



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli Opetusministeriö RAHOITTAJANA

# Kiusaamiseen puuttuminen mentalisaation avulla

## Mentalisaatio – osaamista kiusaamisen ehkäisyyn

- Tiina Putkuri, Laurea-amk

1



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli Opetusministeriö RAHOITTAJANA

## Kiusaamistilanteiden selvittäminen

- **Muista**, että voimakas tunnetila estää/heikentää kykyä ajatella ja toimia mentalisoivasti > Mentalisaatioon pyrkivä keskustelu kannattaa järjestää vasta tunteiden rauhoituttua.
- **Muista**, että tunnetilat heijastuvat myös muihin läsnäolijoihin > rauhoita itsesi, huomio tunnetilojen muutokset.
- **Muista**, että esim. nöyrytyksen tai häpeän tunteet aiheuttavat voimakkaita tunnetiloja (lapsissa ja aikuisissa).

2



## Kiusaamistilanteiden selvittäminen

- Ei-tietäminen (!!!): unohda kaikki ennako-oletukset ja -käsitykset siitä mitä on tapahtunut ja mistä syystä. Lähdetään liikkeelle ns. puhtaalta pöydältä.
- Älä pyri siihen, että toinen ymmärtäisi asian niin kuin itse sen ymmärrät; kannusta ja tue sen sijaan omiin "oivalluksiin".
- Tavoitteena päästä kuulemaan ja ymmärtämään, mitä ajatuksia, tunteita ja käsityksiä ulospäin näkyvän toiminnan taakse kätkeytyy.

3



## Reflektiivisyys ja dialogisuus

- Reflektiivisyys on mentalisaatiota käytännössä: Tahdonalaista toimintaa, pohditaan aktiivisesti omaa ja toisen kokemusta, ajatuksia, tulkintoja.
- Dialogisuus sisältyy reflektiivisyyteen.
  - Dialogisuus = Vuorovaikutuksellinen keskustelu. Huomioidaan **molempien** ajatukset, kokemukset ja tulkinnat. Kumpikin osapuoli antaa ja saa sekä tuottaa yhdessä uutta ymmärrystä.

4



## Reflektiivisyys kiusaamistilanteessa

- Arvostava, hyväksyvä ja kiinnostunut asenne kaikkia osapuolia kohtaan
- Huom! Ei ole tarkoitus hyväksyä vääriä tekoja (kiusaamista), vaan ihminen (kiusaaja).

(Soveltaen Viinikka ym. 2015)

5



## Empatia ja myötätunto

- Empatia = kykyä huomata ja ymmärtää toisen tunteita sekä asettua toisen asemaan.
- Myötätunto = toimintaa toisen kärsimyksen lievittämiseksi.
- Myötätuntoinen teko sisältää:
  - Toisen kärsimyksen huomaamisen.
  - Empatian heräämisen toisen kärsimystä kohtaan.
  - Konkreettisen teon toisen kärsimyksen lievittämiseksi. (Rajala ym. 2017.)

6



## Myötätunnon lisääminen

- Myötätunnon kokeminen edellyttää kosketusta omiin tunteisiin ja kykyä "sietää" niitä.
  - Auta lasta/nuorta tunnistamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan
  - Huomaa tunteiden **torjunta** "en ole koskaan vihainen", **idealisaatio** "mikään ei satuta minua" ja **vääristymät** "minulla oli oikeus siihen" ja ota ne puheeksi.
- Kokemus myötätuntoisesta kohtaamisesta lisää kykyä suhtautua myötätuntoisesti muihin.
  - Pyri suhtautumaan myötätuntoisesti silloinkin, kun lapsi/nuori on toiminut väärin. (Soveltaen Viinikka ym. 2015.)

