

ITSEPUOLUSTUSHARJOITTELUN MAHDOLLISUUDET KOULUKIUSAAMISEN  
VÄHENTÄMISESSÄ

Mikko Silvonen

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma

Kevät 2012

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Silvonen, M. 2012. Itsepuolustusharjoittelun mahdollisuudet koulukiusaamisen vähentämisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. 91 s.

Tutkielman tavoitteena oli selvittää itsepuolustusharjoittelun mahdollisuuksia koulukiusaamisen vähentämisessä. Tarkoituksena oli tutkia, miten itsepuolustuskurssi toteutui kolmannen luokan oppilailla, miten koulukiusaamiseen puuttuvat harjoitukset toimivat itsepuolustuskurssilla ja miten itsepuolustuskurssi ilmeni oppilaiden välisissä suhteissa. Lisäksi tutkittiin, mitä keinoja oppilaat voivat oppia koulukiusaamisen tunnistamiseen ja välttämiseen sekä vaikuttiko itsepuolustuskurssi koulukiusaamista vähentävästi.

Tutkielman taustateorianä oli Salmivallin (2003, 54–62) ajatukset ryhmätason työskentelystä, roolien muuttamisesta, kiusaamisen vastaisista säännöistä sekä eläytymis- ja roolinotto- harjoituksista. Nämä ajatukset antoivat teoriapohjan kurssin suunnittelulle.

Tutkimus toteutettiin itsepuolustuskurssina kolmannen luokan oppilaille. Aineisto kerättiin menetelmätriangulaatiota käyttäen. Aineisto sisälsi tutkijaopettajan kokemuspäiväkirjan, kolme videoitua tuntia, luokanopettajan haastattelun ennen ja jälkeen kurssia sekä kyselyn oppilaille kurssin päätteeksi. Tutkielmassa käytettiin laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tuloksista selvisi, että lyhyelläkin itsepuolustuskurssilla oppilaat omaksuivat koulukiusaamisen vastaisia asenteita ja keinoja puuttua koulukiusaamiseen. Kurssin ajatuksena oli puuttua koulukiusaamiseen ryhmätasolla, mutta kurssin aineistosta kävi ilmi, että tehokkaampi vaihtoehto olisi voinut ollut yksilötason puuttuminen. Osa oppilaista olisi hyötynyt henkilökohtaisista keskusteluista. Koulukiusaamista on vaikea poistaa, mutta näinkin lyhyellä kurssilla voidaan saada hyviä tuloksia. Tärkeää eivät ole puuttumisen keinot, vaan se, että koulukiusaamiseen puututaan.

Avainsanat: Koulukiusaamiseen puuttuminen, aggressiivisuus, itsepuolustus, interventio.

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO .....  | 5  |
| 2 ITSEPUOLUSTUSHARJOITTELU .....                                  | 7  |
| 2.1 Itsepuolustus.....  | 7  |
| 2.2 Judon historia ja filosofia.....                              | 9  |
| 2.3 Vastustajan kunnioittaminen.....                              | 10 |
| 2.4 Judo itsepuolustusharjoittelun osana .....                    | 11 |
| 2.5 Itsepuolustusharjoittelu koulussa .....                       | 12 |
| 2.6 Sovellukset .....   | 13 |
| 3 KIUUSAAMINEN KOULUSSA.....                                      | 14 |
| 3.1 Mitä kiusaaminen on?.....                                     | 14 |
| 3.1.1 Aggressiivisuus .....                                       | 15 |
| 3.1.2 Suora ja epäsuora kiusaaminen.....                          | 16 |
| 3.1.3 Roolit kiusaamisessa .....                                  | 17 |
| 3.2 Koulukiusaamisen ehkäiseminen ja puuttuminen .....            | 18 |
| 3.2.1 Koulukiusaamisen ehkäisemisessä käytettyjä menetelmiä ..... | 19 |
| 3.2.2 Interventio kiusaamisen ehkäisemisessä .....                | 22 |
| 4 TUTKIELMAN TOTEUTUS .....                                       | 24 |
| 4.1 Tutkimustehtävät .....  | 24 |
| 4.2 Toimintatutkimus .....  | 25 |
| 4.3 Kohderyhmä, aineiston keruu ja aineiston kuvaus .....         | 27 |
| 4.3.1 Havainnointi .....  | 28 |
| 4.3.2 Videointi.....  | 29 |
| 4.3.3 Tutkimuspäiväkirja .....                                    | 30 |
| 4.3.4 Opettajan haastattelut .....                                | 30 |
| 4.5 Aineiston analysointi .....                                   | 31 |

|   |    |
|---|----|
| 4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....  | 32 |
| 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....   | 33 |
| 5.1 Itsepuolustuskurssin toteutuminen kolmannen luokan oppilaille .....                   | 33 |
| 5.2 Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus itsepuolustuskurssilla ...       | 42 |
| 5.2.1 Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus tutkijaopettajan mielestä..... | 43 |
| 5.2.2 Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus luokan opettajan mielestä..... | 47 |
| 5.3 Ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen itsepuolustuskurssilla .....                | 48 |
| 5.3.1 Ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen opettajien mielestä.....                  | 48 |
| 5.3.2 Ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen oppilaiden mielestä.....                  | 52 |
| 5.4 Oppilaiden oppimat keinot koulukiusaamisen tunnistamiseen ja välttämiseen ....        | 54 |
| 5.5 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen .....                                 | 56 |
| 5.5.1 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen tutkijaopettajan mielestä .         | 56 |
| 5.5.2 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen luokan opettajan mielestä           | 57 |
| 5.5.3 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen oppilaiden mielestä.....            | 58 |
| 6 POHDINTA.....   | 59 |
| LÄHTEET .....   | 65 |
| LIITTEET.....   | 70 |

## 1 JOHDANTO

Tämä pro gradu- tutkielma käsittelee itsepuolustusharjoittelun mahdollisuuksia koulukiusaamisen ehkäisemisessä. Fyysiseen kontaktiin perustuva kamppailulaji voi tuntua moraalisesti ongelmalliselta kouluympäristöön sovellettuna, mutta toisaalta näiden lajien tavoitteet ja sisällöt sopivat hyvin koulujen opetussuunnitelmien sisältöihin ja tavoitteisiin. Kamppailutaidot, joita itsepuolustusharjoittelu vaatii, perustuvat voimankäyttöön

fyysisessä kontaktissa. Oikeanlaisella ja kontrolloidulla harjoittelulla voidaan oppilaille opettaa itsehillintää ja kehittää itsetuntemusta. Jos koulussa opetetaan kamppailulajeja, tavoitteena olisi, että taitojen tuoman vastuun ja itseluottamuksen lisääntyessä ei ole tarpeellista turvautua liialliseen voimankäyttöön.

Omat aikaisemmat kokemukseni judon ja jujutsun parista ovat herättäneet mielenkiinnon perehtyä paremmin ja myöhemmin myös tutkia itsepuolustusharjoittelua ja koulukiusaamista. Toteutin pro gradu - tutkielmani alakoulun liikuntatunneilla tutkien kyseisten asioiden yhdistämisen mahdollisuuksia. Olisi mielenkiintoista etsiä koulukiusaamisen ehkäisemiseen käyttökelpoisia toteutusmalleja ja harjoituksia itsepuolustusopetuksesta. Koulukiusaamisen vähentämistä ei tässä muodossa ole aikaisemmin tutkittu, mutta koulukiusaamiseen puuttumiseen ja ehkäisemiseen tähtäävät interventiotutkimukset ovat kuitenkin yleistyneet. Uskon, että itsepuolustusharjoittelusta voidaan kehittää väline koulukiusaamisen vähentämiseen.

Itsepuolustus liittyy kiinteästi itämaisiin kamppailulajeihin, joista judo on ehkä soveltavin kouluympäristöön, koska lajin filosofia tukee koululiikunnan tavoitteita. Judo on laji, joka on luotu kasvatukselliseksi menetelmäksi ja näin poikkeaa muista kamppailulajeista. (Purjo 1997, 5; Korpiola & Korpiola 2010, 15.) Budo on yleisnimitys japanilaisille kamppailulajeille. Useiden budolajien periaatteet, kuten toisen ihmisen kunnioittaminen ja turhan väkivallan välttäminen, ovat samoja, mutta joidenkin budolajien tekniikoiden soveltaminen voi olla vaikeampaa. Esimerkiksi lyönti-potkulajeissa, kuten karatessa käytettävien potkutekniikoiden opettaminen voi olla ongelmallista, koska ne voivat olla vaarallisia väärin käytettyinä.

Perusopetuslaissa todetaan seuraavaa: ”Opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista.” (Perusopetuslaki 1998) Oikein toteutettuna itsepuolustusharjoittelu tukee useita nuorten kehitykselle tärkeitä osa-alueita. Tärkeimpinä voisi tuoda esiin henkisen kasvun kehityksen sekä itsetunnon kehittymisen. Koulukiusaamiselle altistavat arkuus, epävarmuus

ja huono itsetunto. Kiusatuksi joutuminen lisää näitä ongelmia. (Salmivalli 2003, 21) Itsepuolustusharjoittelu vahvistaa henkisen kasvun sekä itsetunnon kehittymisen ohella myös fyysisiä ominaisuuksia. Nämä seikat yhdessä voivat auttaa kiusattua pääsemään irti koulukiusaamisesta.

Fyysinen kanssakäyminen tukee vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Varsinkin pojille voi olla helpompaa koskettaa kaveria, kun se tapahtuu esimerkiksi kisailevan kamppailun kautta. Monelle pojalle painiminen ja sen kaltainen kamppailu on luonnollinen tapa kisailla ja osoittaa ystävyyttä. Kamppailulajeissa toinen ihminen päästetään lähelle omaa kehoa, vaikka ei muissa tilanteissa haluttaisikaan toisen koskettavan. Oma keho annetaan parin käsiin luottaen tämän toimivan niin, ettei pari satuta. Itsepuolustusharjoittelussa fyysiset ominaisuudet, kuten motoriikka, notkeus ja kunto, kehittyvät monipuolisen harjoittelun kautta. Yhtä tärkeää kuin tekniikoiden harjoittelu, on toisen huomioonottaminen ja itsensä hallitsemisen oppiminen. (Österman 2009, 12.)

## 2 ITSEPUOLUSTUSHARJOITTELU

Rodgers (2003) määrittelee oikeuden puolustautua seuraavasti: ”Kellään ei ole oikeutta uhata sinua, käydä kimppuusi, haavoittaa tai rajoittaa laittomasti vapauttasi. Omasta turvallisuudestaan voi pitää huolta käyttäen kohtuullisesti voimaa suojautuakseen ja päästäkseen pakoon.” (Rodgers 2003, 42.) Itsepuolustuksen käsite voi vaihdella koulutajasta riippuen. Useimmiten kamppailulajien parissa painotetaan esimerkiksi paon mer-

kitystä uhkaavassa tilanteessa, mutta yleisesti tekniikoita harjoitellaan myös päättämällä ne perille vietyyn lyöntiin tai potkuun. Itämaisista kamppailulajeista mikään ei sinällään ole itsepuolustusmenetelmä, vaan niissä harjoitellaan myös hyökkäystekniikoita (Purjo 1997, 7).

Kamppailulajien harrastaminen kehittää fyysistä kuntoa monipuolisesti. Harjoitteluun käytetään kehon suuria lihaksia ja tämän johdosta aerobisen kunnan lisäksi lihasvoima, kestävyys, notkeus, kehonhallinta ja tasapaino paranevat. Monet lajit kehittävät positiivista asennetta, hermojen hallintaa sekä ongelmienratkaisukykyä stressitilanteissa. Kehon ja mielen vahvistuminen pitkäjänteisessä harjoittelussa opettaa hallitsemaan pelon ja vihan tunteita. (Österman 2009, 11.) Tässä työssä käsitellään suurimmaksi osaksi budolajeja, mutta myös perinteisesti Suomessa harrastetussa painissa voidaan saavuttaa samoja tavoitteita.

## 2.1 Itsepuolustus

Itsepuolustus on Neiden (2009, 11) mukaan ”tiedollista valmistautumista ja puolustuksellisia taktiikoita, jotka auttavat ihmistä kehittämään luonnetta ja itsevarmuutta käsiteläkseen uhkaavia tilanteita tehokkaasti ja yhteenottoa välttäen.” Itsepuolustukseen yhdistetään usein lajeja, kuten judo ja karate. Lajit sisältävät pääasiassa puolustuksellisia tekniikoita sekä itsepuolustukseen sopivia periaatteita asennoista, liikkumisesta ja kääntymisestä. Lajit kehittävät myös motorisia ominaisuuksia, kuten kehon hahmottamiskykyä, lihashallintaa, ketteryyttä ja tasapainoa. Lisäksi keskittymiskyky sekä itsetunto paranevat lajeja harrastettaessa. (Purjo 1997, 7.) ”Judo kehittää erityisesti refleksejä ja yleisesti kykyä puolustautua” (Jensen 1972, 11). Budolajit voi jakaa karkeasti lyöntipotkulajeihin (karate) ja painilajeihin (judo). Osa lajeista on hyökkäävämpiä ja osa puolustavampia. Toisaalta voi valita myös kovemman tai pehmeämmän tyylin tai lajin väliltä. Painotukset voivat vaihdella lajin sisällä suuresti. Lisäksi on olemassa lukuisia eri lajien yhdistelmiä. (Österman 2009, 15.)

Itsepuolustuksen periaatteet voivat olla hyvin erilaisia ja käsitykset vaihtelevat paljonkin määrittelijän mieltymysten mukaan. Esimerkiksi Purjo (1997) pohtii sitä, kuinka erilaisia merkityksiä itsepuolustus saa aiheeseen liittyvässä kirjallisuudessa. Useat oppaat ohjaavat hyökkääjän vaarattomaksi tekemiseen esimerkiksi ihmisruumiin arkojen kohtien suuntaan suoritettulla hyökkäyksellä. Ongelmalliseksi hän kokee hyökkääjän tietoisena vahingoittamisen. Puolustautumiseen liittyvät riskit voivat aiheuttaa onnistuessaan tai epäonnistuessaan vakavia seurauksia, kummalle osapuolelle tahansa. Ensisijaisena pyrkimyksenä itsepuolustuksessa tulee olla taito ratkaista uhkaava tilanne joillakin muilla keinoilla kuin väkivaltaan turvautumalla. (Purjo 1997, 7.)

Itsepuolustuksesta puhuttaessa on otettava huomioon lain näkökulma. Rikoslain (2003) 4 luvun pykälässä 4 määrittellään itsepuolustukseen liittyvä hätävarjelun käsite seuraavasti: ”Aloitettun tai välittömästi uhkaavan oikeudettoman hyökkäyksen torjumiseksi tarpeellinen puolustusteko on hätävarjeluna sallittu, jollei teko ilmeisesti ylitä sitä, mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettavana, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus, puolustautujan ja hyökkääjän henkilö sekä muut olosuhteet.”

Suomen laki ei kuitenkaan anna selkeää menettelytapaa itsepuolustustilanteisiin. Voi olla hyvin tulkinnanvaraista, mitkä toimenpiteet ovat itsepuolustusta tai hätävarjelua, ja missä vaiheessa toiminta muuttuu hätävarjelun liioitteluksi. Karpela (1998) pitää hätävarjelua ja itsepuolustusta samaa tarkoittavana asiana. Hänen mukaansa näistä on mahdotonta tehdä selkeitä ratkaisumalleja hätävarjeluun liittyen, eikä koskaan voi antaa tyhjentyviä valtuuksia puolustaa itseään. Jokainen tapaus tutkitaan erityistapauksenaan. Suomessa kaikilla ihmisillä on oikeus puolustaa itseään oikeudettomalta hyökkäykseltä. Hätävarjelu on niin sanottu oikeuttamisperuste, vaikka se täyttäisikin pahoinpitelyn tunnusmerkit. Kaikkien mahdollisten hyökkäämistapojen listaaminen on mahdotonta, näin ollen myös puolustautumisessa vaikuttavien osatekijöiden luettelointi on mahdotonta. Hätävarjelun pääperiaatteita voidaan määrittellä, mutta yksiselitteistä ohjetta ei voida antaa. Pääperiaatteena voidaan ajatella, että oikeuden ei tarvitse väistyä vääryyden tieltä. (Karpela 1998, 135.)



Toisen ihmisen vapautta, henkeä ja terveyttä on oikeus puolustaa, mutta suojeleminen täytyy suhteuttaa hyökkäyksessä käytettyihin keinoihin. Hyökkäyksen pysäyttämiseksi saa käyttää ainoastaan niin paljon voimaa kuin on tarpeen (Karpela 1998, 136; Rodgers 2003, 42). Myös suojeltavat intressit tulee ottaa huomioon. Omaisuutta saa suojella alkaneelta tai uhkaavalta hyökkäykseltä, mutta kannattaa miettiä, onko oman terveyden vaarantaminen yhtä arvokasta kuin suojeltu omaisuus. Kunnian loukkaus taas ei ole intressi, jonka suojelemiseen voi käyttää fyysistä voimaa. Aikarajat hyökkäykseen liittyen tulee määritellä selkeästi. Lyönnin tai potkun havaitseminen on helppo tulkita alkaneeksi hyökkäykseksi. Rikoslaisissa on myös vaikeaselkoisempi määritelmä ”kohtapäätä hyökkäys”. Se tarkoittaa, että pelkkä uhkaava olemus ei riitä puolustautumiseen, vaan siihen tarvitaan järkevä syy. Hyökkääjä tulee olla myös väline (nyrkki, puukko, ase) ja mahdollisuus toteuttaa tekonsa. Oikeutta hätävarjeluun ei ole, jos hyökkääjän aktiivinen toiminta uhrin vahingoittamiseksi on loppunut. (Karpela 1998, 136.) Hätävarjelutilanteet ovat monimutkaisia. Lain tulkinta saa aikaan sen, että puolustaessasi itseäsi tai jota kuta toista saatat itsekkin joutua syytetyksi rikoksesta. Tästä syystä fyysistä voiman käyttöä tulisikin välttää ennakoivalla toiminnalla.

## 2.2 Judon historia ja filosofia

Judon perustana on jujutsu, joka taas on kehitetty bu-jutsusta. Bu-jutsu tarkoittaa taistelutaitoa, jota japanilaiset ammattisotilaat harjoittivat. Sanoista *bu* tarkoittaa sotilasluokkaa ja *jutsu* tekniikkaa tai metodologiaa. Jujutsu sanoina tarkoittaa pehmeää tekniikkaa. *Ju* on periaate, joka käyttää hyväksi vastustajan liikkeitä ja voimaa. Jujutsu on bu-jutsun jälkeläinen, mutta perustuu aseettomaan taisteluun. (Niiniketo 1997, 9-14.) Japanilaisten lajien yleisnimike *budo* merkitsee kirjaimellisesti sotilaallista tietä (Österman 1991, 36).

Professori Jigoro Kano kehitti judon jujutsun pohjalta. Kano yhdisteli jujutsun tekniikoita itse kehittämiinsä tekniikoihin ja ”kehitti judon täydelliseksi harjoitusmuodoksi, jossa ruumis ja henki kehittyvät sopusointuisiksi” (Korpiola, Kihlberg & Päiviö 1980,

10). Sanat *ju* ja *do* saavat seuraavat tarkoitukset: *ju* on sekä pehmeyttä että joustoa, *do* sana tarkoittaa tietä tai periaatetta, jota noudatetaan elämässä. Judo on siis periksi antamisen taitoa. (Jensen 1972, 10; Kano 1986, 16; Korpiola ym. 1980, 10; Myllylä & Pilviö 1995, 11.)

Judon olennainen osa on sen filosofinen katsomus elämään. Judossa yhdistyvät henkinen ja psyykinen kasvu ja kehittyminen. Tavoitteet ovat syvällisiä: ”Judoharjoittelu on vain väline yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Keskinäinen sopu ja koko ihmiskunnan etu on judon lopullinen päämäärä.” Tätä periaatetta kutsutaan *yhteisen hyvän periaatteeksi*. (Jensen 1972, 11; Kano 1986, 25; Korpiola ym. 1980, 59; Myllylä & Pilviö 1995, 11.) Toinen merkittävä periaate on *maksimaalisen tehon periaate*. Se merkitsee sitä, että voimaa käytetään vain niin paljon kuin on tarpeellista vastustajan voittamiseksi. Voimaa tulisi myös käyttää maksimaalisella teholla tietyllä ja oikealla hetkellä, mutta lyhytaikaisesti. Kehon ja mielen tulisi toimia yhdessä mahdollisimman tehokkaasti, kuitenkin turhia ponnistuksia välttäen. (Jensen 1972, 11; Kano 1986, 25; Korpiola ym. 1980, 59; Webber 1997, 1.)

### 2.3 Vastustajan kunnioittaminen

Vastustajan kunnioittaminen on perusedellytys itsepuolustusharjoittelussa. Yhteisen hyvän periaatteen mukaan judoa ei opita yksin, vaan taidot omaksutaan auttamalla toinen toistaan. Judossa ei ajatella pelkästään omaa kehittymistä, vaan ottelijat kehittävät harjoitusvastustajaansa. Judoka eli judon harrastaja, huolehtii paristaan, koska haluaa tämän samalla lailla huolehtivan itsestään. Näin kumpikin osapuoli hyötyy harjoittelusta. (Hirvensalo & Prittinen 2003.) Judossa on pakko olla kosketuksissa parin kanssa. Ruumiillisessa kosketuksessa henkinen etäisyys katoaa ja mahdollisuus aitoon luonnolliseen kanssakäymiseen avautuu. Yhdessä taidon ja kunnan kasvun kanssa tämä kehittää itseluottamusta. Judossa kuristuksia harjoiteltaessa kuvainnollisesti annetaan oma elämä parin vastuulle. Tällainen harjoittelu kasvattaa luottamaan ihmisiin sekä ottamaan vastuuta itsestä ja muista. (Korpiola & Korpiola 2010, 19.)

Yhteisen hyvän periaatteen mukaan ensisijaisen tärkeää judossa on kunnioitus. Kumartaminen on keino osoittaa kunnioitusta opettajalle, harjoittelukumppanille sekä lajille. Kumartamalla opettajalle oppilas osoittaa arvostavansa saamaansa opetusta, toverille kumartamalla oppilas osoittaa arvostavansa tätä ja olevansa kiitollinen saamastaan harjoitusavusta. Opettajan kumarrus kertoo tämän arvostuksesta oppilasta kohtaan ja kuinka hän pyrkii opettamaan oppilasta parhaansa mukaan. Yhteisen hyvän periaatteen mukaan kaikki oppilaat työskentelevät yhdessä kehittyäkseen. Yhden kehittyessä muutkin kehittyvät. Tämä erottaa judon muusta urheilusta. (Anderson 2008; Korpiola & Korpiola 2010, 22.)

