



# Sisällys

|                  |    |
|------------------|----|
| ALKUSANAT .....  | 11 |
| Anna-Liisa Lämsä |    |

|   |    |
|---|----|
| TARINA EPÄTOIVOSTA:<br>JANNEN LAPSUUS JA NUORUUS..... | 15 |
| Anna-Liisa Lämsä                                      |    |

## Osa 1

### Mitä pahan olon taustalla voi olla?

|  |    |
|--|----|
| YHTEISKUNNAN MUUTOS JA ELÄMÄN RISKIT .....         | 21 |
| Anna-Liisa Lämsä                                   |    |
| Perhe-elämän muutokset .....                       | 21 |
| Koulutus- ja työurien yksilöllistyminen.....       | 24 |
| Murtunut vanhemmuus.....                           | 28 |
| Nykyajan orvot ihmiset .....                       | 30 |
| LASTEN JA NUORTEN SUHDE KOULUUN .....              | 33 |
| Anna-Liisa Lämsä                                   |    |
| Koulukokemukset.....                               | 34 |
| Kouluun suhtautumiseen vaikuttavia tekijöitä ..... | 35 |

|  |           |
|--|-----------|
| Tavanomaiset oppilastyypit.....                                | 44        |
| Suhtautumistavan pysyvyys<br>ja muutoksen mahdollisuudet ..... | 52        |
| Koti, koulu ja katu lasten ja nuorten kasvuympäristöinä.....   | 55        |
| <b>KIUSAAMISEN MUODOT JA ULOTTUVUUDET .....</b>                | <b>59</b> |
| Anna-Liisa Lämsä   |           |
| Mitä kiusaamisella yleensä tarkoitetaan?.....                  | 59        |
| Koulukiusaaminen .....   | 62        |
| Nettikiusaaminen .....   | 65        |
| Rakenteellinen väkivalta ja kaltoinkohtelu.....                | 66        |
| Kiusaamisen vaikutukset kiusattuun .....                       | 70        |
| Kiusatusta kiusaajaksi .....                                   | 71        |

## Osa 2

### Miltä paha olo todella tuntuu?

|  |           |
|--|-----------|
| <b>MINÄ, KIUSATTU PIKKU TYTTÖ .....</b>                  | <b>75</b> |
| Anna-Liisa Lämsä (toim.)                                 |           |
| Kokemuksia koulukiusaamisesta.....                       | 75        |
| Kiusaamiseen puuttuminen koulussa .....                  | 76        |
| Kiusaamisen kehän murtuminen .....                       | 78        |
| Miten kiusaamiseen tulisi puuttua? .....                 | 79        |
| Minän haavojen paraneminen ja oman polun löytäminen..... | 79        |
| <b>POIKANI KALLE, KIUSATTU KIUSAAJA.....</b>             | <b>81</b> |
| Anna-Liisa Lämsä (toim.)                                 |           |
| Aina syntipukkina.....                                   | 81        |
| Miksei kukaan osaa auttaa Kallea?.....                   | 83        |

|  |             |
|--|-------------|
| MATKA KOULUKIUSATUSTA ERITYISOPETTAJAKSI .....                                     | 85          |
| Lea Veivo-Lempinen   |             |
| Epämiellyttävien tilanteiden välttäminen.....                                      | 85          |
| Kipeitä muistoja ala-asteelta .....  | 86          |
| Avun saamisen vaikeus.....   | 88          |
| Mitä menetin? .....  | 90          |
| Mitä sain? .....   | 92          |
| Työni opettajankouluttajana ja koulutuspäällikkönä.....                            | 93          |
| <br>KIUSATUN LEIMA JA ITSETUHOINEN ELÄMÄNTAPA .....                                | <br>97      |
| Anna-Liisa Lämsä, Liisa Kiviniemi ja Maija-Leena Pönkkö                            |             |
| Haavoittavat elämäkokemukset .....   | 97          |
| Kiusatuksi tuleminen.....  | 99          |
| Leimautuminen.....   | 102         |
| Itsensä leimaaminen .....  | 104         |
| Itsetuhoinen elämäntapa .....  | 105         |
| Auttamisen mahdollisuuksia .....   | 108         |
| <br>NUORTEN OMAT KOKEMUKSET PSYYKKISESTÄ<br>PAHOINVOINNISTA JA PARANEMISESTA ..... | <br><br>111 |
| Liisa Kiviniemi  |             |
| Menetykset ja turvattomuuden tunne.....  | 111         |
| Erilaisuuden kokemus.....  | 113         |
| Elämää rajoittavat sairaudet .....   | 115         |
| Lähiyhteisöjen tuen merkitys .....   | 116         |
| Nuoren selviytymistä edistävät seikat.....   | 118         |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| NUORET JA STRESSI .....               | 121 |
| Riina Karvonen                        |     |
| Psyykkinen uupumus kasvuiässä .....   | 121 |
| Erot kyvyssä käsitellä stressiä ..... | 122 |
| Suorituspainheet.....                 | 124 |

