



LAU REA **Karelia** ammattikorkeakoulu **mieli** OESUUSMALLIUS RAHOITAA MIENNETÄ

Mentalisaation edistäminen

Turvallinen ryhmä ennaltaehkäisee kiusaamista
Mentalisaation edistäminen ryhmissä

- Minna Lappalainen, Karelia-amk
- Tiina Maaranen, Karelia-amk
- Riitta Räsänen, Karelia-amk
- Anni Helotie, Mieli ry

1



LAU REA **Karelia** ammattikorkeakoulu **mieli** OESUUSMALLIUS RAHOITAA MIENNETÄ

Osa I Turvallinen ryhmä ennaltaehkäisee kiusaamista

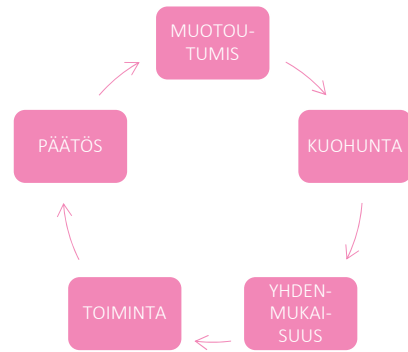
Pohdintatehtävä: Hyvä ryhmä?

- Palauta mieleesi kokemus positiivisesta ryhmäkokemuksesta. Mikä teki ryhmästä hyvän? Millaista mentalisaatiota siinä tapahtui?
- Kirjaa vähintään 2 hyvän ryhmän ominaisuutta sanapilveen
- <https://answergarden.ch/2428588>

2

Turvallinen ryhmä

- Kiusaamista ehkäisevän ryhmän kehittyminen vaatii aikaa ja tavoitteellista rakentamista.
- Liittyminen tapahtuu toiminnan kautta.



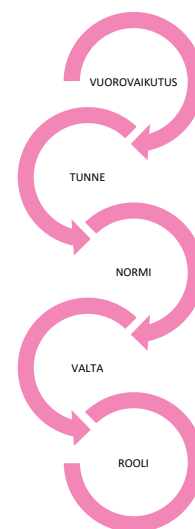
RYHMÄN KEHITYSVAIHEET (Tuckman)

3

Turvallinen ryhmä

Vuorovaikutus synnyttää rakenteita ja suhteita

- Tukea kontaktin ottamiseen ja ilmaisuun.
- Yhteiset pelisäännöt.
- Jatkuvuus ryhmän toiminnan huomioimisessa kun ryhmään tulee uusi jäsen
kokoontulo muuttuu
uusi lukuvuosi alkaa



SUHDEJÄRJESTELMÄT RYHMÄSSÄ

4



Tunnetaidot mentalisaation perustana

- tunteita opetellaan tunnistamaan, käsittelemään ja ilmaisemaan
- 80 % tunnetaidoista opitaan mallista
- aivojen kehittyminen murrosiässä tuo omat haasteensa
- hankalia tunteita voi opetella sietämään mm. tietoisuustaitoharjoitusten avulla

Miten mallinnat tunteiden käsittelyä omassa työssäsi?

