkea on tärkeää huomata onnistumiset ja sopimuksessa pysyminen. Kiitos ja palaute ovat ensiarvoisen tärkeitä, varsinkin nyt!⁷⁹

⁷⁹ Ruutu, S. ja Salmimies, R. 2018 s.29-31

5. LOPPUSANAT

Herätin kenties uteliaisuuden Perttu Pölösen rakkaus kommenteilla, joten nyt rakkaudellinen lopetus. Frank Martelan mukaan lisäksi psykologisiin perustarpeisiin vielä neljäs: ihmisellä on luontainen tarve hyväntekemiseen. Merkityksellisyys syntyy siitä, että voi omalla toiminnallaan vaikuttaa myönteisesti muihin ihmisiin.

Paljon on puhetta, tekstiä ja dataa. Lopulta kuitenkin kaikki kiteytyy rakkaudelliseen läsnäoloon. Sen minkä rakkaudesta teet, se jää elämään.

Tässä opinnäytetyössä kiteytyy teoriatasolla se rakkaudesta noussut ja rakkaudesta tehty työ, jonka toivon tarvittaessa auttavan koulukiusaamisesta kärsivää lasta vapautumaan tämän ilmiön vaikutuksista.

Rakkaudellinen kiitos Seinäjoen kaupungin perusopetusjohtaja Jari Jaskarille, koko työryhmälle sekä upeille tiimipelaajille, luottamuksesta Yhdessä yhteistyöllä – toimintamallin laadinnassa.

Rakkaudellinen kiitos Seinäjoen lyseon henkilökunnalle, oppilaille ja huoltajille - uskosta ja toivosta, jota olen teiltä matkalla saanut.

Rakkaudellinen kiitos toimintamallin sydämelle, rakkaalle ystävälleni Kati Särmölle, jonka pyyteetön työ koulukiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi on esimerkillistä. Kiitos Kati, siitä luottamuksesta, jonka myötä yhdessä luomamme toimintamallin ”kipupisteen” luotit käsiini. Työskentelymme on osoitus yhteistyön voimasta, siitä miten palaset lokahtavat kohdalleen, kun ne löytävät toisensa. Katin monialainen ammattitaito *Meidän hyvän fiiliksen* rakentajana ja siten kiusaamisen ennaltaehkäisevän toimintatavan edistäjänä on juuri sitä mitä me tarvitsemme. Toivottava tulevaisuuden suunta on se, että vähenevässä määrin on tarvetta kiusaamistilanteiden selvittelylle. Rakkaudellisen tulevaisuuden rakentuessa toivon, että tämän koulutukseni tuoman osaamisen ja kehitystyön myötä rakentunut **Kohtaamisen malli** on tarvittaessa tuki, turva ja apu niille, jotka ”kipupisteessä” kohtaavat. Karl Menningerin sanoihin on hyvä lopettaa:

Rakkaus parantaa ihmiset – sekä sen, joka sitä antaa, että sen joka sitä saa.

Tehdään hyvää toisillemme. Riina

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Pölonen, Perttu

2020 Tulevaisuuden lukujärjestys, Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Huotilainen, Minna ja Saarikivi, Katri

2018 Aivot työssä, Kustannusosakeyhtiö Otava

Leskisenoja, Eliisa ja Sandberg, Erja

2019 Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta ja Vuorinen, Kaisa

2017 Huomaa hyvä! PS-kustannus

Ruutu, Sirkku ja Salmimies, Raija

2018 Ratkaisukeskeisiä peustyömenetelmiä muutosprosessin ohjaajille,
Koulutus- ja kehittämiskeskus SIRIA Oy

Seligman, M.E.P

2011 Flourish. A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. London: Nicholas Brealey.

Speitzer, G.M., Sutcliffe, K., Dutton, J., Sonenshein, S. & Grant, A.M.

2005 A socially embedded model of thriving at work. Organization Science, 16 (5)

Hamarus, Päivi

2008 Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Kirjapaja

Ahonen. Liisa

2017 Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen kirja.
PS-kustannus.

Trogen, Tiia

2020 Positiivinen kasvatus. PS-kustannus.

Köngäs, Mirja

2019 Tunneäly varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Jääskinen, Anne-Mari

2017 Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.
Lasten keskus.

Huttu, Tiina ja Heikkinen, Kirsi

2017 Pää edellä – näin tuet lapsesi aivojen kehitystä.

Keinänen, Matti ja Martin, Minna

2019 Mieli mielessä. Kirjapaja.

Pöyhönen, Julia ja Livingston, Heidi

2019 Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari

Mattila, Antti. S.

2011 Näkökulman vaihtamisen taito, WSOY

Murphy, John. J.

2015 Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö, Lyhytterapiainstituutti Oy

Turpeinen, Päivi ja Nurmento, Riikka (Toim.)

2016 Terapiasuhteessa olemisen taito, EDITA

Kanninen, Katri ja Uusitalo-Arola, Liisa

2015 Lyhytterapeuttinen työote. PS-kustannus

www.positive.fi

www.positiivinenkasvatus.fi

www.frankmartela.fi

www.sovittelu.com

www.sara-aho.com

www.tunnejataida.fi

www.tunnetaitojalapselle.fi

www.feelies.fi