

OIKEUS SOVINTOON (OS) 2021–2024  
– OPAS KIUUSAAMISEN JA KONFLIKTIEN KÄSITTELYN  
TUEKSI NUORTEN YHTEISÖIHIN

Oikeus Sovintoon -nuorille, taustatahoille ja  
yhteistyökumppaneille

## Sisällys

Alkusanat .....	3
Johdanto.....	4
<b>Oppaan rakenne</b> .....	4
Osa 1. Kiusaaminen .....	6
<b>Kiusaamisen eri muodot ja kiusaaminen ryhmäilmionä</b> .....	6
<b>Kiusaamiseen liittyvät asenteet</b> .....	8
<b>Kiusaamiseen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn taidot</b> .....	10
Osa 2. Konfliktit ja sovinto.....	13
<b>Ihmisten väliset konfliktit ja niiden käsittely</b> .....	13
<b>Nuorten näkökulma: Konflikteihin, rauhaan ja sovintoon liittyvät asenteet</b> .....	16
<b>Konfliktien hallintaan ja ratkaisuun liittyvät taidot</b> .....	17
Osa 3. Restoratiivisuus ja dialogisuus.....	19
<b>Restoratiivisesta lähestymisestä lyhyesti</b> .....	20
<b>Dialogisuudesta lyhyesti</b> .....	20
<b>Restoratiiviset menetelmät</b> .....	21
Osa 4. Ryhmätyöskentelyn ohjaus ja harjoituksia hyödynnettäväksi .....	24
<b>Toimivan ryhmän rakentaminen ja tukeminen – kokemuksia OS-toiminnasta</b> .....	24
<b>Harjoituksia hyödynnettäväksi</b> .....	25
Ryhmäyttäviä ja energisoivia harjoituksia keskustelun pohjaksi tai työpajoissa tauoille.....	25
Tunneosaamiseen liittyvät harjoitukset .....	27
Yhteistyötä rakentavia ja tukevia harjoituksia .....	28
Yhteisymmärrystä rakentavia ja tukevia menetelmiä .....	32
<b>Esimerkkejä dialogeihin</b> .....	33
Ideoita keskustelun herättelijöiksi .....	38

# Alkusanat

## KAIKILLA ON OIKEUS SOVINTOON JA SOVINNON RAKENTAMISEEN

Oikeus sovintoon - nuorten toiminta (vuosina 2021–2024) käynnistyi vuoden 2021 syksyllä omana hankkeenaan Suomen Sovitteluforumin, #sovinnon ja Kone Centennial Foundationin (KCF) yhteistyössä. Hankkeen kantavana ajatuksena on oikeus sovinnosta ja sovinnon kuulumisesta kaikille. Toimijoita ovat nuoret itse. Hanke on tarjonnut nuorille mahdollisuuden tuoda esiin heidän asiantuntijuuttaan ja lisätä nuorten osallisuutta rauhanrakentamisessa sekä konfliktien ja vastakkainasettelun ehkäisyssä.

Alusta asti toiminnan tavoitteena on ollut etsiä ja löytää nuorten kanssa keinoja puuttua erityisesti nuorten väliseen kiusaamiseen ja ennaltaehkäistä sitä nuorten yhteisöissä. Matkan varrella nuoret ovat päässeet oppimaan rakentavaa vuorovaikutusta tukevia menetelmiä, kuten sovittelua ja dialogisuutta. Samalla nuoret ovat suunnitelleet ja toteuttaneet erilaisia tilaisuuksia ja osallistuneet tapahtumiin, joissa he ovat päässeet nostamaan esille ajatuksiaan kiusaamisesta ja konflikteista sekä sovinnosta ja rauhasta nuorten näkökulmasta.

Vaikka Suomessa ei tällä hetkellä sodita, on myös meillä tarvetta positiivisen rauhan rakentamiselle sekä eri tasoisten konfliktien ehkäisemiselle ja rakentavalle käsittelylle. Nuorten välinen väkivalta ja kiusaaminen sekä syrjintä uhkaavat nuorten hyvinvointia. Ongelmat kasautuvat yhä enemmän erilaisten vähemmistöjen harteille.

Kuulluksi tuleminen, kuuluminen yhteisöön ja mahdollisuus vaikuttaa itseään koskevien asioiden päätöksentekoon ovat keskeisiä tarpeita, joita nuoret itse usein painottavat yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja nuorten hyvinvointiin liittyvien kartoitusten yhteydessä. Tämä koskee myös erilaisia konflikteja ja niiden käsittelyä. Nuorten osaamiseen ja kyvykkyyteen tulee luottaa. He ovat oman elämänsä ja arkensa asiantuntijoita. Nuorilla on hiljainen tieto ja ymmärrys siitä, mistä nuorten keskinäiset konfliktit kumpuavat sekä näkemystä siitä, miten konfliktitilanteita voidaan ennaltaehkäistä ja ratkaista.

Oikeus sovintoon -toiminnan keskiössä on alusta asti ollut nuorista koottu ydinryhmä eli asiantuntijaryhmä, jonka tehtävänä on ollut ideoida, suunnitella ja toteuttaa erilaisia tapoja tuoda nuorten ääntä ja asiantuntijuutta esille osana yleistä väkivalta- ja kiusaamiskeskustelua. Samalla nuorille on tarjottu mahdollisuus käsitellä ja kasvattaa osaamistaan nuorten konflikteihin, kiusaamiseen ja väkivaltaan liittyen. Näitä taitoja nuoret ovat voineet hyödyntää omassa arjessaan ja viedä eteenpäin omiin yhteisöihinsä. Kestäviä sosiaalisia ratkaisuja ei voida saavuttaa ilman koko yhteiskunnan, myös nuorten, osallistumista.

Vaikka koronapandemian takia Oikeus sovintoon -nuorten ryhmä pääsi kokoontumaan ensimmäisen kerran kasvokkain vasta helmikuussa 2022, on vajaan kolmen toimintavuoden aikana varrella ehditty järjestää lähes 60 erilaista tapaamista tai työpajaa, joiden tulokset ja joista nuorilta kerätyt ajatukset on kerätty tähän Oikeus sovintoon -toiminnan taustatahoille, kumppaneille ja toiminnan nuorille tarkoitettuun oppaaseen.

Kiitos toimintaa Sovinto-ohjelman kanssa mahdollistaneille yhteistyökumppaneille, Kone Centennial Foundation & Suomen Sovitteluforumi ry. Suurimmat kiitokset Oikeus sovintoon -ydinryhmän toiminnassa aktiivisesti vuosien 2021–2024 välillä olleille nuorille (aakkosjärjestyksessä): Adam, Anni, Bashar, Bilal, Cristian, Eva, Hiski, Ismail, Jona, Kaltuumo, Moshayad, Sakia, Shilan, Siru, Ville ja Vilma

Yhteistyöterveisin ja kiitoksin,  
OS-tiimi: Onni, Suvi & Hanna

# Johdanto

Oikeus sovintoon (OS)-toiminnan tavoitteena on ollut nuorten omien näkemysten ja kokemusten eli nuorten oman asiantuntemuksen esiin nostaminen ja vahvistaminen erityisesti nuorten kiusaamisilmiöissä, mutta myös ylipäätään nuorten arjen konflikteista keskustellessa ja niihin ratkaisuja etsittäessä.

OS-toimintoja ohjaavana periaatteena ja tätä opastakin läpileikkaavana teemana on **restoratiivisuus**, josta myöhemmillä sivuilla kerrotaan lisää. Kuten [Suomen Sovittelufoorumin VERSO-ohjelman sivuilla](#) määritellään, restoratiivisuus on yksinkertaistettuna **kohtaamista, kuuntelua, ihmisten välisten suhteiden eheyttämistä ja sosiaalisten taitojen vahvistamista**. Restoratiivinen lähestyminen on ohjannut paitsi hankkeessa hyödynnettyä keinovalikoimaa, niin myös työotteena tukenut toiminnan ydintä eli siihen osallistuvien nuorten toimijuuden vahvistamista, heille vaikuttamis- ja toimintamahdollisuuksien luomista sekä tuen antamista nuorten omien kiinnostusten ja tarpeiden pohjalta. OS-toiminnassa restoratiivisuus on tarkoittanut siis erityisesti nuorten asiantuntijuuden arvostamista sekä nuorten osallisuuden ja omaehtoisen toimijuuden tukemista.

## Oppaan rakenne

Tämä opas kokoaa yhteen Oikeus sovintoon (OS) -hankkeen toimintaa vuosilta 2021–2024 sekä erityisesti välineitä, joihin toimintaan osallistuneiden nuorten kanssa on päädytty haastavien teemojen eli kiusaamisen ja nuorten konfliktien rakentavan käsittelyn mahdollistamiseksi. Samalla on kerätty paljon tietoa nuorten kokemuksista ja näkemyksistä näihin aiheisiin.

Opas sisältää neljä osaa, joista ensimmäisessä käsitellään hankkeen keskiössä ollutta teemaa, kiusaamista. Sitä tarkastellaan erityisesti työpajoissa ja keskusteluissa nuorten työstämien ja esille nostamien ajatusten ja kokemusten kautta. Toinen osa käsittelee nuorten ja restoratiivisen lähestymisen näkökulmasta ihmisten välisiä konflikteja ja sovun edistämistä siltä osin, kun niitä on OS-toiminnassa käsitelty. Kolmas osa esittelee tarkemmin restoratiivista lähestymistä, dialogisuutta sekä niihin liittyviä työkaluja, joita on OS-toiminnan aikana tarkasteltu ja käytetty nuorten kanssa osaamisen kehittämisessä sekä keskustelujen fasilitoinneissa. Neljänteen osaan on kerätty erilaisia OS-toiminnassa nuorten kanssa testattuja tai laajemmin hyödynnettyjä harjoituksia ja dialogimenetelmiä sekä oppeja monimuotoisen ryhmän ohjaamisesta. Mukana on OS-nuorten suunnittelemien ja vetämien dialogien eli rakentavien keskustelujen malleja parista eri teemasta, myötätunnosta ja kiusaamisesta kouluissa. Lisäksi oppaaseen on poimittu lainauksina OS-toiminnan ydinryhmään tai toimintaan muuten aktiivisesti osallistuneiden nuorten ajatuksia sovinnosta laajasti.

Sekä kiusaamista että konflikteja hahmotetaan omissa osioissaan **osaamisen** eli **tiedon, asenteiden ja taitojen** näkökulmista. Nämä ymmärretään tässä yhteydessä seuraavalla tavalla.

## Tieto

Tieto on keskeinen osa osaamista. Se on perusta, joka mahdollistaa taitojen ja asenteiden kehittämisen. Oikeus sovintoon -toiminnassa kiinnitettiin erityisesti huomiota nuorten kokemukselliseen sekä hiljaiseen tietoon ja niiden sanoittamiseen. Tämän lisäksi on hyödynnetty tutkittua ja ammattilaisten tuottamaa tietoa erityisesti nuorten osaamisen kehittämisen tukemisessa.

### *Tutkittu tieto*

Tutkittu tieto on systemaattisesti ja analyttisesti tuotettua tietoa, joka on arvioitu vertaisarvioitsijoiden toimesta ennen julkaisua. Se on järjestelmällistä toimintaa, joka koostuu useista vaiheista. Tutkittu tieto syntyy usein tutkimusryhmissä, joissa on mukana eri alojen osaajia.

### *Ammattilaisten tuottama tieto*

Ammattilaisten tuottama tieto on usein kerätty ja analysoitu ammattilaisten toimesta heidän erikoisosaamisalueillaan. Tieto voi olla peräisin esimerkiksi tutkimuksista, selvityksistä, haastatteluista tai

käytännön työstä. Ammattilaisten tuottama tieto perustuu heidän asiantuntemukseensa ja kokemukseensa, ja se voi auttaa meitä ymmärtämään monimutkaisia aiheita ja ongelmia.

#### *Kokemuksellinen tieto*

Kokemustieto on elämänkokemuksista syntynyttä ymmärrystä ja tietoa. Jokaisella meillä on kokemustietoa ja käytämme sitä hyväksi eri tavoin. Esimerkiksi nuorilla on kokemustietoa nuorten väliseen kiusaamiseen liittyvistä rooleista sekä aikuisten suhtautumisesta heihin ja heidän tarpeisiinsa.

#### *Hiljainen tieto*

Hiljainen tieto on tietoa, joka on ei-sanallista tai muuten vaikeasti ilmaistaavaa. Se voi olla henkilökohtaista, kuten kokemuksen kautta kehossa olevaa tietoa. Hiljainen tieto voi sisältää taitoja, kuten miten toimia rakentavasti kiusaamistilanteessa. Sen kuvaamisen lisäksi myös sen opettaminen kädestä pitäen voi olla vaikeaa.

## **Asenne**

Meillä kaikilla on asenteita itseämme, muita ihmisiä sekä ympäröivää maailmaa ja tilanteita kohtaan. Asenne voidaan jakaa kolmeen osatekijään:

1. *Tiedolliseen*, joka viittaa uskomuksiin, ajatuksiin, ominaisuuksiin ja mielipiteisiin, jotka yhdistämme asiaan, tilanteeseen tai henkilöön.
2. *Tunneperiseen*, joka viittaa asian, tapahtuman tai henkilön meissä herättämiin tunteisiin.
3. *Käyttäytymiseen*, joka viittaa tapaamme käyttäytyä tietyllä tavalla asiaa, tilannetta tai henkilöä kohtaan.

Asenne voidaan kuvata siis tunteena tai mielipiteenä jostakin asiasta tai ihmisestä, tai se voi myös olla käyttäytymistapa, joka syntyy näiden tunteiden ja mielipiteiden pohjalta. Asenteet ohjaavat toimintaamme ja vaikuttavat elämämme jokaiseen kohtaamiseen ja vuorovaikutustilanteeseen. On hyvä muistaa, että asenteet eivät ole pysyviä, vaan voivat muuttua ja niitä voi itse muokata samoin kuin ajattelua.

Vuorovaikutustilanteissa asenne vaikuttaa esimerkiksi:

- Viestinnän selkeyteen: Miten viestimme toisten kanssa
- Yhteistyökykyyn: Positiivinen ja avoin asenne edistää yhteistyötä ja helpottaa ryhmässä toimimista
- Empatiakykyyn: Kyky eläytyä toisen tunteisiin ja mielentiloihin, nähdä asioita toisen näkökulmasta
- Motivaatioon: Miten motivoituneita olemme osallistumaan vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön
- Vastavuoroisuus: Miten vastavuoroisia olemme vuorovaikutustilanteissa

Asenteiden osatekijöihin kuuluvat tunteet, joiden tunnistaminen auttaa nimeämään erilaisia tilanteeseen liittyviä sosiaalisia tarpeita ihmisten välillä. Tunnistetut tarpeet luovat ymmärrystä asian nykytilanteesta sekä edesauttavat tavoitteiden ja ratkaisujen luomisessa myös haastavissa tilanteissa, jotta jatkossa voidaan toimia yhdessä rakentavammin.

## **Taito**

Taito on kyky jonkin sellaisen asian tekemiseen, joka on opittua ja joka kehittyy harjoittelun ja/ tai kokemuksen myötä. Eri taitojen perusasioita voidaan opettaa, mutta taidossa erityisen taitavaksi tuleminen edellyttää omaehtoista, luovaa itsensä kehittämistä sekä mahdollisuutta vertaisjakamiseen ja -oppimiseen. Taidot eivät tule koskaan täysin valmiiksi, aina on mahdollista oppia ja kehittyä lisää. Taidon omaksuttuaan siihen liittyvä toiminta usein automatisoituu, jonka takia toimija ei välttämättä osaa kuvata sanallisesti taitoaan muille.

Erityisesti tässä oppaassa tarkastellaan kiusaamiseen ja konfliktien käsittelyyn liittyen **erilaisia sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja**, jotka mahdollistavat tehokkaan ja merkityksellisen kommunikaation ihmisten välillä ja vahvistavat vuorovaikutussuhteita. Vuorovaikutustaidoissa on useita eri osa-alueita, kuten:

- Kuuntelu: Pyrkimystä ymmärtää, mitä toinen tarkoittaa ja viestii sekä aktiivista läsnäoloa
- Vastavuoroisuus: Kykyä ja halua vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia toisen kanssa sekä molempiin suuntiin kulkevaa vuorovaikutusta
- Empatia: Kykyä nähdä asioita toisen näkökulmasta ja eläytyä toisen tunteisiin ja mielentiloihin
- Sanaton viestintä: Viestintää esim. kehonkielellä, asennoilla, eleillä, ilmeillä, äänensävyllä ja/ tai -voimakkuudella

# Osa I. Kiusaaminen

Nuorten välinen kiusaaminen eri muodoissaan on jatkuvasti esillä mediassa ja julkisen keskustelun kohteena. Liian usein keskustelua käyvät ammattilaiset ja aikuiset omissa piireissään nuorten omakohtaisten kokemusten ja näkemysten loistaessa poissaolollaan. Nuorilla on kuitenkin merkittävää ja laadukasta osaamista sekä asiantuntijuutta näistä teemoista, kuten näkemyksiä erilaisista keinoista kiusaamisen ja sen eri muotojen ehkäisemiseksi ja ratkaisemiseksi.

Viime vuosikymmenen aikana kiusaamista on alettu tarkastella yhä enenevässä määrin yhteisöllisen viitekehyksen kautta sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin ainoastaan yksilöiden käyttäytymisen ja yksilöiden välisen vuorovaikutuksen tai valta-asetelman kautta. Seuraavassa avataan Oikeus sovintoon (OS) -toimintaan osallistuneiden nuorten kokemuksia kiusaamisesta sekä siihen puuttumiseen liittyvää osaamista. Kiusaamista on käsitelty nuorten kanssa erityisesti ryhmäilmiönä.

## Kiusaamisen eri muodot ja kiusaaminen ryhmäilmiönä

Kiusaamisen ennaltaehkäisy ja kiusaamistilanteiden ratkaisemiseksi on tärkeää, että meillä on ajankohtaista ja tutkittua tietoa ilmiöstä yleisellä tasolla. Lisäksi tapauskohtaisesti tarvitsemme aina tietoa kiusaamistilanteiden taustoista, tilanteisiin liittyvistä henkilöistä ja heidän suhteestaan, heidän rooleistaan, eri osapuolten tavoitteista ja tarpeista sekä erilaisista yleisistä ja yhteisön toimintatavoista ja -malleista kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi ja tilanteiden ratkaisemiseksi. On tärkeää, että ymmärrys tilanteesta ei muodostu tutkitun tai ammatillisesti eri tavoin tuotetun tiedon varaan vaan, että siinä huomioidaan erityisesti eri tilanteeseen liittyvien osapuolten kokemuksellinen tieto.

Kiusaamiskokemuksilla voi olla hyvin pitkäkantoisia seurauksia yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin sekä tulevaisuuden vuorovaikutussuhteisiin, joten on tärkeää, että kiusaamiseen osataan puuttua aina. Puuttumisen lähtökohtana on, että meillä on riittävästi ymmärrystä kiusaamisesta sekä mahdollisuuksia tuoda ilmi ja ottaa puheeksi kiusaamiseksi koettua toimintaa. Kiusaamisen parissa toimivilla ammattilaisilla (kuten tutkijat, järjestö- tai nuorisotyöntekijät) sekä yhteisöjen eri jäsenillä (kuten opettajat, vanhemmat, oppilaat) voi olla hyvin erilaisia käsityksiä siitä, mitä he pitävät tai eivät pidä kiusaamisena.

Kiusaamisesta on olemassa erilaisia määritelmiä, joissa kuitenkin yleensä esiintyviä elementtejä ovat:

- Kiusaaminen on tahallista, sen kohteen epämiellyttäväksi kokemaa psyykkistä tai fyysistä toimintaa.
- Kiusaamisen syynä on tuotettu erilaisuus ja sen avulla pyritään saavuttamaan valtaa ja/tai vahvistamaan sosiaalista asemaa.
- Kiusaamistilanne ei ole koskaan tasa-arvoisten ja tasavahvojen osapuolten kamppailua, vaan kiusattu on tavalla tai toisella voimaton suhteessa kiusajaan.
- Kiusaaminen voi olla:
  - **Fyysistä:** esimerkiksi lyömistä, potkimista, tönimistä, heittämistä, kuristamista, polttamista, esineiden käyttämistä vahingoittamiseen tai kivun tuottamiseen.
  - **Henkistä:** esimerkiksi haukkumista ja nimittelyä, nöyryyttämistä, väkivallalla uhkailua tai pelottelua.
  - **Sosiaalista:** esimerkiksi ryhmän ulkopuolelle jättämistä, juorujen levittämistä, vapaan liikkumisen kontrollointia tai sosiaalisen eristämisen uhkaa.
- Kiusaaminen on yhteisöllinen ilmiö, joka vaikuttaa kaikkiin yhteisön jäseniin.
- Kiusaamistilanteisiin liittyy erilaisia rooleja, jotka kuitenkin ajan kuluessa yksilöiden välisissä vuorovaikutustilanteissa voivat vaihdella. Esimerkiksi sivustakatsojat mahdollistavat kiusaamisen jatkumisen myös pidättäytymällä kiusaamiseen puuttumisesta.

## Nuorten näkökulma: Kiusaamisen määritelmät ja syyt

- Kiusaaminen voi olla toisen häirintää jatkuvasti joko ryhmän tai yksittäisen henkilön taholta.
- Kiusaaminen opitaan vanhemmilta ja toimintakulttuurista.
- Kiusaaminen voi olla fyysistä, psyykkistä/henkistä tai sosiaalista eli ei välttämättä näkyvää.