5

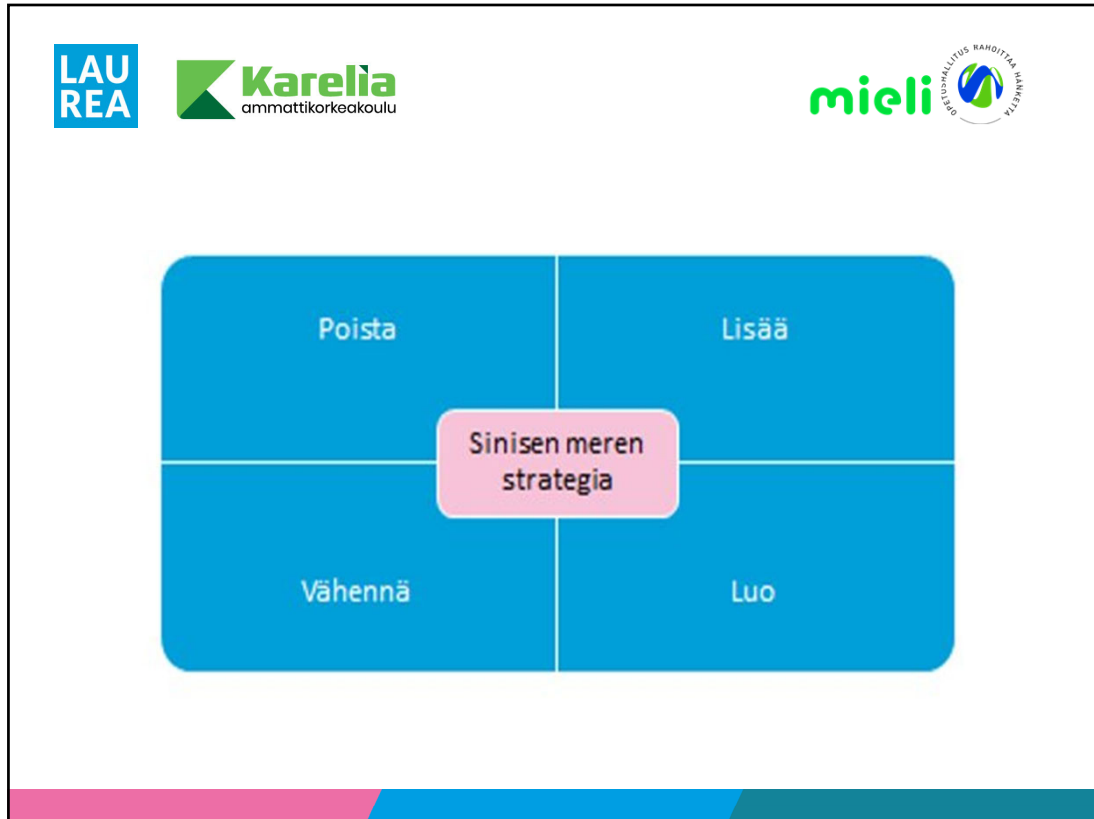


Harjoitus: "Sinisen meren strategia" turvallisen ryhmän rakentamisessa

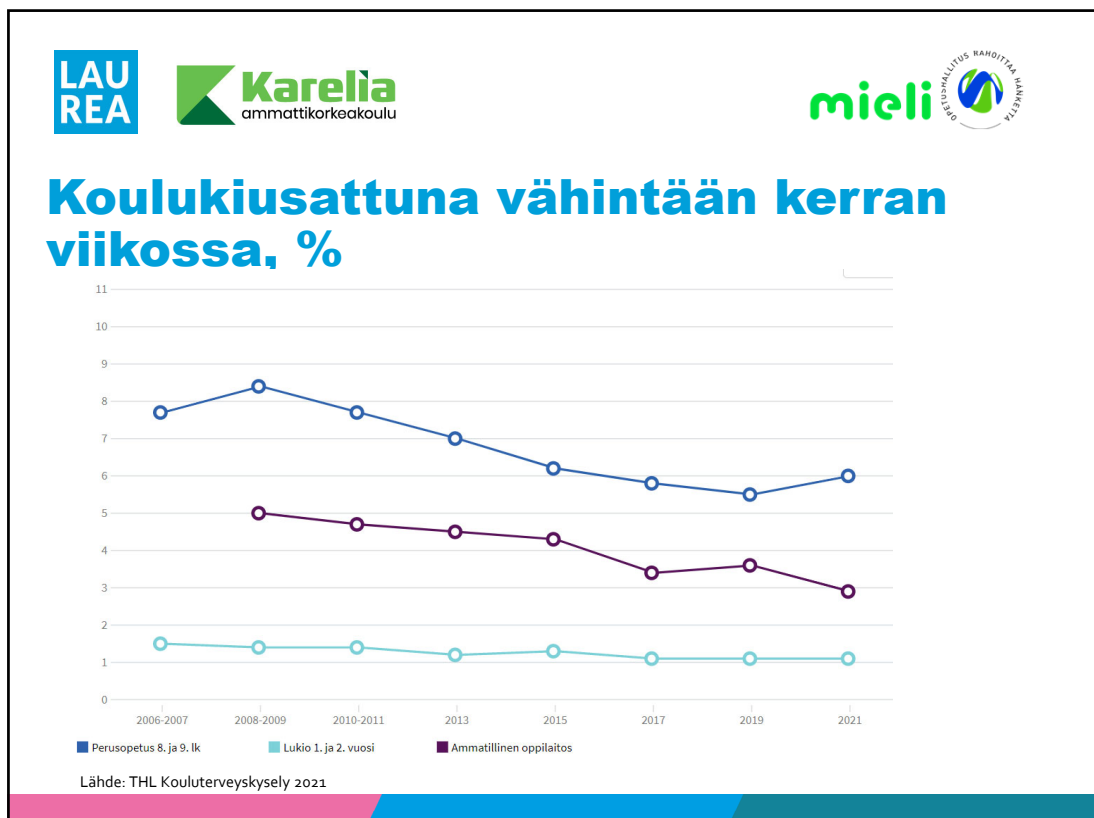
Jakaudutaan 5 ryhmään, aikaa pohdintaan 20 min, kirjatkaa ajatukset muistiin itselle, purku keskustellen

