



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli OPEUSVALTIUS RAHOITAA HANKKEITA

Mentalisaatio ja kiusaaminen

Mentalisaatio – osaamista kiusaamisen ehkäisyyn

- Tiina Putkuri, Laurea-amk

1



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli OPEUSVALTIUS RAHOITAA HANKKEITA

Mitä mentalisaatio on?

- Mentalisaatio = mielentäminen = kyky pitää mieli mielessä.
- Kyky pohtia **oman** ja **toisen ihmisen** käyttäytymisen taustalla olevia tietoisia ja tiedostamattomia tunnetiloja, aikomuksia ja ajatuksia.
- Mentalisaatiolla pitkä historia (juuret psykoanalyttisessä perinteessä), viimeisen noin 15 vuoden ajan sekä mielen terveyteen liittyvän tutkimuksen että hoidon kehittämisen keskiössä.
- Mentalisaatiokyky vaikuttaa kaikissa ihmissuhteissa: lapsen ja vanhemman suhde, parisuhde, ystävyys suhde, ammatillinen suhde, suhde työtovereihin jne.
- Mentalisaatiota vahvistavia ajattelu- ja työtapoja tulisi hyödyntää nykyistä laajemmin mm. kouluissa ja työyhteisöissä.

(Pajulo ym. 2015)

2



Mentalisaatio ja mielen hyvinvointi

- Mentalisaatio on psyykkisen hyvinvoinnin ”kulmakivi”.
- Hyvä mentalisaatiokyky:
 - auttaa pohtimaan asioita toisen ihmisen näkökulmasta ja kokemuksesta käsin.
 - auttaa tunnesäätelyssä ja vakauttaa ihmissuhteita.
 - edistää rakentavan vuorovaikutuksen onnistumista.
 - lisää resilienssiä (psyykkistä palautumiskykyä) ja selviytymistä konfliktien aiheuttamasta stressistä.
- Mentalisaatiota pidetään eri psykoterapiamuotojen yhteisenä vaikuttavana tekijänä.

(Pajulo ym. 2015)

3



Kiusaaminen ilmiönä

- Kiusaaminen voi olla sanallista, fyysistä, omaisuuteen kohdistuvaa tai epäsuoraa.
- Kiusaamista tapahtuu ns. oikeassa elämässä ja verkossa.
- Kiusaamiselle ominaista:
 - Toistuvuus
 - Tietoisuus
 - Vallankäyttö
- Kiusaamiseen liittyy erilaisia rooleja: kiusaaja, kiusattu, apuri, kannustaja, puolustaja, hiljainen hyväksyjä.

(Laitinen ym. 2020)

4

Kiusaamisen ”syyt”

- Kiusaamista ilmiönä on selitetty useiden eri teorioiden avulla:
 - **Sosiokulttuurinen/sosioekologinen teoria:** Kiusaaminen on yhteisöllinen käyttäytymisen malli ja sosiaalinen ryhmäilmiö.
 - **Evoluutioteoria:** Kiusaaminen on sopeutumista, jonka tarkoituksena esim. saavuttaa status ja hyötyä itselle.
 - **Kiintymyssuhdeteoria:** Varhainen kiintymyssuhde vaikuttaa myöhempiin ihmissuhteisiin ja käyttäytymiseen muita kohtaan.
 - **Sosiaalisen oppimisen teoria:** Kiusaaminen opitaan mallista (esim. kotoa).

(Elo & Lamberg 2018)

5

Mentalisoiva vai mentalisoimaton yhteisö?

- **Mentalisoivassa** yhteisössä:
 - Siedetään epävarmuutta
 - Tunnistetaan ja tunnustetaan virheet, pyydetään anteeksi
 - Kuunnellaan toista, pohditaan eri näkökulmia
 - Toimitaan vuorovaikutuksessa joustavasti ja leikillisesti.
- **Mentalisoimattomassa** yhteisössä:
 - Vaaditaan pärjäämään yksin
 - Ilmapiiiri on otollinen kiusaamiselle.

(Pajulo ym. 2015)

6



Mentalisaatio ja kiusaamisen ehkäisy

- Kiusaamiseen on yhteydessä **empatian puute**, eli vaikeus asettua toisen asemaan, sekä **puutteet tilannetajussa ja itsesäätelykyvyssä** (Elo & Lamberg 2018).
- Mentalisaatiokyky auttaa näkemään asiat myös toisen kannalta ja säätelemään omia tunteita.
- Mentalisaatioon kohdistuvilla interventioilla kyetään vähentämään kiusaamista ja syrjäytymistä.
- Mentalisaatiokyky kehittyy ihmissuhteissa, erityisesti lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa, mutta sitä on mahdollista myös parantaa missä tahansa elämänvaiheessa.

(Pajulo ym. 2015)

7



Mentalisaatiokyky auttaa myös kiusattua

- Hyvä mentalisaatiokyky on yhteydessä **resilienssiin** eli psyykkiseen palautumiskykyyn.
- Mentalisaatiokyky ja resilienssi auttaa selviytymään kuormittavista tilanteista ja vastoinkäymisistä (esim. kiusatuksi joutuminen).

8



Ryhmätehtävä



1. Jakaudutaan noin 4 hengen pienryhmiin
2. Keskustelkaa noin 20 min seuraavista aiheista:
 - **Millaisia havaintoja olet viime viikkojen aikana tehnyt omasta mentalisaatiokyvystäsi?** Kerro joku esimerkki (onnistuminen tai hankala tilanne). Mitä tilanteessa tapahtui, mitä koit/tunsit, miten muut reagoivat, millaisia tulkintoja teit muiden reaktioista?
 - **Mitä toiveita sinulla on tälle koulutuspäivälle?**
3. Kirjatkaa toiveenne Padlettiin, osoitteessa <https://laureauas.padlet.org/tiinaputkuri/e45j6mzwojlgqjl> tai oheisen QR-koodin avulla

9



Lähteitä ja luettavaa

- Elo S & Lamberg K (2018): [Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Loppuraportti.](#) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:16.
- Keinänen M & Martin M (2019): Mieli meissä – tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Kirjapaja.
- Laitinen K, Haanpää S, Francke L & Lahtinen M (2020): [Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa.](#) Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2020:3a.
- Laitinen I & Ollikainen S (toim.) (2017): Mentalisaatio – teoriasta käytäntöön. Therapie-säätiö.
- Pajulo M, Salo S & Pyykkönen N (2015): [Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä](#) Duodecim 131(11):1050-7.
- Viinikka A (toim.) (2014): Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

10