- Kiusatuksi tuleminen on aina henkilökohtainen kokemus.
- Usein kiusaaminen koetaan kiusatun syyksi, minkä takia siitä voi olla vaikea kertoa eteenpäin.
- Kiusaamisen taustalla voi olla monia syitä:
  - Kotiolot, joiden takia puretaan pahaa oloa muihin
  - Ryhmäilmiöt, haetaan esim. valtaa ryhmässä tai kompensoidaan omaa epävarmuutta
  - Voi johtua väärinkäsityksistä, stereotyyppioista ja ennakkoluuloista
  - Turhautuminen, paha olo
  - Tarve kokea itsensä vahvaksi
  - Eriävät mielipiteet, joista ei pystytä keskustelemaan rakentavasti
  - Kosto omasta tai kaveripiirissä koetusta vääryydestä

## Ryhmät ja kiusaaminen

Kiusaaminen kehittyy tyypillisesti ryhmässä ja perustuu ryhmän jäsenten keskinäisiin suhteisiin. Kiusaaminen koskettaa ryhmässä muitakin kuin tietyn tilanteessa kiusaamisen suorina osapuolina. Siksi on tärkeää kiusaamista käsiteltäessä pohtia ryhmiä ja ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, joka vaikuttaa ryhmän toimintaan ja yhteistyöhön sekä sitä kautta kiusaamisen ymmärtämiseen ja siihen puuttumiseen. Erilaisissa nuorten ryhmissä rooleihin ja yhteisiin normeihin huomion kiinnittäminen auttaa myös rakentamaan sellaista positiivista keskustelu- ja toimintakulttuuria, joka ehkäisee kiusaamista ja mahdollistaa siihen sekä muihin huoliin puuttumisen matalalla kynnyksellä.

**Ryhmällä** yleisesti tarkoitetaan ryhmää ihmisiä, jotka ovat yhteydessä toisiinsa jonkin yhteisen tekijän, kuten kiinnostuksen kohteen, tavoitteen tai tehtävän perusteella. Ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, ja heille on muodostunut rooleja ryhmän sisällä.

Ryhmä voidaan määritellä useilla eri tavoilla, mutta kaikki määritelmät kuitenkin vastaavat kysymykseen ”mikä on ryhmä?”. Osittain eri määrittelyt menevätkin päällekkäin ja usein täydentävät toisiaan. Ryhmiä voi määritellä esimerkiksi vuorovaikutuksen kautta (*ryhmä on joukko yksilöitä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa*), motivaation kautta (*joukko yksilöitä, jotka yrittävät täyttää henkilökohtaisia tai yhteisiä tarpeita yhteenliittymän avulla*), tavoitteen kautta (*joukko yksilöitä, jotka ovat liittyneet yhteen saavuttaakseen yhteisen tavoitteen*) tai keskinäisen riippuvuuden kautta (*joukko yksilöitä, jotka ovat jollain tapaa keskinäisessä riippuvuussuhteessa*). Sen lisäksi ryhmiä voi määritellä esimerkiksi jäsenyyden kautta niin, että ryhmä on sosiaalinen yksikkö, johon kuuluu kaksi tai useampi ihmistä, jotka ajattelevat kuuluvansa ryhmään.

Ryhmässä jäsenille määräytyy tai muodostuu tietoisesti tai tiedostamatta rooleja, jotka määrittävät ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta ja käyttäytymistä. Roolit muodostuvat sekä yksilön ominaisuuksista (epävirallinen rooli) että ryhmän tarpeista ja odotuksista (virallinen rooli). Roolit voivat muuttua ja vaihdella eri yhteyksissä. Ryhmän rooleja voidaan jäsenellä esimerkiksi jakamalla ne toimintaa eteenpäin vieviin rooleihin, toimintaa helpottaviin rooleihin ja toimintaa heikentäviin rooleihin. Samalla henkilöllä voi olla eri ryhmissä erilaisia rooleja ja ryhmän sujuvan toiminnan kannalta on hyvä, että roolit koetaan mielekkäinä ja omia tarpeita vastaaviksi.

Ryhmän ja sen työskentelyn toimivuutta voidaan tarkastella arvioimalla ryhmän suoritusasoa (toiminnan tavoitteiden ja jäsenten välisten suhteiden kautta). Arvion pohjalta ryhmät voidaan jakaa suoritusasojen mukaan:

- *Näennäisryhmät*: Ryhmä ilman todellista yhteisöllisyyttä ryhmän jäsenten välillä. Ryhmän jäsenet tavoittelevat ja edistävät ensisijaisesti henkilökohtaisia tavoitteitaan, eivätkä ole sitoutuneet yhteisiin tavoitteisiin tai tukemaan muita ryhmän jäseniä.
- *Toimiva ryhmä*: Ryhmä kykenee saavuttamaan sille asetetut tavoitteet ja sen jäsenet ovat pääosin sitoutuneita yhteistyöhön tavoitteiden saavuttamiseksi. Osa ryhmän jäsenistä saattaa olla ottamatta vastuuta tai aktiivista roolia, jolloin tavoitteet saavutetaan aktiivisten jäsenten toiminnan tuloksena.
- *Korkean suoritusason ryhmä*: Ryhmä pystyy saavuttamaan tai jopa ylittämään ryhmälle asetetut tavoitteet. Sen jäsenet tuntevat vastuuta korkeatasoisista suorituksista ja toistensa henkilökohtaisesta

kasvusta ja menestymisestä. He ovat valmiita ajoittain luopumaan henkilökohtaisista tavoitteistaan ja tarpeistaan tukeakseen muita ryhmän jäseniä.

Tässä oppaassa puhutaan myös **yhteisöistä** ryhmää laajempänä käsitteenä, vaikka ne jakavat samanlaisia piirteitä. Yhteisö voi pitää sisällään useita erilaisia ryhmiä, kuten eri oppilasryhmät koulussa, joukkueet urheiluseurassa tai tiimit työyhteisössä. Yhteisön rooli kiusaamisessa on monitahoinen ja sen ymmärtäminen on tärkeää kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi. Kiusaaminen vaikuttaa koko yhteisöön ja kiusaamisen ylläpitämiseksi tarvitaan sivustakatsojien (usein hiljainen) hyväksyntä tai kannatus. Sivustakatsojat mahdollistavat kiusaamisen jatkumisen myös pidättäytymällä puuttumasta siihen. Kiusaaminen nähdäänkin yhteisön toimintakulttuuriin liittyvänä eli koko yhteisön asiana.

Kiusaamista ennaltaehkäistään rakentamalla alusta asti mahdollisimman hyvin toimivia ryhmiä ja yhteisöjä, joissa luodaan yhdessä restoratiivista toimintakulttuuria eli toimivia, jäsenten vuorovaikutussuhteita tukevia ja vahvistavia käytänteitä ja toimintatapoja rakentavaan kohtaamiseen. Restoratiivisen toimintakulttuurin ryhmissä kaikkien jäsenten sosiaaliset tarpeet otetaan huomioon ja kaikki nähdään ryhmän arvokkaina jäseninä, joilla on annettavaa ryhmän yhteisen hyvän eteen oman elämänsä asiantuntijoina.

## Nuorten näkökulma: Ryhmät ja niissä toimiminen

### Mikä tekee ryhmistä merkityksellisiä?

- Luotettavassa ja turvallisessa ympäristössä voi ja pystyy olemaan täysin oma itsensä. Voi sanoa riskialttiitakin mielipiteitä, koska väärinymmärretyksi tulemisen riski on pienempi.
- Ryhmän jäsenten välinen kunnioitus ja arvostus
- Yhteinen kieli, omat vitsit/puhetyyli, joka yhdistää
- Ryhmä mahdollistaa asioita ja niissä on yhteistä tekemistä
- Hyvässä ryhmässä on helppo olla

### Millaiset asiat luovat tunteen, että olen osa ryhmää ja tukevat osallistumista?

- Hyvä vuorovaikutus ja kaikkien kuuntelu
- Yhteinen ymmärrys asioista, kaikki tietävät ja hyväksyvät ryhmän tavoitteet ja toimintatavat
- Otetaan heti mukaan porukkaan ja autetaan uusia henkilöitä tukemalla ja kannustamalla
- Ihmiset ovat ystävällisiä ja avuliaita, rento ilmapiiri
- Annetaan mahdollisuus kaikille kertoa, mitä mieltä on asioista eli ei tarvitse taistella tilasta
- Asioita voi kysyä/ottaa esille suoraan ja siihen kannustetaan

### Mitkä ovat ryhmässä työskentelyn haasteita?

- Ei voi hallita kaikkea: ei voi olla aina varma noudatetaanko sovittuja sääntöjä tai tehdäänkö sovittuja asioita
- Jos ryhmä ei ole toimiva, osana oleminen voi olla raskasta ja haitallista itselle
- Joihinkin ryhmiin kuuluu haluamattaan, mikä voi vaikuttaa työskentelymotivaatioon
- Joskus ryhmään ei pääse sisään esimerkiksi ryhmän sisäisten klikkien takia (ei olla auki ulkopuolisille)
- Ryhmän jäsenillä tai osalla heistä voi olla voimakkaasti omista eroavat arvot/mielipiteet
- Kommunikaatiossa voi olla puutteita, väärinymmärretään toisia tahallaan tai vahingossa
- Mukana voi olla esimerkiksi voimakkaita auktoriteetteja/ilmapiiiriä tulehduttavia yksilöitä niin, että muille ei jää tilaa aidosti osallistua (haaste erityisesti, jos ei siihen puututa)
- Ryhmien sanomattomat säännöt ja sen jäsenten asenteet voivat rajoittaa sitä, millaisia rooleja ryhmässä voi saada tai ottaa. Esimerkiksi nuorempien jäsenten osaamista voidaan kyseenalaistaa ja ylenkatsoa.
- Joskus voi joutua myös ottamaan rooleja ja tehtäviä, jotka eivät välttämättä kiinnosta tai joita ei haluaisi ottaa. Huom. kun joutuu tekemään asioita, joista ei itse ole kiinnostunut tai joista ei tiedä ennalta, niin oppii uutta sekä tuntemaan itseään ja tarpeitaan paremmin

## Kiusaamiseen liittyvät asenteet

Asenteilla on merkittävä rooli kiusaamiseen liittyen. Kiusaaminen voi olla esimerkiksi seurausta negatiivisista asenteista, joiden muodostumista edesauttavat aikuisten sekä vertaisten asenteet ja käyttäytyminen. Asenteet



vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme kiusaamisen ja millaisia rooleja otamme kiusaamistilanteissa sekä siihen, kuinka aktiivisesti osallistumme esimerkiksi kiusaamista ennaltaehkäisevään toimintaan.

Koska asenteilla merkitystä suhtautumiseemme ja toimintaamme eri tilanteissa, auttaa erilaisten asenteiden tiedostaminen ja tunnistaminen suuntaamaan oikeanlaisia toimenpiteitä kiusaamiseen puuttumiseksi ja sen ennaltaehkäisemiseksi. Vuorovaikutustilanteissa erilaisten asenteiden tiedostaminen auttaa pyrkimyksissä edistää avointa, kunnioittavaa ja yhdenvertaista keskusteluilmapiiriä.

### **Nuorten näkökulma: Asenteet kiusaamistilanteissa**

Eritaustaiset nuoret ovat Oikeus sovintoon -toiminnan työpajoissa ja keskusteluissa nostaneet esille ajatuksia ja havaintoja kiusaamistilanteisiin sekä niiden ennaltaehkäisyyn liittyen. Niitä on seuraavassa ryhmitelty erilaisiin asenneluokkiin, joihin liittyviä nuorten esille nostamia näkökulmia on avattu esimerkkeinä kunkin alla. Kiusaamiseen voi liittyä nuorten mukaan seuraavan kaltaisia asenteita:

#### **Turhautuminen:**

- Kiusaamistilanteissa ei tule kuulluksi tai nähdyksi, vaan jää omilleen
- Kiusaaminen on ilmiö, joka ei tule katoamaan kokonaan ikinä, vaikka sen eteen työskennellään
- Kiusaamiseen liitetyt käsitteet ja kieli, jota käytetään kiusaamisesta puhuttaessa, eivät vastaa kiusaamista kokeneiden todellisuutta
- Kiusaaminen ilmiönä on monimutkainen ja monimerkityksellinen, minkä takia sen ymmärtäminen ja ratkominen tuntuu mahdottomalta

#### **Riittämättömyys ja voimattomuus:**

- Yksilöllä ei ole keinoja tai osaamista toimia kiusaamistilanteissa oikealla tai riittävällä tavalla
- Vaikka tilanteista kertoisi aikuisille, heidän tarjoamansa keinot tilanteen ratkaisemiseksi eivät ole riittäviä tai toimivia ja joskus jopa pahentavat asioita

#### **Voimaantumisen:**

- Toimiminen asian eteen on tärkeää, koska ei halua muiden kohtaavan samoja ongelmia ja haasteita, mitä itse on kokenut
- Vaikka kiusaaminen on ilmiö, joka ei poistu, niin kiusaamista ennaltaehkäisevä toiminta on merkityksellistä ja mielekästä
- Kiusaamista vastaan toimiessa ei ole yksin asian kanssa ja voimia voi yhdistää
- Osa nuorista koki, että heille aiemmista kokemuksista toimivin tapa puuttua kiusaamiseen, on puuttua siihen välittömästi fyysisesti. Se tuottaa niin ikään voimaantumisen tunteita, vaikka ei olekaan rakentava keino. Tämä on tärkeää huomioida ja ottaa puheeksi.
- Kun joku vertainen, jolla on auktoriteettia, puuttuu kiusaamiseen, voi se aidosti loppua. Sen takia on tärkeää, että nuoret itse ovat aktiivisia toimijoita.

#### **Vetäytyminen:**

- Itsellä voi olla sellaisia henkilökohtaisia kokemuksia kiusaamisesta, joiden seurauksena ei halua käsitellä aihetta millään tasolla
- Kiusaamisilmiötä on käsitelty niin paljon eri tilanteissa ja paikoissa, että siitä puhuminen ylipäättään väsyttää

On huomioitava, että osa nuorista on kohdannut nimenomaan rasistista kiusaamista. Se on kokemuksena monin tavoin ilman rasistisia taustatekijöitä tapahtunutta kiusaamista lannistavampi kokemus, sillä siinä kertautuvat yhteiskunnassa vallalla olevat valtaepätasapainot (rakenteellinen rasismi). Valtaenemmistöön kuuluvan kiusaajan on helpompi hyödyntää asemaansa esimerkiksi näkyvästi tai oletetusti jonkinlaiseen vähemmistöön kuuluvan kiusatun kanssa, mikä voi näkyä siinä, että kiusattu ei tule kuulluksi tai nähdyksi kokemuksensa kanssa. Tämä voi vaikuttaa myös siihen, että nuoret kokevat, ettei kiusaamiseen ole ratkaisuja tai vetäytyvät kiusaamisen käsitteystä teemana.

### **Kysymyksiä kiusaamisilmiöistä ja siihen liittyvistä asenteista keskustelemisen tueksi**

- Millaisia tunteita liittyy kiusaamiseen?

- Millaisia ajatuksia liittyy kiusaamiseen?
  - Mistä kiusaaminen johtuu?
  - Miten kiusaamisen tulisi puuttua?
  - Miten ennaltaehkäistä kiusaamista?
- Millaisia kokemuksia kiusaamisesta on henkilökohtaisesti?
- Kuinka edellä mainitut asiat vaikuttavat omaan toimintaan ja käyttäytymiseen?
- Kuinka käsittelen, huomioin ja toimin muiden ihmisten asenteiden kanssa?

## Kiusaamiseen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn taidot

Oikeus sovintoon -toiminnassa nuoret nostivat painokkaasti esille tarpeen kehittää konkreettisia taitojaan kiusaamiseen puuttumiseksi ja sen ennaltaehkäisemiseksi. Osa nuorista koki, että kiusaamisesta kyllä keskustellaan monissa eri yhteyksissä, mutta asioihin ei kuitenkaan tehokkaasti puututa. Lisäksi nuoret kokivat, ettei heillä ole riittävää osaamista toimia kiusaamistilanteissa.

On tärkeää, että vaikuttamisen ja osallisuuden edistämisen lisäksi nuorille tarjotaan mahdollisuuksia oppia ja kehittää taitoja, jotka auttavat sopeutumaan erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin, tukevat haastavien tilanteiden arvioimisessa sekä auttavat tarkastelemaan sekä haasteita että niiden ratkaisuja eri näkökulmista. Tällaisten taitojen vahvistaminen kehittää myös nuorten itsetuntemusta ja itsetuntoa mahdollistaen esimerkiksi eri tilanteisiin puuttumisen ja niissä toimimisen sekä omakohtaisten tilanteiden rakentavamman käsittelyn. Vuorovaikutustaitojen merkityksen lisäksi nuoret nostivat esille tunne- ja empatiataidot sekä erilaiset sovitteluun liittyvät taidot, joiden avulla voidaan toimia kiusaamis-/ konfliktitilanteissa ja näiden tilanteiden selvittelyssä rakentavasti kestävällä tavalla.

**Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot** ovat käyttäytymistaitoja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa eli taitoja toimia muiden kanssa. Sosiaalisesti taitava ihminen keksii erilaisia toiminta- ja vuorovaikutustapoja erilaisiin tilanteisiin ja hänellä on taito valita rakentavia ratkaisuja vaikeissakin tilanteissa. Sosiaaliset taidot voidaan jakaa eri osa-alueisiin, joita ovat esimerkiksi:

- Keskustelutaidot: Kyky osallistua keskusteluun ja ilmaista itseään selkeästi
- Empatiataidot: Kyky ymmärtää toisten näkökulmia ja reagoida niihin sopivalla tavalla
- Toisten huomiointi: Kyky ottaa huomioon toisten tunteet, tarpeet ja mielipiteet
- Käyttäytymistaidot: Kyky käyttäytyä sopivalla tavalla erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa
- Kuuntelu- ja läsnäolotaidot: Kyky olla aidosti läsnä tilanteessa ja tukea kuulluksi tulemisen kokemusta

**Tunnetaidot** ovat taitoa ja halukkuutta havaita ja ymmärtää omia ja muiden tunteita sekä tunnistaa näiden ero. Tunnetaidot ovat myös kykyä ilmaista ja säädellä omia tunteita. Kiusaaminen ilmiönä, kiusaamistilanteet ja niiden selvittäminen synnyttävät ja usein rakentuvat voimakkaille tunteille. Siksi tunnetaidot ovat yksi keskeisimmistä kiusaamiseen liittyvistä taidoista. Tunnetaitoihin liittyviä osa-alueita ovat esimerkiksi:

- Tunteiden käsittelyn liittyvät taidot: Kyky tunnistaa ja käsitellä omia tunteita sekä tunteiden ilmaiseminen, säätely tai niiden hyväksyminen sellaisina kuin ne ovat
- Itsesäätelytaidot: Kyky hallita omia tunteita ja käyttäytymistä
- Myötätuntoon liittyvät taidot: Kyky ymmärtää ja jakaa toisen ihmisen tunteita sekä halua myötälää ja tehdä asioita toisen hyväksi, kykyä suhtautua itseensä lempeästi ja armollisesti myös vastoinkäymisiä tai epäonnistumisia kohdatessa

**Kiusaamistilanteisiin liittyvät taidot** eli kiusaamistilanteiden tunnistamiseen, niissä rakentavasti toimimiseen sekä kiusaamistilanteiden jälkiselvittelyyn liittyvät taidot. Näillä taidoilla vähennetään kiusaamisesta johtuvia negatiivisia vaikutuksia ja ehkäistään uusien ongelmien syntymistä. Yksilötasolla kyky toimia rakentavalla ja tarkoituksenmukaisella tavalla erilaisissa kiusaamistilanteissa on voimaannuttavaa ja lisää itsetuntoa sekä henkilökohtaista turvallisuuden ja hallinnan tunnetta. Kiusaamistilanteisiin liittyviä taitoja ovat esimerkiksi:

- Kiusaamisen tunnistaminen taidot: Kyky tunnistaa kiusaamisen eri muotoja ja ymmärtää kiusaamisen mahdollisia seurauksia yksilö-, ryhmä- ja yhteisöllisellä tasolla
- Kiusaamistilanteissa toimimisen taidot: Kyky toimia kiusaamistilanteissa tarkoituksenmukaisesti ja rakentavasti
- Kiusaamisetilanteiden käsittelytaidot: Kykyä toimia, käsitellä ja palautua kiusaamistilanteista sekä kykyä kiusaamistilanteiden selvittämiseksi ja ratkaisemiseksi sovittavalla otteella

### **Nuorten näkökulma: Kiusaamiseen puuttumisesta ja sen ennaltaehkäisystä**

- Nuorten mielestä kiusaamiseen voi puuttua seuraavilla keinoilla:
  - Puuttamalla aina jollakin tavalla, kun näkee kiusaamista
  - Kertomalla siitä eteenpäin (koulussa aikuisille, kotona, harrastusyhteisöissä ohjaajille, omille kavereille)
  - Lisäämällä ymmärrystä kiusaamisen muodoista ja siihen puuttumisen tärkeydestä
  - Lisäämällä koulutusta ja osaamista rakentavasta vuorovaikutuksesta ja tunnetaidoista
  - Sovittelun keinoin tai tarvittaessa vaikka poliisin kautta
  - Ennaltaehkäisemällä yhteisten sääntöjen kautta ja keskustelemalla avoimesti
- Kiusaamisenvastaisessa toiminnassa tulisi olla mukana koko yhteisö eli esimerkiksi koulussa oppilaat ja henkilökunta kokonaisuutena, koska kyse on kokonaisesta toimintakulttuurista ja aina laajemmasta yhteisestä ongelmasta kuin yksittäistapauksista. Yhteisön tuki kiusaamistilanteissa on erittäin merkityksellistä kiusaamista kokeneelle.
- Erilaisten kiusaamistilanteiden käsittelyssä on aina muistettava, että jokaiseen yksilölliseen tilanteeseen liittyy vähintään kahden mutta usein useamman yksilön kokemukset, tunteet, näkökulmat ja tarinat, joita on tärkeää kuulla. Haastavissa tilanteissa tukea tarvitsevat kaikki osapuolet huolimatta siitä, mitä käytöstä tai tekoja taustalla on.
  - Kiusaamista kokenutta tulisi kuulla hänen kokemuksiaan vähättelemättä, jotta myös jatkossa uskalletaan kertoa kiusaamisesta.
  - Kiusaajan kanssa tulisi keskustella siitä, mitä kiusaamisen taustalla on, jotta voidaan toimia tarkoituksenmukaisella tavalla ja tarjota tarvittavaa tukea käytöksenmuutokseen. Kiusaamisen taustalla tekijöillä on usein omia turvattomuuden kokemuksia, jotka saadaan esille vain, jos heidät kohdataan aidosti ja syylittämättä turvallisessa ilmapiirissä.
- Kiusaamiseen tulisi aina reagoida ja puuttua tarpeeksi jämäkästi, jotta kiusaaminen loppuu eikä tilanne pahene.
- Lasten ja nuorten (pro)aktiiviseen rooliin on syytä kiinnittää huomiota, koska he ovat asiantuntijoita itseään koskettavissa aiheissa. Kiusaamis- ja konfliktitilanteissa tilanteen parhaita asiantuntijoita ovat ylipäätään tilanteen osapuolet.
- Ennaltaehkäisyn näkökulmasta on tärkeää, että nuorille annetaan mahdollisuuksia luoda positiivisia ja toimivia ryhmiä ja antaa näille elintilaa (esimerkiksi oppilaskunnan hallitukset ja erilaiset harrasteryhmät).
- Lapsille ja nuorille täytyy antaa enemmän koulutusta kiusaamisesta ja siihen puuttumisesta sekä tietoa siitä, kuinka jokainen voi vaikuttaa ja toimia itselleen sopivilla tavoilla.
- Vanhempien ja aikuisten esimerkillä ja kasvatuksella on merkitystä kiusaamisen ennaltaehkäisyssä ja siihen puuttumisessa, sillä he toimivat usein esimerkkinä hyvässä sekä pahassa.