#### 2.4 Judo itsepuolustusharjoittelun osana

Judon katsotaan olevan monipuolinen laji kehittämään erilaisia ominaisuuksia. Judossa fyysiset ominaisuudet kehittyvät, mutta se kehittää harrastajaansa myös henkisesti (Myllylä & Pilviö 1995, 11; Korpiola & Korpiola 2010, 18–19). Myös Kosken (2000, 32) mukaan itämaisiin kamppailulajeihin, esimerkiksi judoon, liittyy filosofista ajattelua. Judossa pyritään lajia harrastamalla tulemaan paremmaksi ihmiseksi: teknisten taitojen harjoittelu ja henkinen kasvu liittyvät toisiinsa.

#### 2.5 Itsepuolustusharjoittelu koulussa

Peruskoulun ja toisen asteen koulutuksen aikana tulisi tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia oppilaille. Budolajit poikkeavat tavallisista, perinteisistä liikuntalajeista. Ne sopivat kouluhin hyvin esittely- tai kokeilulajeiksi, esimerkiksi judoa opetetaan monissa kouluissa valinnaisilla kursseilla. Itsepuolustusharjoittelu on hyvä toteuttaa sellaisten lajien kautta, joiden periaatteet tukevat koululiikuntaa. Budolajien perustana oleva fyysisen harjoittelun kautta tapahtuva kokonaisvaltainen kehittyminen tukee näitä periaat-

teita. Budolajien eettiset ja moraaliset arvot sopivat hyvin koulujen opetussuunnitelmiin. Kamppailulajeilla on paljon annettavaa, mutta on kuitenkin mietittävä tarkoin, mitä lajisisältöjä kouluun viedään. (Hirvensalo & Prittinen 2003.)

Reay toteaa Webberin kirjassa *Teaching Judo* (1997), että useissa maissa judo on osa koulujen opetussuunnitelmaa. Opettajat ovat havainneet sen olevan ideaali muoto harjoittaa sisäliikuntaa. Judolla on myös sosiaalista merkitystä, ja siksi sitä mieluummin harjoitellaan kuin katsotaan vierestä. Judon kehittäjä professori Jigoro Kanon (1986, 20) mukaan koululiikunnassa on tärkeää, että kehosta tehdään vahva, hyödyllinen ja terve, kasvattaen samalla luonnetta mentaalisen ja moraalisen kurin kautta. Jos koululiikunnan halutaan olevan tehokasta, sen täytyy perustua mentaalisen ja fyysisen energian tehokkaaseen käyttöön. Judo on voimistelun lailla turvallista ja monipuolista harjoitusta keholle. (Kano 1986, 20.)

Itsepuolustusharjoittelun pohjana voi olla myös jokin muu kuin budolaji. Suomessa paini on perinteinen kamppailulaji, jonka periaatteet on yleisesti tunnustettu samansuuntaisiksi kuin esimerkiksi judossa. Painin olympiavoittaja Ukkola pitää painia kasvattavana lajina: ”En ole koskaan kuullut, että painijapoikia olisi ollut koulukiusattujen joukossa. He osaavat pitää itsestään ja jopa toisista huolen. Paini on sosiaalista toimintaa”. (Heiskari, Kares, Tuomi, Salo 2000, 40.) Painissa koko ei ole este harjoittelulle, koska se perustuu painoluokkiin. Näin isommat oppilaat eivät voi hallita kokonsa puolesta, kuten jossain muussa lajissa. Kehon rakenne ei sulje ketään pois lajin parista. Monipuolisen fyysisen kunnan kehittäjänä paini on yksi parhaista lajeista. Painin kautta oppilaat oppivat luonnollisella tavalla rohkeutta ja päättäväisyyttä. Myös itsepuolustukselliselta kannalta paini on hyödyllistä. Kyky tunnistaa vaaratilanne ja välttää sellainen paranevat. (Camaione & Tillman 1980, 5.)

## 2.6 Sovellukset

Helsingissä on judon periaatteita sovellettu nuorten väkivaltaa ehkäisevään toimintaan.

Purjon kehittämän Non Fighting Generationin tehtävänä on ehkäistä väkivaltaa katutasen toiminnalla. Non Fighting Generation ry:n toiminnassa yhdistyksen perusajatuksena on kannustaa nuoria kohti vastuullista elämää. Nuorten väkivaltaa ehkäistään vertais-tukiryhmien, elämäntaidollisten keskusteluryhmien ja yksilötuen avulla. Yksi toiminnan osa-alue ovat Keep Cool Tiimit, joita järjestetään aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. Tiimeissä etsitään nuorten kanssa keinoja, joilla ratkaista vaikeita tilanteita ilman väkivaltaa. Uudet taidot opettavat nuoria hillitsemään itseään. Vastuullinen käyttäytyminen ja ongelmien välttäminen muiden kanssa on toiminnan konkreettinen tavoite. (Non Fighting Generation 2008.)

Helsingin Munkkiniemen yhteiskoulussa otettiin avuksi Keep Cool -ryhmä, jonka toiminta perustuu ohjaajan ja nuorten väliseen luottamukseen. Istunnoissa tehdään tunteenilmaisu-, itsetuntemus-, rooli- ja luottamusharjoituksia, joiden avulla tunnistetaan väkivallan taustalla olevia ajatuksia ja opettelemaan tilalle väkivallattomia ratkaisumalleja. Tätä kautta nuoret tiimiläiset voivat toimia koulussa välitunnin järjestyksen valvojina tai tutoreina. Ajatuksena on, että ongelmanuorelle vastuuta antamalla ja asiallisella kohtelulla hänestä voi saada arvokkaan voimavaran väkivallan ja ongelmatilanteiden ehkäisyyn. (Arvonen 2000, 28–29.)

### 3 KIUSAAMINEN KOULUSSA

Kouluissa on päivittäin erilaisia aggressiivisia tilanteita, mutta kuitenkin kaikkea aggressiivista käytöstä ei voida pitää kiusaamisena. Salmivallin (1998, 32) mukaan varsinkin pojilla on tapana leikkiä rajuotteisesti ja aggressiivisesti, mutta tarkoituksena ei ole toisen satuttaminen. Tällainen leikki ei välttämättä viittaa mihinkään kiusaamiseen liittyvään. Väkivalta ja kiusaaminen tarkoittavat suomenkielessä eri asioita, mutta koulu-

kiusaaminen ja kouluväkivalta käsitetään synonyymeiksi. (Salmivalli 1998, 30.) On syytä selvittää kiusaamisen käsite, puhutaan ilmiöstä sitten kouluväkivaltana, koulu-kiusaamisena tai ryhmäväkivaltana. Sanat ovat melkein synonyymejä, mutta yhden ilmiötä kuvaavan sanan ja tarkan määritelmän puuttuminen tekevät asian käsittelystä hankalaa.

### 3.1. Mitä kiusaaminen on?

Olweus (1992, 14) määrittelee kiusaamisen seuraavasti: ”Yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön negatiivisille teoille.” Negatiivisella teolla tarkoitetaan, että joku tuottaa tahallisesti toiselle vammoja tai epämiellyttävän olon. Harjunkoski & Harjunkosken (1994, 19) mukaan ”koulukiusaaminen on tapahtumasarja, jossa yksi tai useampi henkilö alistaa, psyykkisesti tai fyysisesti, suoraan tai epäsuoraan, toista henkilöä toistuvasti ja jatkuvasti”.

Pohjoismaissa kiusaamista kuvaavat sanat ovat maasta riippuen ”mobbing” tai ”mobbing”. Sana tulee englanninkielen sanasta ”mob”, joka viittaa isoon, ahdistelua harrastavaan joukkoon. Suomeksi se on käännetty muotoon ”mobbaus”, koska suomen kielessä ei ole sanaa, jolla on sama merkitys. Muita sanoja ovat englanninkielen ”bullying”, suomenkielessä kouluväkivalta, koulukiusaaminen, kiusaaminen ja ryhmäväkivalta. (Pikas 1990; Olweus 1992; Salmivalli 1998.) Pikasin (1990, 31) määritelmän pääsisältö on se, että *kouluväkivalta on ryhmäväkivaltaa*. Väki­valta on tässä ryhmän käyttämää fyysisistä ja psyykkistä väkivaltaa yksilöä kohtaan.

Kiusaaminen on systemaattista kohdistuen tiettyyn oppilaaseen toistuvasti. Kiusaamis­­tapa vaihtelee, mutta on tyypillistä, että paha mieltä aiheutetaan toistuvasti. Kiusaamisessa alistetaan heikompaa, toteutetaan se sitten ryhmässä tai yhden henkilön toimesta. Voimasuhteiden epätasapaino syntyy johtuen joko useasta kiusaajasta tai fyysisistä eroista kiusaajan ja kiusatun välillä. Jos kiusoittelua tai hännäämistä kohdistuu vuoroin

useampaan lapseen, ei sen katsota täyttävän kiusaamisen tunnusmerkkejä. Myöskään tasaväkinen nujakointi tai riitely kahden kesken ei ole kiusaamista. (Pörhölä & Kinney 2010, 22; Salmivalli 1998, 30.)

Kiusaamisesta puhuttaessa olisi kaikkien oltava yhtä mieltä siitä, mistä puhutaan (Salmivalli 2000, 88). Tulisi siis puhua joko kouluväkivallasta tai koulukiusaamisesta, toistuvasti, yksin tai ryhmässä suoritetuista tiettyyn oppilaaseen kohdistuneista mielipahaa aiheuttavista toimenpiteistä. Koulukiusaaminen sanana kertoo kyseisen toiminnan tarkoituksen (kiusaaminen) sekä ympäristön (koulu) ja tässä työssä käytän tätä termiä.

### 3.1.1 Aggressiivisuus

Aggressiivisuus on käyttäytymistä, jossa toisen ihmisen tunteita ei oteta huomioon ja tälle aiheutetaan harmia (Shaver & Miculincer 2011, 3). Aggressiivisuudella on monia eri muotoja. Fyysisen satuttamisen lisäksi se voi ilmetä kielellisellä tavalla esimerkiksi ilkeyksien sanomisena tai ikävänä kehonkielenä ilmeinä tai sopimattomin käsimerkein. Suora aggressiivisuus suuntautuu suoraan henkilöstä toiseen. Epäsuora aggressiivisuus suuntautuu kohteeseen tarkoituksellisen epäsuorasti. Aggressiivisella toiminnalla on tällöin jokin sosiaalinen tavoite, esimerkiksi jonkun sulkeminen pois joukosta. (Kokko 2009, 160.)

Aggressiivisuus on enemmänkin sisäinen, hetkellinen tila, mutta kiusaaja ei välttämättä ole aggressiotilassa kiusaamistilanteessa. Aggressio käsitetään yksilön ominaisuutena, kun taas kiusaaminen on sosiaalinen tilanne. Aggressio on hetkellinen tila, kiusaaminen puolestaan tapahtuu pitkällä aika välillä. Kiusaaja ei ole välttämättä aggressiotilassa, vaikka aggressiivisen käytöksen määritelmiin liittyy fysiologisia reaktioita sekä suuttumuksen tunnetta ja vihamielisiä ajatuksia. Kiusaaminen on kuitenkin aina aggressiota. Se on aggressiivista käytöstä, jolla on tyypilliset ominaispiirteensä. (Salmivalli 1998, 29.) Kiusaamista voidaan pitää aggression eräänlaisena ”alalajina” (Eslea 2010, 69; Salmivalli 1998, 29.). Kiusaaminen on tavallaan institutionalisoitunut tapa pönkittää kiusaajan asemaa ja kiusaaja toimii harkitusti ja rauhallisesti. Tällaista harkittua kiusaa-

mista voidaan sanoa proaktiiviseksi aggressioksi. Tällaista kutsutaan muita ärsyttäväksi, hyökkääväksi aggressioksi. Reaktiivinen tarkoittaa puolustavaa aggressiota, hän on muista ärsyyntyvä. (Salmivalli 1998, 31; Kokko 2009, 161.) Suora ja epäsuora aggressio liittyvät kiusaamisen käsitteeseen, mutta kiusaamiseen liittyy aina myös sosiaalinen näkökulma.

### 3.1.2 Suora ja epäsuora kiusaaminen

Kiusaamista voi esiintyä fyysisessä, verbaalisessa tai sosiaalisessa muodossa ja se voi olla suoraa tai epäsuoraa (Eslea 2010, 69). Poikien ja tyttöjen suorittama kiusaaminen on erilaista. Aggressio voidaan määritellä toiminnaksi, jonka tarkoituksena on vahingoittaa joko fyysisesti tai psyykkisesti. Näistä fyysinen vahingoittaminen nähdään suorana, kun taas psyykkinen vahingoittaminen epäsuorana kiusaamisena. Kiusaamista voi jaotella sukupuolisten taipumusten mukaan. Pojille tyypillisiä ovat aggressiivisen käyttäytymisen suorat, fyysiset ja verbaaliset strategiat. Tytöille on tyypillistä manipuloiva ja epäsuora aggressio. (Ljungström 1990, 17; Salmivalli 1998, 35; Österman 2010, 103.) Epäsuora aggressio on sosiaalisesti manipuloivaa käytöstä, jolla pyritään vahingoittamaan toista samalla, kun tekijä itse pyrkii jäämään ilman huomiota (Österman 2010, 103). Kiusaaminen voidaan siis nähdä olevan epäsuoran tai suoran aggression kohteeksi joutumista.

Epäsuoraa kiusaamista on hankala tutkia, koska lapset eivät välttämättä kerro siitä yhtä helposti kuin suorasta kiusaamisesta. Epäsuora kiusaaminen on myös hankala havaita, koska se on lähes huomaamatonta. (Salmivalli 2000, 89.) Yleensäkin kiusaamisen havaitseminen on vaikeaa, koska uhrin eivät puhu siitä mielellään (Tikkanen 1997, 23).

Kiusaamisen ehkäisemisessä ongelmallista on se, että sen tukeminen on helppoa. Suurin osa oppilaista ei hyväksy kiusaamista, mutta he saattavat silti osallistua kiusaamiseen sanattoman ryhmäpaineen kautta – myös vaikeneminen tukee kiusaamista. Luokan normit voivat edellyttää, että on suositeltavaa tai jopa asiaan kuuluvaa osallistua kiusaami-



seen. Tällöin kiusattu ei saa tukea ryhmästä. (Salmivalli 2010, 25–26.)

### 3.1.3 Roolit kiusaamisessa

Koulukiusaamisprosessi ei ole vain kiusaajan ja kiusatun välinen tapahtuma, vaan koulukiusaamisessa on yleensä erilaisia rooleja. Kiusaamistilanteessa on läsnä muitakin kuin kiusaaja ja uhri, ja nämä muut ovat yleensä tietoisia kiusaamisesta. Luokasta voidaan erottaa kiusaamiseen liittyen *kiusaajia*, *uhreja*, kiusaajan *apureita*, kiusaajan *vahvistajia*, uhrin *puolustajia* sekä *ulkopuolisia*. *Kiusaaja* on prosessin käynnistäjä, joka yllyttää ja saattaa pakottaa muita mukaan kiusaamiseen. *Uhri* on toistuvan ja systemaattisesti kiusatuksi joutuva lapsi. *Apuri* on kiusaajan toimien seuraaja sekä avustaja, mutta ei yleensä aktiivisesti itse aloita kiusaamista. *Vahvistaja* on myönteisenä tukena kiusaajalle. Vaikka tämä ei aktiivisesti osallistu kiusaamistapahtumaan, antaa yleisönä oleminen, nauraminen ja kiusaajan kannustaminen huudoin oikeutuksen kiusaajan toimille. *Puolustaja* asettuu kiusatun puolelle yrittäen lopettaa kiusaamisen tai muuten tukemalla kiusattua. *Ulkopuolinen* pyrkii pysyttelemään sivummalla kiusaamisesta. Tällaiset roolit eivät liity mitenkään persoonallisuuden piirteisiin eivätkä ne ole pysyviä. Tosin kiusaajan roolissa jotkut piirteet ovat usein tyypillistä, tällainen piirre voi olla esimerkiksi aggressiivisuus. Nämä roolit saavat ryhmässä aikaan käytöstä, jota useimmat lapset eivät välttämättä edes hyväksy. Silti lapsi saattaa tiedostamattaan toimia kiusaamisen mahdollistajana. (Salmivalli 1998, 46–53.) Tärkeää olisikin pyrkiä vaikuttamaan kokonaisen ryhmän asenteisiin kiusaamista vastaan sekä eri rooleissa toimiviin lapsiin. Kiusaaja on rooleista se, johon on vaikein vaikuttaa. Tämä kokee kiusaamisen jollain tavalla palkitsevana ja sen lisäksi hänellä on tukijoukko (*apurit* ja *kannustajat*) joka vahvistaa tätä toimintaa. Ryhmän toimintaa tulisi ohjata niin, että kiusaajan apurit ja kannustajat muuttaisivat käyttäytymistään. Ryhmän tulisi osoittaa kiusaajalle, että se ei hyväksy kiusaamista. Olisi tärkeää saada yhä useampi oppilas toimimaan kiusaajan puolustajana. (Salmivalli 2010, 68.)

Salmivalli kuvailee kiusatun toimintaa seuraavasti: ”Ensinnäkin, välinpitämättömyys oli

selkeästi yhteydessä uhrien - erityisesti poikauhrien - kykyyn saada kiusaaminen vähemmään tai loppumaan. Näyttää siltä, että uhrin kannalta edullinen reaktio kiusaamiseen onkin yksinkertaisesti olla reagoimatta.” Avuttomasti toimiminen taas altistaa uusille hyökkäyksille, koska kiusattavat ovat silloin potentiaalisia uhreja. Vähemmän potentiaaliset jätetään rauhaan tai heitä ei ainakaan kiusata yhtä järjestelmällisesti. (Koulukiusaamisen ehkäiseminen 1997.)

### 3.2 Koulukiusaamisen ehkäiseminen ja puuttuminen

Tyypillisen kiusatun piirteisiin kuuluvat avuttomuus, epävarmuus, pelko ja alistuminen. Huono itsetunto ja kiusatuksi joutuminen lisäävät näitä piirteitä. Tutkimustiedon perusteella voi todeta, ettei kukaan joudu kiusatuksi vahingossa. Riskiä joutua koulukiusatuksi lisäävät ulkoiset piirteet, kuten ylipaino tai kömpelyys, arkuus tai ”räjähtämisherkkyys”. (Salmivalli, 2010, 26–39.)

Koulukiusaamisessa vastuu on kaikilla aikuisilla ja tehokkain vaikutuskeino siihen on välitön puuttuminen. Kiusaamista ei pidä yrittää ymmärtää, sillä ongelmat ovat sekä eettisiä että juridisia. (Koulukiusaamisen ehkäiseminen 1997, 30.) Myös oppilaat kaipaavat aikuisen puuttumista koulukiusaamiseen (Räty 1999, 53).

Tikkasen (1997) mukaan koulujen erilaisuus vaikuttaa oppilaiden käytökseen. Oppilaiden ongelmat ja niiden ilmenemismuodot ovat yhteydessä koulun tyyppiin, ilmapiiriin sekä ympäristöön. Varsinkin käytännön mahdollisuudet kiusaamiseen lisäävät kiusaamista. Käytösongelmat ovat yhteydessä myös koulun organisaatioon. Oppilaiden tuottamat häiriöt riippuvat koulun sääntöjen selkeydestä, sääntöjen noudattamisen tavoista, oppilaiden osallistumismahdollisuuksista sekä koulun kasvatuksellisista tavoitteista. (Tikkanen 1997, 8.)

Kiusaamisen vähentämiseen on pyritty erilaisilla interventioilla, joita on monentasoisia. Tason valinta riippuu yksilopsykologisista, ryhmädynaamisista ja/ tai yhteisöllisistä

seikoista. Pyrittäessä kehittämään kiusaajan sosiaalisia taitoja hyväksyttävämpään suuntaan tai kasvattamaan kiusatun itsevarmuutta, puhutaan yksilötason interventioista. Kun vaikutusta pyritään saamaan luokkien toimintatapoja, ilmapiiriä tai opettajien ja oppilaiden välisiä suhteita kehittämällä, on kyse yhteisötason interventioista. Yksilötason interventiot ovat työläitä ja tulokset ovat olleet vaatimattomia. Ne ovat myös ongelmallisia kiusaamisen laajuuden vuoksi. (Tikkanen 1997, 8-22.)

Kiusaamisen ennaltaehkäisemistä voidaan edistää yksinkertaisilla seikoilla. Ensiksi on hyvä kirjata hyväksyttävän ja ei-hyväksyttävän käytöksen tyypilliset piirteet. Toiseksi, sosiaalisen mallintamisen keinoilla voidaan vaikuttaa ryhmän suosittuihin ja vaikutusvaltaisiin lapsiin ja muuttaa heidän asenteitaan kiusaamiselle kielteisiksi. Kolmanneksi, koulun henkilökunnan ja oppilaiden olisi tärkeää kokea olevansa tärkeä osa yhteisöä. Tällaiset yksilöt todennäköisesti käyttäytyvät sosiaalisemmalla ja empaattisemmalla tavalla toisia kohtaan. Neljänneksi, suvaitsevan ja erilaisuutta sallivan ympäristön luominen auttaa kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä. (Pörhölä & Kinney 2010, 98.)

### 3.2.1 Koulukiusaamisen ehkäisemisessä käytettyjä menetelmiä

Koulukiusaamistapauksissa ja niihin liittyvissä interventioissa on käytetty erilaisia menetelmiä. ”Oikeus koulurauhaan. Käytännön opas opettajille koulukiusaamisen käsitteelyyn ja ehkäisemiseen” esittelee menetelmiä, joita voi soveltaa koulukiusaamistapauksissa. Näitä ovat esimerkiksi Pikasin menetelmä ja Farsta -menetelmä, joita Teräsahjo ja Salmivalli (2002) käyttivät interventiossaan. Muita menetelmiä ovat Sairilan malli ja luokka-kokousmalli (Koulukiusaamisen ehkäiseminen 1997, 34–39) sekä englantilainen ”No Blame Approach” (Salmivalli 2010, 83). Lisäksi Suomessa on kehitetty koulukiusaamiseen puuttuva Kiva Koulu -ohjelma (Poskiparta & Salmivalli 2009).

Pikasin menetelmässä pyritään vaikuttamaan paitsi kiusaajaan myös tämän tukijoukkoihin. Keskustelumenetelmään kuuluvat sekä yksilö- että ryhmäkeskustelut. Selvittämisselusteluissa on kaksi menetelmää, yhteisen huolen menetelmä ja suggestiivisen käs-

kyn menetelmä. Yhteisen huolen menetelmä on pehmeämpi tapa, kun suggestiivisessa menetelmässä opettaja valitsee autoritaarisemman lähestymistavan. Keskustelut voi eritellä neljään eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on asian esittelemine. Aikuinen tuo esille, että ongelman olemassaolo on tiedossa. Toisessa vaiheessa tuodaan esille että ”näin ei ole hyvin” tai todetaan yhteinen huoli. Oppilas saa kertoa oman näkökulmansa asiasta. Kolmas vaihe on käännekohta. Siinä oppilaalta pyritään saamaan ratkaisuehdotus ongelmaan. Neljännessä vaiheessa sovitaan seurantakeskustelusta, jossa tarkastetaan onko tilanne muuttunut. (Salmivalli 2010, 76–80.) Pikasin menetelmää on vaikea esittää tiivistetysti ja siihen tulisi tutustua huolella, jopa harjoitella ennen käyttämistä (Salmivalli 2010, 82).