1. Keskustelkaa aluksi hetki siitä, millainen on hyvä ryhmä? (ks sanapilvi edellä)
2. Pohtikaa sitten, miten hyvän ryhmä ominaisuudet saadaan toteutumaan ryhmässä?
 - Millaisia asioita ja tekoja tulisi **lisätä** / minkä suhteen ryhmä voisi kehittyä?
 - Millaista toimintaa olisi hyvä **vähentää**?
 - Mikä on tarpeen **poistaa**? Mikä ei ole hyväksyttävää?
 - Millaista uutta voisimme **luoda**? Mikä olisi extra/ next level?
3. Mikä edellä olisi oma ensimmäinen askel edellä mainittuun suuntaan?

6



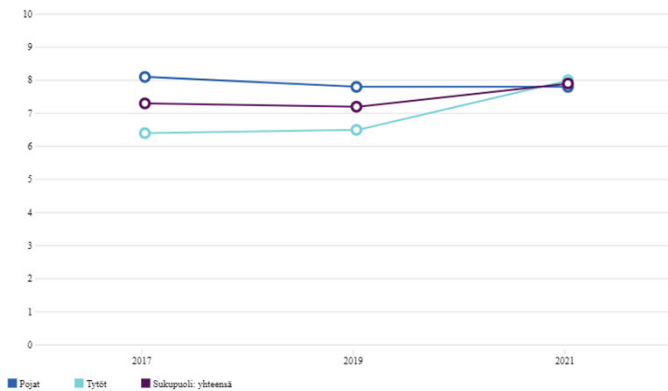
7



8

Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, %

4. ja 5. lk, 2017-2021

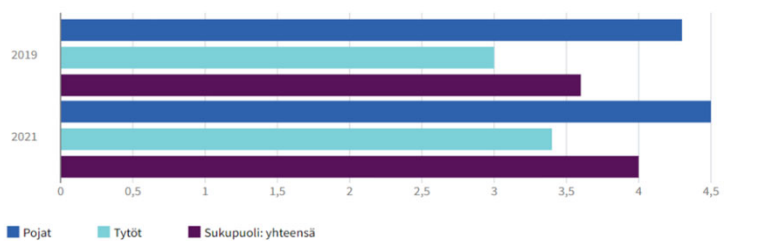


Lähde: THL Kouluterveyskysely

9

Osallisuus

- Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, perusaste 4. ja 5. luokka %