### **Esimerkki OS-toiminnasta: Nuoret Hyvin sanottu -keskustelufestareilla v. 2022 ja 2023**

Oikeus sovintoon -toiminnan puitteissa nuoret osallistuivat Ylen, Erätauko-säätiön ja Hämeenlinnan kaupungin järjestämille Hyvin sanottu -keskustelufestivaaleille Hämeenlinnassa vuonna 2022 ja 2023. Vuonna 2022 nuoret järjestivät julkisen Erätauko-dialogin ajankohtaisiin kiusaamisilmiöihin liittyen ja vuonna 2023 puolestaan luottamuksellisen eli suljetun dialogin koulun henkilökunnalle kiusaamisesta kouluissa.

Vuonna 2022 nuorten suunnittelemassa ja vetämässä keskustelussa "Nuoret & kiusaaminen: Mistä meidän pitäisi keskustella juuri nyt, kun puhutaan nuorten kiusaamisilmiöistä?" nuoret halusivat nostaa esille ajankohtaisia aiheita nuorten kiusaamisilmiöihin liittyen, jotta päästäisiin kiinni kiusaamiseksi miellettyjen

toimien juurisyihin ja ennaltaehkäisemään niitä tehokkaammin. Keskusteluun OS-nuoret kutsuivat kanssaan nuoria sekä nuorten kanssa työskenteleviä.

Keskustelussa esille nousi nykyisessä kiusaamiskeskustelussa turhauttavia asioita, kuten keskustelujen mustavalkoisuus sekä pintapuolisiin asioihin, yhteen näkökulmaan tai kauhisteluihin kiinni jääminen. Kiusaamiskäsite koettiin turhauttavaksi, koska se monitulkintaisuudessaan hankaloittaa joskus asioihin puuttumista ja aiheuttaa toisinaan joidenkin tilanteiden vähättelyä. Kiusaaminen-sanana ohjaa ajattelua etenkin ulkopuolelta yksinkertaistettuihin rooleihin, joiden kautta leimataan osapuolet helposti hyväiksi tai pahoiksi (kiusaaja-kiusattu, syyllinen-syytön, tekijä-uhri). Tällöin huomio lipsuu pois siitä, mitä kaikkea on tapahtunut ja mitä pitäisi jatkossa tapahtua, jotta tilanne ei toistuisi. Avaimina puuttumiseen nähtiin yksinkertaisesti kohtaamiset, joissa keskitytään kuuntelemaan ja vahvistamaan osapuolten omaa osallisuutta eri keinoin. Näin tilanteiden selvittelystä päästään juurisyihin ja ratkaisuihin tehokkaammin kiinni kestävällä tavalla. Tätä tukemaan tarvitaan mm. tunne- ja empatiataitojen harjoittelua ja hyviä käytösmalleja aikuisilta arjesta.

Vuoden 2023 dialogissa "Kokemuksia kiusaamisesta ja kohtaamisesta kouluissa" keskusteluun OS-nuorten kanssa oli kutsuttu kouluissa eri rooleissa työskenteleviä aikuisia. Tällä kertaa nuoret halusivat kuulla eri asteilla oppilaitoksissa työskentelevien kokemuksia kiusaamistilanteisiin puuttumisesta ja kiusaamisen vaikutuksista koko kouluyhteisöön.

Keskustelussa tunnistettiin tekijöitä, jotka vaikuttavat erityisesti tänä päivänä kiusaamisilmiöihin kouluissa, kuten vanhemmuuden haasteet, sosiaalinen media ja keskustelukulttuurin haasteet. Näiden koettiin tekevän kiusaamistilanteista moninaisempia ja sitä kautta puuttumisesta haastavampaa. Sekä aikuiset että oppilaat voivat kokea riittämättömyyttä käytössä olevista puuttumisen keinoista. Olisi hyvä, että oppilaita vastuutettaisiin enemmän kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen. Kanavia tuoda ilmi huolia voisi olla järjestelmällisemmin oppilaiden ulottuvilla. Kun huomiota kiinnitetään koko yhteisön voimin pieniinkin signaaleihin ja niitä viedään matalalla kynnyksellä eteenpäin, saadaan erilaisiin huoliin puututtua varhaisessa vaiheessa. Keskustelussa huomiota kiinnitettiin niin ikään kiusaamisen käsitteeseen, sillä sana koettiin monessa yhteydessä vajavaisena tai suorastaan huonosti tilanteita kuvaavana. Puhua voisi tilannekohtaisesti esimerkiksi sosiaalisesta väkivallasta tai vanhempien nuorten osalta rikosnimikkeiden kuten pahoinpitely tai kunnianloukkaus kautta.

## Osa 2. Konfliktit ja sovinto

"Konflikteja on erilaisia. Vaikka suhteet olisivat näennäisesti rauhanomaiset, voi epäluottamus olla silti syvä. Tällöin tarvitaan sovintoa, jolla pyritään korjaamaan tai rakentamaan uudelleen rikkoutunut suhde ja luottamus osapuolten välillä."  
- Vilma Kallio, OS-ryhmän jäsen

Moni nuori ja vanhempikin kantaa tällä hetkellä huolta rauhaan ja sovintoon liittyvistä asioista. Viime vuosien globaalien kriisien, kuten ilmastonmuutoksen ja koronapandemian seuraukset näkyvät sekä Suomessa että maailmalla ja vaikuttavat tulevaisuuteen, jota moni nuori rakentaa tai suunnittelee itselleen juuri nyt. Samaan aikaan Venäjän jatkama hyökkäyssota Ukrainassa ja viime aikoina käydyt keskustelut syrjinnästä ja rasismista Suomessa muistuttavat, että rauha ja sovinto eivät ole itsestäänselvyksiä edes meillä. Sisäministeriön 2023 tehdystä Sentimentti-tietotyövälineen väestötutkimuksessa 69 % vastaajista kertoi kokevansa elämänsä turvalliseksi, kun taas vuoden 2022 mittauksessa lukemat olivat 83 % (lokakuu) ja 73 % (kevään mittaus).

Kuten kiusaamisen suhteen, konfliktien eskaloitumisen ennaltaehkäisemiseksi ja niiden rakentavaksi ratkaisemiseksi tarvitaan ajankohtaista ja tutkittua tietoa konflikteista ilmiönä, tilannekohtaisesti viitekehyksestä ja kontekstista, jossa konfliktit tapahtuvat, sekä erilaisista menetelmistä ja malleista niiden ratkaisemiseksi. Keskiössä on kuitenkin konfliktia kokevien osapuolten omat kokemukset, ajatukset ja tarpeet. Oikeus sovintoon -toiminnassa käsitelimme konflikteja erityisesti nuorten arjen näkökulmasta sekä pohdimme niitä restoratiivisen lähestymisen viitekehyksestä. Seuraavassa avataan näitä havaintoja ja nuorten ajatuksia.

### Ihmisten väliset konfliktit ja niiden käsittely

Konflikti tarkoittaa kiteytettynä ihmisten välistä ongelmaa, kuten ristiriitoja tai jännitteitä kahden tai useamman osapuolen välillä. Tavanomaiset vuorovaikutuksen erimielisyydet muuntuvat konflikteiksi, kun osapuolilta loppuvat keinot niiden ratkaisemiseksi. Konfliktia määrittelee se, että osapuolten välisessä yhteydessä eli vuorovaikutussuhteessa on katkos tai vaurio. Konfliktit ovat kuitenkin luonnollinen osa ihmisten, ryhmien ja yhteisöiden välistä toimintaa, minkä takia niitä ei ole syytä yrittääkään kokonaan ennaltaehkäistä. Se mihin voimme vaikuttaa, ovat omat asenteemme konflikteja kohtaan sekä miten niitä yhdessä ratkaisemme.

Tässä yhteydessä keskitymme konflikteihin, jotka tapahtuvat yksilöiden välillä, mutta konflikteja voi tarkastella eri tasoilla (yhteiskunta, yhteisöt, globaali mittakaava). Konfliktit voivat olla piileviä tai näkyviä, ne voivat kehittyä ajan kanssa pidempinä prosesseina tai ne voivat leimahtaa nopeastikin. Konflikteihin liittyy voimakkaita negatiivisiksi koettuja tunteita, kuten vihaa, pelkoa tai häpeää. Olemme yleensä oppineet jo lapsuudessa jonkin meille ominaisen tavan kohdata ja käsitellä konflikteja, joka voi kantaa aikuisuuteen asti. Kasvaessamme voimme kuitenkin tietoisesti reflektoida näiden tapojen toimivuutta ja opetella uusia. On hyvä muistaa, että nuoruus itsessään on tutkitusti konfliktiherkkää aikaa. Erityisesti nuorten näkökulmasta konfliktit ja niiden käsittely ovatkin osa kasvua ja eri yhteisöjen jäsenenä olemisen harjoittelua. Mitä enemmän tähän saa tukea ja tilaisuuksia, sitä paremmaksi taidoissa kehittyä.

"Jokaisen kanssa voi saavuttaa sovinnon. Se ei vaadi toisen puolelleen kääntämistä tai toisen mielipiteeseen yhtymistä, vaan lempeää toimeen tulemistä mielipide-eroista huolimatta. Koen, että elämässä äärimmäisen tärkeää on kohdata mahdollisimman laaja skaala erilaisia ihmisiä ja tutkiskella eroja yksilöiden välillä. Erimielisyyttä tarvitaan, ilman sitä maailma olisi jännityksetön ja tajuttoman tasainen. Ilman sovintoa ja sovinnollisuuden taitojen hallitsemista, elämää ja maailmaa on vaikea katsoa ja kohdata."  
- Eva Guillard, OS-ryhmän jäsen

## Nuorten näkökulma: Ajatuksia konflikteista

### *Mikä on konflikti?*

- Konflikti on riita, tappelu, sota tai sitä että on ihan eriävät mielipiteet
- Konflikti ei välttämättä johda kuitenkaan aina tappeluun
- Konflikteja voidaan sovittaa
- Konflikti on yleensä kahden tai useamman ihmisen välinen erimielisyys, mutta voi olla myös sisäinen konflikti

### *Mikä aiheuttaa konflikteja?*

- Valta ja valtarakenteet
- Mielipide-erot
- Puhumattomuus
- Epäasiallinen vuorovaikutus
- Väärät tulkinnat

### *Miten voi vaikuttaa konflikteihin ja niiden käsittelyyn?*

- Koulutuksen kautta, kuten sovittelutaidot
- Ratkaisukeskeisyydellä ja omalla asenteella: ei ota asioita henkilökohtaisesti tai tulkitse tahallaan väärin
- Lisäämällä empatiaa ja ymmärrystä toisia kohtaan
- Lisäämällä sensitiivisyyttä: tiedostaa esimerkiksi kuinka kulttuurilliset erot vaikuttavat tilanteisiin ja osaamalla ottaa ne huomioon

## Näkökulmia konfliktien käsittelyyn

Eri tapoja käsitellä konflikteja voidaan tarkastella yleisellä ja yksilöllisellä tasolla. Yksilönäkökulmasta tohtori Thomasin ja tohtori Kilmannin 1970-luvulla kehittämän konfliktimallin mukaan konfliktitilanteissa henkilöiden käyttäytymistä voidaan tarkastella kahden eri ulottuvuuden kautta:

1. Missä määrin henkilö yrittää tyydyttää omia huolenaiheitaan ja tarpeitaan.
2. Missä määrin henkilö pyrkii huomioimaan ja tyydyttämään toisen henkilön huolenaiheita ja tarpeita.

Riippuen näiden käyttäytymismallien asteesta henkilöiden konfliktin käsittelytavat voidaan jakaa viiteen eri tyyppiin seuraavasti:

1. Kilpaileva tyyli: Henkilö edistää omia tavoitteitaan ja vähättelee toisten tavoitteita. Vain yksi voi voittaa ja muut häviävät.
2. Mukautuva tyyli: Henkilö antaa toisille periksi ja huolehtii enemmän muiden tavoitteista kuin omistaan.
3. Välttelevä tyyli: Henkilö haluaa pois konfliktitilanteista esimerkiksi vaihtamalla puheenaihetta. Hän voi myös olla vain passiivinen sivustaseuraaja, vaikka olisikin eri mieltä kuin muut.
4. Kompromissiin pyrkivä tyyli: Konfliktin osapuolten tavoitteet saadaan osittain toteutumaan, mutta kaikki joutuvat myös luopumaan joistain tavoitteistaan.
5. Yhteistyöhön pyrkivä tyyli: Yhteistyötä tavoitteleva toiminta on vaikeinta. Siinä pyritään maksimoimaan kaikkien "voitot" eli löytämään yhdessä konfliktiin lopputulos, johon kaikki voisivat olla tyytyväisiä. Tämä vie suhteessa paljon aikaa, mutta sen toteuduttua kaikki voivat asettua lopputuloksen taakse.

Erilaisia keinoja ja menetelmiä konfliktien ratkaisemiseksi voidaan jaotella seuraavalla tavalla:

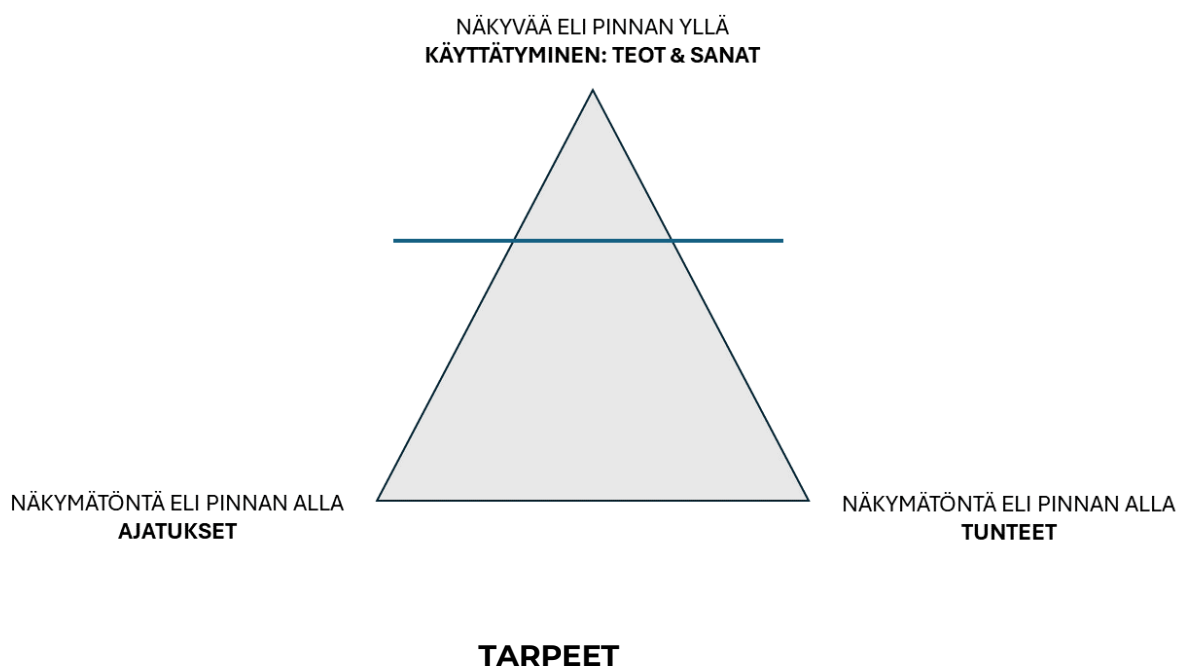
1. Konfliktia ei käsitellä ollenkaan: Ei paranna/ eheyttä suhdetta tai ratkaise perusongelmaa, konfliktin aiheuttamat asemat jäävät voimaan.
2. Konflikti käsitellään väkivalloin: Poikkeuksetta pahentaa/pitkittää tilannetta eikä ratkaise perusongelmaa.
3. Konflikti pyritään käsittelemään neuvottelemalla: Osapuolet voivat joutua tekemään kompromisseja, jotka voivat heikentää tyytyväisyyttä sovittua ratkaisua kohtaan.
4. Konflikti käsitellään oikeudessa (jos tämä on mahdollista): Usein hidas ja kallis prosessi, jossa ainakin toinen osapuoli joutuu häviäjäksi, mikä voi heikentää tyytyväisyyttä ja sitoutumista ratkaisua kohtaan.

5. Konflikti käsitellään sovittelemalla tai jollain muulla restoratiivisella menetelmällä: Parhaimmillaan ymmärrys lisääntyy ja lopputuloksena on osapuolten yhdessä muodostama ratkaisu, johon osapuolet sitoutuvat ja ovat tyytyväisiä.

## Konfliktit restoratiivisesta näkökulmasta

Restoratiivisesta näkökulmasta konflikteja voidaan tarkastella ja niihin voidaan suhtautua erityisesti oppimisen paikkoina ja mahdollisuuksina positiiviseen muutokseen silloin, kun sille on tarvetta ryhmissä, yhteisöissä tai ihmissuhteissa. Koska konfliktit ovat luonnollinen osa ihmisenä olemista ja muiden kanssa toimimista, merkityksellistä on, kuinka konflikteja käsitellään ja millaisia ratkaisuja niiden selvittämiseksi luodaan.

Ihmisten välisiä konflikteja voidaan tarkastella restoratiivisen linssin läpi jäävuorikuvion avulla (kuvio alla), jossa kolmion kärki eli jäävuoren huippu on pinnan yllä olevaa eli **näkyvää käytöstä**. Konfliktissa ne voivat olla havaittuja sanoja tai tekoja osapuolten välillä. Usein kyse on siitä toiminnasta, jonka voimme havaita konfliktiksi. Konfliktissa on kuitenkin muita osatekijöitä, joita emme näe eli pinnan alla olevat **ajatukset ja tunteet**, joihin pääsemme käsiksi vain keskustelun kautta. Tunteita ja ajatuksia reflektoidessa voimme paremmin ymmärtää omaa ja toisten käytöstä. Ajatuksemme vaikuttavat tunteisiimme, jotka edelleen vaikuttavat tekoihimme. Niiden käsittelyn kautta saamme myös paremmin kiinni toisen osapuolen teon motiiveista, mikä lisää ymmärrystä ja toisinaan mahdollisesti myötätuntoa osapuolten välillä.



Tämän lisäksi restoratiivinen lähestymistapa konflikteihin nostaa keskusteluun meitä kaikkia yhdistävät inhimilliset ja **sosiaaliset tarpeet**, jotka vaikuttavat ajatusten ja tunteiden takana eli syvimmällä pinnan alla. Sosiaalisten konfliktien taustalla voidaankin nähdä olevan tyydyttymättömiä sosiaalisia tarpeita osapuolten välillä, mistä erityisesti tunteemme usein meille viestivät. Tyypillisesti konfliktin käsittelyssä esille tulevat esimerkiksi kuulluksi tulemisen ja arvostetuksi tai kunnioitetuksi tulemisen tarpeet. Tarpeita ymmärtämällä ja niistä keskustelemalla pääsemme nopeammin kiinni konfliktin juurisyihin sekä siihen, minkälaisilla kestäväillä tavoilla eli ratkaisuilla voidaan ehkäistä konfliktin toistumista jatkossa. Tämän takia toisinaan konflikti ja sen rakentava käsittely voivatkin parantaa yksilöiden välistä suhdetta vahvistamalla vuorovaikutusta jatkossa entisestään.