No Blame Approach on Mainesin ja Robinsonin kehittämä keskustelumenetelmä, joka on syntynyt samoihin aikoihin Pikasin menetelmän kanssa. Se on samankaltainen kuin Pikasin menetelmä, mutta siinä keskeisenä ajatuksena on yhteinen vastuu, syyllisen osoittaminen ei ole tärkeää. (Salmivalli 2003, 70.) Toinen Pikasin menetelmän pohjalta kehitetty menetelmä on ruotsalaisen Ljungströmin (1990) Farsta- menetelmä. Siinä muodostetaan kiusaamista vastustava ryhmä, joka tarkkailee oppilaiden käyttäytymistä näiden huomaamatta. Kun kiusaamista epäillään, keskustellaan uhrin kanssa kirjaten muistiin tositilanteita, joissa kiusaamista on tapahtunut. Kiusaajat otetaan kuulusteluun yksi kerrallaan. Kiusaamista tiedetyt tosiasiat tuodaan julki - näin ollen niitä ei voi kieltää. Tehdään selväksi, ettei kiusaaminen ole sallittua ja sen on loputtava. Parin viikon päästä pidetään seurantakeskustelu, myös kiusatun kanssa neuvotellaan ja varmistetaan, että kiusaaminen on loppunut. Lopuksi kiusaajien ja kiusatun vanhempiin otetaan yhteyttä ja kerrotaan, mitä on tapahtunut ja miten asia on käsitelty loppuun. (Ljungström 1990, 20–22.)

Sairilan malli on lähtöisin Sairilan koulukodista. Oppilaille on taustalla erilaisia ongelmia ja johdonmukainen kasvatus on ollut puutteellista. Tässä kiusaamisen ehkäisemis-mallissa lähdetään liikkeelle yhteisön kulttuurista. Ongelma ei ole vain koulun, vaan myös vapaa-ajan kulttuurin ongelma. Mallissa on tärkeää riittävän kattava suunnitelutyöryhmä, jossa on oppilaita sekä henkilöstöä. Yksimielisyys ja sitoutuminen ovat

oleellisia metodin toimimisen kannalta. Käsittelyn nopea aloittaminen on tärkeää, näin tilanteet eivät ehdi sekoittua. Kaikille osapuolille tulee löytyä tukea, eikä tarkoitus ole etsiä syntipukkia. Mallissa korostuu aikuisen merkitys vastuunkantajana. Luotaessa uusia sosiaalisia malleja yhteenkuuluvuus lisääntyy ja ahdistus vähenee. (Koulukiusaamisen ehkäiseminen 1997, 34–35.)

Luokkakokousmalli on ennen kaikkea ennaltaehkäisevä malli. Mallin idea on, että koonnutaan luokan kesken ja luodaan yhteiset menetelmät, joita noudatetaan. Luokkakokouksessa kartoitetaan tilanne, arvioidaan tapahtumia, suunnitellaan ratkaisuja sekä tehdään sopimus ja viimeiseksi lupaudutaan toimimaan sopimuksen mukaisesti. Oppilaille annetaan tilaisuus miettiä kiusaamista ja sen seurauksia sekä vaikuttaa luokan normeihin. Näin epäsuotuissa ryhmänormi murtuu ja sosiaalinen kontrolli tapahtuu ryhmän toimesta. (Koulukiusaamisen ehkäiseminen 1997, 40–45.)

Salmivallin (2010, 67–75) luoma malli ryhmätason työskentelystä korostaa aktiivista toimintaa luokkatasolla. Pelkkä ilmapiirin kohentaminen ei riitä, vaan koko ryhmä olisi pyrittävä saamaan kiusaamista vastaan. Koulukiusaaminen on Salmivallin (2010) mukaan ryhmäilmiö, jonka vähentämiseksi on yksilökeskeisten menetelmien sijaan siirryttävä ryhmäkeskeiseen työskentelyyn. Luokan koulukiusaamiseen liittyviä rooleja tulisi pyrkiä muuttamaan. Luokan kanssa voidaan tehdä kiusaamisen vastaiset säännöt. Eräs keino on antaa tietoa kiusaamista ja saada oppilaat tarkkailemaan omaa toimintaansa. Tätä kautta oppilaat saadaan pohtimaan uudenlaisia toimintatapoja ja sitoutumaan niihin. Pienryhmätyöskentely sekä eläytymis- ja roolinottoharjoitukset ovat myös mahdollisia keinoja vaikuttaa kiusaamiseen.

Kiva Koulu- ohjelma on tarkoitettu kouluille välineeksi kiusaamisen vähentämiseksi. Ohjelmassa on yhdistelty Pikasin menetelmää No Blame Approach- malliin ja sen ominaispiirteitä ovat monipuolinen ja käytännönläheinen materiaali, virtuaalinen oppimisympäristö, koko ryhmään vaikuttaminen sekä kokonaisvaltaisuus. Ohjelman yleiset toimenpiteet ovat kiusaamista ehkäiseviä ja kaikkiin oppilaisiin kohdistuvia. Kohdennetut toimenpiteet ovat kiusaamistapauksiin liittyviä ja ne kohdennetaan kiusaaviin ja

kiusattuihin lapsiin. Ohjelma vaatii koko koulun sitoutumista ohjelman noudattamiseen. (Poskiparta & Salmivalli 2009.) Ohjelman tulokset ovat olleet hyviä. Oppilaan kiusatuksi tai väärin kohdelluksi joutuminen kontrollikoulussa oli kaksi kertaa todennäköisempää kuin interventiokoulussa kouluvuoden aikana (Salmivalli, Kärnä, Poskiparta 2010, 171).

### 3.2.2 Interventio kiusaamisen ehkäisyssä

Interventio tarkoittaa väliintuloa ja kiusaamisen interventiotutkimukset ovat hankkeita, joissa on tutkittu erilaisten kiusaamisen vähentämiseen tähtäävien toimien vaikuttavuutta (Salmivalli 2003, 84). Teräsahjon ja Salmivallin (2002) tapaustutkimuksessa tehtiin kiusaamisen vastainen interventio Helsingin ala-asteille. Hankkeessa pyrittiin opettajien koulutuksen kautta vähentämään kiusaamista ala-asteilla Helsingissä ja Turussa. Koulutus oli vuoden mittainen ja siinä pyrittiin antamaan opettajille kiusaamiseen puuttumisen keinoja. Kiusaamisen vastaisia keinoja tuli kohdentaa niin koulu-, luokka- ja yksilötasolle. Opettajille opetettiin konkreettisia välineitä kiusaamiseen puuttumiseen. (Teräsahjo & Salmivalli 2002, 11.) Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että tutkituissa luokissa luokan sisäisen merkitystodellisuuden laadullinen muuttuminen liittyi kiusaamisen vähentymiseen. Havaittiin myös, että luokissa, joissa kiusaaminen oppilaiden mukaan väheni selkeästi, oli kiusaamisen vastaisia puhetapoja. Hankkeen aikana ryhmänormit muuttuivat kaikissa luokissa kiusaamiskielteisiksi. (Teräsahjo & Salmivalli 2002, 31.) Interventiotutkimusten tulokset ovat olleet vaihtelevia. Useat kouluihin kehitetyt kiusaamisen vastaiset interventiot ovat olleet tuloksiltaan melko vaatimattomia (Salmivalli, Kärnä, Poskiparta 2010, 171). Kaikissa hankkeissa ei välttämättä ole onnistuttu vähentämään kiusaamista lainkaan. Koulukiusaamisen vähentäminen on siis erittäin vaikeaa ja se vaatii merkittävää panostusta. Kuitenkin koulut, jotka ovat käyttäneet interventioon aikaa ja resursseja, ovat saaneet aikaan hyviä tuloksia. Kiusaamiseen kannattaa pyrkiä vaikuttamaan ryhmän kautta. Välitön vaikuttaminen kiusaajaan ei ole yhtä tehokasta kuin muiden oppilaiden toimintaan vaikuttaminen. Tämän takia kiusaamiseen kannattaa puuttua koko ryhmän tasolla. (Salmivalli 2010, 103–109.) Ryhmän keskinäisiin suhteisiin

siin vaikuttaminen on tärkeää luokan ilmapiiriä kehitettäessä. Luokan ilmapiirin muuttaminen kiusaamisen vastaiseksi vaatii paljon työtä, mutta ryhmänormien muuttuminen kiusaamiskielteisiksi vähentää kiusaamista. Jo kiusaamisen vastaiset puhuvat vähentävät kiusaamista. (Teräsahjo & Salmivalli 2002, 31.) Yksilötasolla toiminta on hankalampaa, koska se vaatii enemmän resursseja, eikä se ole yhtä vaikuttavaa (Tikkanen 1997, 8- 22.). Tutkimukseni kohderyhmänä olleessa luokassa oli ristiriitatilanteita enimmäkseen muutaman oppilaan välillä, mutta nämä tilanteet vaikuttivat koko ryhmään.

## 4 TUTKIELMAN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimustehtävät

Tutkimukseni laajempaan tavoitteena oli sovittaa ja yhdistää kaksi aihealuetta; itsepuolustus ja koulukiusaamisen ehkäisy kurssikokonaisuudeksi. Tarkempaan tavoitteenani oli selvittää voidaanko itsepuolustusharjoitteluun liittyvällä kurssilla ehkäistä koulu-

kiusaamista ja millaisia keinoja sen ehkäisyyn voidaan käyttää tällaisen kurssin puitteissa käyttäen.

Tarkoitukseni oli itsepuolustuksen tekniikkaharjoittelun ja kamppailuleikkien ohella keskustella koulukiusaamisesta. Näin pyrin kehittämään oppilaiden vastuuta omasta toiminnasta. Tapakasvatus ja liikunnallisten taitojen kehittäminen olivatkin tunneilla pääosassa. Itsepuolustuskurssin tunneilla keskusteltiin erilaisista kiusaamistilanteista ja niihin liittyvistä tuntemuksista ja kokemuksista.

Tutkimustehtävät työssäni olivat seuraavat:

1. Miten itsepuolustuskurssi toteutui kolmannen luokan oppilaille?
2. Miten kiusaamiseen puuttuvat harjoitteet toimivat itsepuolustuskurssilla?
3. Miten ryhmän keskinäiset suhteet ilmenivät itsepuolustuskurssilla?
  - 3.1 Miten ryhmän keskinäiset suhteet ilmenivät opettajien mielestä?
  - 3.2 Miten ryhmän keskinäiset suhteet ilmenivät oppilaiden mielestä?
4. Millaisia keinoja opettaja ja oppilaat oppivat itsepuolustuskurssilta koulukiusaamisen tunnistamiseen ja välttämiseen?
5. Miten itsepuolustuskurssi vaikutti tutkijaopettajan, luokan opettajan ja oppilaiden kokemusten mukaan koulukiusaamiseen?

Toisessa ja kolmannessa tutkimusongelmassa pyrin tarkastelemaan ilmiötä tutkijaopettajan eli itseni, luokanopettajan ja oppilaiden näkökulmasta.

#### 4.2 Toimintatutkimus



Pidin oppilaille koulukiusaamiseen puuttuvan itsepuolustuskurssin ja toimin samalla tutkijana. Heikkisen (2008, 19) mukaan ”toimintatutkija osallistuu tutkimaansa toimintaan tehden tutkimuskohteeseensa tarkoituksellisen muutokseen tähtäävän väliintulon, intervention.” Tämä tutkimus on yhteisötason interventio, jossa pyrittiin vaikuttamaan luokan ilmapiiriin ja oppilaiden välisiä suhteita kehittämällä.

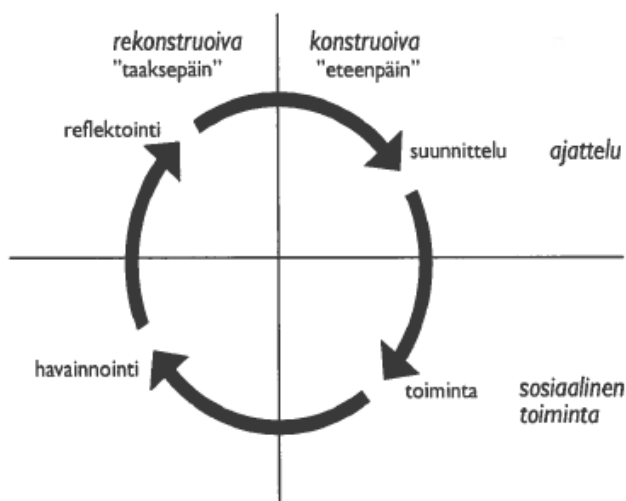
Tutkimuksen tekemisessä on oleellista pohtia, millä keinoin päästään lähimmäksi totuutta. Tavoitteena on löytää totuus tietystä ilmiöstä. Niinpä ei ole tärkeää käytetäänkö laadullista vai määrällistä menetelmää, vaan mikä menetelmä auttaa pääsemään lähimmäksi totuutta. (Metsämuuronen 2005, 197.) Laadullinen tutkimus on toimintaa, jossa havainnoiva ihminen tarkastelee maailmaa. Laadullinen tutkimus sisältää tulkinnat erilaisista toiminnoista, joiden perusteella maailmaa tarkastellaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tutkii asioita niiden luonnollisissa yhteyksissään. Tutkija tulkitsee ilmiöitä niille asetettujen ehtojen perusteella (Denzin & Lincoln 2005, 3).

Toimintatutkimuksessa kuvaillaan laadullisten menetelmien avulla mitä tapahtuu, selvitetään mitä vaikutuksia interventiolla on, otetaan osaa toimintaan ja vaikutetaan positiiivisella tavalla ympäristöön jossa muutosta halutaan aikaan (Mills 2007, 4). Omassa tutkimuksessani sopi toimintatutkimus laadullisista menetelmistä parhaiten pyrkimyksiini. Toimintatutkimus pohjautuu kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen periaatteisiin ja sen perinne pohjautuu hermeneuttiseen traditioon. Se voidaan nähdä prosessina, jossa suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi seuraavat toisiaan vaiheittain (Aaltola & Syrjälä 1999, 18; Huttunen, Kakkori, Heikkinen 1999, 125).

Suunnittelu, toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin kehä ovat prosessin alku, jonka tulee jatkua yhä uudelleen ja uudelleen. Ne ovat olennainen osa toimintatutkimuksen itsereflektiivisyyden kehää, jossa interventio ja arviointi on järjestetty ohjelmaksi. Ohjelman osana tutkija pyrkii ymmärtämään maailmaa ja muuttamaan sitä haluttuun suuntaan. Jokaisessa kehän vaiheessa tulee katsoa taaksepäin tapahtumia arvioiden sekä eteenpäin toteutumista ennakoiden ja edelleen toimintaa kehittäen. (Carr & Kemmis 1994, 185–187; Heikkinen, Rovio, Kiilakoski 2008, 78–79.) Tutkimuksessani yksittäinen tunti oli ikään kuin yksi sykli, jota pohdin taannehtivasti pitkään ennen kuin seu-

raavan tunnin sisältö mukautui suunnitelmaksi. Toteutusvaiheessa tuli tietysti paljon muutoksia lasten toiminnan ja yhteisen keskustelun perusteella.

KUVIO 1. Toimintatutkimuksen sykli Heikkinen ym. (2008) mukaan.



Toimintatutkimuksessa tietoa saadaan toiminnan muutoksen kautta. Tieto syntyy toiminnassa, se ei vain odota löytäjänsä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 145.) Tutkimus on avointa toimintaa, jolla pyritään positiiviseen muutokseen tai vaikutukseen ihmisten elämässä (Kuula 1999, 11; Eskola & Suoranta 1998, 128.). Toimintatutkimukselle on tyypillistä pyrkimys hahmottaa tutkimuksen ja tutkittavan todellisuuden välinen suhde. Käytäntöihin suuntautuminen, muutokseen pyrkiminen ja tutkittavien osallistuminen ovat toimintatutkimukselle tyypillisiä piirteitä. (Kuula 1999, 10.) Toimintatutkimuksessa on tavoitteena luoda käyttökelpoista tietoa käytännön tueksi (Heikkinen 2008, 16; Patton 2002, 174.). Tässä tutkimuksessa tämä tarkoitti pyrkimystä ehkäistä kiusaamista koululuokassa tutkijaopettajan osallistuessa kurssin opettajan roolissa luokan toimintaan. Toimintatutkimuksessa on pyrkimyksenä etsiä ratkaisuja johonkin käytännön toiminnassa esille tulleeseen ongelmaan tai olemassa olevan käytännön kehittämistä paremmaksi. Tutkija on osa tutkimaansa käytäntöä. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 33; Syrjälä

1994, 33.) Koulukiusaaminen oli tutkimuksen kohderyhmänä olleen luokan konkreettinen ongelma, johon pyrin etsimään ratkaisuja itsepuolustuskurssin avulla.

Pattonin (2002) mukaan toimintatutkimuksessa prosessi on jo sinällään tulos. Raportointi on olennaisen tärkeää, mutta raporttia ei tehdä ulkopuoliseen käyttöön vaan siinä kuvaillaan tapahtumia ja tutkimuksen toteutumista. (Patton 2002, 436.) Olen pyrkinyt kuvailemaan kurssin suunnittelun (Liite 1 ja 2) ja toteutuksen mahdollisimman tarkasti, jotta siitä olisi hyötyä tulevaisuudessa itselleni opettajana ja mahdollisesti myös muille opettajille.

#### 4.3 Kohderyhmä, aineiston keruu ja aineiston kuvaus

Tutkimuksen kohderyhmänä oli keskisuomalaisen koulun kolmas luokka, jossa oli 28 oppilasta. Luokka sopi projektiini hyvin, sillä opettajan mukaan ryhmän poikien välillä oli ollut ristiriitatilanteita. Tilanteisiin oli puututtu, mutta opettajan mukaan asiat voisivat olla paremminkin. Luokanopettaja piti esittelemästäni ajatuksesta, jonka mukaan koulukiusaamiseen puututtaisiin itsepuolustuskurssin avulla ja toivoi sen parantavan ryhmäytymistä ja tuovan luokan ilmapiiriin myönteisiä vaikutuksia. Hän kuitenkin kyseenalaisti kamppailulajit kurssin perustana, koska taitoja voisi väärinkäyttää vapaa-ajalla. Tähän kiinnitin paljon huomiota suunnittelu- ja toteutusvaiheissa.

Tutkimuksen aineisto koostui itsepuolustuskurssista, josta saadut kokemukset tallensin tutkijaopettajan kokemuspäiväkirjaan. Luotettavuuden varmistamiseksi videoin kolme opetustuntia. Lisäksi käytettävissäni oli opettajan alku- ja loppuhaastattelut, oppilaiden kotitehtävät sekä loppukysely. Kurssin pituus oli kymmenen oppituntia eli kymmenen kertaa 45 minuuttia. Pidin tutkimuspäiväkirjaa tunteista sekä kurssin suunnittelusta. Luokan opettajaa haastattelin kurssin alussa kartoittaakseni luokan tilannetta, ja keskustelimme myös kurssin jälkeen toteutuksen onnistumisesta. Tein oppilaille kyselyn kurssin jälkeen, jossa kartoitettiin mitä heille oli jäänyt kurssista mieleen.

Keräsin aineiston menetelmätriangulaatiota käyttäen. Menetelmätriangulaatiossa tiedon hankintaan yhdistetään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tässä toimintatutkimuksessa tärkeimpiä aineisto koostui opettajan haastatteluista, osallistuvasta havainnoinnista ja tutkimuspäiväkirjasta. Myös muut kirjalliset materiaalit voivat olla osa aineistoa. (Huovinen & Rovio 2008, 104.) Muita aineistoja työssäni olivat oppilaiden kotitehtävät ja oppilaiden täyttämä kyselylomake kurssin päätteeksi.

Oppilaiden kokemuksia selvitin itsepuolustuskurssin jälkeen kyselyn avulla. Kyselyssä oli kahdeksan avointa kysymystä, joihin pyysin oppilaita vastaamaan muutamalla sanalla. Laadin kysymykset kurssin teemojen perusteella. Osittain käytin myös samoja kysymyksiä, joita esitin oppilaille kurssin mittaan kotitehtävinä. Kotitehtävien oli tarkoitus olla kertausta oppilaille siitä, mitä tunneilla puhuttiin. Opettaja auttoi minua joidenkin kysymysten muotoilussa oppilaille ymmärrettävään muotoon.

#### 4.3.1 Havainnointi

Havainnointi on sopiva tiedonhankintamenetelmä, jos havainnoitavasta ilmiöstä ei tiedetä mitään. Havainnoinnin avulla asiat nähdään oikeissa yhteyksissään, se tuo asiaan liittyvät normit voimakkaammin esiin. Havainnoimalla voi myös monipuolistaa ilmiöstä saatua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83.) Havainnointi sopi työni tiedonhankintamenetelmäksi, koska koulukiusaamiseen puuttuvasta itsepuolustusharjoittelusta ei ole varsinaista tutkittua tietoa. Näin sen myös käytännöllisimpänä vaihtoehtona työni tiedonhankintamenetelmäksi, koska mielestäni kolmasluokkalaisilta lapsilta on vaikea saada selvitettyä, mitä kiusaaminen heidän mielestään on. Siksi heidän voi olla vaikeata vastata esimerkiksi kysymykseen siitä, miten heidän mielestään itsepuolustusharjoittelu kiusaamista mahdollisesti vähensi. Työtapani oli osallistuvaa havainnointia. Tässä tavassa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa ja tutkija toimii aktiivisesti tutkittavien kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 84.). Havainnointi on työläs tiedonhankintatapa, mutta menetelmänä se sopi parhaiten tutkimukseeni.

#### 4.3.2 Videointi

Tapahtumien videointi tai nauhoittaminen tukee osallistuvaa havainnointia (Huovinen & Rovio 2008, 106). Kurssin videointi ja videoiden analysointi tukevat päiväkirjaan merkitsemiäni havaintoja. Videoin kurssista kolme tuntia: yhden kurssin alussa, toisen keskivaiheilla ja kolmannen kurssin lopussa. Videoita havainnoimalla pyrittiin tarkastelemaan luokan kehittymistä tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytössä (ryhmän toiminnan kehittyminen). Tarkastelin omaa toimintaani tehtävänannon, organisoinnin sekä opetuksen sisällön osalta.