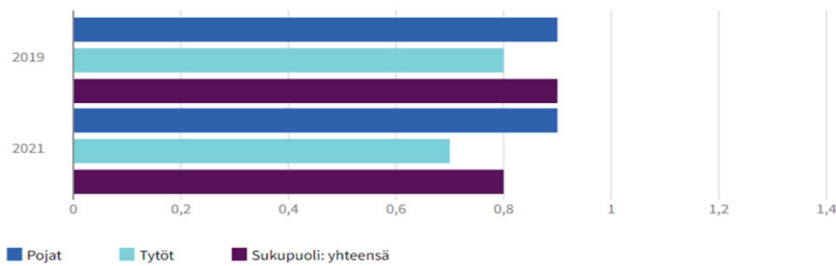


Lähde: THL Kouluterveyskysely

10

Yksinäisyys

- Ei yhtään hyvää kaveria, perusaste 4. ja 5. luokka %

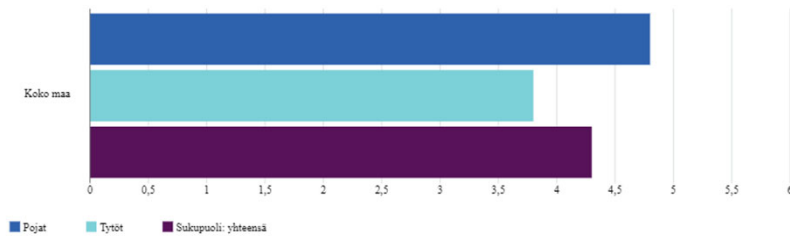


Lähde: THL Kouluerveyskysely

11

Kiusaaminen varhaiskasvatuksessa

- Varhaiskasvatuksen arvioissa huolta lapsen kiusamisesta tai kiusatuksi tulemisesta, % (4 –vuotiaat lapset)



Lähde: THL Finlapset -kysely

12



Miten kiusaaminen tapahtuu?

- Nimitelty ilkeästi, tehty naurunalaiseksi tai kiusoiteltu loukkaavasti
- Jätetty huomiotta tai kaveriporukan ulkopuolelle
- Loukattu halventavilla ilmeillä tai eleillä
- Levitelty valheita toisille oppilaille loukkaamistarkoituksessa
- Loukattu kännykän tai internetin kautta: viestit, soitot, kuvat
- Lyöty, potkittu tai tönitty
- Uhkailtu tai pakotettu tekemään asioita vastentahtoisesti
- Viety rahaa tai tavaraa tai rikottu tavaroita
- Jollain muulla tavalla.

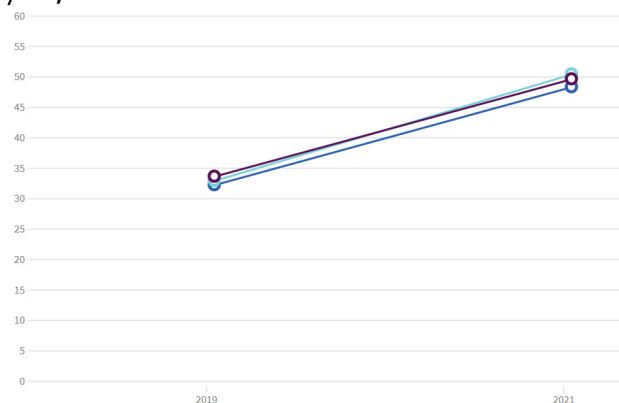
Lähde: Hyvinvointiareena 2021, Kivimäki

13



Häirintä kiusaamisen muotona

- Kokenut häiritsevää seksuaalista ahdistelua tai ehdottelua vuoden aikana, tytöt, %