7



## Keskustelu kiusaajan kanssa (kiusatun läsnäollessa?)

- Mitä käsityksesi mukaan tilanteessa tapahtui?
- Mikäköhän sai sinut toimimaan niin kuin toimit? Mitä ajattelit tilanteessa? Mitä tunsit?
- Mitenköhän toiset kokivat käytöksesi tuossa tilanteessa? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (voi tarkistaa kiusatululta: pitääkö tulkinta paikkansa)?

8



## Keskustelu kiusatun kanssa (kiusaajan läsnäollessa?)

- Mitä käsityksesi mukaan tilanteessa tapahtui?
- Mikäköhän sai sinut toimimaan niin kuin toimit? Mitä ajattelit? Mitä tunsit?
- Mitenköhän kiusaaja koki käytöksesi tuossa tilanteessa? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa kiusaajalta: pitääkö tulkinta paikkansa*) ?

9



## HARJOITUS

- 4 hengen ryhmissä: Kiusattu, kiusaaja, ammattilainen, tarkkailija
- Käykää keskustelu kiusaamistilanteesta, ammattilainen pyrkii toimimaan mentalisoivasti.
- Miten sujui? Miltä kiusatusta tuntui? Entä kiusaajasta? Mitä havaintoja tarkkailija teki?
- Noin 15-20 min.

10



## Keskustelu vanhemman kanssa (oppilaan läsnäollessa)

- Mitä sinun käsittääksesi tilanteessa tapahtui?
- Mitä ajattelet lapsesi tavoitelleen tällä toiminnalla? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa lapselta: pitääkö vanhempasi tulkinta paikkansa?*) ?
- Mitä ajattelet, miksihän lapsesi on toiminut tilanteessa tällä tavalla? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa lapselta*) ?
- Mitä ajattelet lapsesi tuntevan nyt/millaisia tunteita kokevan tilanteeseen liittyen? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa lapselta*) ?

11



## Keskustelu oppilaan kanssa (vanhemman läsnäollessa)

- Miten vanhempasi on suhtautunut tilanteeseen?
- Mitä ajattelet vanhempasi tavoitelleen tällä toiminnalla? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa vanhemmalta: pitääkö lapsesi tulkinta paikkansa?*) ?
- Mitä ajattelet, miksihän vanhempasi on toiminut tilanteessa tällä tavalla? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa vanhemmalta*) ?
- Mitä ajattelet vanhempasi tuntevan nyt/millaisia tunteita kokevan tilanteeseen liittyen? Miksi/minkä perusteella ajattelet näin? Pitääköhän ajatuksesi paikkansa (*voi tarkistaa vanhemmalta*) ?

12



## Kysymyksiä

- Mitä tapahtui? Mikä ajatus/tunne sai sinut toimimaan siten?
- Mitä tunteita tapahtuma herätti sinussa?
- Mitä tunteita arvelet toisen henkilön kokeneen?
- Miltä sinusta tuntui kuulla toisen kertoma kuvaus tilanteesta? Entä toisen kertoma kuvaus tämän tunteista?
- Havainnoi ja sanoita havaintosi *“Huomasin, että....”*
- TARKISTA havaintosi paikkansapitävyys *“Oliko näin? Ymmärsinkö oikein?”*

13



## Muista kiusaamistilannetta selvittäessäsi

- Ei pyritä ratkaisemaan, neuvomaan tai käskemään
- Sen sijaan pyritään tukemaan lapsen/nuoren kykyä olla kiusaamatta
- Älä kerro, vaan kuuntele!
- Älä tulkitse, vaan kysy!
- Muista, että käytökselle on aina joku syy:
  - Pohdi ja auta lasta/nuorta pohtimaan, mikä sisäinen tunnetila johti näkyvään käytökseen

14



## Lähteitä:

- Rajala, A., Lipponen, L., Pursi, A., & Abdulhamed, R. (2017). Miten myötätuntokulttuureja luodaan päiväkodeissa? Teoksessa A. Pessi, F. Martela, & M. Paakkanen (Toim.), Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus.
- Viinikka A (toim.) 2014: Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

15



# Kiitos!



16