Alkuun videointi tuntui hankalalta ja kuvaamiseen liittyi useita kysymyksiä. Lopulta videointi ei kuitenkaan ollut kovin vaikeaa. Asetin kameran luokan nurkkaan, jossa se tallensi tunnit. Äänentoisto ja kuvanlaatu olivat ajoittain melko huonoja, mutta kaiken kaikkiaan ainakin suurin osa antamistani ohjeista oli tallentunut videolle. Muokkasin videot Windows Movie Maker-ohjelmaa käyttäen ja tallensin ne dvd-levyille. Videoituja tunteja havainnoin äänen ja kuvan perusteella. Kirjasin tilanteita, joista on hyötyä joko oman toimintani tai ryhmän toiminnan tarkastelussa. Esimerkiksi lasten juoksentelu ennen tunnin alkua ei ole tässä tutkimuksessa yhtä tärkeä aihe kuin kaulaliinasidonnan harjoittelun etenemisen kuvailu.

#### 4.3.3 Tutkimuspäiväkirja

Tutkimuspäiväkirja on tärkeä apuväline tutkijalle. Tutkija tallentaa aineistoa ja ajatuksiaan tutkimuksen etenemisestä, kenttätapahtumista, tunnelmista sekä omaa toimintaa koskevista havainnoista päiväkirjaan. (Huovinen & Rovio 2009, 107.) Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaan tunneilla havaitsemiäni asioita, kuvailin tapahtumia ja tilanteita sekä tein korjausehdotuksia omaan toimintaani tai harjoituksiin. Kävin päiväkirjan kautta itseni kanssa vuoropuhelua, useissa kohdissa kyseenalaistin omat tekemiseni tai suunnit-

telmani sekä rohkaisin itseäni joihinkin vaihtoehtoisin ratkaisuihin. Oman toiminnan reflektointi tutkimuspäiväkirjan kautta auttoi minua tekemään eteenpäin vieviä ratkaisuja kurssin toteutuksessa. Esimerkiksi judoheitot otin ohjelmaan vasta kun pitkän pohdiskelun jälkeen tulin siihen tulokseen, että niitä voitiin turvallisesti harjoitella. Kirjoitin ylös myös useita ongelmallisia tilanteita, kuten vaikeat vaiheet kurssin suunnittelussa tai toteutuksessa. Päiväkirjaa kertyi yhteensä 29 sivua.

Tutkimuspäiväkirja toimi samalla projektipäiväkirjana, koska kirjoitin siihen paljon siitä, mitä olen tehnyt tai ajatellut kurssin edetessä. Kuvailin tapahtumia kronologisessa järjestyksessä. Ensiksi kävin läpi päällimmäiset tuntemukset ja seuraavaksi kuvailin tunnin etenemistä lämmittelystä harjoituksiin asti. Tutkimuspäiväkirja toimi videoiden tapaan havainnoinnin vahvistajana.

#### 4.3.4 Opettajan haastattelut

Selvitin opettajan ajatuksia luokasta kurssin alussa ja lopussa haastatteluilla, jotka nauhoitin. Haastattelut olivat tyyliltään avoimia haastatteluja. Avoin haastattelu on tilanne, jossa vain ilmiö on määritelty ja haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla vastausten pohjalta (Huovinen & Rovio 2009, 110). Haastatteluissa ei ollut varsinaista struktuuria, vaan tutkimusongelmat ja kysymykset toimivat haastattelun tukena. Alkuhaastattelun pidin kahden pidetyn tunnin jälkeen ja sillä oli tarkoitus kartoittaa luokan tilannetta kiusaamisen suhteen ja kurssin tarpeellisuutta. Lisäksi selvitin tutkivan opettajan toimintaan liittyviä asioita, kuten organisointia ja kurinpitoa. Loppuhaastattelussa selvitin kurssin onnistumista opettajan näkökulmasta.

#### 4.5 Aineiston analysointi

Opettajan haastattelut ja videoidut tunnit kirjoitin puhtaaksi eli litteroin. Litteroinnin avulla pyrin ymmärtämään kuinka tutkimuksen osallistujat kokivat kiusaamisen ja itse-

puolustustunnit (Metsämuuronen 2005, 203.). Litteroidun aineiston analysoin sisällön-analyysia käyttäen. Sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä ja pyritään saamaan ilmiöstä tiivistetty kuvaus.

Noudatin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kaavaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.): Tässä tutkimuksessa ensiksi pelkistin opettajan vastaukset ilmauksiksi. Sitten listasin ilmaukset ja ryhmittelin ne niin, että ilmaukset tulivat samankaltaisuuksien mukaan ryhmiksi. Ryhmät määräytyivät tutkimustehtävien mukaan niin, että ensimmäiseen ryhmään tulivat koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus-, toiseen keskinäisten suhteiden ilmeneminen, kolmanteen opettajan oppimat keinot koulukiusaamisen tunnistamiseen ja välttämiseen sekä neljänteen itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen opettajan mielestä. Videoiden kanssa toimin saman periaatteen mukaan, mutta ryhmät määräytyivät eri tutkimustehtävien mukaan. Näitä olivat itsepuolustuskurssin toteutuminen-, koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus-, ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen- ja itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen tutkijaopettajan mielestä.

Ehkä kuvio edellisestä?

Oppilaille tehdyn avoimen kyselyn vastauksia analysoin teemoittelun avulla. Teemoittelin oppilaiden vastaukset samankaltaisiin ryhmiin. Koodaamalla erottelin tyttöjen ja poikien vastaukset toisistaan, kysymykset toisistaan ja jokainen vastaus sai teemoittelun mukaisen kirjaimen sen mukaan, mihin ryhmään vastaus kuului. Esimerkiksi tyttö, jonka vastaus kysymykseen *Mikä oli hausointa kurssilla? oli heitto*, merkitsin *ITA heitto*. *I* kertoi kyseessä olevan kysymyksen järjestysnumeron, *T* vastaajan sukupuolen ja *A* teemoittelun mukaisen ryhmän *A. liike tai lajiharjoittelu*.

#### 4.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekeminen perustuu luottamukseen tutkijan ja osallistujien välillä. Tutki-

muksessa tarkoitus ei saa pyhittää keinoja, vaan osallistujien hyvinvointi on etusijalla tutkimuksen onnistumiseen nähden. (Mills 2007, 103.) Tutkimuksen eettisyydestä huolehdittiin hankkimalla tutkimuslupa oppilaiden vanhemmille sekä oppilailta itseltään. Tunteja kuvattiin, ja vanhemmille tiedotettiin asiasta. Henkilöiden yksityisyys on taattu käyttämällä oppilaiden muutettuja nimiä. Lisäksi kaikki aineisto käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti.

Laadullisin menetelmin toteutetussa toimintatutkimuksessa tutkija on luotettavuuden kriteeri ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkija on ikään kuin tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.) Reliabiliteetin käsite toimintatutkimuksessa on hankala, koska tutkimus perustuu interventioon, jonka on tarkoitus muuttaa tilannetta. Tällöin sama tulos ei ole enää saavutettavissa, koska tilanne on jo muuttunut intervention jälkeen. Validiteetin käsite pohjautuu ajatukseen, että tutkija on tietävä subjekti joka esittää väitteen objektista, joka taas on ulkoinen todellisuus. Tutkijan esittämä väite on tosi, jos se vastaa ulkoisen maailman tosiasioiden tilaa. ”Intervention avulla hankittu tieto on pätevää siinä ajan ja paikan määrittämässä hetkessä, jossa se saavutettiin.” (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 113–144.) Millsin (2007, 85) mukaan validiteetti toimintatutkimuksessa riippuu siitä, ratkaiseeko suunniteltu interventio varsinaisen ongelman.

Triangulaatioksi kutsutaan sitä, kun tutkimuksessa käytetään useampia tiedon lähteitä. Toimintatutkimuksessa on yleisesti hyväksyttyä, ettei tutkija luota pelkästään yhteen tiedonlähteeseen tai menetelmään (Mills 2007, 36.). Havainnointi, haastattelu ja tutkimuspäiväkirja yhdessä parantavat tutkimuksen luotettavuutta samoin kuin videointi, koska videolta aineistoa voi analysoida uudestaan.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa vastaan tutkimustehtäviin. Tutkimustehtävistä ensimmäiseen vastaan omasta eli tutkijaopettajan näkökulmasta. Muissa tehtävissä on mukana myös luokan opettajan ja oppilaiden näkökulmat riippuen siitä, mitä tutkimustehtävän oli tarkoitus



selvittää.

### 5.1 Itsepuolustuskurssin toteutuminen kolmannen luokan oppilailla

Seuraavaksi vastaan ensimmäiseen tutkimustehtävään. Aluksi kuvailen kurssin suunnittelua ja seuraavaksi kurssin etenemistä tunti kerrallaan.

Tutkimuksen suunnittelu alkoi marraskuussa 2008 ja tuolloin otin sähköpostitse yhteyttä koulun rehtoriin ja kysyin, olisiko koulun opettajilla kiinnostusta kiusaamiseen puuttuvaan itsepuolustuskurssin toteuttamiseen. Yksi opettajista ilmoitti muutaman päivän kuluttua kiinnostuksensa kurssia kohtaan ja seuraavaksi menin koululle tapaamaan opettajaa ja keskustelemaan kurssista. Opettaja piti kurssia hyvänä ajatuksena, koska luokan sisällä oli ollut ristiriitatilanteita. Hän toivoi kurssista apua ryhmän ilmapiirin parantamiseen. Samalla kävin katsomassa koulun liikuntatilan ja varaston jotka antoivat välttävät puitteet kurssin pitämiseen. Tästä eteenpäin olin opettajan kanssa sähköpostin kautta yhteydessä ja joulukuun mennessä varmistui, että kurssi pidetään vuoden 2009 tammi- ja helmikuussa. Tammikuun alussa päivämäärät kurssille varmistuivat.

Tunnit pidettiin kaksi kertaa viikossa tiistaisin ja torstaisin kello 13.15 – 14.00 välillä. Koulun puolesta oltiin joustavia aikataulujen suhteen, varsinkin luokan opettaja osoitti joustavuutta sovittaessa aikoja tunneille. Toinen viikon tunneista oli luokan jakotunti, jolloin eri oppilailla oli ollut kullakin eri oppiainetta. Toinen käyttööni luovutettu tunti oli liikunnan yksittäinen tunti. Lyhyiden tuntien lisäksi haasteellisia seikkoja olivat pieni liikuntatila, suuri ryhmäkoko (28 oppilasta) sekä judon alustana käytettävien mattojen vähäisyys. Kuitenkin varastoissa oli tarpeeksi voimistelualustoja sekä kolme rullamattoa, joiden avulla kaikille oli pehmeää alustaa kurssin ajaksi.

Suunnittelin kurssille kymmenen eri teemaa, kaksi jokaista viikkoa kohti. Kummallekin viikon tunnille oli yksi teema, jota käsiteltäisiin harjoittelun ohessa. Lopulta teemat painottuivat pitkälti koulukiusaamisen ja judon filosofian ympärille. Esimerkiksi väki-

valta- teema jäi kokonaan pois. Teemat kurssilla olivat itsepuolustus, reviiri, kunnioitus, toisen hyväksyminen, koulukiusaaminen, pelko, roolit koulukiusaamisessa, koulukiusaaminen ja vastuu sekä koulukiusaamisen vastaiset säännöt.

Suunnitelma kehittyi koko ajan, sillä en ollut pitänyt aiemmin tämänmuotoista kurssia. Tein alustavan suunnitelman, jota kehitin viikoittain. Käytännössä se oli ainoa järkevä tapa toimia, koska tämänmuotoista kurssia en ollut aiemmin pitänyt tai suunnitellut. Tuntien suunnittelussa käytin liikunnanopetuksen tuntisuunnitelmalomaketta. Suunnittelussa kiinnitin huomiota tarkkaan ajankäyttöön. Käytännössä tunnit venyivät muutamia minuutteja yliajalle, mutta se ei haitannut koska tunnit olivat koulupäivän viimeiset. Kurssi muutti muotoaan lähes jokaisen tunnin jälkeen. Se oli välttämätöntä, koska minun täytyi reagoida tilanteen vaatimalla tavalla. Jos luokka tarvitsi keskusteluun hetken suunniteltua pidempään, tuo hetki käytettiin pohdiskeluun eikä harjoituksiin kiirehditty ennen aikojaan.

Tällä kurssilla itsepuolustus tarkoitti sitä, että lapsille annettiin keinoja puolustautua koulukiusaamistilanteita vastaan. Kamppailulajeista judo korostui lajina kurssin edetessä, koska se sisälsi kamppailuleikkejä, joissa piti ottaa muita huomioon samalla kun miteltiin voimia. Salmivallin (2003, 54–62) ajatukset ryhmätason työskentelystä, roolien muuttamisesta, kiusaamisen vastaisista säännöistä sekä eläytymis- ja roolinotto- harjoituksista antoivat teoriapohjan kurssin suunnittelulle. Suunnittelin tunnit niin, että niihin sisältyi keskustelua tunnin teemana olevasta aiheesta, lämmittely, judon tekniikkaharjoitteita, parikamppailuleikkejä ja kiusaamiseen puuttuvia harjoitteita. Lämmittely sisältyi hippaleikin tai judolle tyypillisiä kaatumisia (ukemi) ja muita kehonhallintaharjoituksia, kuten kärrynpyöriä, kuperkeikkoja ja ryömintää. Kiusaamiseen puuttuvat harjoitteet tarkoittivat ryhmäytymistä edistäviä leikkejä sekä eläytymis- ja roolinottoharjoituksia. Kiusaamisen vastaisten sääntöjen tekeminen tuli tarpeelliseksi kurssin edetessä. Sääntöjen toteuttaminen mietitytti minua, mutta lopulta säännöt syntyivät paljolti lasten omista ajatuksista.

Seuraavissa kappaleissa kurssin etenemistä kuvaillaan kronologisesti tunti tunnilta.

Tunnit käydään läpi edeten tunnin järjestelyiden ja lämmittelyn kautta harjoituksiin. Tuntien sisällöistä selviää, mitä puhuttiin ja tehtiin. Harjoitusten tarkat kuvaukset löytyvät liitteenä olevista tuntisuunnitelmista (Liite 2). Kaikkia tuntisuunnitelmista löytyviä harjoituksia en pitänyt lainkaan, koska aika loppui kesken, löytyi jokin toimivampi harjoitus tai unohdin pitää harjoituksen.

### 1. tunti: Itsepuolustus

Kurssin ensimmäisen tunnin aluksi kerroin oppilaille itsestäni ja itsepuolustuskurssista. Oppilaat käsittivät itsepuolustuksen olevan judoa tai karatea. Ensimmäisen tunnin teemana oli itsepuolustus. Kerroin japanilaisten lajien olevan pääosassa kurssilla. Kerroin myös judon periaatteista käyttäen toisten kunnioittamista esimerkkinä ja koulukiusaamisesta. Lämmittely aloitettiin järjestäytymällä kolmeen jonoon mattojen päähän ja tekemällä kuperkeikkoja eteen ja taaksepäin. Seuraavaksi harjoiteltiin ukemia eli kaatumista eteenpäin. Lämmittelyjen jälkeen ryhdyttiin tekemään parikamppailuja. Pariharjoituksina olivat istumapaini selät vastakkain, jalkapohjapaini sekä punnerruspaini. Tunnin lopussa puhuttiin lisää kiusaamisesta. Esitin oppilaille paljon kysymyksiä liittyen kiusaamiseen.

*”Kysyin, ovatko he nähneet kiusaamista koulussa? Ilmeistä ja nyökkäyksistä päätellen heidän mielestään kiusaaminen on varsin tavallista. Myöhemmin täytyy tarkentaa koulukiusaamisen, nahistelun ja väkivallan eroja. Kysyin myös, voiko itsepuolustusta esiintyä koulussa? Lapset nyökkäilivät siihen malliin, että he pitivät sitä melko tavallisena. Kysyin, että miten kiusaamiseen voi sitten puuttua? Eräs poika vastasikin, että kaveria auttamalla jos tätä kiusataan.”* (Tutkijaopettajan päiväkirja 13.1.2009)

Ensimmäinen tunti sujui rauhallisesti vaikka ryhmässä oli 28 oppilasta. Ilmeisesti uusi opettaja ja aihe saivat oppilaiden mielenkiinnon heräämään. Varsinkin päälläni ollut judopuku herätti kunnioitusta. Ongelmallista oli se, että liikuntatila oli pieni ja oppilasmäärä suuri. Erityisen hankalaa oli alustoina käytettyjen voimistelumattojen vähäisyys, mikä vaikeutti huomattavasti tuntien suunnittelua ja toteuttamista.

## 2. tunti: Reviiri

Toinen tunti aloitettiin muodostelmasta, jossa oppilaat istuivat kahdessa rivissä. Sitä ennen voimistelumatosta kasattiin tatami yhdessä lasten kanssa. Opettajana istuin heidän edessään. Aluksi kertosimme edellisellä tunnilla käytyjä aiheita. Seuraavaksi keskustelimme reviiristä, joka oli tunnin teemana. Lämmittelyksi tehtiin kuperkeikkoja sekä ukemia eteenpäin. Luokan ongelmat näkyivät tässä harjoituksessa (*”Kyöstin kilpailullisuus näkyy jo alussa, hänellä meinaa tulla muiden poikien kanssa kiistaa etuilusta.”* TP 15.1.2009). Oppilaat olivat neljässä jonossa ja tässä muodostelmassa kaikki saivat enemmän liikettä. Seuraavaksi tehtiin reviiriharjoitus, jolla pyrittiin edistämään toisten huomioon ottavaa käyttäytymistä ja toisen ihmisen tilan (reviirin) kunnioittamista. Harjoituksessa oli kolme vaihetta. Ensimmäiseksi liikuttiin rajatulla alueella toiset huomioon ottaen. Toisessa vaiheessa käyttäytyään välinpitämättömästi, aivan kuin toisista ei piitattaisi lainkaan. Kolmannessa vaiheessa käytiin läpi harjoituksessa syntyneet ajatukset.

Seuraavaksi leikittiin leikkiä nimeltä Kuninkaan ryöstö. Kahden joukkueen oli tarkoitus varastaa naapurijoukkueen hallitsija ja lopulta leikki päättyi kaaokseen. Seuraava harjoitus oli Kissa ja hiiri- leikki, jonka tarkoitus oli edistää ryhmän yhteistoimintaa. Leikin ideana oli olla ringissä ja suojella ringin sisäpuolella olevaa hiirtä ulkopuolella olevalta kissalta. Tunnin lopuksi laitettiin matot yhdessä takaisin varastoihin. Annoin oppilaille kotitehtäviä pienillä lapuilla. Laput osoittautuivat huonoksi ideaksi, koska ne hävisivät helposti.

## 3. tunti: Kunnioitus

Kolmannen tunnin teemana oli kunnioitus. Tunti aloitettiin samasta muodostelmasta kuin edellinenkin. Mukaan otettiin rauhoittuminen sulkemalla silmät kiinni hetkeksi, tämän jälkeen keskusteltiin kunnioituksesta. Kysyin, ketä oppilaat kunnioittavat ja he vastasivat kunnioittavansa vanhempiaan ja opettajaansa. Kerroin heille kumartamisesta,

joka on japanilainen kunnioituksen osoitus. Kumarruksella myös kiitetään harjoitustoveria siitä, että tämä huolehtisi kumppanistaan ja että saa harjoitella tämän kanssa. Samalla sanoin, että heidän tulisi kunnioittaa myös koulutovereitaan. Lämmittelyksi oli kilpikonnahippa, jonka avulla saatiin tehokkaasti lämmiteltyä. Tällä tunnilla harjoiteltiin paljon judon mattotekniikkaa. Ensimmäinen harjoitus oli kilpikonnan kääntö. Tarkoituksena oli kääntää kippurassa oleva pari selälleen. Kilpikonnin kääntö harjoitukseen otin vapaan parin vaihdon, jonka ideana oli se, että sanoin jonkin seikan, jonka perusteella heidän piti valita itselleen pari, esimerkiksi keltainen paita. Se oli hankala tapa valita pari, mutta judoharjoituksesta lapset pitivät. Seuraavaksi pareja vaihdettiin menemällä kahteen ympyrään ja ottamalla vastakkainen henkilö pariksi. Se oli hidas tapa. He painivat ahkerasti, mutta pääasiassa sääntöjen mukaan. Seuraavaksi harjoiteltiin kaulaliinasidontaa. Tässä sidonnassa toinen parista makaa selällään ja toinen pyrkii hallitsemaan tätä matossa. Tunnin loppuun otettiin mattorandoria, joka judossa tarkoittaa vapaata ottelemista. Annoin oppilaille kotitehtäväksi muutaman kysymyksen ja totesin mielessäni, että oppilaat pitivät selvästi judosta.

#### 4. tunti: Toisen hyväksyminen

Neljäs tunti aloitettiin istumalla tutussa muodostelmassa ja rauhoittumalla. Tunnin teema oli toisen hyväksyminen. Alkutunnista keskusteltiin läksyistä. Lämmittely oli samaa leikkiä kuin viime kerralla ja sen lisäksi harjoiteltiin kaatumista taaksepäin ja sivulle. Seuraavaksi ryhdyttiin kertaamaan kaulaliinasidontaa. Sen jälkeen vaihdettiin rapusidontaan, joka oli monille hankalampi liike hahmottaa. Rapusidonnassa pyritään hallitsemaan selällään olevaa paria olemalla nelin kontin poikittain tämän päällä. Muutamat oppilaista pääsivät kääntymään sidonnasta mahalleen, niinpä käytiin kertauksen vuoksi läpi Kilpikonnin kääntö. Pyrkimykseni oli osoittaa oppilaille eri liikkeiden yhteen soveltamista ja soveltamista eri tilanteisiin. Seuraavaksi otettiin randoria matossa. Tunnin lopussa tehtiin ryhmäytymistä edistävä harjoitus, jossa valittiin pari kertomani ohjeen perusteella, laitettiin käsi tämän olkapäälle ja kerrottiin hänelle jokin oma lempiasia. Tunnin päätteeksi annoin oppilaille kotitehtäväksi muutaman kysymyksen. Kysymykset olivat: ”mitä kiusaaminen voi olla?” ja ”miten saat ystäväsi paremmalle tuulelle, jos

häntä harmittaa joku asia?”

Ukemit olivat vaikeita ja niiden opetteluun olisi mennyt paljon enemmän aikaa kuin oli käytettävissä. Tämän ikäisille liikkeiden hahmottaminen on hankalaa.