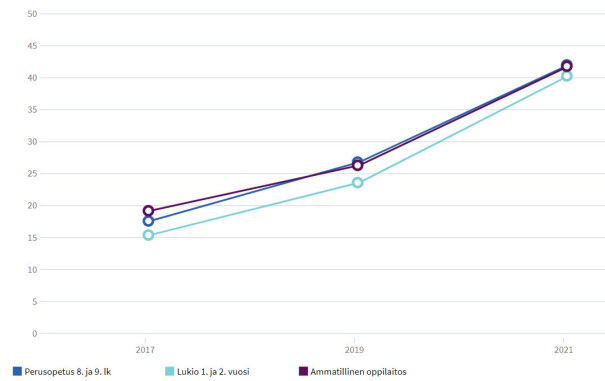


Lähde: THL Kouluterveyskysely

14

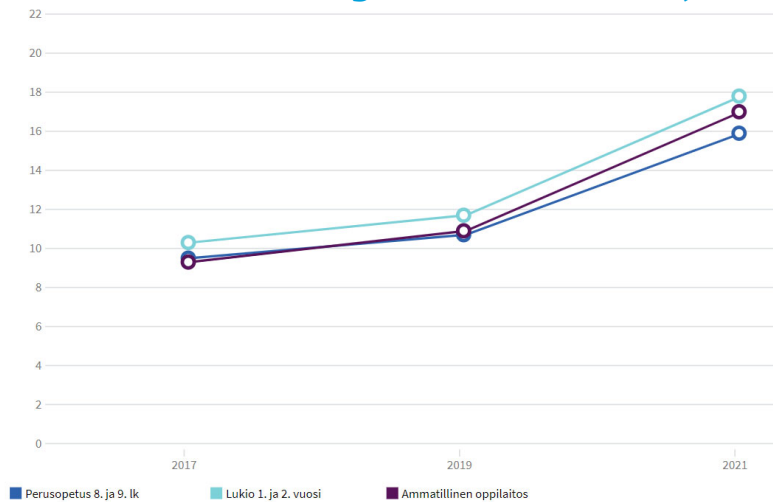
Häirintä tapahtuu sosiaalisessa mediassa

- Vain pieni osa tyttöjen kokemasta häirinnästä tapahtuu koulussa/oppilaitoksessa
- Kokenut seksuaalista häirintää puhelimesta tai internetissä vuoden aikana, %



15

Tuntee itsensä yksinäiseksi, %



Lähde: THL Kouluterveyskysely 2021

16



Ostrakismi kiusaamisen muotona

- Ostrakismilla tarkoitetaan ulkopuolelle sulkemista tai torjutuksi tulemistä.
- Pitkäaikainen ulkopuolelle jääminen johtaa oman olemassaolon kyseenalaistamiseen.
- Kiusatun paradoksi: yksinäisyys ei aktivoikaan hakeutumaan muiden seuraan, vaan saa vetäytymään pois
- Yritykset vähentää yksinäisyyttä kannustamalla ulkopuolelle jätettyä menemään sosiaalisiin tilanteisiin voivat ylläpitää tai jopa vahvistaa yksinäisyyden kokemusta, kun taitoja olla ryhmän jäsen ei ole ja ajatus itsestä osana ryhmää on vääristynyt.

Lähde: Yksinäisyyden ymmärtäminen ja puheeksi otto -webinaari 10.9.21/ Helsinki Missio Lähteenmäki & Albekoglu

17



Yksinäisyys & ajatukset

- **Sosiaalisten kognitioiden muuttaminen on tehokkain tapa vähentää pitkittynyttä yksinäisyyttä**
 - Mitä ajattelen itsestäni?
 - Mitä ajattelen muista?
 - Miten haitallinen ajattelu vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyteen?
- **Muuttamalla ajattelua ja uskomuksia, voi muuttaa käyttäytymistä.**

(Masi ym. 2010, metatutkimus yksinäisyyttä vähentävistä interventioista)

Lähde: Yksinäisyyden ymmärtäminen ja puheeksi otto -webinaari 10.9.21/ Helsinki Missio Lähteenmäki & Albekoglu

18



Harjoitus: Kirje kiusatulta

- Eläydy hetkeksi lapseksi/nuoreksi, joka on kokenut kiusaamista / yksinäisyyttä. Kyse voi olla kohtaamastasi todellisesta tai keksitystä henkilöstä.
- Mieti kenelle henkilö haluaisi kirjoittaa kirjeen omasta tilanteestaan.
- Kirjoita kirje - aikaa 10 min.
- Lukeminen pareittain + lyhyt keskustelu, mitä ajatuksia heräsi.