Yksittäisissä konflikteissa on aina ulkopuolisena muistettava, että siihen kytkeytyvät osapuolet ovat oman konfliktinsa ja siihen liittyvien ratkaisujen parhaita asiantuntijoita. Emme voi ulkopuolelta tietää, mitä ajatuksia ja tunteita, aiempia kokemuksia ja tarpeita osapuolilla on, emmekä sitä, minkälaiset ratkaisut he kokevat omassa elämässään toimivimmiksi. Kun ratkaisut tulevat osapuolilta itseltään, sitoudutaan niihin paremmin. Siksi esimerkiksi restoratiivisessa sovittelussa sovittelijan tehtäviin kuuluu sovitteluprosessin kuljettamisen lisäksi keskustelun fasilitoimiseen ja osapuolten tukemiseen liittyvät, osapuolten tarpeista nousevat toimet. Keskustelujen ja ratkaisujen sisällöt tulevat aina osapuolilta itseltään.

## **Nuorten näkökulma: Konflikteihin, rauhaan ja sovintoon liittyvät asenteet**

Oikeus sovintoon -toiminnan puitteissa nuorten kanssa on keskustelu erityisesti sovinnon käsitteestä ja sen merkityksestä nuorille heidän arjessaan. Konfliktien ja kiusaamisen käsittelyyn liittyen parhaaksi mahdolliseksi lopputulokseksi tai tavoitetilaksi voidaan nähdä jonkinlainen sovinnon tila. Se ymmärretään laajasti positiivisen rauhan (Johan Galtungin määritelmää hyödyntäen) kautta eli ei pelkästään suoran väkivallan tai konfliktin poissaoloksi. Kestävän rauhan ja sovun rakentaminen on sitä vastoin aktiivista toimintaa, jossa tavoitellaan yhteiskuntaa ja yhteisöjä, joissa minkäänlaista suoraa tai epäsuoraa väkivaltaa ei ole ja joissa kaikilla on mahdollisuus osallistua tasa-arvoisesti.

OS-nuorten mukaan sovinto onkin rauhaa sanan laajimmassa merkityksessä. Tilaa hengittää sekä vapautta ja liikkumatilaa olla oma itsensä. Lisäksi sovinto on luottamusta ja oikeudenmukaisuutta yhteiskunnassa erilaisten tahojen välillä. Nuoret painottavat, että sovinnon pitäisi olla kaikkien yhteinen asia ja arvo, jota myös edistetään yhdessä. Tärkeää on kuitenkin samalla huomioida, että sovintoa voidaan rakentaa ilman samanmielisyyttä. Kaikkien kanssa ei tarvitse olla samaa mieltä kaikesta. Vaikeita asioita pitää voida silti käsitellä ja ihmisten välillä pitää pystyä puhumaan aiheista, jotka herättävät myös vahvoja tunteita. Nimenomaan kipeitä asioita kohtaamalla rakennetaankin tulevaisuuden sovintoa.

Nuorten mukaan sovinnollisessa Suomessa ihmisten ja ihmisryhmien välisten suhteiden eteen oltaisiin valmiita tekemään aktiivisesti töitä. On tärkeää ymmärtää, että sovinto ja rauha ovat prosesseja, jatkuvaa työtä eivätkä jossain tulevaisuudessa siintäviä kauniita tavoitetiloja. Hyvätkin vuorovaikutussuhteet tarvitsevat ylläpitoa. Kun haastavia tilanteita tai vaikka epäoikeudenmukaisuuksia tulee vastaan, on tärkeää olla valmis käsittelemään ne maton alle lakaisun sijaan. Oma ajattelua ja ymmärrystä halutaan laajentaa ja ihmiset tiedostavat keskustelun arvon ja merkityksen. Yksinkertaisimmillaan tulevaisuuden sovinnollisempi Suomi olisikin nuorten mukaan mahdollinen, jos jokaisella olisi halu ymmärtää ja kuunnella toista sekä hyväntahtoinen pyrkimys tulla toimeen muiden ihmisten kanssa erityisesti silloin, kun se on haastavaa.

”Sovinto on aika vaativa asia ja siitä pitäisikin käydä enemmän yhteiskunnallista keskustelua. On helppo ajatella, että tämä kysymys ei koske minua. Kuitenkin myös meidän yhteiskunnassamme on epäluottamusta ja rikkoutuneita suhteita. Myös Suomessa on tarve katsoa tarkemmin keskinäisiä suhteitamme ja miettiä, mitä sovinto meille merkitsee ja miten me voimme sitä kestävällä tavalla edistää. Sovinnon merkitys näkyy siinä, että vahingon sijaan toivomme välillemme jotain parempaa. Parhaimmillaan sovinto onkin mahdollisuus rakentaa oikeudenmukaisempaa maailmaa.”

- Vilma Kallio, OS-ryhmän jäsen

OS-toiminnan nuoret toivovat, että uskaltaisimme katsoa omaa napaamme pidemmälle. Vaikka itsellä olisi asiat hyvin, niin se ei tarkoita, että kaikilla muilla näin on Suomessakaan. On tärkeää tiedostaa, että voimme olla itse osa erilaisia rakenteellisia ongelmia ja ylläpitää kuiluja esimerkiksi erilaisten ihmisryhmien välillä. Joskus oma tietämättömyys ja toiminta voivat jopa lisätä eriarvoisuutta tai toisten marginaalissa oloa. Oman tietoisuuden kasvattaminen, kriittinen itsereflektio ja halu avata omia näkökantoja dialogissa muiden kanssa ovat tärkeässä roolissa tämän ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi.

Nuorten mielestä olisi tärkeää vahvistaa sellaista yhteiskunnallista keskustelukulttuuria, jossa arvostetaan ihmistä ja keskustellaan kunnioittavasti silloinkin, kun ollaan eri mieltä. Keskusteluja täytyy voida käydä niin kasvotusten kuin sosiaalisessa mediassa ilman, että kenenkään tarvitsee pelätä joutuvansa haukutuksi tai



kiusatuksi. Omien näkemysten ja mielipiteiden ilmaisun vapauden (ja vastuun!) lisäksi tarvitaan kuitenkin myös tahtoa ja taitoa aidosti kuunnella. Erityisen tärkeää on opetella kuuntelemaan aktiivisesti juuri silloin, kun toinen on eri mieltä eikä vain miettiä omaa vasta-argumenttia toisen sanomaan. Kun olemme itse hiljaa, saatamme oppia jotain uutta.

"Mitä sovinto merkitsee? Pitkän mietintäni jälkeen päädyin, että sovinnolla on itselleni monta erilaista merkitystä. Päälimmäisenä mieleen tulee se, että se olisi jonkinlainen tavoite. Omasta kokemuksestani uskallan myös sanoa, että sovintoon pääseminen on mahdollista, mutta yksin se on mahdotonta. Ajattelen myös, että jokainen sovinto on yhteiskunnallemme tärkeä. Sovintoon ei tarvitse aina päästä kaksin vastapuolen kanssa, vaan apua voi pyytää. Avunpyytäminen on muuten rohkea teko!"

-Ville Saarinen, OS-ryhmän jäsen

Rauhasta ja sovinnosta Oikeus sovintoon -toiminnassa keskusteltaessa huomasimme, että erityisesti itse konfliktin tai sodan kokeneille nuorille rauha oli henkilökohtaisesti merkityksellinen asia. Nuorten oma tai heidän lähipiirinsä kokemus siitä, millaista on elää ja kasvaa ilman rauhaa vaikutti merkittävästi siihen, että nuoret olivat motivoituneita työskentelemään rauhan puolesta. Konfliktien kärjistyminen lähtömaissa vaikuttaa myös nuoriin voimakkaasti, vaikka he itse asuivat jo kaukana ja olisivat fyysisesti turvassa. Tämä on hyvä muistaa keskusteltaessa rauhan ja sovinnon teemoista konfliktin kokeneiden nuorten kanssa.

Osalla OS -toimintaan osallistuneista somalitaustaisista nuorista motivaatio oli vienyt heidät jo aiemmin työskentelemään vapaaehtoisvoimin oman kotikylänsä ruohonjuuritason rauhan ja sovinnon työn eteen. He pyrkivät vapaaehtoisvoimin mahdollistamaan keskusteluja eri konfliktin osapuolten kanssa ja tarjoamaan nuorille mielekästä tekemistä konfliktin sijaan. OS-ryhmän aktiivi ja somalitaustaisten nuorten oman yhdistyksen, FINSYR ry:n puheenjohtaja Ismail Mohamed ilmaisi, että FINSYR:n toiminnan tarkoituksena on ollut, ettei yksikään nuori heidän kylästään liittyisi konfliktin millekään puolelle.

"Minulle sovinto merkitsee tosi paljon, sillä ihmisinä meidän pitää myös oppia antamaan armoa ja anteeksiantoa. Myös pitää uskoa, että sovinnon kautta voimme tehdä ratkaisuja. Olen oppinut sovinnosta paljon vapaaehtoistoiminnan kautta ja muutenkin tavallisissa elämäntilanteissa. Uskon myös vahvasti siihen, että sovinnolla voidaan ratkaista globaaleja asioita."

- Ridwan Ginde, OS -toimintaan osallistunut nuori

## Konfliktien hallintaan ja ratkaisuun liittyvät taidot

Konfliktitilanteisiin liittyvät taidot rakentuvat samalle perustalle kuin kiusaamistilanteisiin liittyvät taidot. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi sosiaaliset, vuorovaikutus- ja tunnetaidot eli kaikki ne taidot, jotka ylipäättään auttavat meitä käymään rakentavia keskusteluja ja vahvistamaan yhteyksiä toinen toistemme välillä. Puhtaasti konfliktien käsittelyyn ja ratkaisuun liittyy kuitenkin myös omia taitojaan, joita kuka tahansa voi ottaa haltuun ja harjoitella. Erilaisia koulutuksia aiheesta järjestävät monet järjestötoimijat, mutta taitoja voisi vielä laajemmin opettaa jo pienestä pitäen varhaiskasvatukseen ja opetuksen piirissä.

Erityisesti rakentavaa konfliktinratkaisua mahdollistavien yhteisöjen luomiseksi ja konflikteihin matalalla kynnyksellä puuttumiseksi tarvitaan sovinnollisempaa kulttuuria ja restoratiivisempaa puhetta. OS-nuoret näkivät useita mahdollisuuksia lisätä yleisesti sovintoa ja sovinnollista keskustelukulttuuria esimerkiksi sekä konfliktien ratkaisuun ja ehkäisemisiin liittyviä taitoja että rakentavia vuorovaikutustaitoja ylipäättään. Sovinnon taidot ovatkin myös sosiaalisia taitoja. Vaikka taitojen ja tiedon lisääminen on tärkeää, täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä. Sen sijaan olisi hyvä tarjota erilaisissa yhteisöissä ja paikoissa aktiivisesti mahdollisuuksia sovinnon taitojen ja oman itsensä kehittämiseen. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi koulu, työyhteisöt ja erilaiset vapaa-ajan paikat. Tietoisuus lisääntyy kouluttautumalla ja taidot harjoittelemalla – oli sitten kyse konfliktien rakentavasta käsittelystä, aktiivisen kuuntelun lisäämisestä tai ylipäättään taidosta kehittyä monenlaisten mielipiteiden kohtajana.

### **Sovinnon rakentamiseen ja konfliktien hallintaan liittyviä taitoja:**

**Ongelmanratkaisutaidoilla** selviydytään eri kokoisista pulmista ja löydetään luovia ratkaisuja niihin. Ongelmanratkaisutaidot ovat erittäin merkityksellisiä silloin, kun pyritään löytämään ratkaisuja konfliktien taustalla oleviin tekijöihin ja ennaltaehkäisemään tilanteiden eskaloitumista.

Ongelmanratkaisutaitojen eri osa-alueita ovat esimerkiksi:

- Kysyminen ja ihmetteleminen: Kyky osata kysyä ja pohtia sekä tunnistaa ongelmat tai haasteet
- Vaihtoehtojen arviointi: Kyky pohtia eri vaihtoehtoja ja miettiä, mistä voi saada apua
- Avun pyytäminen: Kyky osata pyytää apua ja ottaa sitä tarvittaessa vastaan
- Ehdotusten tekeminen: Kykyä tehdä ehdotuksia tai suunnitelmia ongelman ratkaisemiseksi
- Toimeenpano: Kyky toteuttaa ongelmanratkaisua varten laadittua suunnitelmaa

**Sovittelutaidoilla** tuetaan ja rakennetaan yhteisymmärrystä sekä luodaan eri osapuolten tarpeet huomioivia ratkaisuja. Sovittelutaitojen eri osa-alueita ovat esimerkiksi:

- Kuuntelu- ja empatiataidot: Kyky kuunnella avoimesti toisten näkemyksiä, asettua toisen asemaan ja ymmärtää heidän tunteitaan ja tarpeitaan
- Dialogitaidot: Kyky käydä ja tukea avointa, vastavuoroista keskustelua, jossa osapuolet voivat tasavertaisesti ilmaista itseään ja etsiä yhteistä ratkaisua
- Ratkaisukeskeisyys: Kyky löytää tilanteeseen sopivia ratkaisuja, jotka huomioivat eri osapuolten tarpeet
- Fasilitointitaidot sovittelijana: Kyky tukea osapuolia itseään asian käsittelemisessä, taidot liittyen sovitteluprosessien hallintaan ja kuljettamiseen

"Sovinnossa on tärkeää kyetä näkemään osapuolten eriävät mielipiteet ja lähtökohtaisesti se on ensimmäinen askel sovintoa kohti. Sovintoa ei ole myöskään vain yhtä muotoa, sitä on esim. ihmisen sinuksi tuleminen itsensä kanssa ja kokonaiskuvan luominen tilanteista, joista syntyy ristiriitoja."

– Mohamed Yousif, osallistuja OS-työpajassa keväällä 2023

## Osa 3. Restoratiivisuus ja dialogisuus

Tässä osiossa esitellään tarkemmin restoratiivisuuden ja dialogisuuden käsitteitä sekä restoratiivisia ja dialogisia työkaluja, joita käytettiin Oikeus sovintoon (OS) -toiminnan aikana nuorten osaamisen kehittämässä sekä erilaisten keskustelujen fasilitoinneissa.

Oikeus sovintoon -toiminnan lähtökohdat ovat alusta asti olleet vahvasti restoratiivisiin arvoihin ja menetelmiin pohjavia, sillä toiminta käynnistettiin alussa Suomen Sovittelufoorumi ry:n alla. Jo toimintaa ideoivaan hankepaperiin Suomen Sovittelufoorumin ohjelmajohtaja, restoratiivista lähestymistapaa väitöksessään tutkinut FT Maija Gellin perusteli restoratiivisuuden merkitystä seuraavalla tavalla: Restoratiiviseen oikeuteen pohjaava ehdyttävän kohtaamisen taito tuottaa tutkitusti yhteisöjen jäsenille vuorovaikutusosaamista, jolla voidaan purkaa ennakkoluuloja eri näkemyksistä huolimatta. Restoratiivisuus vahvistaa yhteisön jäsenten kuulluksi tuleamista ja osallisuutta samalla arvostaen jokaisen ainutlaatuista asiantuntijuutta yhteisön jäsenten hyvinvointia edistettäessä.

OS-ryhmän aktiiviuoren Bilal Husseinin ajatuksista tulee niin ikään hyvin ilmi tarve sovinnon teolle sekä restoratiivisille menetelmille ja ajattelulle:

"Olemme ihmisinä alttiita houkutukselle toimia koston nimissä ja saatamme uskoa sen olevan oikeudenmukaista. Kuitenkin jos koston todella piilee oikeudenmukaisuutta, se vain ruokkii lisää koston kierteitä ja laukaisee vihan kierteen. Jokaisen meistä on opittava tuntemaan itsemme syvällisesti ja pohdittava, keitä olemme sekä mitkä ovat omat rajamme ja arvomme. Mitä paremmin tunnemme itsemme, sitä paremmin pystymme olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Elämässä jokainen on joskus joutunut tilanteeseen, jossa on ollut erimielisyyksiä toisen henkilön kanssa, mikä on saattanut johtaa riitatilanteeseen. Kun päättämme sopia, joudumme kohtaamaan oman luontomme haasteet ja kysymään itseltämme, kykenemmekö hyväksymään meille tehtyjä vääryyksiä ja jatkamaan eteenpäin. Tai kykenemmekö myöntämään omat virheet ja kantamaan vastuun niistä. Sovinnon merkitys minulle on vihakierteen katkaisu, oman egon sivuuttaminen, vääryyksien korjaaminen, vastuun kantaminen, rehellisyys, anteeksianto ja armo.

Sovinnon saavuttaminen edellyttää yhteistyötä kaikkien osapuolten kesken. Kaikki osapuolet tavoittelevat yhteistä ymmärrystä ja hyväksyntää konfliktin ratkaisemiseksi. Sovinnon saavuttamiseksi osapuolten voi olla tarpeen tehdä kompromisseja omista vaatimuksistaan ja tavoitteistaan, jotta voidaan löytää tasapaino.

Keskustelu on keskeinen osa sovintoprosessia. Osapuolten on ilmaistava avoimesti ja rehellisesti näkemyksensä, huolensa ja tarpeensa, jotta voidaan ymmärtää toistensa näkökulmia.

Kyky tunkea empatiaa toisten tunteita ja tarpeita kohtaan on merkittävää. Kyky asettua toisen asemaan auttaa ymmärtämään, miksi toinen saattaa nähdä asiat tietyllä tavalla. Sovinnossa on myös kyse vastuun ottamisesta teoista, jotka ovat johtaneet konfliktiin. Tämä saattaa tarkoittaa anteeksipyyntöjä, korjaustoimia tai muita tekoja, joilla palautetaan rikkoutunut luottamus. Sovinto vaatii sitoutumista sopimuksiin ja päätöksiin, joita on tehty konfliktin ratkaisemiseksi. Tämä sitoutuminen auttaa varmistamaan, että sovinto säilyy ja etenee.

Sovinnon saavuttaminen voi vaatia aikaa ja kärsivällisyyttä. Osapuolten on oltava valmiita sitoutumaan prosessiin ja ymmärtämään, että ratkaisun löytäminen voi kestää aikaa. Sovinnon saavuttaminen edellyttää usein luottamuksen rakentamista tai palauttamista osapuolten välillä. Vaikka tämä voi olla vaikeaa, se on kuitenkin välttämätöntä kestävänsä sovinnon aikaansaamiseksi."

## Restoratiivisesta lähestymisestä lyhyesti

Restoratiivisen kohtaamisen osa-alueet, jotka ovat ohjanneet restoratiivista lähestymistä käytännössä Oikeus sovintoon -toiminnassa, voidaan jakaa Maija Gellinin väitöstutkimuksen mukaan seuraavasti kolmeen (Maija Gellin 2019, väitös, Restoratiivinen lähestymistapa ja sovittelu peruskoulukontekstissa):

- Restoratiivinen ajattelutapa: Jokaisella yhteisön jäsenellä on merkitys itseisarvona ja oman elämänsä asiantuntijana.
- Restoratiivinen osallisuus: Jokaisella yhteisön jäsenellä on kyky osallistua aktiivisesti yhteistoimintaan yhteisön parhaaksi.
- Restoratiivinen sovittelu: Yhteisön jäsenet ovat konfliktinsa omistajia, asiantuntijoita, kyvykkäitä ratkaisijoita sekä oppijoita.

Restoratiivisen lähestymistavan ja menetelmien kautta on mahdollista ylläpitää ja rakentaa rauhaa ja sovintoa arjessa sekä proaktiivisesti eli ennaltaehkäisten konfliktien kärjistymistä ja vahvistaen yhteisön hyvää silloin, kun konflikteja ei ole käsillä, että reaktiivisesti eli konfliktitilanteissa erilaisia ristiriitoja restoratiivisesti ratkoen. Restoratiivisuus tarkoittaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja konfliktien osalta sitä, että luomme rakenteita ja hyödynämme toimintatapoja, jotka mahdollistavat yhteisön jäsenten aidosti kohdatuiksi tulemisen erilaisine emotionaalisine ja sosiaalisine tarpeineen. Restoratiivisten menetelmien lähtökohtana on jokaisen arvokkuus, ainutlaatuisuus ja asiantuntijuus omana itsenään. Yhteisön jäsenten kunnioittavaa ja rakentavaa vuorovaikutusta tuetaan arjessa ja ihmisten välisiin konflikteihin puututaan puheeksi ottamalla ajoissa, jotta ne eivät pääse kärjistymään.