#### 5. tunti: Kiusaaminen

Viides tunti aloitettiin istumalla polvi-istunnassa, teemana oli kiusaaminen. Käskin oppilaiden ottaa reilusti tilaa itselle ja näin he pystyivät keskittymään paremmin. Koska edellisellä tunnilla liikuttiin paljon, tällä kerralla puhuttiin enemmän. Ensiksi menttiin piiriin ja tehtiin tutustumisharjoitus. Kaikki kertoivat vuorotellen nimensä ja lempiai-neensa. Tämän jälkeen kerroin hieman harjoituksista, joita ryhdyimme tekemään. Tar-koituksena oli, että jokainen joutuisi vuorollaan tilanteeseen, jossa häntä syrjittiin. Ko-rostin, että vaikka näytellään ja tilanne ei ole oikea, ei ole syytä pistää harjoitusta leikkik-si. Painotin myös, että ketään ei saa loukata ja että tarkoitus ei ole aiheuttaa pahaa mieltä kenellekään. Ensimmäisen harjoituksen nimi oli Yksi jää ulkopuolelle, ja se tehtiin niin, että yksi ryhmästä etsi kaveria itselleen, mutta muut torjuivat hänet.

*”Vaikka muutamat vähän kikattelivat, saimme koonnissa esille paljon hyviä pointteja; yleensä tuntui ikävältä, pahalta, surulliselta, jos muut eivät halua leikkiä sinun kanssasi. Eräs vastaus oli, että se oli hauskaa. Kun kysyin, että mitä jos oikeasti kävisi niin, että jäisi yksin, niin silloin tämänkin mielestä tuntuisi ikävältä. Harjoitus herätti mukavasti mielipiteitä. Kysyin myös, oliko se kiusaamista? Yksi vastaus oli, että se oli puoli-kiusaamista.” (TP 26.1.2009)*

Seuraava harjoitus oli nimeltään Selän kääntö. Oppilaat olivat kahdessa rivissä, joista toinen lähestyi toisen rivin ollessa paikallaan. Paikallaan oleva rivi käänsi lähestyville selän. Tästä seurasi pitkä keskustelu oppilaiden kanssa. Se, ettei oteta leikkiin mukaan, oli hyvin ajankohtainen aihe oppilaille.

*”Miltä tuntuu, jos joku kääntää selän? Tämä aihe olikin ajankohtainen ja herätti paljon*

*ajatuksia. Lapsille on tärkeää, että tulee hyväksytyksi ja selän kääntämistä verrattiin siihen, että joku löisi oven kiinni nenän edestä. ”*

Keskustelun jälkeen kysyin, mitä he haluaisivat tällä kurssilla tehdä. Eräs tyttö toivoi samanlaisia harjoituksia kuin tänään oli. Tunnin lopuksi tehtiin kaveripiiri, jossa oli kaksi piiriä vastakkain. Käsi laitettiin vastassa olevan parin olkapäälle ja kerrottiin esimerkiksi lempiväri.

#### 6. tunti: Pelko

Kuudennen tunnin teemana oli pelko. Kun edellisellä tunnilla puhuttiin paljon, tällä tunnilla tehtiin enemmän harjoituksia. Tunti alkoi totutusti rauhoittumisella. Sen jälkeen kysyin lapsilta, mitä he pelkäsivät. Vastauksina olivat hyönteiset, käärmeet, karhut ja humalaiset. Kun johdattelin asiaa siihen, voiko koulussa pelätä jotain, olivat vastaukset kiusaaminen ja yksin jääminen. Lämmittely aloitettiin ukemien harjoittelulla. Judoheiton eli tuuliheiton sovellettu harjoitus oli seuraava vaihe. Ensin harjoiteltiin parin ohjaamista kämmenet vastakkain. Toinen pareista työnsi ja toisen oli tarkoitus ohjata tätä joustamalla eri suuntiin. Varsinaista tuuliheittoa yritettiin myös tehdä, mutta se ei oikein onnistunut. Seuraavaksi yritettiin päästä livahtamaan parin selän taakse. Ristiriitoja ei tällä tunnilla syntynyt.

Tunnin loppuun tehtiin rentoutumisharjoitus. Oppilaat ottivat vapaasti tilaa ja menivät makaamaan hiljaa selälleen. Päästin heidät yksitellen pukukoppiin, jolloin heidän tuli liikkua aivan hiljaa.

Kurssin yhden tunnin rakenteeksi alkoi muotoutua rakenne, jossa joka tuntiin sisältyy puhetta, kiusaamiseen liittyvä harjoitus ja judon mattopainia. Tällä viikolla oli toisena päivänä enemmän puhetta. Toiminnan jäädessä pois ryhmästä tuli todella levottoman. Alkuhiljentymisen oli edelleen hyvä asia, koska sen jälkeen kaikki olivat hiljaa. Se rauhoitti toimintaa selvästi. Oppilaat tuntuvat pelkäävän koulussa yksin jäämistä.

## 7. tunti: Roolit koulukiusaamisessa

Seitsemäs tunti aloitettiin keskustelulla koulukiusaamisesta. Lämmittely toteutettiin reaktioharjoituksilla. Ryhmä jaettiin neljään riviin, joista keskimmäiset kääntyivät kumpikin reunimmaista riviä vasten. Näin parit löytyivät vastakkaisesta rivistä. Pareja vaihdettiin niin, että keskimmäiset rivit liikkuvat yhden parin eteenpäin. Näin jako sekapareihin tuli ilman epäselvyyksiä. Reaktioharjoituksissa lähdettiin esimerkiksi kasvot vastakkain, tarkoituksena oli selättää pari merkin jälkeen. Lähtöasentoja vaihdeltiin.

Tällä tunnilla harjoiteltiin jälleen tuuliheittoa, mutta ongelmat olivat samoja kuin viime kerralla. Liike on kokonaisuudessaan hankala. Lisäksi olisi hyödyllistä jos oppilaille olisi judopuvut. Niistä saisi paremman otteen ja sitä kautta olisi helpompi tukea kaatuvaa paria. Myös ukemi olisi syytä osata hyvin ennen heittämisen harjoittelua. Tunnin lopussa tehtiin ihmissolmu, jossa lapset menivät vatsalleen rinkiin ja ottivat käsillä kiinni vieruskavereiden käsistä. Minun tehtäväni oli irrottaa lapset yksitellen ringistä vetämällä jaloista. Oppilaille oli hauskaa, vaikka muutama sai pieniä ruhjeita käsiinsä. Ryhmän yhteishenki lujittui varmasti, koska he olivat toisissaan kiinni ja ulkopuolinen opettaja veti heitä erilleen.

## 8. tunti: Roolit koulukiusaamisessa

Tunnin aluksi kerrattiin koulukiusaamisen roolit. Kerroin oppilaille, että halusin tehdä heistä koulukiusaamisen vastaisen luokan. Vastauksena oli vaimea ”joo”. Yksi tytöistä piti ajatusta hyvänä, koska ilmeisesti tänäänkin oli koulussa sattunut jotain kiusaamiseen liittyvää. Seuraavaksi ryhdyttiin kertaamaan kaulaliinasidontaa. Muodostelmana oli edellisen tunnin vastakkaiset rivit. Ongelmia aiheutti se, että kaikki olisivat halunneet harjoitella niiden päällä. Sidonnan harjoittelu tuntui hankalalta, varmaan koska aiemmin ei oltu harjoiteltu tyttö- poika-pareilla. Kyösti jäi muutaman kerran ilman paria.

Seuraavaksi harjoiteltiin poistumista mount-positiosta. Tässä toinen istui maassa maakaan parin päällä ja pari yritti päästä alta pois. Toimintaa oli paljon, mutta aika vähän



sellaista joka näyttäisi judolta. Lopuksi tehtiin oppilaiden pyynnöstä sama ihmissolmu-leikki kuin viimeksi. Huuto ja meteli oli valtava. Lopulta luokka oli täynnä muutaman oppilaiden muodostamia ryppäitä joita muut oppilaat yrittivät erottaa toisistaan. Tilanne oli kaoottinen, mutta hauskaa tuntui olevan.

#### 9. tunti: Koulukiusaaminen ja vastuu

Tämä oli ensimmäinen kurssin tunti, jonka pidin kokonaan suunnitelman mukaisesti. Patjat oli järjestelty uudelleenlaiseen muodostelmaan. Nyt ne reunustivat luokkaa niin, että keskelle jäi tyhjä tila. Patjoista tuli neljä suorituspaikkaa, joista yhdessä tehtiin heittoja. Heittojen opetus sitoi minut koko tunniksi yhteen pisteistä ja lapset toimivat itsenäisesti muilla paikoilla tehden eri sidontoja.

Tunti aloitettiin istumalla alas ja keskittymällä. Kumarruksen jälkeen kerroin oppilaille hieman lisää judosta. Judoon kuuluu myös heittoja, joista näytin esimerkkinä näytin heille uki-goshin eli tuuliheiton. Heitto teki vaikutuksen oppilaisiin. Olisi varmaan ollut järkevää näyttää se jo kurssin alussa. Alkulämmittelyksi juostiin salia ympäri. Sen jälkeen tehtiin ”älä kiusaa minua” – harjoitus.

Seuraavaksi tehtiin judoharjoittelua siten, että yhdessä paikassa opetin heittoa ja muissa paikoissa harjoiteltiin aiemmin opeteltuja kaulaliinasidontaa, rapusidontaa sekä mount-positiosta poistumista. Tuuliheiton opetteluun oli muutamia minuutteja ryhmää kohti, mutta tärkeintä oli että oppilaat saivat mielikuvan heitosta. Muissa pisteissä toimintaa oli mukavasti vaikka oppilaat olivat niissä keskenään.

#### 10. tunti: Kiusaamisen vastaiset säännöt

Viimeisen kerran ajatuksena oli tehdä kiusaamisen vastaiset säännöt ja tehdä oppilaille mieleisiä juttuja niin, että heille jäi positiivinen kuva kurssista. Tunti alkoi istuutamalla ja kumartamalla. Kerroin oppilaille tunnin kulusta sen verran, että ensin tehdään säännöt ja sitten voin heitellä heitä. Sääntöjen teko aloitettiin ja kerroin oppilaille että he saisivat

itse keksiä säännöt. Johdattelen oppilaita ajatuksilla ja poimin heidän ideoistaan mielestäni sopivimmat. Lopuksi kaikki oppilaat kirjoittivat nimensä sääntöjen alle.

Lämmittelyksi leikittiin hippaleikkiä. Sen jälkeen ryhdyin heittämään lapsia. Oppilaat laitettiin jonoon odottamaan. Heittona oli viimekertainen tuuliheitto. Odottelua tuli paljon, mutta oppilaista oli jännittävää katsoa vierestä kun muita heitettiin. Muutamat oppilaat eivät aluksi halunneet tulla heitetyiksi, mutta muutaman kierroksen jälkeen hekin uskaltautuivat heitettäviksi. Ennen heittoja luonnollisesti kumarrettiin. Heitetyksi tuleminen oli selvästi hyvä lisä kurssille, muutamat oppilaista aivan tärisevät jännityksestä.

Seuraavaksi oppilaista tehtiin ihmissolmu. He saivat kietoutua toisiinsa niin tiukasti kuin pystyivät. Ryhdyin avaamaan solmua. Viimeiseksi tehtiin rentoutumisharjoitus. Melko nopeasti tilanne muuttui kaaoksesta rauhalliseen hiljaisuuteen. Kerroin, että judo on sellainen laji, jossa voi tulla pikkuruhjeita, mutta ne eivät ole vaarallisia. Tärkeintä on, että toista ei satuteta. Lopuksi pidin pienen puheen, jossa kiitän lapsia kurssista. Suosittelin judoa harrastukseksi ja kerroin, että Keski-Suomessa on monta muutakin kamppailulajia, joita on mahdollista harrastaa. Kysyin, onko heillä kommentteja tai kysymyksiä kurssista. Ainoa kysymys, joka nousi esille, oli ”mikä sen viimeisen leikin nimi oli?”

## 5.2 Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus itsepuolustuskurssilla

Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuutta käsittelen ensin omasta ja seuraavaksi opettajan näkökulmasta. Omat havainnot perustuvat osallistuvaan havainnointiin ja tutkimuspäiväkirjan merkintöihin. Opettajan näkökulma tuli esiin haastatteluissa ennen ja jälkeen kurssin.

### 5.2.1 Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus tutkijaopettajan mielestä

Koulukiusaamiseen puuttuvat harjoitteet (taulukko 1) olivat tällä kurssilla Kuninkaan ryöstö, Reviiriharjoitus, Kissa ja hiiri -leikki, Kerro kaverille joku lempiasia -harjoitus, Tönimisharjoitus ryhmissä, Yksi jää ulkopuolelle -harjoitus, Älä kiusaa minua -harjoitus

ja Ihmissolmu. Nämä olivat erilaisia roolinotto-, ryhmäytymis-, eläytymis- ja vuorovai-  
kutusharjoituksia. Ne toimivat kurssilla vaihtelevalla menestyksellä. Muutaman tunnin  
jälkeen olin jo saanut tuntumaa luokkaan ja näin ollen minusta oli helpompi ymmärtää  
kenestä ja minkälaisesta käyttäytymisestä opettaja puhui.

Opetusmenetelmistä toimivin oli opettajajohtoinen komentotyyli ja harjoitustyyli. Ko-  
mentotyyliissä ja harjoitustyyliissä opettaja tekee päätökset ja oppilaiden tehtäväksi jää  
noudattaa ja seurata ohjeita sekä komentoja. Harjoitustyyliissä oppilaat harjoittelevat  
itsenäisesti tai parin kanssa annettua tehtävää. (Numminen & Laakso 2001, 84.) Oppi-  
laat hyväksyivät selkeästi sen, että jos he eivät saa aloitteita tehtyä, opettaja tekee ne  
heidän puolestaan. Minulle jäi sellainen kuva, että lapsille on helpotus, kun opettaja ot-  
taa tilanteen haltuun eikä heidän itse tarvitse tehdä ratkaisuja. Opettajajohtoisuus sopii  
budolajeihin mainiosti, koska se yksinkertaisesti tekee opetuksesta turvallisempaa ja  
tehokkaampaa. Kun selkeästi määrätään esimerkiksi mistä muodostelmasta aloitetaan  
harjoitus, oppilaille jää enemmän aikaa itse harjoituksen tekemiseen. Opetusmuodot ja  
-järjestelyt korostuivat pienessä tilassa. Oppilaat täytyi ohjata tarkasti esimerkiksi nel-  
jään riviin siten, että kaikki mahtuivat suorittamaan harjoituksia.

Vaikuttaa siltä, että kun säännöt oli riittävän tarkasti määritelty ja kun toimittiin pareit-  
tain, ei kiusaamista niin helposti tapahtunut. Ryhmäharjoituksissa oli mahdollisuus  
kiertää sääntöjä, koska ympärillä oli paljon vilskettä ja toimintaa. Tähän saattoi vaikut-  
taa selkeämmin määritellyt säännöt tai pareittain tehdyt harjoitteet; eikö paria haluta  
satuttaa? Toivottavasti asia on niin.

*”Kyösti ja Markus ottivat vastakkain ja opettaja vinkkasi minulle heidän päädyttyään  
samalla matolle. He painivat ahkerasti, mutta pääasiassa sääntöjen mukaan. Tuntuu,  
että kun säännöt on tarkoin määritelty ja toiminta pareittain, ei kiusaamista pääse ta-  
pahtumaan! Varsinkin, kun kiusaaminen tällä luokalla on pääasiassa näiden veijareiden  
kahden keskistä.” (TP 20.1.2009)*

Kurssilla havaitsin toimiviksi harjoituksiksi yhteisöllisyyttä ja ryhmähenkeä vahvistavat

harjoitukset sekä judon tekniikoiden harjoittelun. Judon sidonnat, mattopaini ja heitot olivat oppilaiden mieleen. Hiljentyminen oli hyvä tapa rauhoittaa oppilaat ennen harjoitusta. Kumartaminen oli hyvä ja konkreettinen keino osoittaa kunnioitusta toiselle oppilaalle. Erityisen jännittävää monelle oli heitetyksi joutuminen. Oppilaille heittäminen oli vaikeaa, samoin kuin ukemit, jotka olisivat vaatineet enemmän harjoittelua. Kaatumisten harjoittelu vaatii paljon aikaa nuorilta oppilailta.

Koulukiusaamiseen puuttuvissa harjoituksissa oli toimivia seikkoja. Luokka pystyi leikimään ryhmäytymistä edistäviä leikkejä (Kissa ja hiiri -leikki, Ihmissolmu) sujuvasti, vuorovaikutusharjoitukset (Yksi jää ulkopuolelle -harjoitus 5. tunnilta) ja osittain roolinottoharjoitukset (Tönimisharjoitus ryhmissä) toimivat hyvin. Tärkeää oli puhua asioista aina harjoituksen jälkeen. Esille tulleisiin ongelmiin löydettiin vastaus tai ratkaisu oppilaille esittämieni kysymysten avulla.

Keskustelut oppilaiden kanssa olivat toimivia. Oppilaat olivat aktiivisia keskustelijoita ja erityisesti kiusaamiseen heillä oli valmiita vastauksia. Oppilailla oli selvästi tarve keskustella ja tuoda esille omia kokemuksiaan. Esimerkiksi Tönimisharjoitus, Yksi jää ulkopuolelle- ja Älä kiusaa minua- harjoitus olivat hyviä keskustelun herättäjiä. Oppilailta nousi niihin liittyen hyviä mielipiteitä liittyen kiusaamisen ja ulkopuolelle jäämisen herättämiin tunteisiin.

*”Otettiin tutustumisharjoitus, jossa kaikki kertoivat nimensä ja muutaman lempiaineensa. Taitoaineet (liikunta, käsityöt, kuvaamataito) olivat suosituimpien joukossa, matematiikka, englanti ja äidinkieli tuntuivat olevan lukuaineista suosituimpia... Opettajan kasvoista näkyi, että hän oli tyytyväinen tilanteeseen. Omasta mielestäni tämä harjoitus oli onnistunut, ryhmä oli rauhallinen ja uskon, että jokaisesta oli mukava päästä esille oman puheenvuoron verran.” (TP 26.1.2009)*

Koulukiusaamiseen puuttuvat harjoitteet olivat hankalia, koska oppilaat kokivat ne hauskoina. Tönimisharjoituksessa oppilaista oli hauskaa tökkiä toista. Eräs oppilaista

kysyikin, että pitääkö olla tosissaan. Muistutin, että oli kyse näyttelemisestä eli ei saa satuttaa, eikä toiselle saa tulla paha mieli. Seuraavaksi tuli kysymys, että mistä tietää, että toiselle tulee paha mieli. Joku vastasi että itkemisestä, ja itkuaihe aiheutti paljon keskustelua. Lopulta harjoitus saatiin käyntiin. Ryhmät tekivät harjoitusta vaihtelevasti. Muutama ryhmä tekivät harjoitusta ohjeiden mukaan, yksi ryhmä istuskeli ja yksi vaikutti siltä kuin he eivät olisi oikein ymmärtäneet ohjeita. Harjoituksen jälkeen kysyin, että kenestä tuntui pahalta olla keskellä rinkiä. Yhdeksän kättä nousi ylös. Nämä kädet olivat ryhmistä, joissa lapset tekivät harjoitusta kunnolla. Harjoitus olisi ehkä kannattanut ottaa uudestaan, mutta se olisi vienyt aikaa muulta harjoittelulta. Oppilaiden oli vaikea asettua kiusatun asemaan. Kuitenkin monet sanoivat harjoituksen jälkeen, että tökkiminen ei tuntunut kivalta. Etenkin tytöt tuntuivat ymmärtävän näiden harjoitusten luonteen.

Koulukiusaamiseen puuttuvat harjoitteet osoittautuivat haastaviksi useista eri syistä. Tutkimuspäiväkirjaan merkittyjen havainnoiden perusteella syitä olivat harjoituksen aikana syntynyt riita tai toisen satuttaminen (Kuninkaan ryöstö -leikki), kahden oppilaan keskinäinen tai muihin kohdistuva häirintä (Reviiriharjoitus), yhden oppilaan suuttuminen ja poistuminen (Kissa ja hiiri -leikki), oppilaiden levottomuus tai se, että harjoitus ei ylipäätään toiminut (mene kaverin viereen ja kerro hänelle joku lempiasia). Lisäksi väärin ymmärretyt ohjeet tai vaikeudet omaksua mielikuva ja rooli (Tönimisharjoitus ryhmässä ja Älä kiusaa minua -harjoitus) vaikeuttivat tekemistä. Huomioitavaa oli, että Kissa ja hiiri -leikki toimi erittäin hyvin kun yksi oppilaista poistui paikalta. Tämä kertoo paljon luokan ongelmien liittymisestä yhteen oppilaaseen ja tämän vaikeuksiin noudattaa sääntöjä.

Taulukko 1. Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus

| Tunti ja teema                           | Harjoite                       | Tavoite  | Mikä toimi?  | Mikä ei toiminut?   |
|--|--------------------------------|--|--|---|
| 2. Reviiri                               | Reviiriharjoitus               | Oppilaat opettelevat toisen tilan (reviirin) ymmärtämistä ja kunnioittamista |  | Kahden oppilaan keskinäinen häirintä                            |
|  | Kuninkaan ryöstö               | Oppilaat oppivat ryhmäytymistä ja yhteistoimintaa                            |  | Syntynyt riita ja toisen oppilaan satuttaminen                  |
|  | Kissa ja hiiri                 | Oppilaat ryhmäytyvät   | Oppilaiden mielestä hauska leikki                              | Oppilas suuttui ja poistui tunnilta                             |
| 4. Toisen hyväksyminen                   | Kerro kaverille joku lempiasia | Oppilaat harjoittelevat tunne- ja vuorovaikutustaitojen                      | Osa ymmärsi ohjeet ja tekivät ohjeiden mukaan                  | Kaikki eivät ymmärtäneet tai halunneet tehdä harjoitusta        |
| 5. Kiusaaminen                           | Tönimisharjoitus ryhmissä      | Oppilaat ymmärtävät kiusaamisen haitallisuuden                               | Oppilaat havaitsivat, että kiusattuna oleminen tuntuu ikävältä | Väärin ymmärretyt ohjeet, vaikeus omaksua rooli                 |
|  | Yksi jää ulkopuolelle          | Oppilaat huomaavat, miltä tuntuu kun jää ryhmän ulkopuolelle                 | Herätti keskustelua kiusaamisesta                              |   |
| 9. Koulu- kiusaaminen ja vastuu          | Älä kiusaa minua               | Oppilaat opettelevat koulukiusaamiseen puuttuvia taitoja                     | Hyvä keskustelun herättäjä                                     | Mielikuvan omaksumisen vaikeus, isoa ryhmää vaikea kontrolloida |
| 10. Koulu- kiusaamisen vastaiset säännöt | Ihmissolmu                     | Oppilaat opettelevat yhteistyötä   | Oppilaat toimivat yhteisen tavoitteen eteen                    |   |

### 5.2.2 Koulukiusaamiseen puuttuvien harjoitteiden toimivuus luokan opettajan mielestä

Kurssin jälkeen haastattelin opettajaa ja selvitin hänen kokemuksiaan itsepuolustuskurssin toimivuudesta ja muista kurssin toteuttamiseen liittyvistä asioista. Opettajan mukaan kurssi oli hyvä ja olin saanut kurssilla hyvän otteen oppilaisiin.