19



Mentalisaatiokatkokset

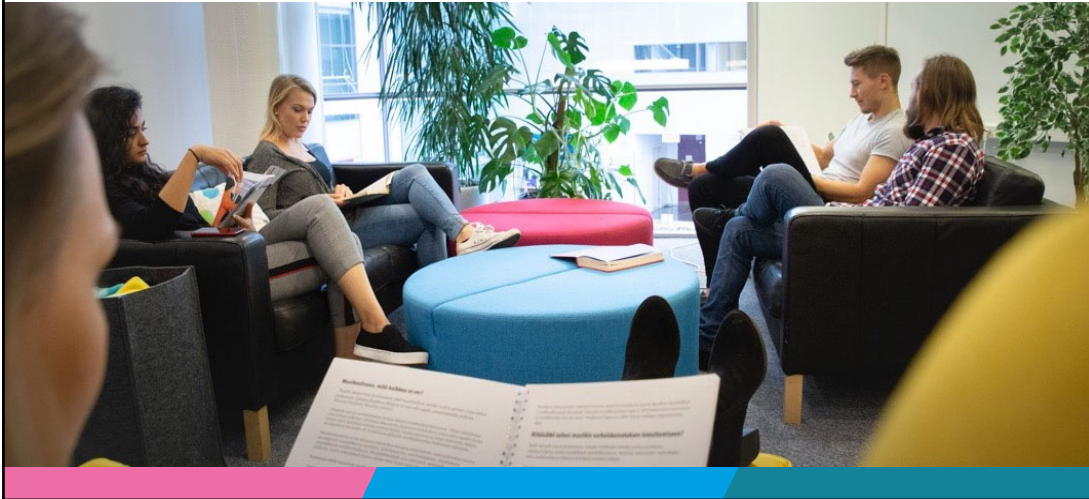
Kirjoita jamboardiin:

1. Millaiset mentalisaatiokatkokset ovat tyypillisiä lapsilla ja nuorilla?
2. Millaiset keinot ovat auttaneet niissä tilanteissa?

https://jamboard.google.com/d/19_kQXlmvCp5XE3hwhiD3IEaz-vA5akZoJL4DqtQ5hXk/edit?usp=sharing

20

OSA II Mentalisaation edistäminen ryhmissä



21

Harjoitus: 3 yhdistävää asiaa ja 1 erottava asia

- 3-4 henkilön ryhmissä 5 min
- etsikää keskustellen 3 asiaa, jotka yhdistävät teitä, ja 1 joka erottaa
- Harjoituksen purku yhdessä: Mitä löytyi? Miten tämän harjoituksen voisi yhdistää omaan työhön?
 - *Kolme asiaa joissa kaikki onnistuimme, yksi asia jossa voisimme kehittyä.*
 - *Kolme yhteistä tunnetta, joita matkan aikana heräsi, jokin tunne jota emme kokeneet.*

22

Ryhmä koostuu monenlaisista alaryhmistä

- Tytöt - pojat
- Kaveriporukat
- Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat
- Nopeasti oppivat
- ...

- Millaista samanlaisuutta / erilaisuutta ryhmästä löytyy?
- Miten erilaisuuteen suhtaudutaan ryhmässä?
- Millaista ryhmien välinen vuorovaikutus on ?
- Millaista alaryhmien sisäinen vuorovaikutus on?
- Millaisia tunne- ja valtasuhteita, rooleja ja normeja ryhmästä löytyy?