Restoratiivinen sovittelu tarjoaa rakentavan tavan käsitellä konflikteja kohtaamisen, keskustelun ja yhteistyön kautta. Kun puhutaan ihmisten välisestä kohtaamisesta, restoratiivinen lähestymistapa nostaa esille erityisesti inhimilliset ja sosiaaliset tarpeet, joista lisää aiemmassa osassa. Tarpeiden käsittely auttaa meitä eteenpäin konfliktitilanteissa ja ohjaa meitä ihmisten välisten konfliktien juurisyiden äärelle. Restoratiivisessa lähestymistavassa konfliktien käsittelyssä merkitykselliseksi ymmärretään konfliktin osapuolten osallisuus, toimijuus ja omistajuus konfliktista, jota esimerkiksi konfliktin sovittelijan tai ratkaisemisen tukijan ei tule omia.

Restoratiivista lähestymistapaa ja sovittelua voidaan soveltaa eri konteksteissa, kuten esimerkiksi koulussa tapahtuvissa mielipaha- ja riitatilanteissa, rikosasioissa, työyhteisö- tai naapurustokonflikteissa tai konfliktien ennaltaehkäisyssä. Lisätietoja mm. sovittelun käyttöalueista ja sovelluksista Suomessa Sovittelufoorumin sivuilta.

Oikeus sovintoon -toiminnassa olemme nuorten kanssa todenneet, että monenlaiset vuorovaikutusta ja dialogisuutta yhteisöissä edistävät menetelmät voivat olla restoratiivisia ja restoratiivista toimintakulttuuria tukevia, mikäli niissä toteutuvat restoratiiviset arvot ja periaatteet. Restoratiivisen (vertais)sovittelun lisäksi Oikeus sovintoon -toiminnan nuoret ovat päässeet tutustumaan mm. Erätauko-keskustelumenetelmään ja koulutautumaan dialogien vetämisessä erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa. Näistä eri menetelmistä myöhempanä lisää.

## Dialogisuudesta lyhyesti

”Pyri puhumaan siten, että toinen haluaa kuunnella, ja kuunnella siten, että toinen haluaa puhua.

– William Isaacson

Dialogisuutta on taito olla dialogissa tai dialogisessa suhteessa muiden kanssa (Bahtin). Se pohjautuu filosofiaan, jossa dialogi nähdään paitsi perustavanlaatuisena osana ihmisyyttä, myös tärkeänä tiedon muodostajana. Dialogisuuden ytimessä on ajatus siitä, että oma sana on aina puoliksi toisen, sillä dialogissa rakennetaan todellisuutta ja yhteistä ymmärrystä yhdessä, jaetun vuoropuhelun kautta (Voloshinov).

Kaikki keskustelu ei ole kuitenkaan dialogista. Monologinen dialogi on pahimmillaan ohipuhumista, jossa osapuolet eivät joko kuuntele tai pyrkivät kumoamaan sen, mitä toinen on puhunut. Dialogisuuden ytimessä

ei olekaan ainoastaan keskinäinen vuoropuhelu vaan ehkä tärkeimpänä kuuntelu. Hyvässä dialogissa sanotaan olevan 3/5 kuuntelua, 1/5 puhumista ja 1/5 sen kuuntelemista, mitä itsessä herää eli oman sisäisen dialogin kuuntelemista (Isaacson).

Aidossa kuuntelussa kuunnellaan sitä, mitä ihmiset sanovat eikä sitä, mitä itse ajattelemme heidän tarkoittavan (Goolishan). Dialogisuuden ytimessä onkin välttää tulkintoja toisen sanomasta ja antaa tilaa puhujan sanoille ja niille merkityksille, joita hän niille antaa. Olennaista on, että kuuntelua ohjaa se, mitä toinen haluaa kertoa eikä se, mitä itse haluaa kuulla.

## Restoratiiviset menetelmät

### Dialogi

Dialogi ymmärretään tässä rakentavan keskustelun menetelmäksi, jossa keskustelijoiden erilaiset näkökulmat ja kokemukset voidaan tuoda esille tasavertaisella ja osallistavalla tavalla. Keskustelun tavoitteena on laajentaa omaa ja yhteistä ymmärrystä käsiteltävästä aiheesta tavalla, jossa kaikkien keskustelijoiden kokemukset aiheesta tulevat kuuluviin ja erilaiset keskustelijat osallisiksi. Dialogi eli vuoropuhelu yksilöiden välillä on ylipäätään myös restoratiivisuuden ja siihen liittyvien menetelmien ytimessä. Sen harjoittelu eri yhteyksissä vahvistaakin monia vuorovaikutustaitoja sekä auttaa ristiriitojen rakentavassa selvittämisessä.

Oikeus sovintoon -toiminnassa nuoret tutustuivat dialogiin ja erityisesti Erätauko-menetelmään yhteistyössä Erätauko-säätiön kanssa järjestettyjen koulutusten myötä sekä käytännössä dialogeja järjestämällä (lue lisää Erätauosta: [www.eratauko.fi](http://www.eratauko.fi)). Erätauko-säätiö tarjoaa verkkosivuillaan paljon hyvää ja selkeää materiaalia, kuten dialogirunvoja, Erätauko-keskustelujen suunnittelujen tueksi ja järjestämiseen liittyen. Erätauko-menetelmä valikoitui hyödynnettäväksi OS-toiminnassa sen räätälöitävyyden ja helposti haltuun otettavuuden takia, mutta myös koska totesimme sen olevan monella tapaa käytännössä ja periaatteiltaan restoratiivinen ja parhaimmillaan soveltavan erilaisten restoratiivisten piirien käytäntöjä.

Osasta 4 löytyy Oikeus sovintoon -nuorten Erätauko-keskustelun materiaaleista edelleen kehittelemät ja testaamat. erityisesti nuorten keskusteluihin sopivat rakentavan keskustelun pelisäännöt sekä pohjat dialogin järjestämiseen kahdesta eri teemasta: myötätunnosta ja kiusaamisesta kouluissa.

### Nuorten näkökulma: Oppeja ja ajatuksia dialogien järjestämiseen

- Dialogia voi käydä hyvin erikokoisilla porukoilla. Hyvä määrä riippuu aina käytettävissä olevasta ajasta, aiheesta ja keskustelun tavoitteista, mutta OS-toiminnan kokemuksella antoisaa keskustelua voidaan helposti käydä pienellä esimerkiksi 5–6 hengen porukallakin. Maksimissaan keskustelijoita voi taas olla 15–20. Jos on mahdollista eli tila ja fasilitaattorien määrä sallii, voi isommat porukat pilkkua pienemmiksi.
- Fasilitaattorina olemiseen oppii tekemällä. Yksi tärkeä oppi on, ettei pelästy, vaikka esille nousee hyvin erilaisia näkökulmia ja ajatuksia tai kokemuksia kuin itsellä on. On nimenomaan olennaista kannustaa osallistujia nostamaan esille asioita, joita ei ole vielä sanottu. Muistutetaan itselle ja muille, ettei tarkoitus ole pyrkiä samanmielisyYTEEN.
- Kun keskustellaan haastavista teemoista, on tärkeää varsinkin nuorten kanssa huomioida, että keskusteluun voi osallistua monella tapaa. Keskustelun aikana voi muistuttaa mahdollisuudesta sanoa ”ohi”, mikäli esimerkiksi kierroksen aikana oman vuoron tullessa niin haluaa, Keskustelua on ok käydä parikeskusteluissa tai omana pohdintana enemmän seuraten yhteistä keskustelua. Jos herää haastavia tai ikäviä tunteita, on niistä hyvä kertoa fasilitaattorille tai viimeistään keskustelun jälkeen.
  - Erityisesti kun teema vaikea ja halutaan varmistaa, että turvallinen ilmapiiri säilyy, voidaan osin luopua kokemuspuheesta eli ei pyydetä ihmisiä kertomaan sinänsä omia henkilökohtaisia kokemuksiaan, vaan voidaan jakaa näkemyksiä ja ajatuksia muuten yleisemmällä tasolla. Varmistetaan, ettei kukaan koe paineita jakaa omia asioita ja lisätä näin vahingossa turvattomuutta.

- Joissain dialogeissa mukana on hyvä olla kirjuri. Tästä on hyvä kertoa etukäteen keskusteluun kutsun yhteydessä tai viimeistään dialogin alussa. Kirjuri voi olla joku keskustelun järjestäjistä tai esimerkiksi koulutilanteessa opettaja. Kirjurin tehtävistä ja roolista sovitaan aina etukäteen. Kirjaamisesta on kerrottu Oikeus sovintoon -toiminnan järjestämien dialogien yhteydessä esimerkiksi näin:
  - "Keskustelua kirjataan ylös pääpiirteittäin anonymisti eli nimettömänä myöhempää käyttöä varten. Kirjaukset on mahdollista myöhemmin myös toimittaa osallistujille, jos niin sovitaan. Ylös kirjataan vain asiat, jotka keskustelussa nousevat, mutta ei sitä, kuka sanoi mitään. Kirjausten perusteella voidaan tehdä jatkotoimenpiteitä, kuten esimerkiksi järjestää jatkodialogi, muu tilaisuus tai niitä voidaan hyödyntää toiminnan viestinnässä. Keskustelun lopussa kerätään osallistujien oivalluksia, jotka niin ikään kerätään ja kirjataan ylös."
- Dialogin hyötyjä:
  - Dialogi on yksinkertainen menetelmä, jota voi hyödyntää erilaisissa yhteyksissä ja räätälöidä erilaisiin tarpeisiin: "Se on niinku pelastusrenkas, jota on voinut käyttää tilanteessa kuin tilanteessa."
  - Dialogissa hyvää on se, että niihin voi tulla mukaan kuka vain ja kokea tulevaisuutta kuulluksi.
  - Dialogissa saa parhaimmillaan mahdollisuuden kuulla ja ottaa vastaan näkemyksiä ja kokemuksia, joihin ei muuten törmäisi.
  - Rakentavan keskustelun käyminen voi olla parhaimmillaan todella voimaannuttava kokemus, joka laajentaa omaa maailmankuvaa.

"Sovinto merkitsee minulle mahdollisuutta osallistua ristiriitojen ratkaisuun. Se tarkoittaa sitoutumista vuoropuheluun ja konfliktien sovitteluun, jotta voimme yhdessä luoda rauhaa ja yhteisymmärrystä. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa tilaisuuden toimia sillanrakentajana ja edistää harmonista yhteiseloä erilaisen ihmisten välillä. Se on tapa vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja edistää positiivista muutosta yhteiskunnassa."

- Adam El Hamrou, OS-ryhmän jäsen

## Restoratiiviset menetelmät: erilaiset piirit ja sovittelu

**Restoratiivisia piirejä** ovat esimerkiksi puhepiiri, pariapiiri sekä timanttipiiri. Suomen Sovittelufoorumi ry:n VERSO-ohjelma on julkaissut sivullaan ohjeet restoratiivisiin piireihin, joita voi hyödyntää erilaisessa ryhmätyöskentelyssä. Restoratiivisten piirien käyttö vahvistaa osallisuutta ja kaikkien kuulluksi tuleamista. Tarkat ohjeet löydät täältä: <https://sovittelu.com/vertaissovittelu/materiaalit/>. Esittelemme tässä osassa tarkemmin puhepiiriä, jota on hyödynnetty osana OS-toimintaa sekä lähitapaamisissa että verkossa eri yhteyksissä.

**Puhepiirissä** voidaan joko konkreettisen tai kuvitteellisen puhekapulan kanssa käydä keskustelua ryhmässä. Piiri on parhaimmillaan lähitapaamisissa konkreettinen piiri istuen tai seisten, mutta puhepiiriä voi käyttää myös etätapaamisissa. Tällöin vuoro voi vaihtua joko fasilitaattorin ohjeistuksella tai niin, että vuoro heitetään aina puhevuorossa olevan päätöksestä jollekulle seuraavalle. Jokaisella on oma vuoro, jonka tullessa saa käyttää puheenvuoron valitusta aiheesta kaikkien muiden kuunnellessa keskeyttämättä. Jokaisella on mahdollisuus sanoa vuorollaan ohi, jolloin vuoro siirtyy seuraavalle ja lopuksi fasilitaattori vielä palaa ohi-sanoneisiin. Puhepiirin avulla voidaan käsitellä erilaisia teemoja ja kierroksia voi olla useampia ryhmän koon ja käytettävissä olevan ajan mukaan. Puhekapula, kuten pehmolelu/keppi/kivi, konkretisoi ja tekee näkyväksi kunkin puhevuoron, jolloin toisilla on oikeus kuunnella yhden puhussa.

**Sovittelu** voidaan määritellä vapaaehtoiseksi konfliktin hallintamenetelmäksi, jossa puolueeton sovittelija auttaa konfliktin osapuolia käsittelemään ja ratkaisemaan heidän välistänsä konfliktia tietyn sovitteluprosessin kautta (kts. lisää esim. [Suomen Sovittelufoorumi ry:n sivuilta täältä](#)). Sovittelua hyödynnetään suomalaisessa yhteiskunnassa monilla eri alueilla ja sovitteluprosessin yksityiskohdat näin ollen riippuvat aina kontekstista.

Sovittelua ohjaavat yleisesti kuitenkin samat pelisäännöt: vapaaehtoisuus, puolueettomuus ja luottamuksellisuus sekä se, että syyllisten tai rangaistusten sijaan etsitään yhdessä ratkaisuja.

Sovittelijana toimivan ulkopuolisen rooliin kuuluu tukea osapuolten omaa osallisuutta konfliktin käsittelemisessä ja mahdollistaa osapuolten välistä vuoropuhelua turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä niin, että puhua voidaan tapahtuneen lisäksi siihen liittyvistä ajatuksista, tunteista ja tarpeista. Sovittelija on ratkaisujen keksimisen ja vastuunkantamisen tukija silloin, kun osapuolet pohtivat, miten tilanne pitäisi ratkaista heille parhaalla tavalla. Sovittelu onkin aina tulevaisuussuuntaista. Sovittelija tuntee paitsi sovitteluprosessin eri vaiheet ja restoratiiviset kysymykset mutta on myös sisäistänyt restoratiiviseen oikeuteen liittyvät, sovittelun takana olevat lähtökohdat ja arvot.

Osana Oikeus sovintoon -toimintaa nuorille järjestettiin restoratiiviseen sovitteluun pohjautuvia vertaissovittelutaitojen työpajoja yhdessä Suomen Sovittelufoorumin VERSO-ohjelman kanssa. Onnistuneiden työpajojen palautteena saatiin nuorilta toiveita myös jatkotyöpajoista. Suurimpina oivalluksinaan sovittelusta nuoret nostivat esille mm. sen, että sovittelijan rooli ei ole selvittää syyllistä, 'tuomaroida' konfliktia tai löytää 'oikeaa' totuutta tilanteeseen vaan mahdollistaa osapuolten keskustelua. Nuoret pitivät tätä näkökulmaa virkistävänä mutta samalla haastavana, ja kertoivat pyrkineensä hyödyntämään ajatusta koulutuksen jälkeen myös erilaisissa oman elämänsä tilanteissa.

"Sovinnossa tärkein asia oikeastaan piilee siinä, että sen päämäärä ei ole samanmielisyys, vaan ymmärrys erimielisyyksistä huolimatta. Sovinnon kautta voisi ehkä saavuttaa mielenrauhaa. Tämä vaatii kuitenkin oman kokemuksen mukaan rehellisyyttä osapuolten molemmiin puolin. Mielenrauha syntyy, kun ristiriitoja ei tarvitse selvittää mm. oikeusteitse, kun voi sovinnon kautta päästä yhteisymmärrykseen. Ratkaisu ei ole välttämätön, kunhan jokainen ymmärtää oman roolinsa ja osallisuutensa eri tilanteisiin."

– Mohamed Yousif, osallistuja OS-työpajassa keväällä 2023

## Osa 4. Ryhmätyöskentelyn ohjaus ja harjoituksia hyödynnettäväksi

Kiusaamiseen ja konflikteihin liittyvää osaamista voidaan kehittää ryhmälähtöisesti. Ryhmätyöskentelyä edistää ja tukee se, että joku toimii ryhmän työskentelyä tukevassa roolissa ja auttaa ryhmää saavuttamaan työskentelylle asetetut tavoitteet. Tällaisia rooleja ovat esimerkiksi ohjaaja tai fasilitaattori. Tämän lisäksi ryhmätyöskentelyä voi sujuvoittaa erilaisilla työmenetelmillä ja harjoituksilla. Tämän osion loppuun on koottu esimerkkejä harjoituksista, joita voi hyödyntää ryhmätyöskentelyn tueksi.

Oikeus sovintoon- toiminnassa on haluttu mahdollistaa eritaustaisten ja erityisesti muuta kuin suomea äidinkielenä puhuvien nuorten osallistuminen. Tästä haluamme nostaa esille muutamia oppeja ja havaintoja erikielisten ja eritaustaisten nuorten osallisuuden tukemiseksi niin yleisesti erilaisissa nuorten ryhmissä kuin erityisesti kiusaamisaiheita käsiteltäessä.

### Toimivan ryhmän rakentaminen ja tukeminen – kokemuksia OS-toiminnasta

Ryhmätyöskentelyä voidaan tukea hyvin erilaisista rooleista, mutta erityisesti tavoitteellisten ryhmien mahdollistajana toimivat usein jonkinlaiset ryhmän ohjaajat tai fasilitaattorit. Ohjaajan ja fasilitaattorin toiminnan tavoitteissa ja toimintatavoissa on paljon yhtäläisyyksiä, vaikka joitakin eroja voidaan erityisesti kontekstin mukaan havaita esimerkiksi siinä, millainen asema ja suhde kyseisillä rooleilla on ryhmään ja sen työskentelyyn. Seuraavassa on tarkasteltu fasilitaattorin ja/tai ohjaajan roolien ja tehtävien kautta sitä, minkälaista tukea nuorten ryhmät voivat kaivata. Käytännön tasolla ohjaustoiminta voi pitää sisällään fasilitoinnille tyyppisiä toimintatapoja sekä tehtäviä ja päinvastoin. Kumpakin roolia yhdistää ryhmän kanssa työskentely sekä sen toiminnan tukeminen ja sujuvoittaminen ryhmän tarpeista ja tavoitteista lähtien.

Fasilitaattorin ydinosaminen on yhteisen toiminnan prosessissa ja sujuvoittamisessa, eikä hänen tarvitse välttämättä olla asiantuntija ryhmätoiminnan sisällöllisissä asioissa. Joskus tästä voi jopa olla hyötyä siinä, että sisällöllisen osaamisen vastuu pysyy ryhmäläisillä. Fasilitaattorin tavoitteena on ensisijaisesti auttaa ryhmää saavuttamaan sen yhteisesti asettamia tavoitteita, mutta varsinaisesta sisällöstä eli ideoista, päätöksistä ja ratkaisuista vastaa ryhmä ja sen jäsenet. Fasilitaattorin tehtäviä voivat olla esimerkiksi:

- Tavoitteen määrittelyn tukeminen
- Ratkaisujen ideoimisen tukeminen
- Käytyjen keskustelujen sekä työskentelyn jäsentäminen
- Toiminnan reflektointi ja lopputuloksen arvioinnin tukeminen

Ohjaajilla perinteisesti on taas enemmän sisällöllistä osaamista ja toiminnan sisällön tuottamiseen liittyviä tehtäviä esimerkiksi opettamalla, neuvomalla tai mentoroimalla ryhmää. Ohjaajalla on usein lisäksi vastuu ainakin jollain tasolla ryhmän koordinoinnista sekä ryhmän tavoitteiden saavuttamisesta. Ohjaaja voi tarvittaessa ohjata ja antaa palautetta ryhmän jäsenille toiminnan aikana. Ohjaajan muihin tehtäviin voi kuulua myös enemmän tavoitteiden määrittelyyn ja sisältöjen suunnitteluun liittyviä tehtäviä.

Oikeus sovintoon -toiminnassa olemme halunneet vahvistaa nimenomaan nuorten omaa osallisuutta ja toimijuutta mahdollistamisen ja tuen antamisen kautta (vrt fasilitaattorin roolit ja tehtävät) niin, että nuorilla itsellään on restoratiivisiin periaatteisiin istuen mahdollisimman suuri omistajuus toiminnasta, sen sisällöistä ja tavoitteista. Tämän on huomattu yleensä vievän aikaa enemmän kuin enemmän ulkopuolelta ja ylhäältä tuleva ryhmän ja sen sisällön ohjaaminen, mutta tuottavan myös sitoutumista ja vastuunottoa ryhmän eri jäseniltä.

On tärkeää, että ryhmää ohjattaessa huomioidaan nuorten erilaiset osallistumisen tavat ja tarpeet. Paras tapa selvittää tätä on kysyä ryhmältä itseltään, mitkä ovat heille toimivia osallistumisen tapoja. Esimerkiksi arkikielen käytöllä, erilaisten oppimistapojen huomioinnilla ja hyvällä tauotuksella saadaan tuettua jo paljon ryhmän eri jäsenten osallistumista. Jos käsitellään käsitteitä tai muuten osallistujille vieraampia termejä, voi olla esimerkiksi



hyödyllistä kirjoittaa työpajassa käytettäviä olennaisia sanoja fläppitaululle, jotta osallistujat voivat samaan aikaan kuulla ja nähdä, mistä on kyse.