*”Se oli kyllä se, mistä se lähti liikkeelle, niinku niistä aika, miten mä nyt sanoisin, kovista tilanteista, niin se eteni hyvin ja miten sä matkan varrella muokkasit niitä aiheita ja otit itse niinku hyvän otteen oppilaisiin ja kontaktin niinku oppilaisiin se osoitti sinusta hyvää auktoriteettia ja tämmöstä pedagogista tajua...”*

Opettaja toi esille, että oppilaat pitivät kurssista. *”Pitkö lapset kurssista? Siis piti aivan valtavasti.. siis kyllä se oli viikon kohokohdat, ehdottomasti ne kaks tuntia.”* Hänen mukaansa kurssin harjoitteet antoivat aroille oppilaille uusia kokemuksia (*”jotkut oppilaat jotka oli kovin arkoja alussa niin nekin rohkastu”*). Lisäksi parityöskentelyssä käytetyt vaihtojärjestelyt hän koki toimivina. Tytöt ja pojat pystyivät harjoittelemaan keskenään yhtä hyvin kuin tyttö- tai poikaparit. Hänen mukaansa tämä johtuu siitä, että kun opettaja ei kyseenalaistanut parien vaihtamista, eivät oppilaatkaan kyseenalaistaneet opettajan toimintaa. Oli ikään kuin itsestään selvää, että näin se tehdään.

Luokassa ei oltu myöhemmin puhuttu kurssista. Opettaja sanoi, että oppilaat eivät jälkikäteen mieti tehtyjä asioita. Mutta hän lisäsi tietävänsä, että oppilaat olivat harjoitelleet kotona kurssin sisältöjä, erityisesti kaatumisia sekä kuperkeikkoja. Kurssi oli hänen mielestään erityisen piristävä, koska se poikkesi niin paljon koulurutiinista. Erityisesti liikunnanopettaja oli kertonut, että liikuntatunnit ovat olleet raskaita. Ryhmässä oli useampi oppilas, joiden sählääminen on tarttunut muihin oppilaisiin. Luokanopettaja sanoi, että sellaista ei tällä kurssilla tapahtunut (*”mut sitä ei sun näillä tunneilla tapahtunu”*). Oppilaat eivät kokeneet kurssia kouluaineeksi ja se tuntui oppilaista vapaaehtoiselta, koska sitä ei ollut merkitty lukujärjestykseen.

### 5.3 Ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen itsepuolustuskurssilla

Käsittelen seuraavaksi ryhmän keskinäisten suhteiden ilmenemistä itsepuolustuskurssilla omasta ja opettajan sekä oppilaiden näkökulmista.

#### 5.3.1 Ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen opettajien mielestä

Toisella tunnilla ryhmän ongelmat tulivat selkeästi esille. Ongelmia olivat etuilukiistat sekä Kuninkaan ryöstö -leikin rajuus. Reviiriharjoitus ei myöskään ottanut toimiakseen. Luokka ei vielä ollut valmis tähän harjoitukseen ja sama ongelma tuli esiin Kuninkaan ryöstö -leikissä. Kyöstin kilpailullisuus tuli esiin ja samalla sain esimerkin luokan toimintaan vaikuttavasta ongelmasta. Hän ei tietysti ollut ainoa osapuoli tapahtumissa, mutta hänen muista piittaamaton asenteensa vaikutti tilanteeseen.

*”Markus ja Kyösti väänivät kahdestaan, eikä minun mielestä heillä ollut taaskaan mitään kärhämää. Kumpikin on viljejä poikia, mutta mitään varsinaisia ongelmia ei heidän kanssaan ole ollut. En tiedä, ovatko harjoitukset toimineet. Mietin myös, onko minulla erilainen näkemys poikien väliseen tohinaan kuin opettajalla? En silti usko, että hän on liioitellut luokan tapahtumia!”* (TP 29.1.2009)

Yhden oppilaan käytös vaikutti siihen, että hänen kanssaan ei haluttu harjoitella.

*”Kyösti ei saa paria. Eräs tyttö ei halua olla hänen parinsa, kun hän on niin kovakourainen. Kyöstin hirvittävä kilpailuvietti tulee esille, kun hän kertoo voittaneensa kaikki paitsi yhden kamppailun. Ei ole ihme, että paria on vaikea saada, kun vääntää aivan täysillä. Varsinkin tytöt eivät tästä pidä. Poikien kanssa se onnistuu.”* (TP 5.2.2009)

Kymmenennellä tunnilla leikittiin Ihmissolmua. Oppilaat olivat kietoutuneet solmuksi, jota ryhdyin avaamaan. Sitä mukaa, kun oppilaita irtosi solmusta, he tulivat minun



avukseni irrottamaan toisia. Meteli oli hirveä, mutta en havainnut kenenkään itkevän tai satuttavan itseään, vaikka yksi tyttö tuli esittelemään saamiaan pieniä ruhjeita kädessään. Viimeisiksi jääneet tytöt pitivät itseään voittajina. Pojilla on vieressä menossa oma solmu, jossa voimia mittailtiin. Vaikka kilpailun halu oli vahva, kukaan ei suuttunut. Kursin alussa tällainen harjoitus ei olisi vielä toiminut.

Toisella itsepuolustuskurssin tunnilla sattunut ristiriitatilanne ei ollut opettajalle mikään yllätys. Muutaman oppilaan tunteet kuohuivat yli ja Kuninkaan ryöstö -leikin yhteydessä yhtä oppilaista satutettiin. Leikin idea on suojella omaa hallitsijaa ja samalla varastaa toisen puolen hallitsija. Leikki kuitenkin keskeytyi liiallisen voimankäytön takia. Tilannetta selviteltiin kertaamalla pelin säännöt: ketään ei ollut tarkoitus satuttaa. Pidin luokalle pienen puhuttelun tapahtuneeseen liittyen, mutta luokan opettaja halusi selvittää tilannetta luokan kanssa vielä enemmän. He olivat seuraavana päivänä käsitelleet asiaa luokassa. Opettajan mukaansa tilanteessa vahvasti voimiaan käyttänyt poika (Kyösti) oli ottanut keskustelun raskaasti, hän lähti myös tuolta samaiselta tunnilta ovet paukkuen pois. Vahva kilpailullisuus näkyy kaikessa, mitä hän tekee ja voittamisen pakko aiheuttaa tällaisia ylilyöntejä. Tämä ei opettajan mukaan ollut ensimmäinen kerta, kun vastaavaa oli sattunut.

*”Kyösti hyökkää vauhdilla toisen ryhmän keskelle ja alkaa hämmentää oikein urakalla. Hänen päänsä kopsahtaa Markusta naamaan. Leikki on hyvin raa’an näköistä, kun lapset repivät toisen puolen kuningasta ja tämän joukkuetoverit yrittävät häntä puolustaa.” (TP 15.1.2009)*

Lopetin leikin ja luokan opettaja käski oppilaat istumaan lattialle. Hän kysyi lapsilta, mikä leikissä oli vikana ja muutama lapsi vastasi, että vetäminen ja töniminen. Kun Kyöstiä syytetään vetämisestä, hän puolustautuu kärkkäästi, että sehän oli ideana leikissä.

Opettajan mukaan luokassa oli kaksi kilpailuhenkistä poikaa. He harrastivat jääkiekkoa eikä se selvästikään auttanut heitä purkamaan paineita, vaan tuntui lisäävän niitä. Poiki-

en toimista oli jo pitkään seurannut kiistoja ja jopa tappeluja, joita opettajan naisena oli omien sanojensa mukaan vaikea kestää.

*”...sellaista kovaa peliä, jossa näkee että silmät leiskuu ja ei ole mitään tunteita toista kohtaan...”.*

Poikien kiistat ovat alkaneet rönsyillä muihin oppilaisiin. Kyöstin kanssa oli ollut vaikeaa, eikä kotoa tullut opettajalle tarvittavaa tukea. Opettaja joutui usein vapaa-ajalla selvittelemään Kyöstin vanhempien kanssa koulussa sattuneita tilanteita. Luokkatilanteessa oppilaan voi poistaa luokasta, jos hän ei osaa käyttäytyä sääntöjen mukaan. Käyttäytymissääntöjen merkitys on suuri ja opettaja kehottikin minua kertaamaan sääntöjä vaikka joka tunti.

Tilanteet luokassa olivat vaihtelevia. Oli suoranaista tappelua (*”...lyödä mosauttaa tai kamppaa...”*) sekä sanallista häirintää (*”...kyllä sanan ruoskaakin käytetään...”*). Esitin epäilyksiä, olivatko tapahtumat varsinaista koulukiusaamista, mutta opettaja oli sitä mieltä, että koulukiusaamisen kriteerit täyttyivät:

*”...oli se nimi mikä hyvänsä, se hankaloittaa tätä ryhmää, tätä luokkatyöskentelyä, se hankaloittaa mun henkilökohtaista elämää, kun joutuu selvittämään niitä asioita...”*

Opettajan mukaan koulussa oli ollut koulukiusaamista, mutta koska koulu oli pieni, asioihin oli puututtu nopeasti. Vanhemmat ovat nykyisin herkkiä kiusaamiselle. Hän piti tärkeänä sitä, että olen mies, koska lapset saavat kaiken kaikkiaan liian vähän miespuolista ohjausta. Kurssin tavoitteellisuutta hän arvosti, ja piti tunnin alussa tehtyä yhteiskumarrusta ja parille kumartamista hyvänä seikkana. Kumartaminen oli hänen mielestään hyvä ja konkreettinen tapa osoittaa kunnioitusta toista kohtaan.

Opettajan mielestä tytöt kiusasivat eri tavalla kuin pojat, ikään kuin epäsuorasti. Yksi tyttö oli esimerkiksi jätetty usein pois leikeistä. Opettaja koki tärkeänä luokan hiljaisten tyttöjen ja arkojen poikien itseluottamuksen vahvistamisen harjoitusten kautta. Opettaja

kaipasi kuitenkin lisää perustelua erilaisille harjoituksille (*”Mikä funktio sillä kaatumis-harjoituksella oli?”*) ja selitin sen olevan judoa ja heittoharjoituksia varten. Tällaisia seikkoja on hyvä perustella oppilaille, sillä motivaatio kasvaa, kun tietää, mitä varten jotain tehdään.

Opettaja kertoi, että hän ei nähnyt sellaisia tilanteita, joissa oppilaiden väliset suhteet tulisivat ilmi. Toisaalta hän ei yrittänyt nähdä niitä, koska päivän rytmi vei kaiken opettajan energian. Hänellä ei riittänyt aikaa eikä energiaa tutkailla ryhmädynamiikan toimimista. Hän kysyi minulta, että kysyinkö näitä asioita oppilailta? Tästä päästiin keskustelemaan oppilaille tehdystä loppukyselystä. Olin tehnyt sen aiemmin ja lähettänyt opettajalle, mutta hän ei ollut muistanut teettää sitä oppilailla. Päädyimme keskustelemaan kysymyksistä ja missä muodossa oppilaat ne ymmärtäisivät parhaiten. Ryhmädynamiikkaa voisi hänen mukaansa kysyä niin, että oletko saanut uusia kavereita? Kysymykset nousivat opettajalta kuin itsestään:

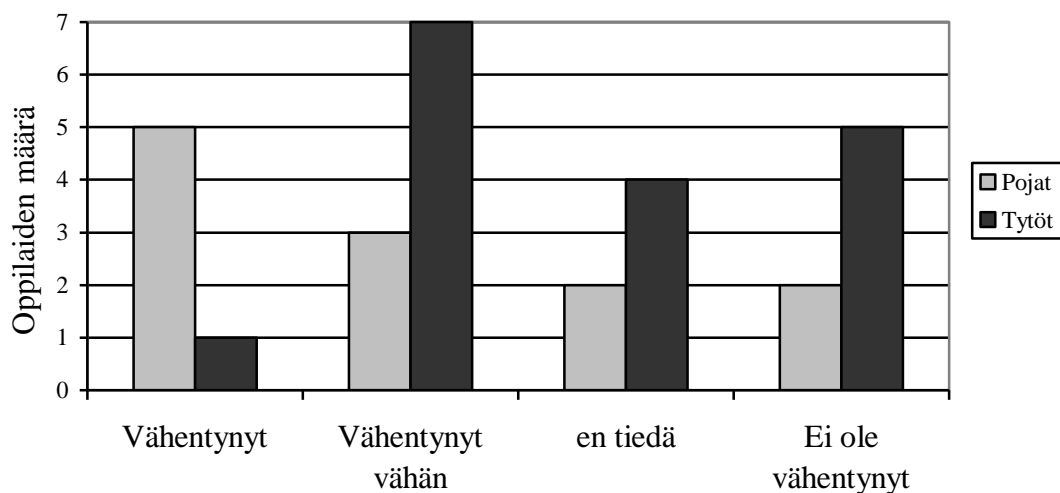
*”sitte voisit tietysti kysyä, en muista nyt niitä sun kysymyksiä, kysyä että, että onko sun helppo leikkiä kaikkien luokkalaisten kanssa, tai tehdä töitä, vai valikoitko jonkun... pois.”*

Opettajan mukaan oppilaiden kesken esiintyi edelleen ristiriitatilanteita. Välitunnilla oli tapahtunut tönimistä ja lumen potkimista päälle, ei otettu leikkiin mukaan tai joutui olemaan aina etsijä samassa leikissä. Hänen mielestään kyse oli pahan mielen purkamisesta tai turhautumisesta. Hän pohti, miten oppilaat saataisiin ymmärtämään, että jos itse mokaa jonkun jutun, sitä ei pidä purkaa kiusaamalla toisia. Kyseessä ovat samat oppilaat joista kurssin alun haastattelussa puhuttiin. Hän näytti oppilaat valokuvasta. Toinen on Kyösti, ja toinen hiljaisempi poika, jonka tunteet kuulemma kuohahtivat nopeasti varsinkin liikuntatunnilla. Olin yllätynyt tästä, koska oppilas ei vaikuttanut sellaiselta kurssin aikana. Varsinkin iso ryhmä oli opettajan mielestä suuri syy siihen, miten kurssi toteutui. Hänen mielestään pienemmissä ryhmissä olisi työskentely ollut intensiivisempää, ja esimerkiksi filosofiaan olisi päässyt paremmin porautumaan. Ryhmän keskinäisten suhteiden muuttumisesta opettaja ei osannut sanoa mitään.

### 5.3.2 Ryhmän keskinäisten suhteiden ilmeneminen oppilaiden mielestä

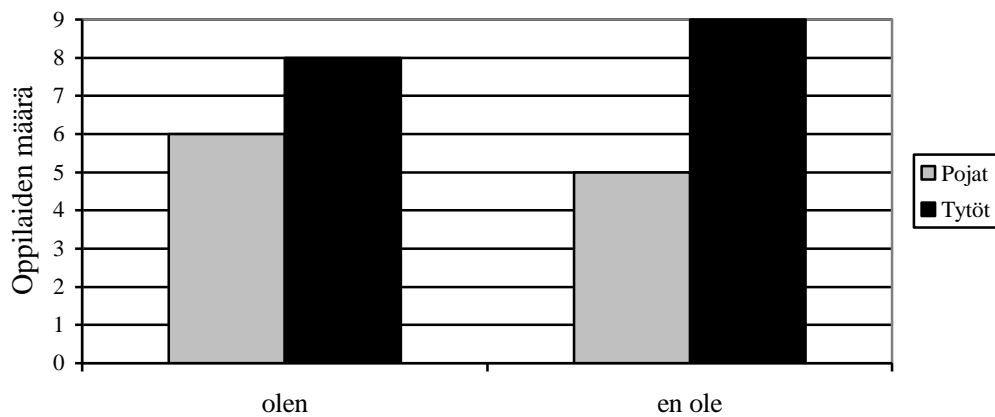
Oppilaiden kyselylomakkeessa kysyttiin *onko kiusaaminen vähentynyt luokassa kurssin jälkeen?* (Kuvio 2) Yksi tyttö ja viisi poikaa vastasi, että kiusaaminen on *vähentynyt*. Seitsemän tyttöä ja kolme poikaa vastasi *vähentynyt vähän*. Kuusi oppilasta vastasi *en tiedä*. Seitsemän mielestä kiusaaminen *ei ole vähentynyt*.

KUVIO 2. *Onko kiusaaminen vähentynyt luokassa kurssin jälkeen?*



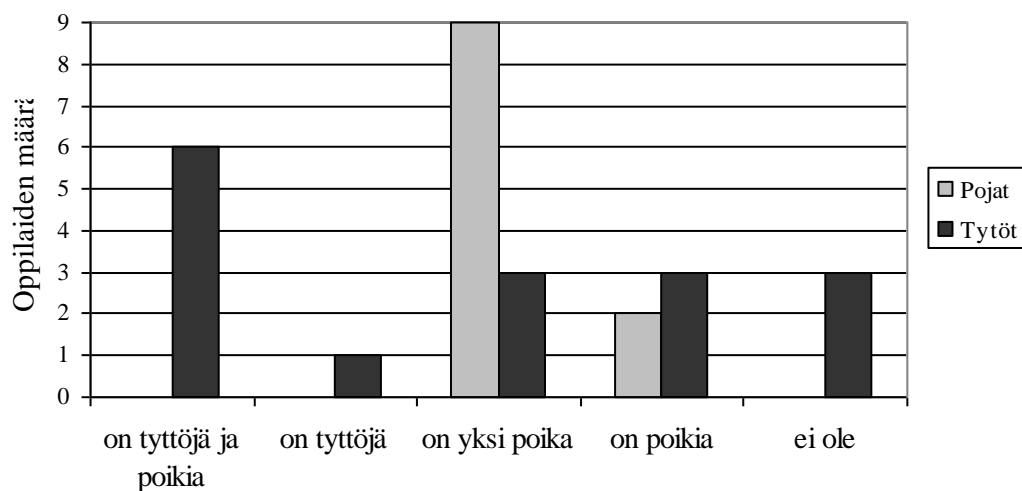
*Oletko saanut uusia kavereita kurssin jälkeen?* oli kuudes kysymys. Tähän oppilaista 14 vastasi, että *olen*. Vastaajista kahdeksan oli tyttöjä. Yhdeksän tyttöä ja kuusi poikaa vastasi *en ole*.

KUVIO 3. Oletko saanut uusia kavereita kurssin jälkeen?



Viimeinen kysymys oli *Onko luokallasi joku, jonka kanssa et tule toimeen?* Kuusi tyttöä vastasi, että on *tyttöjä ja poikia*. Yksi tyttö vastasi *on yksi tyttö*. *On yksi poika* oli yhteensä kahdentoista oppilaan vastaus, näistä kolme oli tyttöä ja yhdeksän poikia. *On poikia* oli kolmen tytön ja kahden pojan vastaus. Kolme tyttöä vastasi *ei ole*.

KUVIO 4. Onko luokallasi joku, jonka kanssa et tule toimeen?



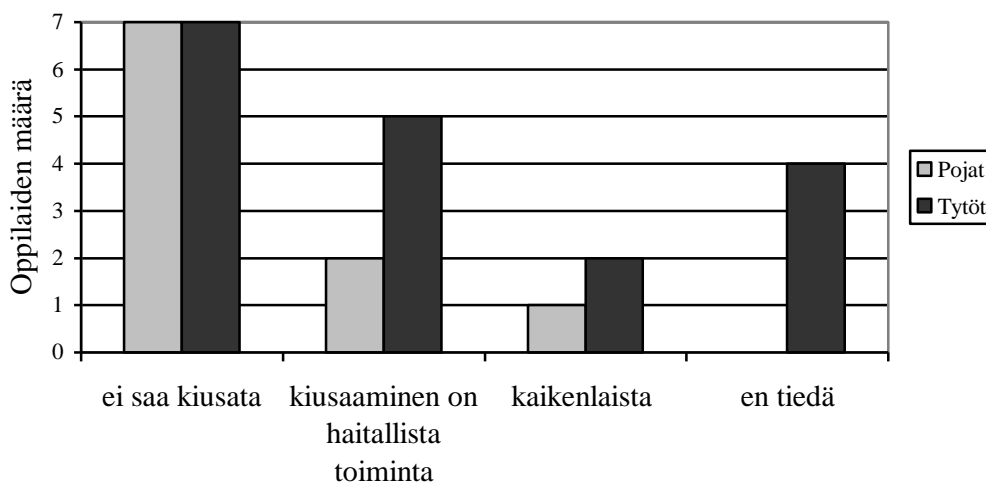
#### 5.4 Oppilaiden oppimat keinot koulukiusaamisen tunnistamiseen ja välttämiseen

Tässä osiossa kerron, millaisia keinoja oppilaat kokivat oppineensa koulukiusaamisen tunnistamiseen ja välttämiseen.

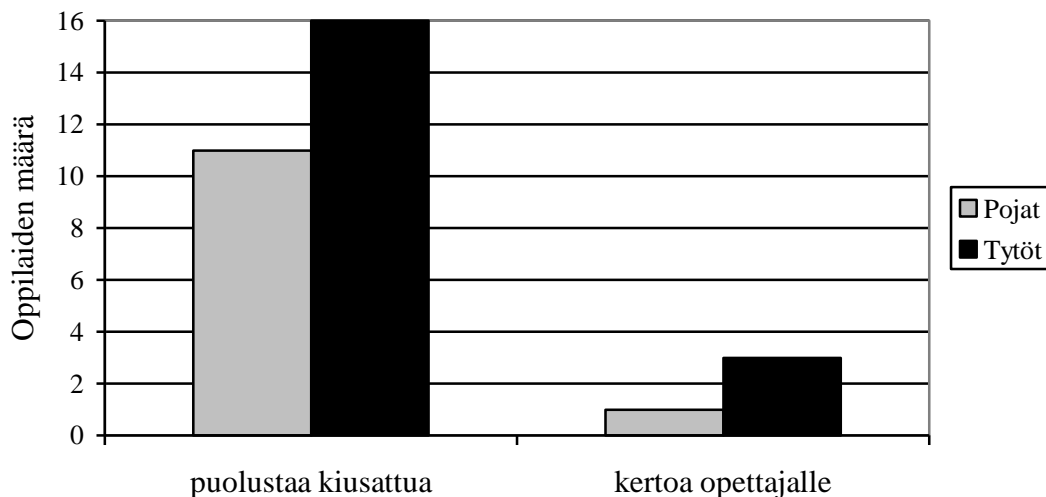
Oppilaat oppivat erilaisia asenteita koulukiusaamisen tunnistamiseen, välttämiseen ja puuttumiseen. Esimerkiksi neljännen tunnin aluksi käytiin läpi, mitä oppilaat olivat vastanneet edellisellä kerralla saatujen lappujen kysymyksiin. Yleisin vastaus kysymykseen ”mitä tekisit jos kaveria kiusattaisiin” oli, että menisin puolustamaan häntä. Muutamat olisivat jopa käyttäneet vuorovaikutustaitoja sanomalla ”älä kiusaa minun kaveria”. Kahdeksannella tunnilla kysyin, että mitä kannattaa tehdä, jos näkee kiusaamista. Väliin meneminen oli vastaus, mutta oppilaat pohtivat myös, että mitä jos kiusattava oli vihainen.