23

Erityisryhmiin kuuluvat nuoret tulevat muita useammin kiusatuiksi tai häirityiksi

- kodin ulkopuolelle sijoitetut
- ulkomaalaistaustaiset
- seksuaaliselta suuntautumiseltaan muu kuin hetero
- koettu sukupuoli muu kuin virallinen sukupuoli
- nuorella jokin fyysinen toimintarajoite (paljon vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä)

- Lähde: Hyvinvointiareena 2021, Kivimäki

24



Ryhmän sosiometria on yhteydessä kiusaamiseen

- Sosiometria - ryhmän vuorovaikutussuhteiden tutkimista ja niihin vaikuttamista (J.L.Moreno).
- Keskeisiä käsitteitä ovat kriteeri ja valinta (+/-)
- Sosiometrinen valintojen pohjalta muodotutuva sosiogrammi vaihtelee kriteereittäin
- "kenet kanssa ryhmästä valitsen tekemään kanssani matematiikan tehtäviä" TAI "kenen kanssa haluan samalle luokalle"
- Ryhmän havainnoiminen erilaisissa tilanteissa

25

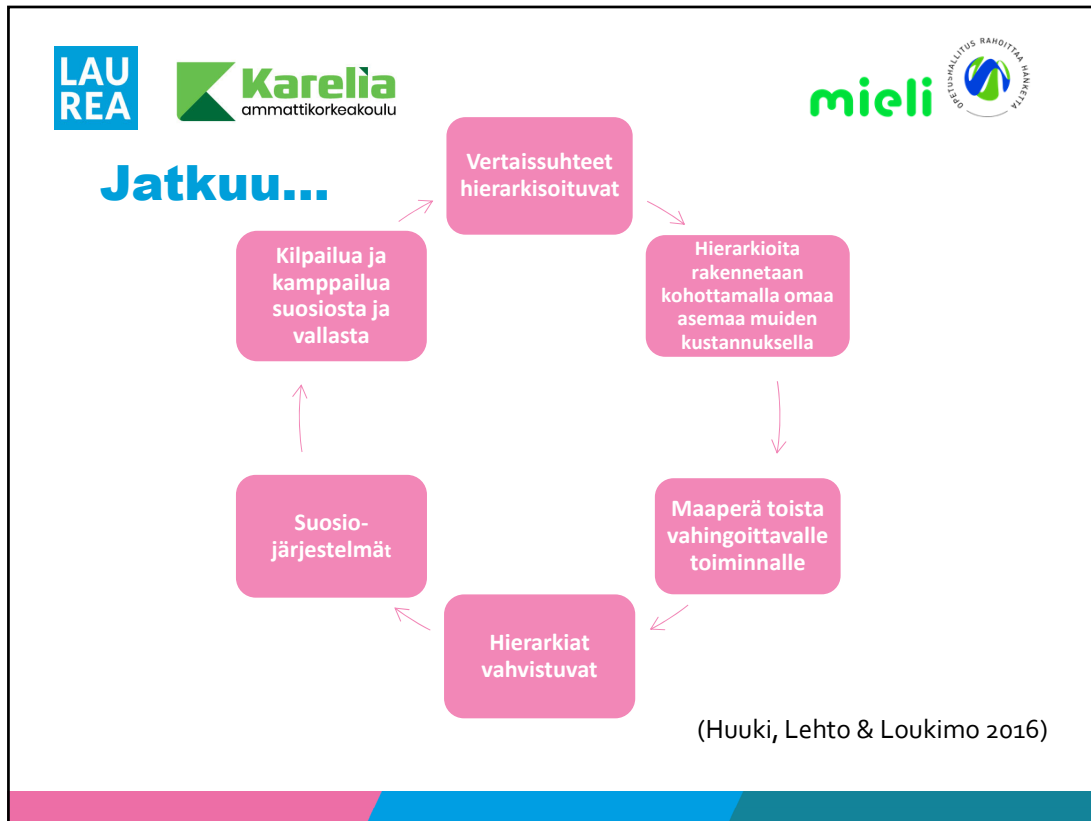


(Väki)valta alakouluikäisten lasten suhdekulttuurissa

- Paremmuusajattelulle perustuvat suosiojärjestelmät
 - Hierakiat poissulkemisen, häirinnän ja kiusaamisen maaperää
 - Tietoisuus omasta asemasta ja sen ylittämisen riskistä
 - Valta-asema => enemmän liikkumavaraa
 - Suositut, ei-suositut ja suosiojärjestelmiin etäisyyttä ottavat
 - Usein lapset kokevat valtasuhteet asiana, johon ei voi vaikuttaa.
- => Lapset tarvitsevat tietoa valtasuhteiden vinoumista, jotta niiden tunnistaminen ja aikuisten puuttuminen niihin mahdollistuu

(Huuki, Lehto & Loukimo 2016)

26



27

LAU REA

Pohdintatehtävä: Mentalisaation edistäminen

- pohditaan 3 ryhmässä 10 min. 1>1, 2>2, 3>3
- Miten edistät mentalisaatiota
 1. koko ryhmän tasolla
 2. alaryhmien sisällä
 3. kahdenkeskisissä suhteissa
- kirjoittakaa jamboardiin
- https://jamboard.google.com/d/19_kQXlmvCp5XE3hwhiD3lEazyA5akZoJL4DqtQ5hXk/edit?usp=sharing

28



Suhteiden luomisen edistäminen

- Paritehtävät eri parin kanssa