### Osa 3

## Miten pahan olon saisi pois?

|   |     |
|---|-----|
| KAIKILLA AIKUISILLA ON KASVATUS-<br>JA HUOLENPITOVASTUU ..... | 129 |
| Maija-Leena Pönkkö  |     |
| Kiusaaminen eettisenä kysymyksenä .....                       | 129 |
| Vanhempien ja muiden aikuisten vastuut .....                  | 130 |
| Yhteinen arvoperusta.....                                     | 132 |

|   |     |
|---|-----|
| PERHEEN MAHDOLLISUUDET SAADA<br>LAPSELLE JA NUORELLE AMMATTIAPUA..... | 135 |
| Maija-Leena Pönkkö  |     |
| Lapsen ongelmat koko perheen ongelmina .....                          | 135 |
| Psykiatrinen hoitoketju .....   | 137 |
| Hoitoketjun toimivuus perheiden näkökulmasta.....                     | 139 |
| Hoitoketjun toimivuus ammattilaisten näkökulmasta .....               | 140 |
| Perheet tarvitsevat lisää tietoa .....                                | 141 |

|  |     |
|--|-----|
| MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ LAPSEN<br>JA NUOREN KASVUN TUKEMISESSA..... | 145 |
| Maija-Leena Pönkkö ja Raili Tervonen-Rossi                             |     |
| Tukiverkostot apuna nuoren aikuistumisessa.....                        | 145 |
| Nuoren näkökulmasta verkoston näkökulmaan .....                        | 146 |

|  |            |
|--|------------|
| Yhteistyön eteneminen .....                              | 148        |
| Esimerkki nuoren Marjan tukemisesta .....                | 149        |
| Moniammatillisen yhteistyön edellytykset.....            | 155        |
| <b>KEINOJA STRESSIN HALLINTAAN .....</b>                 | <b>159</b> |
| Riina Karvonen   |            |
| Kasvaminen yhteisön jäsenenä .....                       | 159        |
| Uudenlaisten selviytymiskeinojen etsiminen .....         | 162        |
| Mitä rentoutuminen on? .....                             | 163        |
| Toiminnalliset menetelmät .....                          | 165        |
| Rentoutuminen itsetuntemuksen välineenä.....             | 170        |
| <b>KIVASSA KOULUSSA EI KIUSATA! .....</b>                | <b>173</b> |
| Tuija Tuomisto, Christina Salmivalli ja Elisa Poskiparta |            |
| Tehokkaat työvälineet kiusaamisen lopettamiseksi .....   | 173        |
| Kokonaisvaltainen ohjelma.....                           | 175        |
| Ikäkauteen soveltuva tapa käsitellä kiusaamista.....     | 176        |
| Työryhmä selvittää kiusaamistapaukset.....               | 178        |
| Materiaali kouluille ja vanhemmille .....                | 180        |
| KiVa Koulu toimii! .....                                 | 181        |
| KiVasta Koulusta pysyvä käytäntö .....                   | 182        |
| <b>SOSIAALISESTI HAAVOITETUN</b>                         |            |
| <b>NUOREN KOHTAAMINEN JA KASVUN TUKEMINEN .....</b>      | <b>185</b> |
| Anna-Liisa Lämsä ja Sari Takala                          |            |
| Kirjoantilooppi luokassa.....                            | 185        |
| Sosiaalisen traumatisoitumisen vaikutukset nuoreen ..... | 187        |
| Välittävä aikuinen nuoren kasvun tukijana.....           | 189        |
| Ratkaisukeskeinen työote nuoren kasvun tukemisessa ..... | 191        |

|  |     |
|--|-----|
| NUOREN AITO KOHTAAMINEN .....                            | 197 |
| Lea Veivo-Lempinen                                       |     |
| Miksi aitoa kohtaamista tarvitaan? .....                 | 197 |
| Aidon kohtaamisen edellytykset ja tunnusmerkit .....     | 202 |
| Aikuisen ja nuoren välinen kasvatussuhde.....            | 206 |
| Tavoitteena nuoren kannustaminen elämässä eteenpäin..... | 208 |
| Vastuunkannon jakaminen .....                            | 211 |
| <br>   |     |
| AUTTAJAN TYÖHYVINVOINTI.....                             | 215 |
| Lea Veivo-Lempinen                                       |     |
| Mistä voimia kaikkeen tähän? .....                       | 215 |
| Muuttuva opettajuus .....                                | 219 |
| <br>   |     |
| TOIVO KAIKKIEN VOIMAVARANA .....                         | 223 |
| Anna-Liisa Lämsä ja Liisa Kiviniemi                      |     |
| Toivon merkitys lasten ja nuorten elämässä .....         | 223 |
| Läheiset ihmiset toivon vahvistajina.....                | 225 |
| Ammattilaisten tuki .....                                | 228 |
| Kannattelevat verkostot.....                             | 229 |
| Toivon vahvistaminen ja ylläpitäminen .....              | 231 |
| <br>   |     |
| TARINA TOIVOSTA:   |     |
| JANNEN NYKYISYYS JA TULEVAISUUS.....                     | 235 |
| Anna-Liisa Lämsä   |     |
| Kirjoittajat.....  | 237 |
| Lähteet.....   | 243 |
| Liite  |     |
| Esimerkki rentoutusharjoituksesta .....                  | 249 |