Kun mukana on äidinkieleltään muuta kuin suomea puhuvia, on erityisesti lisäksi tärkeää pysähtyä kuuntelemaan ja kysymään ryhmältä pitkin työpajaa, ovatko he saaneet kiinni siitä, mitä työpajassa on siihen mennessä puhuttu ja antaa mahdollisesti aikaa pienelle sulattelulle tai vertaistulkaukselle. On kuitenkin huomioitava, että väärinkäsityksiä saattaa tulla joka tapauksessa, ja vaikkapa tunteita käsitellessä voi olla välillä haastavaa sanoittaa omia tunteitaan itselle vieraalla kielellä. Keskustelun lisäksi on tärkeää hyödyntää mm. toiminnallisia menetelmiä ja antaa tilaa osallistujien omille pohdintahetkille riittävästi, jotta heillä olisi mahdollisimman monenlaisia tapoja sisäistää ja pohtia työpajan sisältöä. Mahdollisuudet tarpeen mukaan liikkua tai poistua tilasta voivat olla jaksamisen ja keskittymisen kannalta olennaisia asioita, sillä kaikille paikallaan istuminen samassa tilassa pitkiä aikoja ei sovellu.

Nuorten erilaisten tarpeiden huomioiminen hyödyttää kokemuksemme mukaan kaikkien nuorten osallistumista toimintaan. Se myös lisää yhdenvertaisuutta ryhmän sisällä, parantaa nuorten osallisuutta toimintaan ja lisää nuorten pystyvyyden ja toimijuuden kokemusta. Kömmähdyksiä ja väärinkäsityksiä tapahtuu varmasti matkan varrella, ja parhaiten niihin auttaa yleensä huumori ja ajatus siitä, että vaikka kaikki ei menisi aina suunnitellun mukaan, nuoret todennäköisesti hyötyvät silti toiminnasta. Joillekin nuorille suurin kynnys voi olla jo paikalle tuleminen.

## Harjoituksia hyödynnettäväksi

### Ryhmäyttäviä ja energisoivia harjoituksia keskustelun pohjaksi tai työpajoissa tauoille

#### Kierrä kaveri

Tavoite: Rentouttaa ilmapiiriä rikkomalla jännitystä ja fyysistä etäisyyttä osallistujien välillä, madaltaa kynnystä osallistua toimintaan ja yhteistyöhön.

Tarvikkeet: Lähityöskentelyyn. Riittävästi lattiatilaa piirin tekemiselle ja siinä liikkumiselle.

- Osallistujat seisovat melko tiiviissä piirissä.
- Ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa valitsemaan mielessään yhden henkilön piiristä ja nostamaan etusormensa ilmaan, kun valinta on tehty.
- Kun jokaisen osallistujan etusormi on ilmassa, ohjeistetaan osallistujia kiertämään valitsemansa henkilön ympäri ja palaamaan takaisin alkuperäiselle paikalleen, kun hän on laskenut kolmeen.
- Harjoitus voidaan toistaa useamman kerran erilaisilla liikkumatavoilla (esim. erittäin hitaasti kävellen, hölkkäen, takaperin kävellen, kontaten, hyppien jne).

#### Katse kiertää

Tavoite: Toisiin osallistujiin tutustuminen.

Tarvikkeet: Lähityöskentelyyn. Riittävästi lattiatilaa piirin tekemiselle ja liikkumiselle.

- Pyydä osallistujia muodostamaan piiri seisten.
- Kerro osallistujille, että merkistäsi heidän tehtävänsä on alkaa kierrättämään katsetta vasemmalta oikealle ja yrittää muodostaa katsekontakti muiden osallistujien kanssa.
- Jos katsekontakti syntyy osallistujat nyökkäävät sen merkiksi, että kummatkin huomasivat katsekontaktin ja alkavat kävelemään toisiaan kohti piirin poikki.
- Kun osallistujat kohtaavat keskellä he vaihtavat joko tervehdyksen tai nimiä, ohittavat toisensa ja siirtyvät toiselle puolelle piiriä paikalle, jossa kohdattu henkilö oli alun perin. Sitten he jatkavat välittömästi uudestaan kierrättämään katsetta vasemmalta oikealle.
- Jatketaan ohjaajan valitsema aika niin, että kaikki ovat ainakin kertaalleen vaihtaneet paikkaa muutaman kerran ja näin tervehtineet useampaa osallistujaa.

## Kerro kaverista

Tavoite: Toisiin osallistujiin tutustuminen ja aktiivisen kuuntelun harjoittelu.

Tarvikkeet: Lähi- tai etätyöskentelyyn. Etätyöskentelyssä pienryhmiä hyödyntämällä. Lähityöskentelyssä tarvitaan tilaa levittäytyä pareittain keskusteluihin ja muodostaa piiri.

- Ohjaaja joko ohjaa tai pyytää osallistujia muodostamaan pareja (tavoitteena muodostaa pareja, jotka eivät ole toisilleen entuudestaan tuttuja).
- Ohjaaja kertoo, että harjoittelun tavoitteena on tutustuminen ja parikeskustelun lopussa esitellään pari koko ryhmälle.
- Ohjaaja pyytää pareja valitsemaan kumpi on henkilö A ja kumpi on henkilö B.
- Ohjaaja tämän jälkeen ohjeistaa, että hetken päästä henkilö A esittelee itsensä henkilö B:lle. Oma nimi, mistä tulee, kiinnostuksen kohteista, harrastuksista jne. Ohjaajan on tärkeää kuitenkin huomauttaa, että kertoja saa itse valita mitä kertoo ja kuinka paljon hän itsestään kertoo. Aikaa esittelylle annetaan 4–5 minuuttia.
- Tämän jälkeen ohjaaja ohjeistaa, että henkilön B tehtävä on vain kuunnella A:n esittelyä. Hän ei saa esittää tarkentavia kysymyksiä tai kommentoida tarinaa millään tavalla.
- Kun A on lopettanut esittelyn, B kertoo omin sanoin, mitä A on kertonut itsestään. B:n ei ole lupa tulkita tai arvottaa kuulemaansa, vaan kertoa omin sanoin kuulemansa asiat. Kun B on kertonut kuulemansa, A voi vielä tarkentaa tai muistuttaa, jos jotain tärkeää on unohtunut mainita. Aikaa yhteenvedolle annetaan muutama minuutti.
- Tämän jälkeen parit vaihtavat roolia ja toistavat harjoittelun vaiheet eli esittelyn ja yhteenvedon eri roolissa (A on nyt B ja toisinpäin).
- Kun toinen kierros on päättynyt, pyydetään osallistujat piiriin.
- Pari kerrallaan he esittelevät toisensa koko ryhmälle.
- Lopuksi osallistujat muodostavat piirin ja harjoitus puretaan:
  - Kuinka moni onnistui vain kuuntelemaan esittämättä kommentteja tai kysymyksiä?
  - Oliko kuunteleminen vaikeaa? Miksi?
  - Oliko vaikeaa toistaa kuulemansa ilman tulkintoja tai arvottamista?
  - Mikä oli tämän harjoituksen tavoite?
  - Läpi voidaan käydä samalla keskustellen kuuntelemisen eri tasoja:
    - Minä-taso (keskitytään omaan itseän)
      - Ollaan kuuntelevinaan
      - Odotetaan vuoroa saada itse puhua ja keskitytään siihen
      - Kommentoidaan omalla kokemuksella tai pistetään vielä paremmaksi
      - Tarjotaan/annetaan arvio, neuvo tai ratkaisu pyytämättä
    - Sinä-taso (keskitytään toiseen)
      - Aktiivinen kuunteleminen

Lisätietoa: [Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi](#) Mieli ry:n sivulla

## Peukun nappaus

Tavoite: Rentouttaa ilmapiiriä sekä auttaa osallistujia virittäytymään työpajaan esim. kesken työpajan.

Tehokasta aivojumbppaa!

Tarvikkeet: Lähityöskentelyyn. Riittävästi lattiatilaa piirin tekemiselle.

- Pyydä osallistujia muodostamaan piiri.
- Pyydä osallistujia nostamaan vasen käsi vasemmalle sivulle kämmen auki alaspäin hieman lantion yläpuolelle.
- Pyydä osallistujia nostamaan oikea käsi peukalo pystyssä oikealle sivulle siten, että peukalo koskettaa vierustoverin avointa kämmentä.
- Kerro osallistujille, että laskeessasi kolmeen heidän tulee yrittää napata vasemmalla kädellä vierustoverin peukalo sekä samaan aikaan yrittää välttää oikean peukalon kiinni jääminen.
- Toistetaan muutama kerta, jonka jälkeen vaihdetaan puolta eli oikea käsi auki oikealla sivulla ja vasen käsi peukalossa vasemmalla sivulla.

## Tunneosaamiseen liittyvät harjoitukset

### Hengitysharjoitus

Tavoite: Rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo

Tarvikkeet: Sovellettavissa lähi- sekä etätöskentelyyn, ei tarvita tarvikkeita. Taustalle voi halutessaan laittaa musiikkia.

- Vetäjä pyytää osallistujia ottamaan mukava asento ja sulkemaan silmät.
- Vetäjä ohjeistaa osallistujia keskittymään hengitykseen sekä hengittämään sisään nenän kautta ja ulos suun kautta.
- Vetäjä pyytää osallistujia hengittämään alas vatsan pohjaan asti ja huomioimaan, kuinka kyljet laajenevat sivuille päin hengittäessä.
- Ohjaaja kertoo, että jos osallistuja havaitsee huomion liikkuneen pois hengityksestä, pistää sen vain merkille ja tuo sen lempeästi takaisin jatkaen hengityksen seuraamista.
- Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.

### Kaaskävely

Tavoite: Parantaa kehoihteyttä sekä tunnistaa stressaavat tilanteet ja kehittää osaamista kyseisten tilanteiden hallitsemiseksi.

Tarvikkeet: Lähityöskentelyyn. Riittävästi tilaa piirin muodostamiseen ja tilassa liikkumiseen.

- Osallistujat muodostavat piirin.
- Vetäjä kertoo, että hetken päästä merkistä osallistujat saavat alkaa vapaasti liikkua määrättyssä tilassa.
- Vetäjä edelleen ohjeistaa, että osallistujat tulevat säätämään kävelynopeuttaan hänen antamiensa ohjeiden perusteella.
  - Kun vetäjä sanoo numeron 1, osallistujien tulee liikkua niin hitaasti kuin mahdollista.
  - Numerolla 2 osallistujat liikkuvat hieman nopeammin, mutta edelleen hitaasti
  - Numerolla 3 osallistujat liikkuvat normaalilla kävelynopeudella.
  - Numerolla 4 osallistujat liikkuvat normaalia kävelynopeutta hieman nopeammin.
  - Numerolla 5 osallistujat liikkuvat niin nopeasti kuin on mahdollista ilman juoksemista.
- Kun osallistujat ovat kävelleet hetken aikaa eri nopeuksilla, ohjaaja keskeyttää harjoituksen ja kysyy:
  - Tapahtuiko törmäyksiä?
  - Miltä eri nopeuksilla kävely ihmisten keskellä tuntui.
  - Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?
  - Millaisia eroja kehon reaktioissa ja tunteissa havaitsitte eri kävelynopeuksilla?
- Vetäjä ohjeistaa toistamaan harjoituksen lisäten, että tällä kertaa toisen henkilön kohdatessaan osallistujan tulee pysähtyä, hengittää syvään ja sisäänhengityksen aikana nostaa kyynärvarret mahdollisemman isoilla liikkeillä kehon sivuilta kehon etupuolelle ja uloshengityksen aikana painaa ne takaisin sivulle.
- Toistetaan harjoitus eri kävelynopeuksilla näiden lisäohjeiden mukaan.
- Kun osallistujat ovat kävelleet hetken aikaa eri nopeuksilla, ohjaaja keskeyttää harjoituksen ja kysyy:
  - Miltä eri nopeuksilla kävely ihmisten keskellä tällä kierroksella tuntui?
  - Millaisia ajatuksia harjoituksen toinen osa herätti?
  - Millaisia eroja havaitsitte 1. ja 2. kierroksen välillä?
- Toistetaan harjoitus vielä kerran niin, että kohdatessa toisen henkilön, pysähdytään ja toistetaan aikaisemman kerran hengityksen ja liikkeen, mutta mahdollisimman huomaamattomasti.

### Tietoinen keho

Tavoite: Kehotietoisuuden ja kehoihteyden kehittäminen.

Tarvikkeet: Sovellettavissa lähi- sekä etätöskentelyyn. Tarvitaan tilaa liikkua vapaasti. Etätoteutuksessa osallistujat liikkuvat oman laitteensa lähistöllä niin, että kuulevat ohjaajan ohjeistuksen.

- Vetäjä pyytää osallistujia etsimään paikan, jossa heillä on mahdollisuus turvallisesti liikkua.
- Vetäjä pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä ja hengittämään syvään ja rauhallisesti.
- Hetken päästä vetäjä pyytää osallistujia keskittymään omaan päälakeensa ja liikkuttamaan vain päälakea.
- Vetäjä ohjeistaa seuraamaan, miltä keho ja liike tuntuu. Tuntuuko liike jäykältä, rennolta, tunteeko kipua ja niin edelleen.
- Pienen hetken jälkeen pyydetään osallistujia siirtämään liikkeen kasvoihin, pään sivuille ja takaraivon. Huomautetaan, että kaulan ei pitäisi vielä liikkua.
- Sopivin väliajoin vetäjä ohjeistaa siirtämään liikkeen eri kehon osiin.
  - Kaula
  - Hartiat
  - Kädet
  - Rinta ja kyljet
  - Lantio
  - Reidet
  - Jalat
- Ajoittain vetäjä muistuttaa, että kehossa on eri puolia ja pyytää huomiomaan tämän liikkeitä tehdessä.
- Kun kaikki kehon osat on käyty läpi vetäjä kehottaa osallistujia liikkuttamaan vapaasti koko kehoa ja keskittyyvään siihen, miltä kehon eri osien liikkuttaminen tuntuu.
- Hetken kuluttua vetäjä pyytää osallistujia pikkuhiljaa lopettamaan liikkeen ja seisomaan paikallaan silmät kiinni sekä hengittämään syvään ja rauhallisesti.
- Lopuksi vetäjä pyytää osallistujia avaamaan omaan tahtiin silmänsä, kun he ovat valmiita.

### Ravistelu

Tavoite: Kehon rentouttaminen, tilanteiden purkaminen.

Tarvikkeet: Sovellettavissa lähi- sekä etätyöskentelyyn. Tarvitaan tilaa liikkua vapaasti. Etätoteutuksessa osallistujat liikkuvat oman laitteensa lähistöllä niin, että näkevät ja kuulevat ohjaajan ohjeistuksen.

- Pyydä osallistujia ottamaan tarpeeksi tilaa, jotta he voivat liikuttaa raajojaan osumatta mihinkään.
- Kerro osallistujille, että merkistäsi aloitatte heiluttamaan oikeaa jalkaa, jonka jälkeen liike siirtyy vasempaan käteen.
- Tämän jälkeen liike siirtyy oikeaan käteen ja sitten vasempaan jalkaan.
- Kerro vielä, että tullette ravistamaan raajoja ensin seitsemän kertaa ja tämän jälkeen kuusi kertaa ja jatkatte aina yhteen ravistuskertaan.
- Kerro osallistujille, että heidän ei tarvitse kuin seurata sinun laskuasi ja esimerkkiäsi.

### Yhteistyötä rakentavia ja tukevia harjoituksia

#### Ryhmän tarpeet säännöiksi

Tavoite: Edistetään yhteistyötä ja sitoutumista ryhmään, tunnistetaan ryhmän tarpeet hyvälle yhteiselle työskentelylle.

Tarvikkeet: Tarvesanoja (seuraavalla sivulla) esimerkiksi taululla, valkokankaalla tai irtonaisilla papereilla pöydällä/lattialla tms kaikkien nähtävillä. Voidaan soveltaa sekä lähi- että etätyöskentelyyn.

- Aluksi vetäjä esittelee harjoituksen, sen tavoitteet ja tarvesanat (alla). Nyt pohditaan yhdessä, mitä kukin tarvitsee, jotta pystyy antamaan itsestään parhaansa ryhmän yhteiselle työskentelylle. Huom. ryhmän säännöt voivat koskea kaikkia tapaamiskertoja tai vain yksittäistä esim. työpajaa.

<b>YMMÄRRYS</b>	<b>TUKI</b>	<b>HYVÄKSYNTÄ</b>	<b>KUNNIOITUS</b>	<b>ARVOSTUS</b>
<b>MYÖTÄTUNTO</b>	<b>HUUMORINTAJU</b>	<b>MUKAAN OTTAMINEN</b>	<b>KUULLUKSI TULEMINEN</b>	<b>TOIVO</b>
<b>YHTEISTYÖ</b>	<b>YSTÄVYYS</b>	<b>MYÖNTEISYYS</b>	<b>KÄRSIVÄLLISYYS</b>	<b>SELKEYS</b>
<b>ROHKAIKU</b>	<b>REHELLISYYS</b>	<b>LUOTTAMUS</b>	<b>TURVALLISUUS</b>	<b>KUULUMINEN JOHONKIN</b>
<b>EMPATIA</b>	<b>INNOSTUS</b>	<b>REILUUS</b>	<b>MUU, MIKÄ?</b>	Perustuu Suomen Sovittelufoorumi ry:n VERSO-ohjelman tarvesanastoon

- Vetäjä edelleen ohjeistaa osallistujia valitsemaan yhden hänelle merkittävän sanan listalta.
- Osallistajat kertovat vuorotellen, minkä tarpeen valitsivat ja perustelevat lyhyesti valintansa muille. Tarve voi hyvin olla sama eri ihmisillä, mutta kuullaan silti kunkin perustelut.
- Vetäjä kirjaa taululle/ylös näkyville kaikkien tarpeet. Riittää, että tarve on kerran ylhäällä eli ei toisteta samoja tarpeita, vaan kiitetään niistä.
- Mikäli ryhmän tarpeita on enemmän kuin viisi, voidaan seuraavaksi äänestää, mitkä ovat ryhmän tärkeimmät tarpeet yhteisesti. Äänestys voi tapahtua eri tavoin, esimerkiksi:
  - Livetapaamisessa taululle merkintöjen tekemisestä vuoron perään tukkimiehen kirjanpidolla: jokaisella on käytössään kaksi (2) ääntä ja äänet saa käyttää halutessaan myös yhdelle tarpeelle. Etätyöskentelyssä tarpeita voi kerätä myös erilaisille yhteistyöskentelyalustoille, joissa on mahdollista tavalla tai toisella äänestää (esim. Padlet, Mural).
  - Sen jälkeen tarpeista voidaan koota tärkeimmät top 5 -yhteiset tarpeet, jotka toimivat samalla ryhmän pelisääntöinä.
- Tarvittaessa tarpeista ja siitä, mitä ne tarkoittavat teon tasolla kullekin, voidaan käydä vielä yhteistä keskustelua.
- Lopuksi on hyvä todeta, voiko jokainen itse sitoutua toimimaan niiden mukaan.
- Tarpeet eli yhteiset pelisäännöt on hyvä pitää näkösällä tai etätyöskentelyssä tallentaa esimerkiksi verkossa paikkaan, jossa jokaisella on niihin pääsy.
- Pelisääntöihin voidaan palata yhteisen työskentelyn aikana tarvittavissa kohdin ja pohtia, ovatko tarpeet tulleet täytetyksi ja mihin voidaan edelleen kiinnittää huomiota. Jos työskentely jatkuu useana päivänä, voidaan ryhmän säännöistä muistutella esim. aina työskentelyn alussa.

### **Yhteistä keskustelua ryhmistä – kysymyksiä pohdintojen tueksi**

Tavoite: Lisätä ymmärrystä ja kirkastaa, minkälaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmistä ja minkälaista työskentelyä halutaan yhdessä nyt rakentaa. Keskustelu lisää ymmärrystä myös kiusaamiseen puuttumisesta ja siitä, minkälaisia toiveita ja tarpeita osallistujilla on hyvin toimivaan ja hyvinvoivaan ryhmään liittyen. Tarvikkeet: Sovellettavissa sekä lähi- että etätyöskentelyyn. Keskustelua voidaan käydä esimerkiksi puhepiirissä (kts. ohjeet osa 3: restoratiiviset menetelmät).

- Mihin ryhmiin kuulut?
- Mitkä eri ryhmistä ovat itse valittuja, entä sinulle merkityksellisiä ja miksi?
- Miten ryhmiin kuuluminen on tukenut sinua?
- Millaisia ryhmiin liittyviä haasteita olet kokenut?

- Millaisia rooleja sinulla yleensä on eri ryhmissä?
- Oletko tyytyväinen rooleihin, joita sinulla on eri ryhmissä?
- Millainen ryhmien rooli on kiusaamisessa?
- Millainen ryhmien rooli on kiusaamisen ennaltaehkäisyssä, entä siihen puuttumisessa?

### Onnellinen kone

Tavoite: Edistää ryhmätyöskentelyä ja suunnata ryhmä päivän teemaan (kohta 11).

Tarvikkeet: Lähityöskentelyyn. Riittävästi tyhjää lattiatilaa pienryhmien työskentelylle omillaan sekä yhteen tulemiselle.