- Parien ja pienryhmien muodostaminen satunnaisesti ja ohjatusti => ryhmäläisten välille yhdistäviä tekijöitä "me heinäkuussa syntyneet", oppimistyyliittäin, kiinnostuksen kohteet, sukunimen aakkosjärjetyt, jako kymmeneen,
- Alaryhmien hajoittaminen opetustilanteessa
- Istumajärjestys ja tilan käyttö

29



Ryhmän rakenteen edistäminen

- Harjoitukset ja pelit, joissa yhteinen tavoite ja kaikilla samat säännöt
- Asemaan vaikuttaminen: "Se aloittaa, jolla on seuraavana synttärit"
- Ryhmätehtävän jälkeen arviointi:
 - Miten sujui?
 - Osallistuiko kaikki?
 - Mitä opit itsestäsi?
 - Edistitkö asiaa?
 - Miten edistit kaikkien osallistumista?

30



Hyvän mielen taitomerkki kouluun

- Iittalan yhtenäiskoulun Paras koulu -hankeideoi mielenterveystaitojen tavoitepolun 1.-9. luokalle ja MIELI ry tuotti sähköisen oppiaineiston, jonka avulla tavoitteet toteutuvat.
- Oppimista tukee ikätasoon sopiva, innostava ja vuorovaikutteinen oppiaineisto ja työkalu jatkuvaan ryhmäyttämiseen.
- Opettajalle Hyvän mielen taitomerkki -kokonaisuus tarjoaa systemaattisesti etenevän kokonaisuuden opetussuunnitelman toteuttamiseen.
- Diasarjoissa on keskustelutehtäviä, toiminnallisia harjoituksia, testejä ja tietoisuuksia, joissa on hyödynnetty MIELI ry:n opetusaineistoja.
- Ala- ja yläkoulun aineistot löytyvät MIELI ry:n verkkosivuilta.

31



Lähteitä

- Aalto M., 2000. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation
- Huuki, Lehto & Loukimo. 2016. Vallan visaiset kaverisuhteet. (Väki)valta alakouluikäisten lasten suhdokulttuurissa.
- Nikkola, T. & Löppönen, P. 2014. Oivalluksia ryhmästä. Pintaa syvemmälle koulun ryhmäilmiöihin. Helsinki: Opinkirjo.
- MLL. 2012. Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. Onni löytyy arjesta.
- MLL. 2017. Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen.
- THL. 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset

32