- Osallistujat muodostavat 3–5 hengen ryhmiä joko ohjeistettuna tai vapaasti.
- Kerro osallistujille, että heidän tehtävänsä on muodostaa kone ja sinä kerrot heille aina mitä kone valmistaa.
- Kerro vielä, että kaikkien ryhmäläiset ovat mukana koneessa. Kone saa liikkua ja pitää ääntä. Lopuksi kaikki tulevat esittämään koneen muulle ryhmälle.
- Anna ryhmille ensimmäinen asia, mitä kone valmistaa, mieluusti jotain konkreettista kuten auto.
- Anna ryhmille joitakin minuitteja aikaa valmistella kone ja rohkaise heittäytymiseen.
- Ajan loputtua pyydä ryhmiä kääntymään valitsemaasi ryhmää kohti sekä sulkemaan silmänsä. Pyydä konetta valmistamaan näyttämään muille, miten se toimii.
- Kerro, kun lasket kolmeen, kone lähtee käyntiin ja muut osallistujat voivat avata silmänsä.
- Katsellaan, kuinka kone toimii ja sen jälkeen annetaan aplodit koneelle.
- Katsotaan muiden ryhmien koneet aplodien kera.
- Tässä vaiheessa voi pyytää osaa ryhmäläisistä vaihtamaan ryhmää ja muodostaa uusia ryhmiä.
- Pyydä osallistujia valmistamaan kone, joka valmistaa jotain abstraktia ja työpajan/ koulutuksen teemaan liittyvää esimerkiksi konflikti tai kiusaaminen.
- Toista aiemmat kohdat koneen valmistuksesta ja esittelemisestä.
- Pyydä osallistujia sekoittamaan ryhmiä ja anna heille vielä aiheeksi valmistaa kone, joka tuottaa onnellisuutta. Tarkoitus on päättää harjoitus positiiviseen nuottiin.
- Toista aiemmat kohdat koneen valmistuksesta ja esittelemisestä.

### Haluan ylös /haluan alas

Tavoite: Lisätä ryhmäläisten välistä luottamusta, omien rajojen ylittäminen.

Tarvikkeet: Lähityöskentelyyn. Riittävästi tyhjää lattiatilaa piirin muodostamiselle sekä tilassa liikkumiselle.

- Osallistujat muodostavat piirin.
- Ohjaaja kertoo, että hetken päästä merkistä osallistujat saavat alkaa vapaasti liikkua tilassa.
- Ohjaaja edelleen ohjeistaa, että minä tahansa hetkenä kuka tahansa osallistujista saa selkeällä äänellä ilmoittaa joko: “haluan ylös” TAI “haluan alas”.
- Jos osallistuja ilmoittaa “haluan ylös”, muun ryhmän tehtävä on nostaa hänet makaavassa asennossa mahdollisimman ylös.
- Jos osallistuja ilmoittaa “haluan alas”, muun ryhmän tehtävä on laskea hänet makaavassa asennossa lattialle makaamaan.
- Ohjaaja vapaaehtoisten kanssa esittää kuinka nosto ja lasku tapahtuvat turvallisesti. Huom. Lähde harjoitukseen vain, jos olet itse valmis tukemaan nostoissa.
- Tärkeää nostoissa on, että yksi osallistuja tukee ilmoittajan päätä koko laskun tai noston ajan. Muita tärkeitä kohtia tuelle ovat hartiat, vyötärö, lantio sekä pohkeet. Nostoon ja laskuun tarvitaan siis aina tarpeeksi monta henkilöä. Pidä huolta, että ryhmäläiset tulevat aina avuksi.
- Harjoitusta jatketaan, kunnes kaikki halukkaat ovat kokeilleet joko laskua tai nostoa. Huom. kenenkään ei ole pakko tulla nostetuksi tai lasketuksi, eikä siihen painosteta.

### Joo ja...

Tavoite: Yhteistyön sujuvuuden tukeminen, tilan antaminen muiden ideoille ja ajatuksille, ymmärryksen lisääminen siitä, kuinka oma käytös ja reagointi vaikuttaa muihin ihmisiin.

Tarvikkeet: Sovellettavissa sekä lähi- että etätyöskentelyyn. Etätyöskentelyssä hyödynnetään pienryhmiä (teams/zoom). Lähiyöskentelyssä tarvitaan tilaa parityöskentelylle sekä lopussa piirin tekemiselle.

- Ohjaaja joko ohjaa tai pyytää osallistujia muodostamaan pareja.
- Ohjaaja pyytää pareja valitsemaan, kumpi heistä on henkilö A ja kumpi on henkilö B ja kuuntelemaan sitten omaa roolia koskevat ohjeet erityisen tarkkaan.
- Ohjaaja tämän jälkeen ohjeistaa, että hetken päästä henkilö A aloittaa tekemään tekemisehdotuksia henkilö B:lle. Ehdotukset voivat olla mitä tahansa, eikä niihin kannata suhtautua vakavasti. Esimerkkejä: "Mennään pelaan jalkapalloa", "Mennään katsomaan laskeutuvia lentokoneita", "Mennään Pariisiin kahville ja croissantille" jne.
- Aikaa ehdotusten tekemiseen on 2–3 minuuttia ja koko sen ajan A:n tulisi keksiä uusia ehdotuksia. B:n tehtävä ensimmäisellä kerralla on jättää A täysin huomiotta. B ei saa reagoida millään tavalla A:han tai ottaa kontaktia häneen.
- 2–3 minuutin päästä A ja B vaihtavat rooleja ja sama harjoitus toistetaan.
- Ensimmäisen kierroksen vaihdetaan tehtävänantoa ja rooleja. A tekee jälleen ehdotuksia B:lle ja tällä kertaa B vastaa joka kerta ilman selityksiä "Ei".
- 2–3 minuutin jälkeen vaihdetaan rooleja toisin päin.
- Kun kummatkin ovat tehneet kierroksen 2., vaihdetaan tehtävänantoa ja rooleja niin, että A aloittaa jälleen tekemällä ehdotuksia ja tällä kierroksella B vastaa kaikkiin tarjouksiin "Joo.....mutta ei".
- 2–3 minuutin jälkeen vaihdetaan rooleja toisin päin.
- Kun kumpikin on tehnyt 3. kierroksen, siirrytään viimeiseen kierrokseen. A aloittaa tekemällä ensimmäisen ehdotuksen esimerkiksi "Mennään Linnanmäelle", johon B vastaa "Joo, ja ..." antaen perään oman lisäehdotuksen, joka voi olla esimerkiksi "Joo, ja siellä mennään vuoristorataan". A vastaa B:lle jatkaen ehdotusta edelleen esimerkiksi: "Joo, ja sen jälkeen voidaan mennä merimaailmaan".
- Ehdotusten ja lisäehdotusten esittämistä jatketaan n. 2–3 minuuttia.
- Lopuksi osallistujat muodostavat piirin ja harjoitus puretaan.
  - Mikä kierros oli ikävin/lannistavin ja miksi?
  - Mikä kierros oli kannustavin, miksi?
  - Mikä oli harjoituksen tavoite?

### Haluan istumaan

Tavoite: Yhteistyön sujuvuuden tukeminen, erilaisiin vuorovaikutustapoihin tutustuminen sekä niiden vaikutusten ymmärtäminen.

Tarvikkeet: Lähiyöskentelyyn. Tarvitaan mielellään konkreettisia tuoleja niin, että jokaiselle parille on yksi tuoli.

- Ohjaaja joko ohjaa tai pyytää osallistujia muodostamaan pareja.
- Ohjaaja pyytää pareja valitsemaan, kumpi heistä on henkilö A ja kumpi on henkilö B.
- Ohjaaja tämän jälkeen ohjeistaa, että hetken päästä henkilö A istuu alas tuolille, joka on jostain syystä hänelle erittäin rakas, eikä A halua kenenkään muun kuin itsensä istuvan tuolilla.
- B:n tehtävä on yrittää päästä istumaan tuolille kaikilla muilla mahdollisilla keinoilla paitsi fyysisesti koskemalla A:ta. Aikaa A:n suostutteluun on n. 3 minuuttia.
- Noin 3 minuutin päästä A ja B vaihtavat rooleja ja sama harjoitus toistetaan toisin päin.
- Kun kumpikin on tehnyt harjoituksen, puretaan ensimmäinen kierros kysymällä:
  - Onnistuiko kukaan tavoitteessa?
  - Mitä taktiikoita käytettiin?
  - Mitä ajatuksia harjoitus herätti?
  - Mitä tunteita harjoitus herätti?
- Kerro osallistujille, että toistetaan harjoitus. A aloittaa jälleen istumalla ja B yrittää päästä istumaan tuolille, mutta tällä kierroksella B:n tulee esittää A:lle koko ajan kysymyksiä, joihin A keksii vastauksia, kuten: "Miksi et halua minun istuvan tuolille?", "Onko tuoli jotenkin erityinen?" jne.
- 3–4 minuutin jälkeen vaihdetaan rooleja toisin päin.
- Kun kummatkin ovat tehneet harjoituksen, puretaan toinen kierros kysymällä:
  - Onnistuiko kukaan tavoitteessa?

- Millaisia ajatuksia tämä kierros herätti?
- Millaisia tunteita tämä kierros herätti?
- Muuttuiko mikään ensimmäisen ja toisen kierroksen välillä?
- Mikä tämän harjoituksen tavoitteena oli?

## Yhteisymmärrystä rakentavia ja tukevia menetelmiä

### Fasilitoitu keskustelu

Tavoite: Luoda yhteisymmärrystä tapahtumasta/ tilanteesta ja miten eri henkilöt ovat sen kokeneet.  
 Tarvikkeet: Sovellettavissa lähi- sekä etätyöskentelyyn, ei tarvita tarvikkeita.

- Valitaan jokin tilanne/ tapahtuma, josta osallistujat käyvät keskustelua. Tilanne voi olla jokin ajankohtainen, syystä tai toisesta merkityksellinen tapahtuma, jotakin mitä ryhmä on kokenut yhdessä tai jotain, mikä muusta syystä koskettaa ryhmää eli liittyy vaikka ryhmän tavoitteisiin.
- Ohjaaja/ fasilitaattori johdattelee osallistujia keskustelemaan seuraavien kysymysten avulla. Keskustelua voi käydä aiheesta ja ryhmän koosta riippuen koko ryhmän sijasta myös pareissa tai kolmen hengen ryhmissä.
  - Faktat: Mistä oli kysymys? Mitä jäi mieleen?
  - Tunteet: Miltä asia tuntuu?
  - Merkitys: Miten tämä vaikuttaa meihin? Mitä olemme oppineet?
  - Tekeminen: Mitä teemme asialle?

### Oppimiskahvila

Tavoite: Yhdessä oppiminen jostakin aiheesta ja edelleen ideointi.

Tarvikkeet: Tilan järjestäminen työskentelyyn sopivaksi: Menetelmää varten tarvitaan yhtä monta pöytä/pöytäryhmää kuin on käsiteltäviä teemoja tai kysymyksiä. Pöytiin sijoitetaan tyhjiä paperiarkkeja, post-it -lappuja sekä kyniä ja tusseja. Valitaan teemat ja/tai kysymykset, joihin halutaan ideoita tai näkökulmia. Vetäjä on voinut valita käsiteltävät teemat jo etukäteen, jolloin säästetään aikaa ja voidaan keskittyä esimerkiksi opetustilanteeseen sopivien tärkeiden teemojen pohdintaan. Jokaiselle teemalle nimetään oma pöytänsä tai pöydissä voi olla etukäteen nimetty teema esillä.

- Osallistujat jaetaan yhtä suuriin ryhmiin (esim. 4–6 henkeä). Jokainen ryhmä siirtyy yhteen pöytään ja muodostaa oman pöytäseurueensa.
- Kullekin pöydälle valitaan puheenjohtaja/kirjuri, joka pysyy omassa pöydässään koko ajan.
- Keskustelu käynnistetään sopivalla virikkeellä tai kysymyksellä.
  - Alkuun voidaan myös tehdä yhteinen alustus.
  - Papereihin ja lappuihin kirjoitetaan vapaasti ideoita ja ajatuksia.
  - Keskustelua käydään kuuntelemalla, kertomalla omia mielipiteitä, kommentoimalla siten, että jokainen saa äänensä kuuluviin.
  - Puheenjohtaja voi ohjeistaa keskustelua siten, että jokaisen tulee nostaa ainakin kerran omat näkemyksensä esiin.
- Keskustelujen jälkeen (n. 15–30 min) vaihdetaan pöytää.
  - Ainoastaan puheenjohtaja pysyy omassa pöydässään, muut liikkuvat ryhmänä seuraavaan pöytään, jossa keskustelu jatkuu sen jälkeen, kun puheenjohtaja uudessa pöydässä on ensin lyhyesti kertonut aiemman pöytäseurueen ajatukset ja tuotokset.
- Tehdään useita vaihtoja riippuen aikataulusta, ryhmien koosta ja käsiteltävien teemojen määrästä.
  - Teemaa voidaan käsitellä samasta näkökulmasta koko ajan tai ohjaaja on voinut miettiä esimerkiksi uusia tukikysymyksiä/syventäviä kysymyksiä tai vastaavia pöytien vaihdon jälkeen läpikäytäväksi.
- Lopuksi puheenjohtajat esittelevät lopputulokset kaikille osallistujille. Lopputuloksia voidaan vielä kommentoida, ja sen jälkeen voidaan pohtia mahdollisia jatkosteppejä yhdessä aiheen mukaan.



## Dialogi, mukailen Erätauko-keskustelua

Tavoite: Luoda mahdollisuus rakentavalle ja tasavertaiselle keskustelulle sekä ymmärryksen lisäämiselle.

Lisätietoa: [Työkalut - Erätauko \(eratauko.fi\)](http://Työkalut - Erätauko (eratauko.fi))

Tarvikkeet: Dialogin vetämiseen perehtynyt fasilitaattori (1–2), joka tekee valmisteluja keskustelulle (mietti aiheen, mahdollisen virittelyn, pääkysymyksiä aiheesta keskustelun tueksi). Mukana on hyvä olla näkyvillä rakentavan keskustelun pelisäännöt. Malleja eriteemaisista keskusteluista lopussa.

Pohjalla Erätauko-keskustelun runko ja dialogin ns. peruskaava, joka yksinkertaisimmillaan on seuraavan kaltainen:

- Aloitus: Tervetuloa ja rakentavien pelisääntöjen läpikäynti
- Aiheeseen virittelevä alkujuttu, esimerkiksi alustus, video, teksti.
- Oma pohdinta tai pariporina
- Yhteinen keskustelu (ja syventyminen, jossa osana voi olla oma pohdinta/pariporina sekä keskustelun ohjaajan apukysymykset)
- Oivallukset ja niiden jakaminen: Mitä viet mukanas keskustelusta?
- Kiitos ja lopetus

### Esimerkkejä dialogeihin

Seuraavassa malleja eli esimerkkinä käsikirjoitukset fasilitaattorien sanoituksilla Oikeus sovintoon -toiminnan nuorten suunnittelemiin ja testaamiin dialogeihin kahdesta eri teemasta, myötätunnosta ja kiusaamisesta kouluissa. Näitä malleja voi käyttää suoraan tai esimerkiksi pohjana omien dialogien suunnittelulle. Alkuun esittelemme nuorten sanoittamat rakentavan keskustelun pelisäännöt, jotka toimivat lähtökohtana rakentavien keskustelujen käymiselle. Pelisääntöjä voi hyödyntää myös vähemmän rakenteellisten keskustelujen tukena erityisesti silloin, kun halutaan tukea kaikkien osallistumista keskusteluun mahdollisesti tunteita herättävästä tai sellaisesta aiheesta, josta kaikilla on kokemuksia. Lopussa on lisäksi ideoita ja ajatuksia OS-nuorilta keskustelujen alustuksista ja keskustelijoiden virittelemiseksi aiheeseen.

### Rakentavan keskustelun pelisäännöt

Dialogista saadaan rakentava, kaikille turvallisempi ja antoisampi, kun sitä käydään yhdessä sovitulla pelisäännöllä, joihin myös sitoudutaan. Keskustelun fasilitaattori huolehtii pelisääntöjen läpikäynnistä ja muistuttaa tarvittaessa niistä keskustelun aikana, mutta niiden toteutumisesta huolehditaan yhteisesti. Tässä kaksi versiota Oikeus sovintoon -nuorten muokkaamista keskustelun pelisääntöjen sanoituksista, joiden pohjana toimii Erätauko-säätiön [Rakentavan keskustelun pelisäännöt](#).

#### A. Rakentavan keskustelun pelisäännöt

##### 1. Kuuntele toisia, älä keskeytä tai käynnistä sivukeskusteluja.

”Ei tarvitse miettiä, mitä minun pitäisi seuraavaksi sanoa vaan voit rauhassa kuunnella muiden esiin nostamia.”

##### 2. Liity toisten puheeseen ja käytä arkikieltä.

”Voit jatkaa siitä mitä toinen kertoi ja mitä ajatuksia se sinussa herätti. Voit miettiä, miten oma kokemus on samanlainen tai erilainen.”

##### 3. Kerro omasta kokemuksesta.

”Sen sijaan, että puhuttaisiin yleisesti tai muista, niin pysytään kokempuheessa. Mietitään, millaisia kokemuksia, havaintoja, ajatuksia ja tunteita itsellä aiheeseen liittyy.”

##### 4. Puhuttele muita suoraan ja kysy heidän näkemyksiään.

”Ei tehdä oletuksia vaan kysytään, mitä toinen tarkoittaa.”

## 5. Ole läsnä ja kunnioita toisia sekä luottamuksen ilmapiiriä.

”Me ei tarvita puhelimia, ainoastaan kirjurilla on läppäri kirjaamiseen. Kunnioitetaan kaikkia tässä tilassa olevia sekä heitä, jotka eivät ole täällä mukana. Keskustelun luottamuksellisuus tarkoittaa, että saat ehdottomasti kertoa, että olet ollut mukana keskustelussa ja mitä ajatuksia ja oivalluksia keskustelu herätti. Siteerataan toisia kuitenkin vain heidän luvallaan eli ei kerrota mitä muut ovat täällä sanoneet. Näin varmistetaan, että jokainen saa puhua vapaasti omana itsenään.”

## 6. Etsi ja kokoa. Työstä rohkeasti esiin tulevia ristiriitoja ja etsi piiloon jääneitä asioita.

”Älä jätä sanomatta jotain sen takia, että se poikkeaa jo sanotusta tai se tuntuu hankalalta, vaan tuo se juuri sen takia rohkeasti esiin.”

### B. Rakentavan keskustelun pelisäännöt nuorille: Oikeus sovintoon -nuorten pelisäännöt mukaillen Skidialogin pelisääntöjä:

1. **Kuuntele.** “Kun sinulla on oikeus puheenvuoroon, muilla on vastuu kuunnella. Ja kun jollakulla muulla on oikeus puheenvuoroon, sinulla on vastuu kuunnella. Muistathan vielä, ettet keskeytä kenenkään puheenvuoroa.”
2. **Ole utelias ja kiinnostunut.** “Ota osaa keskusteluun, mikäli sinulla on jotain sanottavaa, esim. kysymällä ja miettimällä miten kokemuksesi ja ajatuksesi eroavat tai ovat samanlaisia kuin muiden. Tarkoituksena on tuoda esille erilaisia näkökulmia, ei väitellä.”
3. **Puhu omasta kokemuksesta.** “Kerro siitä, mitä sinulle on tapahtunut, mitä tunnet tai mitä ajattelet jostakin asiasta. Mitään ei kuitenkaan ole pakko kertoa, eli sinä päätät, kuinka pitkälle viet puheenvuorosi sisällön.”
4. **Kunnioita ja yritä ymmärtää.** “Arvosta toisten puheenvuoroja. Muista, että jokaisella keskustelijalla on oma menneisyytensä ja syynsä omiin kokemuksiinsa ja mielipiteisiinsä.”
5. **Ole läsnä.** “Seuraa keskustelua ja anna sen näkyä. Dialogi on ainutlaatuinen tilanne, ja on tärkeää, että näytät muille keskustelijoille, että sinua kiinnostaa. Älä keskity muihin asioihin, kuten puhelimeen dialogin aikana.”

### Malleja dialogeista

DIALOGI MYÖTÄTUNNOSTA 45MIN, I keskustelun ohjaaja

#### Aloitus: Tervetuloa, esittelyt, pelisäännöt n. 7 min

“Tervetuloa! Seuraavaksi käydään lyhyt dialogi eli keskustelu, jossa pohdimme myötätuntoa ja erityisesti sen tuntemista toisia ihmisiä kohtaan meidän kaikkien omien kokemusten kautta. Meillä on aikaa varattu tälle keskustelulle noin 45 minuuttia.

Minä toimin keskustelun ohjaajana. Voidaan sopia, että minä jaan puheenvuoroja ja tarpeen vaatiessa myös rajaan niitä. Tämän keskustelun kautta pyritään ymmärtämään itseämme, myötätuntoa ja toisiamme paremmin puhumalla omasta kokemuksesta käsin. Meidän ei tarvitse tähdätä keskustelussa samanmielisyyteen eikä meidän tarvitse tehdä keskustelussa päätöksiä tai etsiä ratkaisuja. Voimme siis rauhassa keskittyä keskusteluun ja katsoa, mihin se meidät vie.

Minun nimeni on XX ja nyt olisi kiva kuulla, keitä meitä on täällä paikalla. Käydään pikainen esittäytymiskierros, jossa esittäydytään ihan vain lyhyesti etunimellä. Kerro samalla, mikä eläin olisit, jos voisit olla mikä tahansa eläin. Kuka haluaa aloittaa?"

Kierroksen lopuksi: "Kiitos, tervetuloa vielä kerran kaikille! Käytetään keskustelussa tällaisia rakentavan keskustelun pelisääntöjä, jotka käydään nyt yhdessä läpi."

Käydään läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt (kts. aiempana): "Voidaanko sitoutua näihin pelisääntöihin?" Odotetaan kaikilta nyökkäys tai myöntävä vastaus.

### **Alustus ja virittäytyminen n. 5min + keskustelua (pari + yhteinen) 15min**

"Seuraavaksi voimme aloittaa keskustelun. Jotta saadaan ajatukset aiheesta, kerron aluksi, mitä myötätunnolla yleisesti tarkoitetaan." *Huom. Aiheeseen voi virittäytyä vaihtoehtoisesti myös esimerkiksi pyytämällä kaikkia jakamaan parin kanssa jonkin viimeaikaisen kokemuksen, jossa on tuntenut myötätuntoa jotakuta kohtaan.*

Alustus myötätunnosta (voidaan tulostaa paperille kaikille tarvittaessa):

"Myötätunto itseä kohtaan on kuin pitäisimme huolta itsestämme niin kuin kenestä tahansa läheisestä ja rakkaasta ihmisestä. Myötätunto vahvistaa itsetuntoa sisältäpäin ja vapauttaa kielteisten ajatusten ja kierteestä. Jos arvostamme ja kunnioitamme itseämme, se tuo iloa elämään ja auttaa yrittämään parastamme. Voimme antaa itsellemme luvan toimia luovasti tässä ja nyt, tällä hetkellä olemassa olevilla tiedoilla ja taidoilla.

Myötätuntoa ja ystävällisyyttä voi lisätä elämässä, kun pysähtyy kuuntelemaan itseään, ja antaa kaikille tunteille ja tuntemuksille luvan tulla, hyväksyvällä ja lempeällä asenteella. Myös tietoisuustaitoharjoitukset voivat olla tässä avuksi.

Myötätunto itseä kohtaan on pohja myötätunnolle toisia kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Näiden tunteiden kohtaaminen sekä niiden ohimenevyyden ymmärtäminen on eräs tärkeä hyvinvoinnin taito.

Myötätunto liittyy myös anteeksiantamiseen. Vääryyden tai loukkaamisen kohteeksi joutuminen, tai vaikeiden elämäntilanteiden kohtaaminen on tuskallista. Vihan tunne tai kostonhalu toista ihmistä, jopa elämää kohtaan on silloin yleistä. Tunteiden tasolla anteeksi antaminen tarkoittaa armollisuutta ja hyväksymistä, irti päästämistä. Toiminnan tasolla se tarkoittaa sovittelevaa asennetta ja hyväntahtoisuutta.

Anteeksiantoa tarvitaan niin itseä kuin toisia kohtaan, sillä anteeksianto helpottaa oloa, vapauttaa kehon jännityksiä ja voimavaroja. Se kiinnittää nykyisyyden ja auttaa suuntaamaan ajatukset ja voimavarat kohti tulevaisuutta. Jos ei osaa antaa anteeksi itselleen, ei ole helppoa antaa anteeksi toisillekaan.

Aito ja todellinen anteeksianto tekee tilaa myönteisille tunteille. Sen tunnistaa katkeruuden ja vihan vähenemisestä sekä myönteisten tunteiden lisääntymisestä. Myötätuntoa ja anteeksiantoa harjoitelleet kärsivät tutkimusten mukaan vähemmästä stressistä, masennuksesta ja ahdistuksesta."

Keskusteluun:

"Pohdi vierustoverin kanssa seuraavaksi, mitä ajatuksia alustuksesta nousi ja mikä juuri sinussa herättää myötätuntoa toista ihmistä kohtaan yleisesti? Käytetään tähän noin 3 minuuttia, että saadaan ajatukset ja keskustelu rullaamaan. Jatketaan sitten yhdessä."

"Tullaan sitten takaisin yhteiseen keskusteluun. Mitä kuulitte tai keskustelitte äsken sellaista, mitä haluaisitte jakaa yhteiseen keskusteluun siitä, mikä teissä herättää myötätuntoa toista ihmistä kohtaan?"

- *Lisäkysymyksiä, jos tarve: Tuliko jollakulla mieleen esimerkiksi jokin tilanne, jossa näin on käynyt? Puheenvuoron voi ottaa vapaasti ja jatkaa ajatuksia myös siitä, mikä jäi ehkä äsken vierustoverin kanssa kesken. Oletko sinä joskus ollut tilanteessa, jossa sinuun on vaikuttanut syvästi toisen näyttämä myötätunto?*

### **Syvennetään aihetta n. 10 min**

“Kiitos kaikille tähänastisesta keskustelusta. Syvennetään vielä aihetta siitä, mistä on jo puhuttu eli siitä, mikä meissä herättää myötätuntoa. Haluaisinkin kysyä teiltä vielä: Minkälaisissa tilanteissa myötätunnon näyttäminen/antaminen on ollut vaikeaa?”

Kysymystä voidaan pohtia ensin pareittain parin minuutin ajan ja jakaa sitten ajatuksia yhteisessä keskustelussa.

### **Oivallukset n. 7 min**

“Kiitos hyvästä ja rakentavasta keskustelusta! Nyt tahtoisin esittää vielä yhden kysymyksen. Mitä oivalluksia sinulla heräsi tämän yhteisen keskustelumme aikana? Voit pohtia tätä rauhassa pienen hetken ja sitten kirjoittaa oivalluksesi ylös paperille. Kun kaikki ovat valmiita, jaetaan vielä ääneen oivallus tai oivallukset, jotka halutaan jakaa koko ryhmälle.”

### **Kiitos ja lopetus I min**

“Nyt meidän on aika päättää keskustelu. Kiitos jokaiselle osallistumisesta. Kuulen mielelläni, miltä osallistuminen keskusteluun tuntui?”

Kiitetään osallistujia ja hyvästellään heidät.

**KOKEMUKSIA KIUSAAMISESTA JA KOHTAAMISESTA KOULUISSA 120 MIN, 2 keskustelun ohjaajaa**  
*Mallin mukaista keskustelua käyty nuorten ja kouluissa työskentelevien välillä.*

### **Tervetuloa, aloitus ja pelisäännöt 5min**

"Moikka kaikille! Tervetuloa keskusteluun. Keskustelemme tänään siitä, millaisia kokemuksia meillä on kiusaamisesta ja kohtaamisesta kouluissa. Minä XX ja parini XX toimimme tämän keskustelun ohjaajina ja pidämme huolta keskustelun tasapuolisuudesta.

Me jaamme puheenvuorot ja tarvittaessa rajoitamme niitä. Pyritään tänään puhumaan omasta kokemuksesta. Tässä dialogissa ei tarvitse olla asiantuntija, vaan saa puhua ihan omana itsenä, omista kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Keskustelussa ei ole tarkoitus vakuuttaa, voittaa tai väitellä, vaan syventää ymmärrystä aiheesta, itsestämme ja toisistamme. Keskustelussa ei tarvitse tehdä päätöksiä tai etsiä ratkaisuja, mutta sellaisia voi nousta esiin. Voimme jutella rauhassa ja keskustelu käydään luottamuksellisesti."

"Käydään seuraavaksi läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt..." (*sanoitusesimerkki A aiempänä*).

"Sitoudummeko yhdessä näihin pelisääntöihin? Hienoa, jatketaan!"

### **Esittäytyminen 10-15min**

"Ennen kuin aloitetaan, käydään ensin ihan nopea esittäytymiskierros. Kerro pelkkä etunimesi ja lyhyesti jokin viimeaikainen mieleenpainuva kohtaaminen koulusta. Me keskustelun ohjaajat voimme aloittaa, niin saatte samalla miettiä, mitä teillä tulee mieleen. ... Mennään järjestyksessä eteenpäin."

## **Alustus aiheeseen 5-10min**

"Kiitos kaikille ja hienoa, että olette täällä tänään. Syvennyttään nyt tämän päivän aiheeseen lukemalla ensin muutamia kokemuksia kiusaamisesta ja kohtaamisesta kouluissa. Kokemukset ovat eri sanomalehdistä ja julkaisuista. Saatte lukea ihan rauhassa otteet läpi. Jos teillä herää ajatuksia niin voitte myös kirjoittaa ajatuksianne post it - lapuille halutessanne. Käydään niitä yhdessä läpi lukemisen jälkeen."

*Katso alustusmalli lopusta.*

## **Pariporina + yhteinen keskustelu 40min**

"Jakaudutaan nyt pareihin ja keskustellaan noin 5 min ajan siitä, mitä ajatuksia alustus ja aiemmin esittelyn yhteydessä jakamat kokemukset teissä herätti. Ottakaa pari vierestänne ja pitäkää huoli, että kumpikin ehtii kertoa ajatuksiaan. Jatketaan sen jälkeen yhdessä. Nyt voitte aloittaa!"

"Nyt olisi kiva kuulla lyhyesti, että mistä juttelitte. Pidetään omat puheenvuorot tiiviinä, jotta meillä kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Kuka haluaisi aloittaa ja kertoa siitä, mitä jaoitte?"

....

"Kiitos äskeisestä jakamisesta. Jatketaan keskustelua näiden kokemusten ja pohdintojen avulla. Minulla on teille muutama lisäkysymys, joiden avulla voimme jatkaa keskustelua yhdessä eteenpäin.

Millaisia ajatuksia muiden kokemusten kuuleminen herätti? Entä millaisia kokemuksia sinulla on kiusaamisesta tai kiusaamiseen puuttumisesta? Entä kohtaamisesta? Voit miettiä, miten nämä kokemukset ovat vaikuttaneet sinuun, työhösi ja koulu yhteisösi?"

## **Keskustelun syventäminen 40min**

"Kiitos tähänastisesta keskustelusta. Tässä vaiheessa voisimme vähän miettiä kiusaamista ja kohtaamista sen kannalta, mikä sinussa herättää huolta ja toisaalta, mikä herättää sinussa toiveikkuutta?"

Voitte pari minuuttia pohtia kysymyksiä ihan rauhassa itsekseen ja vaikka kirjata ylös. Käydään sitten yhdessä läpi pohdintoja ja jatketaan yhteistä keskustelua."

Lisäkysymys tarvittaessa: Onko jotain joka on jäänyt piiloon ja jota ei olla käsitelty?"

## **Oivallukset ja niiden jakaminen 10min**

"Kiitos antoisasta ja rakentavasta keskustelusta! Seuraavaksi pohdimme ja kirjoitamme ylös, mitä oivalluksia, tunteita tai ajatuksia yhteisestä keskustelustamme syntyi. Kirjoita omalle lapulle muutama oivallus, tunne tai ajatus, joka sinulle jäi mieleen keskustelusta. Valitse niistä sitten yksi, jonka haluat jakaa tässä yhdessä. Tähän on aikaa muutama minuutti."

"Nyt pyydän, että jokainen teistä jakaisi yhden oivalluksen, tunteen tai ajatuksen, jonka otat mukaasi tästä keskustelusta. Kuka haluaisi aloittaa?"

## **Kiitos ja lopetus 5min**

"Lämmin kiitos kaikille tästä keskustelusta! Miltä tämä Erätaukokeskustelu ja aihe tuntui? Minkälainen tunnelma teille jäi yhteisestä keskustelusta? Kannustamme ottamaan mukaan täällä syntyneitä ajatuksia ja oivalluksia ja ennen kaikkea jatkamaan tätä tärkeää keskustelua. Kiitos kaikille!"

## Ideoita keskustelun herättelijöiksi

Dialogin alussa on tärkeää herätellä keskustelijoita dialogin teeman ääreen jollakin tavalla ja virittää ajatuksia oikeaan suuntaan. Tässä nuorten ideoita alustuksiin kiusaamiseen liittyen sekä malli alustuksesta dialogiin (esimerkki 2 aiempänä) kiusaamisesta ja kohtaamisesta kouluissa.

Keskustelua voi herätellä esimerkiksi:

1. Joku aloittaa ja uskaltaa: Kokemusasiantuntijan kokemuksia alustuspuheenvuorona tai keskustelun fasilitaattorin oma kokemus aiheesta.
  - a. Puheenvuoron tukena voi olla myös esim. musiikkia tai kuvia.
  - b. Huom. Kokemuspuheenvuoroja voi löytää myös verkosta esimerkiksi blogikirjoitusten muodossa. Tällöin keskustelun fasilitaattori voi lukea tekstin vaikka ääneen.
2. Aiheeseen liittyvä ajankohtainen uutinen, artikkeli tai mielipidekirjoitus, joka nostaa jotain kokemuksia yhteisesti pohdittavaksi.
  - a. Käy läpi esim. Ylen, Helsingin Sanomien ja iltapäivälehtien viimeaikaiset artikkelit/uutiset netistä. Tekstin voi printata keskustelijoille, jotta siihen voi palata halutessaan keskustelun aikana.
3. Faktatietoa aiheesta, esim. koosteena tutkimustietoa tai tilastoja
  - a. Kurkkaa esimerkiksi Opetushallituksen Ei kaikelle väkivallalla -sivusto: <https://www.oph.fi/fi/ei-kaikelle-vakivallalle>

Kiusaamisesta ja kohtaamisesta kouluissa - keskustelun herättelyyn seuraavalla sivulla malli, johon kerätty kiusaamisteemoista erilaisia uutisjuttuja ja lainauksia (koonnut OS-ryhmästä Vilma Kallio, syksy 2023).

## Kokemuksia kiusaamisesta ja kohtaamisesta kouluissa

### “Kiusaamistapaukset jättävät jälkensä opettajaan”

Laurin koulumuistoja varjostaa parhaan ystävän joutuminen väkivaltaisen kiusaamisen kohteeksi. Kukaan ei puuttunut kiusaamiseen. Kokemuksen vuoksi Lauri haluaa tehdä opettajana kaikkensa sen eteen, ettei kukaan joutuisi kiusatuksi hänen koulussaan.

Opettajana hän on nähnyt kaikenlaista kiusaamista sosiaalisesta eristämisestä fyysiseen väkivaltaan ja verkkokiusaamiseen.

Lauri on kokenut tilanteissa epäoikeudenmukaisuuden, vihan, raivon, järkytyksen, surun, epätoivon ja turhautumisen tunteita niin kiusaajia kuin vanhempiakin kohtaan.

– Vaikka opettajana tekisit kaikkesi, satsaisit luokan ryhmytymiseen ja kaikkeen ennaltaehkäisevään toimintaan, se ei välttämättä riitä, Lauri pohtii.

*Lauri, opettaja*  
(Opettaja 20.10.2020)

### “Kummassakaan roolissa ei ole hyvä olla”

– Haluan muistuttaa kuuntelemaan lapsia silloin, kun heillä on asiaa. Se voi olla ainoa kerta, kun he uskaltavat kertoa kiusaamisesta. Jos aikuinen ei silloin keskity kuuntelemaan, niin se voi olla viimeinen kerta kun lapsi siitä yrittää kertoa.

*Toni Nyström, 39, entinen kiusaaja ja kiusattu*  
(Yle 26.9.2023)



### “Kiusaamiseen ei puututtu”

Kiusaaminen alkoi, kun Roni aloitti toisen luokan.

– Väkivalta oli fyysistä ja henkistä, ja jatkui koko alakoulun ajan, hän kertoo. Kiusaamisesta ei ole jäänyt dokumentaatiota koulun puolesta.

Vanhemmat olivat kouluun yhteydessä sen jälkeen, kun Roniin käytiin välitunnilla käsiksi.

– Ensin me vanhemmat olimme opettajaan yhteydessä ja sitten kävimme tapaamassa rehtoria koululla, kertoo Ronin äiti.

– Odotimme saavamme apua koulun henkilökunnalta, tuloksetta. Sanatarkasti emme pysty enää muistamaan, mitä puhuttiin, mutta me molemmat totesimme, että nyt oli turha käynti.

Useita vuosia jatkunut kiusaaminen ja väkivalta loppui yläkouluun siirryttäessä. Kiusaajat menivät toisille luokille, ja luokan sosiaalinen dynamiikka muuttui.

– Tämä kuulostaa oudolta: kun kiusaaminen on niin normaalia, siihen ei melkein enää kiinnitä huomiota. Ja sitten kun se loppuu, tuntuu yhtäkkiä tosi kivalta.

*Roni, 18* (Iltalehti 13.3.2021)

### “Väkivaltaa ja vääristelyä”

Karoliina kertoo, että hän koki ala-asteella arvostelua, haukkumista ja väkivaltaa. Hänet myös suljettiin pois porukasta.

– Luokassa kaikilla oli kaveri. Vain minä olin siellä yksin.

Kiusaamistilanne hoidettiin Karoliinan mukaan niin, että selvittelyssä olivat opettaja, kiusaaja ja kiusattu.

Selvittelyssä lähinnä laitettiin kiusaaja pyytämään anteeksi, mutta ei selvitetty sen tarkemmin, miksi hän oli toiminut kuten oli toiminut. Kiusaaminen jatkui myös anteeksipyyntöjen jälkeen.

– Usein kun menin kertomaan kokemastani opettajalle tai koulun henkilökunnalle, minua vähäteltiin ja minulle vihjailtiin, että kuvittelen kaiken tai olen liian herkkä.

Karoliina työskentelee tällä hetkellä koulussa.

– Haluan olla oppilaille luotettava, helposti lähestyttävä ja asioista kiinnostunut aikuinen, jollaista olisin itse tuolloin ala-asteella kaivannut puuttumaan kiusaamiseen.

*Karoliina, 21* (Iltalehti 13.3.2021)



### “Käsityönopettaja näki piinani”

Minua koulukiusattiin ala-asteella siitä, että minulla on hyvin paljon sisaruksia. Sain kuulla myös siitä, että olin vähän erilainen ja leikin suurimmaksi osaksi poikien kanssa. Kiusaamista jatkui noin kaksi vuotta. Se ajoittui toiseen ja kolmanteen kouluvuoteeni.

Lopulta kerroin piinasta kotona äidilleni ja käsityönopettajanikin puuttui asiaan. Tieto meni myös luokanvalvojalleni. Asiasta järjestettiin palaverieita, joissa oli äitini ja minä, rehtori, terveydenhoitaja, opettaja sekä koulupsykologi.

Näiden keskusteluiden myötä koulukiusaamiseen puututtiin, ja se myös loppui. Kiitän edelleen käsityönopettajaani asiaan tartumisesta, sillä ilman häntä en olisi se ihminen, joka nyt olen.

Vaikka kiusaaminen saatiin loppumaan ja törmään silloin tällöin nykyisinkin silloisiin kiusaajiini, en pysty koskaan luottamaan heihin.

*Heli, 31* (Iltalehti 27.8.2014)

### “Mikä vaikeuttaa opettajan puuttumista tilanteisiin?”

Opettaja on voimaton, jos koulun yhteisö ei tue häntä koulukiusaamiseen ja väkivaltaan puuttumisessa. Koulun yhteisöön kuuluvat oppilaat, opettajat, koulun johto ja oppilaiden vanhemmat, sekä tarvittaessa poliisi.

*Niina Lahtinen, koulutuspolitiikan päällikkö, Opetusalan ammattiliitto OAJ* (Iltalehti 6.4.2021)



### “Pahinta on hiljaisuus”

*Kiusatut* nostaa esiin nyt jo aikuisten koulukiusattujen tai kouluväkivaltaa kokeneiden tarinoita:

“Olin selvästi taakka muille, koska ansaitsin huonoa kohtelua. Semmoista ei enää tarvitsisi kokea, jos kuolisin. Siitä tuli mulle aika lailla pysyvä haave. Niin... semmoista se oli mulla päivittäin. Ei pitäisi 10–11-vuotiaan tuommoisia ajatella.”

- *Jussi Kiusatut-kirjassa*

*Kiusatut*-kirjaan haastatellut rohkaisevat muita kiusattuja puhumaan, hakemaan apua ja vertaistukea. Pahinta on hiljaisuus ja se, että pitää asian sisällään.

*Kiusatut*-kirjan kirjoittaja Elina Välimäki kokee, että kiusaamisesta puhuminen myös vapauttaa.

- Haastatteluissa löysimme yhteisen sävelen, luottamuksen ja myös ilon. Ilon hetket voivat olla muiden mielestä pieniäkin, mutta se, miten kiusattu itse kokee, on jotain ihan muuta.

Jussi kokee, että elämä on nyt aika hyvää. Hän käy terapiassa, opiskelee omaan tahtiin ja hänellä on myös yksi hyvä kaveri.

Elämään on tullut ilo.

(Yle 18.9.2023)



### “Kiusaamista ehkäistään luotettavien aikuisten läsnäololla”

Tuoreen tutkimuksen mukaan moni oppilas ei uskalla kertoa kokemastaan kiusaamisesta (Karvi 2022). Useat jättävät kertomatta kiusaamisesta myös siksi, että eivät koe siitä olevan mitään hyötyä.

Näihin teemoihin törmäsin itsekin toimiessani opettajana. Kuulin yksittäisen oppilaan pohtivan, miksi asiat eivät muutu paremmiksi, vaikka kiusaamisesta kertoisikin.

Koko luokka saattoi puolestaan ihmetellä, miksi kiusaamiseen ei aina puututa tai miksi oppilaan kertomia asioita ei oikeasti kuunnella tai niitä saatetaan vähätellä.

Samoin kävimme tasaisin välein keskustelua siitä, miksi kiusaamisesta kertominen voi tuntua jopa mahdottomalta ja miten kynnystä kertomiseen voisi madaltaa.

Onneksi sain nähdä ja kuulla paljon myös onnistumisia, vahvaa ryhmähenkeä, oppilaiden rohkeaa puuttumista kiusaamiseen – ja asioiden muuttumista paremmaksi.

*Paula Heikkinen,*  
*asiantuntija, Mieli ry*

(Mieli 20.9.2022)

KIITOS OIKEUS SOVINTOON -TOIMINNAN JA TÄMÄN  
OPPAAN MAHDOLLISTANEILLE TAHOILLE!

KONE  
CENTENNIAL  
FOUNDATION