*Mitä opit kiusaamisesta kurssin aikana?* kysymykseen neljätoista oppilasta vastasi, että *ei saa kiusata. Kiusaaminen on haitallista toimintaa* viiden tytön ja kahden pojan mielestä.

KUVIO 5. *Mitä opit kiusaamisesta kurssin aikana?*



KUVIO 6. Mitä pitää tehdä, jos näkee kiusaamista?



*Mitä teet, jos sinua kiusataan?* (kuvio 7) kysymyksessä 14 oppilasta vastasi *käytän vuorovaikutus- taitoja*. 11 oppilaista vastasi *kerron aikuiselle*, neljä *lähden pois tilanteesta* ja kolme *puolustaudun*. Kaksi tytöistä vastasi sekä *käytän vuorovaikutustaitoja* että *kerron aikuiselle*. Yksi pojista vastasi kumpaankin *lähden pois tilanteesta* ja *kerron aikuiselle*. Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan tässä oppilaiden vastauksista teemoitellulla muodostettua ryhmää. Oppilaiden vastauksissa vuorovaikutustaidot olivat seuraavanlaisia:

Oppilas 1: ”*sanon sille että ei saa kiusata*”

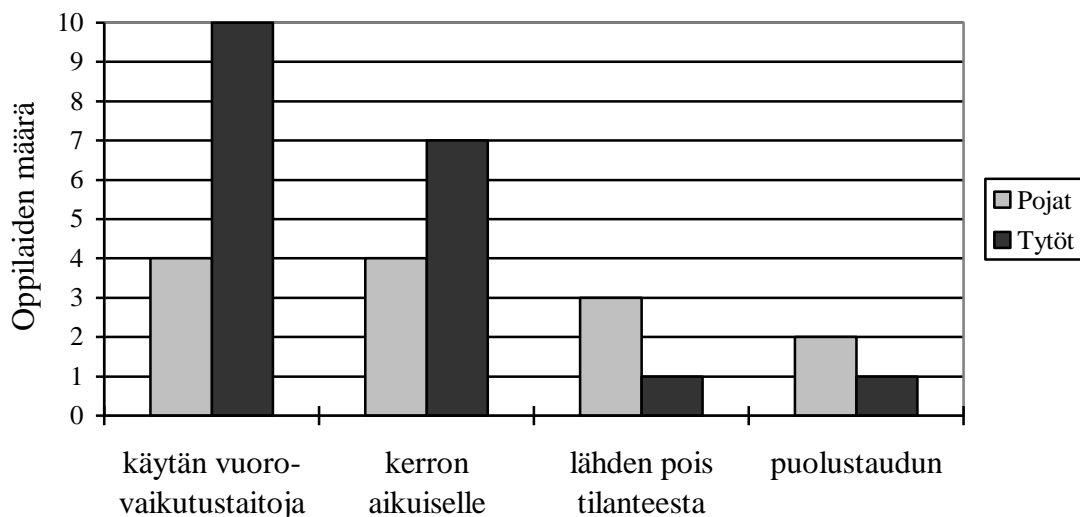
Oppilas 2: ”*en välitä ja sanoa että ei tunnu kivalta*”

Oppilas 3: ”*sanon kiusaajalle, että lopettaa*”

Oppilas 4: ”*sanon että tuo ei ole hauskaa*”

Oppilas 5: ”*sanon: – tuo ei tunnu kivalta jne...*”

Oppilas 6: ”*jos minua kiusattais sanoisin älä kiusaa mua*”

KUVIO 7. *Mitä teet, jos sinua kiusataan?*

### 5.5 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen

Seuraavaksi käsittelemme itsepuolustuskurssin vaikutusta koulukiusaamiseen omasta, opettajan ja oppilaiden näkökulmista.

#### 5.5.1 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen tutkijaopettajan mielestä

Omasta mielestäni koulukiusaaminen kurssilla ei näkynyt niin vahvasti, kuin opettaja kuvaili tilannetta. Selvää oli, että luokan ilmapiirissä oli ongelmia ja siihen vaikutti paljon muutaman oppilaan toiminta. Kurssin tunneilla oppilaat saivat purkaa kilpailuviettiään, ja tämä ehkä vaikutti ongelmatilanteita vähentävästi. Toisaalta luokan ristiriitatilanteet sattuivat muualla kuin liikuntatunneilla, kurssin alkua lukuun ottamatta. Kurssin alussa havaitsin, että asioiden käsitteleminen ryhmässä on vaikeaa ristiriitatilanteen jälkeen, koska yksi oppilas suuttuessaan sai poistua paikalta. Luokan opettaja joutui käsittelemään tilanteita myös silloin, kun en itse ollut paikalla.



Kuten päiväkirjasta, opettajan haastatteluista sekä kyselystä käy ilmi, monet ongelma- ja ristiriitatilanteet liittyivät yhteen oppilaaseen. Kyöstin oma käytös vaikutti siihen, etteivät kaikki halunneet harjoitella hänen kanssaan. Lisäksi hänen aiheuttamiaaan ristiriitatilanteita selviteltiin jatkuvasti niin, että ne haittasivat luokan työskentelyä.

Kurssin lopuksi luokan oppilaiden kanssa tehdyt säännöt kertovat kurssilla saavutetuista tuloksista. Ne sisälsivät kolme pääkohtaa: *toisten kunnioittaminen*, *kiusaamiseen puuttuminen* ja *olen kohtelias*. Ensimmäinen kohta oli *toisten kunnioittaminen*, ja sen alaviitteitä olivat ”ei satuteta ketään”, ”ottaa toiset mukaan leikkiin” ja ”autan toisia”. Toinen kohta oli *kiusaamiseen puuttuminen*. Alaviitteet olivat ”puolustan kaveria”, ”anteeksi pyytäminen”, ”en puhu pahaa selän takana” ja ”kerron aikuiselle kiusaamisesta”. *Olen kohtelias* oli kolmas kohta ja sen alaviitteet olivat ”kiitos”, ”anteeksi” ja ”ole hyvä”. Kaikki oppilaista allekirjoittivat yhteisesti tehdyt säännöt.

#### 5.5.2 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen luokan opettajan mielestä

Kurssin jälkeen haastattelussa kysyin opettajalta, että mitä hyötyä kurssista on ollut. Luokassa on edelleen ollut ristiriitatilanteita, mutta hän kuitenkin koki, että muutosta parempaan oli tapahtunut:

*”et ei se oo poistanu kiusaamista. Se täytyy sanoo että, mut että oisko se kuitenkin jossaki ajatusmaailmassa sitte tapahtunut jotain, et, ee, sellasia verisiä taistoja ei oo enää ollu kyllä”*

Opettaja koki kaikki ristiriitatilanteet kiusaamisena. On vaikea erotella, mikä on tutkijoiden määrittelemän koulukiusaamisen mukaista toimintaa ja mikä oppilaiden välistä kiistelyä. Selvää oli, että ristiriitatilanteet ja niiden selvittely vaikeuttivat arkea ja työskentelyä luokassa, liikuntatunneilla sekä jopa opettajan vapaa-aikaa.

Opettaja uskoi, että hänellä tulisi hyötyä kurssista pitemmällä aikavälillä. Kurssin asioi-

hin voi palata myöhemmin ja palauttaa mieliin, miltä milloinkin tuntui. Esimerkiksi oppilaiden kanssa tehdyt säännöt sisälsivät samoja asioita kuin uskonnossa samaan aikaan käsitellyt kymmenen käskyä. Opettaja kertoi myös, että hän oppi muutaman asian koulukiusaamiseen puuttumisesta. Hänen mukaansa painimisen ohessa oli helppo koskettaa toista oppilasta ja leikit olivat hänen mielestään mukavia.

*”niin, jotenkin mä ihailin sitä ihokontaktia... et siitä jos tulee sellanen luonteva tapa, ... niinku sietää sen et jos toinen koskee tai.. että, saa nujuta toisen kanssa ja niinku se kontrolli pysyy siinä ettei kiusaa mutta, se on yks aika tärkeä asia”*

### 5.5.3 Itsepuolustuskurssin vaikutus koulukiusaamiseen oppilaiden mielestä

Kurssin aikana keskustelimme oppilaiden kanssa kiusaamisesta useampaan kertaan. Seitsemännellä kerralla kerroin oppilaille kiusaamisen rooleista Salmivallin (1998) mukaan. Ensiksi kysyin, minkälaista kiusaamista heidän mielestään oli olemassa. Poikien mielestä kiusaaminen oli tönimistä, potkimista, kampittamista ja muuta mahdollista fyysistä. Tytöt sanoivat kiusaamisen olevan haukkumista ja selän takana puhumista. Oppilaat yhdistivät kiusaamiseen myös sisarusten keskinäisen nahistelun.

Kysely osoitti, että suurin osa oppilaista, yhteensä 21, oppi kiusaamisen vastaisia asenteita. Lähes kaikki eli 27 oppilasta vastasi puolustavansa toista oppilasta, jos näkisi tätä kiusattavan (kuvio 6). Itse kiusatuksi joutumiseen oli jokaisella oppilaalla jokin toimintatapa, jonka mukaan toimia. Luokan ongelmatilanteet liittyivät muutamaan oppilaaseen. Kyselyn vastauksista käy ilmi, että 12 luokan oppilaista vastasi, että eivät tule yhden pojan kanssa toimeen. Tämä kuvaa hyvin luokan tilannetta, varsinkin, kun vastaajista yhdeksän oli poikia. Kyselyn perusteella ei voi sanoa onko kyseessä sama henkilö, johon vastaajat viittaavat. Mutta näkemäni perusteella ongelman voi kohdentaa muutama oppilaaseen. Vastausten perusteella voidaan todeta, että oppilaat eivät saaneet riittävästi valmiuksia sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Ryhmän keskinäisissä suhteissa oli vielä kurssin jälkeenkin paljon ongelmia.

## 6 POHDINTA

Salmivallin (2010, 68) mukaan kiusaamista ehkäistään parhaiten, kun pyritään vaikuttamaan koko ryhmään ja kiusaamisen rooleissa toimiviin lapsiin. Tutkimuksen alussa keskityin pelkästään koulukiusaamiseen ryhmäilmionä, ja minulta jäi huomaamatta että ryhmään vaikuttamisen lisäksi olisi tarvittu myös yksilötason puuttumista. Kurssilla tekemieni havaintojen perusteella voi sanoa, että olisi ollut järkevintä puuttua muutaman oppilaan käytökseen. Kurssin jälkeen opettaja oli havainnut ristiriitatilanteita kahden kurssilla vahvasti esillä olleen oppilaan välillä. Kiusaaminen keskittyi näiden kahden ympärille. On mahdollista, että ryhmätason työskentely ikään kuin ohitti kiusaamisen ytimessä olevat oppilaat. Yksilötason työskentely, esimerkiksi Pikasin malli tai KiVa Koulu -hanke, olisi voinut olla toimivampi ratkaisu kiusaamiseen puuttumiseen. Toisaalta käyttämäni teemat olivat lähes samat kuin KiVa Koulu -hankkeessa opetetttavat teemat.

Tikkasen (1997) mukaan intervention tason valinta riippuu yksilöpsykologisista, ryhmädynaamisista ja/ tai yhteisöllisistä seikoista. Jälkikäteen ajatellen tällä kurssilla olisi ollut aihetta puuttua yksilöpsykologisiin seikkoihin. Kuvioista 8 näkyy, että yhdeksän poikaa ja kolme tyttöä ei tule toimeen yhden oppilaan kanssa. Luokan ilmapiiri parani, mutta vaikuttiko se tämän yhden henkilön käytökseen? Muutamat oppilaat aiheuttivat paljon ristiriitatilanteita ja yksi oppilas oli havaintojeni mukaan jatkuvasti ristiriitatilanteissa muiden kanssa. Hänen oma käytöksensä vaikutti siihen, etteivät kaikki luokkatoverit halunneet toimia hänen kanssaan. Tällaisen käytöksen takia hänet saatetaan jättää sosiaalisten ryhmien ulkopuolelle (Lindh & Sinkkonen 2009, 100). Ulkopuolelle jättäminen on yksi koulukiusaamisen muoto, oppilas on siis itse vaarassa tulla kiusatuksi. Tämä lisää ongelmia, koska oppilaalla oli aggressiivinen tapa reagoida ristiriitoihin. Lisäksi hänen äärimmäinen kilpailuhalunsa haittasi luokan työskentelyä (etuilukiista) ja parityöskentelyä (liiallinen voimankäyttö ja voitoilla rehentely). Jos kilpailemalla halutaan osoittaa omaa paremmuutta, saattavat ystävyysuhteet olla vaarassa. Tasavertaisen ystävyysuhteen säilyttäminen edellyttää, ettei kumpikaan ystävyksistä osoita toiselle

omaa ylivertaisuuttaan (Laine 2005, 153). Luokassa esiintynyt kilpailullisuus vaaransi ystävyysuhteita, joita selvästi oli keskenään kilpailevien oppilaiden välillä.

Kiusaamista ehkäisevien harjoitusten suunnittelu oli vaikeaa. Ryhmä oli iso ja oli vaikea keksiä harjoituksia, joita saisi tarkkaan kontrolloitua. Minusta tuntui, että ryhmän täytyisi olla hyvässä kontrollissa, että harjoitukset toimisivat. Oppilaat olivat selkeästi levottomia paljosta istumisesta ja muutamalle oli tosi vaikeaa koskettaa toista sukupuolta olevaa henkilöä. Rauhalliset tunnit olivat muuten hyvä, mutta oppilaat kaipaavat selkeästi toimintaa ja energian purkua.

Tutkimukseni mukaan koulukiusaamiseen puuttumisella voi saada hyviä tuloksia jo lyhyellä aikavälillä. Koulukiusaamista käsittelevien tutkimusten tulokset ovat vaihtelevia ja jopa ristiriitaisia, mutta erilaiset metodit ja tulkinnat sekä vaihtelevat käsitykset koulukiusaamisen määrittelystä vaikuttavat paljon tuloksiin. Esimerkiksi kansainvälisesti on joistain interventioista saatu hyviä tuloksia ja osassa tulokset ovat olleet vaatimattomia. Kiusaamista on tutkittu kolmen vuosikymmenen ajan, mutta uudet ohjelmat eivät ole aikaisempia tehokkaampia. (Salmivalli 2010, 105–106.) Tutkimus oli jatkoa aiemmille interventioille. Hyviä tuloksia saadaan aikaan, mutta sellaista menetelmää ei ole löydetty joka toimisi täydellisesti koulukiusaamisen poistamiseksi. Koulukiusaamista tulee olemaan aina. Tärkeää ei ole se, *miten* ilmiöön puututaan vaan tärkeää on se, että siihen puututaan. Jos tutkimuksessa käytettyjä harjoituksia tehtäisiin tasaisesti koulun aloittamista saakka, voisivat tulokset olla parempia.

Salmivalli (2010, 108) toteaa, että kiusaamiseen liittyvien interventiotutkimusten tulisi kiinnittää huomiota kolmeen seikkaan. Ensimmäiseksi tulisi interventioiden arvioida tarkemmin ja toteuttaminen liittää saatuihin tuloksiin. Toiseksi tulisi tarkastella, keihin interventiolla on tehokkain vaikutus. Kolmanneksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota mekanismeihin, joiden kautta vaikutukset välittyvät. Tutkimuksessani nousi esille, että alussa olisi tullut tarkastella tarkemmin keihin pyrin interventiolla vaikuttamaan. Tutkimuksen kohderyhmä oli otollinen koulukiusaamiseen puuttuvaan interventioon, mutta interventio olisi pitänyt kohdistaa myös yksilöön eikä pelkästään ryhmään. Koulu-

kiusaamiseen puuttuvaa tutkimuksen kenttää tulisi muuttaa yhtenäisemmäksi. Sen sijaan, että etsitään yksittäisiä syitä kiusaamisen tai vaikutuksia, tulisi kehittää jo valmiita malleja tehokkaammiksi. Esimerkiksi KiVa Koulu- hankkeesta on saatu Suomessa hyviä tuloksia. Tutkimuksen kurssin voisi tulevaisuudessa liittää KiVa -hankkeen rinnalle, koska niiden teemat ovat samanlaisia.

Jos voisin muuttaa jotain kurssista, niin judo kokonaisuutena olisi voinut olla kurssin pääteema. Perustaitojen harjoitteluun menee paljon aikaa, joten kovin nopeasti ei päästä vaikeisiin, hyvää kehonhallintaa vaativiin liikkeisiin, kuten heitot tai pyyhkäisyt. Varsinkin ukemia täytyisi harjoitella paljon. Judon periaatteet, varsinkaan yhteisen hyvän periaate eli vastustajasta huolehtiminen ja toisen kunnioittaminen, eivät koululiikunnan vähillä tuntimäärillä ehdi iskostua oppilaille. Ryhmäharjoituksissa on mahdollisuus kiertää sääntöjä, koska ympärillä on paljon vilskettä ja toimintaa. Pareittain tämä mahdollisuus nähtävästi häviää. Judon vahvuus on juuri siinä, että parityöskentelyssä otetaan vastuu itsestä ja sen lisäksi parista. ”Kun huolehdit paristasi, hän huolehtii sinusta.” (Hirvensalo & Prittinen 2003.)

Kurssilla nousi esille, että oppilaita pelottaa yksin jääminen. Tämä voi aiheuttaa sen, että joku jätetään ryhmän ulkopuolelle ikään kuin varmistuksena sille, että ei itse jäätäisi ulkopuolelle. Tähän pystytään vaikuttamaan ryhmän sisäisiä suhteita kehittämällä, esimerkiksi vuorovaikutusta edistävillä harjoitteilla. Myös pelkkä puhuminen siitä, miltä toisesta voi tuntua yksin jäädessä voi saada lapset ymmärtämään asiat toisen lapsen kannalta. Keskustelu on selkeä osa judon harrastamista, koska eettinen pohdinta on lajille tyypillistä.

Kyselyn tuloksista käy ilmi, että tytöt puolustaisivat kiusattua (kuvio 5) useammin kuin pojat ja käyttäisivät vuorovaikutustaitoja sekä kertoisivat aikuiselle kiusaamistilanteesta useammin kuin pojat (kuvio 4). Salmivallin (2010, 116) mukaan poikiin voi olla vaikeampi vaikuttaa kuin tyttöihin. Hänen mukaansa poikien sosiaalinen järjestys ja ääneen lausumattomat säännöt voivat olla syynä siihen, että pojat asettuvat vastustamaan kiusaamiseen puuttuvaa toimintaa, vaikka he kokisivat empatiaa kiusattuja kohtaan.

Kurssi osoitti, että kiusaamista on vaikea poistaa lyhyellä kurssilla. Kymmenen tunnin mittainen kurssi ei riitä poistamaan koulukiusaamista, vaan teemat täytyisi pitää esillä koko kouluajan. Ryhmätason- tai yksilötason työskentelyn tulisi olla pitkäkestoista koulukiusaamisen vähentämiseksi. On tapauskohtaista kumpaa työskentelyn tasoa käytetään puuttumiseen. On myös haastavaa tutkia, mikä on kiusaamista ja mitä lapset kokevat kiusaamisen olevan.

Tutkimuksen luotettavuuden takasi aineistotriangulaatio. Havainnointi, haastattelu, tutkimuspäiväkirja ja videointi takasivat sen, ettei tutkimus ollut vain yhden tiedonlähteen varassa. Triangulaatio näkyi myös tutkimuksen tuloksissa. Käsittelin tutkimuksen toteutumista omasta, luokan opettajan sekä oppilaiden näkökulmista.

Tutkimuksen tulokset olivat merkittäviä, koska vastaavaa koulukiusaamiseen puuttuvaa itsepuolustuskurssia ei ole aiemmin toteutettu. Lisäksi käytännön hyöty minulle itselleni on arvokas. Itsepuolustusharjoittelu on minulle yksi menetelmä lisää liikunnanopetukseen sekä koulukiusaamista ehkäisevään työhön. Itsepuolustustaitoa voi verrata uimataitoon, kumpikin taito voi pelastaa ihmishenkiä. Mielestäni itsepuolustuksen tulisi uimataidon lailla kuulua koulujen opetussuunnitelmaan. Itsepuolustustaitojen harjoittelu lisää lasten itseluottamusta sekä itsetuntoa (Purjo 1997, 7; Österman 1991, 9). Lapsen itseluottamuksen kasvaessa hänen on helpompi välttää ongelmatilanteita. Kamppailulajien, kuten judo tai paini, ottaminen mukaan koulun liikunnan tunneille voi edistää vuorovaikutusta. Pareittain työskentely ei anna tilaa kiusaamiselle, koska oppilaan täytyy kohdata toinen kasvokkain. Tällaisessa tilanteessa on toisen nimittely tai sortaminen epätodennäköisempää kuin isossa ryhmässä, esimerkiksi joukkuepeleissä. Isossa ryhmässä heikko osaaminen on näkyvää ja epäonnistumisen johdosta oppilas voi haluamattaan joutua huomion keskipisteeksi. Kurssilla havaitsin, että kamppailulajit oikein toteutettuna ovat hyvä lisä koululiikuntaan. Aion käyttää kamppailuharjoittelua osana opetusta ja voin suositella sitä myös muille liikunnanopettajille. Kamppailulajien käyttäminen koululiikunnassa on haasteellista, koska taitoja voi väärinkäyttää vapaa-ajalla. Tähän asiaan on syytä kiinnittää huomiota suunnittelu- ja toteutusvaiheissa.



## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen, P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 18.
- Anderson, V. 2008. The Four Pillars of Judo. Viitattu 22.5.2008.  
<http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=146>.
- Arvonen, P. 2000. Keep Cool. Esimerkki paras kasvattaja. Opettaja 14, 28–29.
- Camaione, D. & Tillman, K. 1980. Teaching and Coaching Wrestling. A Scientific Approach. New York: Wiley.
- Carr, W. & Kemmis, S. 1994. Becoming Critical. Education, Knowledge and Action Research. Victoria: Deakin University.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. 2005. Introduction. The Discipline and Practice of Qualitative Research. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.) The Sage Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage, 3.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Eslea, M. 2010. Direct and Indirect Bullyin: Which Is More Distressing? Teoksessa K. Österman (toim.) Indirect and Direct Aggression. Frankfurt am Main: Lang, 69.
- Harjunoski, S. & Harjunoski, R. 1994. Kiusanhenki lapsen kengissä. Koulukiusaaminen- haaste kasvattajalle. Helsinki: Kirjapaja, 19.
- Hirvensalo, M. & Prittinen, T. 2003. Budosovellukset koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikkinen- Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 264–265.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, H. L. T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen, P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 33.
- Heikkinen, H. L. T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen



- menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–19.
- Heikkinen, H. L. T., Rovio, E., Kiilakoski, T. 2007. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–79.
- Heiskari, I., Kares, Y., Tuomi, R., Salo, U. 2000. Pertti Ukkola. Elämäni molskillä. Tampere: Tampereen Urheilutoimittajien Kerho.
- Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkijana kentällä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 104–110.
- Huttunen, R., Kakkori, L., Heikkinen, L. T. H. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen, P. Moilanen. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 113–125.
- Jensen, M. 1972. Judo. Hämeenlinna: Karisto.
- Kano, J. 1986. Kodokan Judo. Japan: Kodansha International.
- Karppanen, M., Kyllönen, J. 1999. Hokyoryu ju-jutsu – itsepuolustusta koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan Pro Gradu- tutkielma.
- Kihlberg, T., Korpiola, K., Päiviö, I. 1980. Judo, Aikido, Karate. Porvoo: WSOY.
- Kokko, K. 2009. Aggressiivisuus persoonallisuuteen liittyvänä toimintatapana. Teoksessa T. Feldt & R. Metsäpelto (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus, 160–161.
- Korpiola, K. & Korpiola, T. 2010. Judo. Tie mustaan vyöhön. Helsinki: Tammi.
- Koulukiusaamisen ehkäiseminen. 1998. Oikeus koulurauhaan. Käytännön opas opettajille koulukiusaamisen käsittelyyn ja ehkäisemiseen. Mikkeli: Itä-Suomen lääninhallitus.
- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto, 16- 32.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino Oy, 10–11.

- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Ljungström, K. 1990. Mobbaus koulussa. Käsikirja mobbauksesta ja sen selvittämisestä Farsta-menetelmällä. Kauniainen: Jessica Lerche.
- Lindh, R. & Sinkkonen, H. 2009. Koulusta selviytyminen. Opettajan ja oppilaan yhteisen haaste. Helsinki: Palmenia, 100.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Mills, G. E. 2007. Action Research. A Guide for the Teacher Researcher. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Myllylä, S. & Pilviö, R. 1995. Opi judoa. Tekniikat, vyöarvot, harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Neide, J. L. 2009. Teaching Self- Defence in Secondary Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Niiniketo, A. 1997. Hokutoryu ju- jutsu. Helsinki: Dashi.
- Non Fighting Generation ry. Viitattu 22.5.2008. Tavoitteet.  
<http://www.nonfighting.fi/modules/system/stdreq.aspx?P=112&VID=default&SID=577532356940476&S=0&C=27937>>.
- Non Fighting Generation ry. Viitattu 22.5.2008. Toiminta.  
<http://www.nonfighting.fi/modules/system/stdreq.aspx?P=15&VID=default&SID=577532356940476&S=0&C=27462>.
- Non Fighting Generation ry. Viitattu 22.5.2008. Elämäntaidolliset keskusteluryhmät.  
<http://www.nonfighting.fi/modules/system/stdreq.aspx?P=25&VID=default&SID=577532356940476&S=0&C=27463>.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2005. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.
- Olweus, D. 1992. Kiusaaminen koulussa. Helsinki: Otava.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative Research & Evaluation Methods. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pikas, A. 1990. Irti kouluväkivallasta. Espoo: Weilin- Göös.
- POPS 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuslaki. 1998. Finlex. Viitattu 28.2.2008

- <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.
- Poskiparta, E., Salmivalli, C. 2009. Avain Kiva Kouluun. Lyhyt opas Kiva Koulu- ohjelmaan osallistuvalla koululla. Helsinki: Opetusministeriö.
- Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta- ilman väkivaltaa. Helsinki: Porrum.
- Purjo, T. 2008. Esipuhe. Teoksessa T. Purjo (toim.) Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen. Nuorten erityiskasvatuksen mahdollisuudet ja keinot. Helsinki: Non Fighting Generation, 7-8.
- Pörhölä, M., Kinney, T. A. 2010. Bullying. Contexts, Consequences and Control. Barcelona: Editorial Aresta, 22–98.
- Rikoslaki. 2003. Finlex. Viitattu 28.2.2008.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=h%C3%A4t%C3%A4varjelu>.
- Rodgers, J. 2003. Puolusta itseäsi. Karkkila: Kustannus- Mäkelä, 42.
- Räty, T. 1999. Koulukiusaaminen liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro Gradu – tutkielma. Viitattu 10.3.2008.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9388>.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Gaudeamus, 29–62.
- Salmivalli, C. 2000. Teoksessa: P. Terho, E.L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius, M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 88–95.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 21.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–116.
- Salmivalli, C., Kärnä, A., Poskiparta, E. 2010. KiVa - A Finnish Innovation to Tackle bullying in Schools. Teoksessa K. Österman (toim.) Indirect and Direct Aggression. Frankfurt am Main: Lang, 171.
- Sinkkonen, J. 2008. Väkivaltainen nuori. Teoksessa T. Purjo (toim.) Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen aikuisuuteen. Nuorten erityiskasvatuksen mahdollisuudet ja keinot. Helsinki: Non Fighting Generation, 130.
- Shaver, P. R. & Miculincer, M. 2011. Introduction. Teoksessa P. R. Shaver & M. Miculincer (toim.) Human Aggression and Violence. Causes, Manifestations, and Consequences. Washington, DC: American Psychological Association, 3.

- Syrjälä, L. 1994. Tapaustutkimus opettajan ja tutkijan työvälineenä. Teoksessa S. Ahonen, S. Saari, L. Syrjälä, E. Syrjäläinen (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 33.
- Tikkanen, T. 1997. Kiusaaminen ja normi-ilmasto: Intervention vaikutus Helsingin peruskouluissa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Lisensiaatin tutkimus. Viitattu 9.4.2008. <http://thesis.jyu.fi/g/696.pdf>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 103–145.
- Teräsahjo, T. & Salmivalli, C. 2002. Tapaustutkimus kiusaamisen vastaisesta interventiosta Helsingin ala-asteen kouluissa. Helsinki: Helsingin kaupungin opetusvirasto.
- Webber, K. 1997. Teaching Judo. Usefull Suggestions for Judo Teachers and Coaches. S.I.: Ken L. Webber.
- Österman, J. 1991. Maailman kamppailutaidot. Hämeenlinna: Karisto.
- Österman, J. 2009. Kamppailutaitojen opas. Helsinki: Readme.fi.
- Österman, K. 2010. The Mini Direct Indirect Aggression Inventory (Mini-DIA). Teoksessa K. Österman (toim.) Indirect and Direct Aggression. Frankfurt am Main: Lang, 103.

## LIITTEET

### LIITE 1

#### ITSEPUOLUSTUSKURSSIN KESKEISET SISÄLLÖT JA TAVOITTEET

Itsepuolustus tämän kurssin yhteydessä tarkoittaa ongelmatilanteiden tunnistamista ja ennaltaehkäisyä. Kurssi koostuu kymmenestä oppitunnista. Kurssi rakentuu judon tekniikoista, koulukiusaamiseen puuttuvista harjoitteista sekä keskusteluista. Kurssilla on viikoittaiset teemat, joiden mukaan kurssi etenee. Teemat ovat:

- ❖ itsepuolustus ja reviiiri
- ❖ kunnioitus ja toisen hyväksyminen
- ❖ koulukiusaaminen ja pelko
- ❖ koulukiusaamisen roolit
- ❖ vastuuntuntoisuus ja koulukiusaamisen vastaiset säännöt

Keskeisimmät tavoitteet ovat, että oppilas:

- ❖ ymmärtää itsepuolustuskäsitteen merkityksen.
- ❖ oppii hyväksymään erilaisuutta luokassaan.
- ❖ ymmärtää koulukiusaamisen haitallisuuden.
- ❖ ymmärtää että hänen teoillaan on aina merkitystä ja oppii vastuuntuntoisuutta.
- ❖ kehittyä tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytössä.
- ❖ oppii löytämään toimintamalleja erilaisiin ongelmatilanteisiin.
- ❖ oppii uusia motorisia taitoja sekä liikunnan lajitaitoja.
- ❖ saa uusia positiivisia kokemuksia liikunnasta.

**ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT****LIITE 2****Tunnin pitäjät: Mikko Silvonen****PVM 13.01.2009****Tunnin aihe, teema:** 1. tunti. Itsepuolustus.

|  | <b>HARJOITTEET</b>   | <b>OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI</b>                            | <b>ARVIOINTI JA PA-LAUTE</b>  | <b>AIKA</b> |
|--|--|---|---|-------------|
| K:Mitä tarkoittaa itsepuolustus?<br>Oletteko joutuneet puolustamaan itseänne? Onko tutulle käynyt sellaista? | Tunnin aloitus: Määritellään itsepuolustus. Itseä ja kaveria saa puolustaa. Itsepuolustus on ongelmatilanteiden ennaltaehkäisyä, mieluummin juokse pois kuin kohtaa ongelma! | Oppilaat rivissä tatamilla, opettaja edessä                   | Osallistuvatko oppilaat?<br>Ymmärtävätkö oppilaat itsepuolustuksen merkityksen? | 5 min       |
| PM:Koordinaatiota ja ketteryyttä, keho lämpimäksi.<br>K:Opitaan uusia liikkeitä                              | Lämmittely: Kuperkeikat, kärrynpyörät, ryömintä, ukemit eteen ja taaksepäin.   | Kaksi jonoa, saa tehdä kun kaveri on päässyt tatamin reunaan. | Tuleeko lämmin?<br>Opitaanko liikkeitä?   | 10 min      |

|   |  |   |   |        |
|---|--|---|---|--------|
| SA: Ryhmäytyminen, oman kuninkaan suojele         | Kuninkaan ryöstäminen.   | Jako kahteen joukkueeseen eri puolille salia.   | Ymmärretäänkö ohjeet?<br>Sujuuko leikki ilman konflikteja?          | 10 min |
| SA,K:Uhkaavan tilanteen/ ihmisen ennakointi       | Itsepuolustusharjoitus. Pari lähestyy ”puukko” kädessä, toinen juoksee karkuun.                      | Pariharjoitus.  | Osaavatko oppilaat ennakoida uhkaavaa tilannetta ja paeta paikalta? | 5 min  |
| PM: Hikoilua kamppailun lomassa                   | Parikamppailuleikit: Merimiespaini, istumapaini selät vastakkain, jalkapohjapaini istuen vastakkain. | Kaksi riviä vastakkain, parin vaihto niin että toinen rivi liikkuu yhden pykälän eteenpäin. | Tuleeko hiki?   | 7 min  |
| SA: Ryhmä suojelee hiiriä. Hauskaa leikin lomassa | Kissa ja hiiri- leikki. Piirin tarkoitus on suojele hiiriä kissojen yrittäessä tunkeutua sisälle.    | Piiri. Kissat ulkopuolelle, hiiret sisäpuolelle.  | Onko hauskaa?   | 7 min  |
|   |  |   |   |        |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 15.01.2009**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 2. Reviiri.**

| <b>TAVOITTEET</b>   | <b>HARJOITTEET</b>  | <b>OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI</b>                                 | <b>ARVIOINTI JA PA-LAUTE</b>   | <b>AIKA</b> |
|---|---|--|--|-------------|
| PM: Lihakset lämpimiksi   | Lämmittely: kuperkeikka, käärynpyörä, ryömintä, ukemit eteen ja taaksepäin. Reppuselkä, sama edessä.  | Kaksi riviä, seuraava saa lähteä kun edellinen on tatamin reunalla | Tuleeko lämmin?<br>Opitaanko liikkeit?   | 15 min      |
| K, SA: Oppilaat oppivat toisen oman tilan (reviirin) merkityksen ja oppivat kunnioittamaan toisen ihmisen tilaa | Reviiriharjoitus a: Ryhmä kulkee rajatulla alueella niin, että kaikki huomioivat toisensa. Toisia ei saa töniä tai huitoa, vaikka itse liikkuisi vilkkaasti ja vauhdikkaastikin.<br>b) Vaihdetaan harjoitus välinpitämättömien ihmisten toteuttamaksi. Liikutaan edelleen rajatulla alueella, mutta nyt kaikki ovat ”maailman tärkeimpiä ihmisiä” eikä kenestäkään toisesta tarvitse välittää. Se, joka on minun edessäni, on yksinkertaisesti väärässä paikassa. | Oppilaat tatamilla.  | Ymmärretäänkö toisen oma alue?<br>Ymmärretäänkö miksi toiselle annettava oma tila? | 20 min      |



|   |   |  |  |               |
|---|---|--|--|---------------|
| <p>K: Oppia ohjaamaan ja suuntaamaan parin voimaa sivulle</p> <p>PM: Voiman tunteminen ja liikkeen hallinta</p> <p>K: Miettiä toimintamalleja kiusaamistilanteiden varalle?</p> | <p>c) Istutaan alas keskustelemaan harjoitusten herättämistä tunteista. Millaisia tunteita ja kokemuksia saman harjoituksen eri versiot herättivät? Miksi töniminen saattoi aluksi olla mukavaa, mutta olisi pidemmän päälle muuttunut ikäväksi?</p> <p>Painia polviseisonnassa.</p> <p>Kotitehtävät: Mitä sinun pitäisi tehdä, jos joku kiusaa toista? Mitä olisi mukava oppia näillä tunneilla?</p> | <p>Pareittain vastakkain.</p> <p>Tehtävät annetaan paperilapuille kirjoitettuna.</p> | <p>Osataanko parin käyttämää voimaa suunnata sivulle?</p> <p>Palauttavatko oppilaat tehtävät? Onko toimintamalleja keksitty?</p> | <p>10 min</p> |
|   |   |  |  |               |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko**

**PVM 20.01.2009 KLO 45 min**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 3. Kunnioitus.**

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI  | ARVIOINTI JA PA-LAUTE   | AIKA   |
|---|---|--|---|--------|
| K: Asian pohtiminen   | Mitä on kunnioitus? Ketä oppilaat kunnioittavat? Judossa kunnioitusta ilmaistaan kumartamalla.                    | Oppilaat rivissä, opettaja edessä  | Ymmärtävätkö oppilaat kunnioituksen merkityksen ja miten se liittyy tähän kurssiin? | 10 min |
| PM: Lihasten lämmittely, SA: hauskaa leikin muodossa                                | Lämmittely: Kilpikonna-hippa. Kiinniotetut menevät kilpikonna-asentoon, ja pelastus menemällä kilpikonnan alitse. | Oppilaat tatamalla, valitaan hipat.  | Tuleeko lämmin?   | 5 min  |
| PM: Koordinaatio, voimaerottelu K: Uusien tekniikoiden opettelu SA: Parityöskentely | Judon tekniikka: Kilpikonnakääntö, Kaulaliinasidonta, randoria sidonta-asennosta                                  | Pariharjoitus. Muista kumartaa parille ennen kuin aloitat!<br>Randorissa 2 min/ pari, puolet ryhmästä lepää. | Opitaanko uudet liikkeet? Muistetaanko kumarrukset? Tuleeko randorissa hiki?        | 25 min |

|  |  |   |  |              |
|--|--|---|--|--------------|
| <p>SA:<br/>Luokkatovereihin<br/>tutustuminen,<br/>ryhmähengen<br/>parantaminen</p> <p>K: Tehtävän<br/>miettiminen kotona</p> | <p>Kaveriin tutustuminen: Mene jonkun sellaisen<br/>viereen, jolla on samanvärinen paita (hiukset,<br/>housut, sukat tms.) kuin sinulla. Laita käsi<br/>olkapäälle, ja kysy joku lempiasia.</p> <p>Tehtävä: Onko kiusaaminen kunnioituksen<br/>puutetta?</p> | <p>Oppilaat tatamilla, pari vaihtuu<br/>aina opettajan ohjeiden mukaan.</p> <p>Annetaan tehtävä paperilapuilla<br/>mukaan</p> | <p>Pystytäänkö kysymään<br/>parilta? Tulevatko<br/>oppilaat toimeen?</p> <p>Miettivätkö oppilaat<br/>asiaa kotona? Tuleeko<br/>vastauksia?</p> | <p>5 min</p> |
|  |  |   |  |              |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko**

**PVM 22.01.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 4. Toisen hyväksyminen

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI         | ARVIOINTI JA PA-LAUTE   | AIKA   |
|---|---|-------------------------------------|---|--------|
| K: Asian pohtiminen, kiusaamistilanteisiin toimintamallien kehittäminen   | Puhetta erilaisuudesta ja sen hyväksymisestä. Käydään läpi edelliskerran vastauksia. Mitä tekisit, jos kaveriasi kiusattaisiin? Hiljentymisen ja keskittyminen harjoitukseen. | Oppilaat rivissä, opettaja edessä   | Ymmärtävätkö oppilaat erilaisuuden merkityksen ja miten se liittyy tähän kurssiin? Tietävätkö oppilaat mitä tehdä kiusaamistilanteessa? | 10 min |
| PM: Lihasten lämmittely, ukemin tekniikan kehittyminen SA: hauskaa leikin muodossa<br>K:Selvittää ukemin merkitys judossa | Lämmittely: Kilpikonnahippa ja ukemit eteen ja taaksepäin.  | Oppilaat tatamilla, valitaan hipat. | Tuleeko lämmin? Ymmäretäänkö, Miksi ukemia harjoitellaan?   | 10 min |

|  |   |  |  |               |
|--|---|--|--|---------------|
| <p>PM: Koordinaatio, voimaerottelu, painonsiirto hallittaessa K: Tekniikoiden kehittyminen SA: Parityöskentely, pystytään työskentelemään ei niin tuttujen parien kanssa</p> | <p>Judon tekniikka: Sidontojen kertaus, uutena rapusidonta sekä liikkuminen hallintaotteissa. Randoria polviltaan.</p>  | <p>Kaksi riviä, uusi pari tulee kun toinen riveistä liikkuu pykälän eteenpäin.</p> | <p>Menevätkö tekniikat eteenpäin? Opitaanko liikkumaan samalla kun hallitaan paria? Pystytäänkö tekemään uusien parien kanssa?</p> | <p>20 min</p> |
| <p>SA: Luokkatovereihin tutustuminen, ryhmähengen parantaminen</p> <p>K: Kiusaamisen eri</p>   | <p>Kerro kaverille joku lempiasia- harjoitus: Mene jonkun sellaisen viereen, jolla on samanvärisen paita (housut, sukat tms.) kuin sinulla. Laita käsi olkapäälle, ja kysy joku lempiasia. Sama eri jutuilla.</p> | <p>Oppilaat tatamilla, opettaja antaa ohjeet.</p> <p>Tehtävät lapuilla mukaan.</p> | <p>Saadaanko uusia asioita esille kavereista?</p>  | <p>5 min</p>  |

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| muotojen<br>miettiminen. | Tehtävä kotiin: Mitä kiusaaminen voi olla?<br>Miten saat ystäväsi paremmalle tuulelle, jos<br>häntä harmittaa joku asia? |  | Mietitäänkö kiusaamisen<br>muotoja? Miten piristää<br>kaveria? |  |
|                          |  |  |  |  |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 26.01.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 5. Koulukiusaaminen.

| TAVOITTEET   | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI        | ARVIOINTI JA PA-LAUTE   | AIKA   |
|--|---|------------------------------------|---|--------|
| K: Kiusaamisen käsitteen selvittäminen oppilaille.                             | Keskustelu: Mitä kiusaaminen voi olla?  | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ymmärretäänkö miten laaja käsite kiusaaminen on? Tai että poikien ja tyttöjen kiusaaminen on erilaisia? | 10 min |
| K: Keskittyminen harjoitukseen.  | Hiljentyminen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.<br><br>Harjoitus:   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?   | 2 min  |
| SA: Jokainen saa vuorollaan kertoa itsestään. K: harjoituksen leikinomaisuuden | 1. Istutaan piirissä ja tutustutaan. Käydään läpi nimikierrros, ja nimen lisäksi jokainen kertoo jonkin lempiaineen koulussa. Ei ole pakko, mutta jotkut varmaan kertovat mielellään.<br><br>Opettaja kertoo, että näytellään ja jos tuntuu | Aluksi istutaan piirissä.          | Saako jokainen vuoron ja kertooko jokainen itsestään?<br><br>Ymmärretäänkö, että seuraava harjoitus on  | 10 min |

|  |   |  |  |               |
|--|---|--|--|---------------|
| <p>ymmärtäminen</p> <p>K: Huomata, miten kurjalta tuntuu kun muut sulkevat ulkopuolelle.</p>         | <p>liian kurjalta, saa sanoa.</p> <p>2. Yksi jää ulkopuolelle- harjoitus: Yhdellä oppilaalla on pallo, toisella jokin esine (opettaja on ensimmäinen). Pallollinen käy pyytämässä muita leikkimään/pelaamaan kanssaan. Muut kieltäytyvät tai kääntävät selän.</p> | <p>Tehdään harjoitus niin, että jaetaan porukka viiteen ryhmään. ”Jako viiteen” periaatteella.</p> | <p>vain leikkiä?</p> <p>Ymmärretäänkö pois sulkemisen ikävät puolet?</p>     | <p>10 min</p> |
| <p>K: Purkaa harjoitus ja ymmärtää miten voisi toimia toisin jos ei halua leikkiä jonkun kanssa.</p> | <p>3. Selän kääntö- harjoitus. Toinen rivi alkaa lähestyä toista. Kun ollaan melkein nenäkkäin, paikallaan oleva rivi kääntää selän. Vuorot vaihtuvat.</p>  | <p>Kahdessa rivissä vastakkain.</p>  | <p>Ymmärtävätkö oppilaat vaihtoehtoisia toimintatapoja poissulkemiselle?</p> | <p>10 min</p> |
| <p>SA: Tutustuttaa oppilaita edelleen enemmän toisiinsa.</p>   | <p>4. Istutaan ja jutellaan fiiliksistä. Miltä tuntuu, kun ei oteta mukaan? Jos on väsynyt tai muuta puuhaa eikä halua leikkiä, miten voi sanoa sen toiselle pahoittamatta mieltä. Oppilaat miettivät, mitä voisi tehdä, jos näkee jollekin</p>                   | <p>Piiri.</p>  | <p>Onnistuuko harjoitus? Pystytäänkö omista tunteista kertomaan?</p>         | <p>3 min</p>  |



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>aina käännettävän selän. Vaihdetaan kokemuksia ja jutellaan lyhyesti niistä kumpuavista aiheista.</p> <p>Kaveriin tutustuminen. Sama kuin aiemmilla kerroilla, mutta nyt parit vastakkain ja käsi kaverin olalle kun kerrotaan lempiasia.</p> | <p>Kaksi riviä kasvotusten.</p> <p>Opettaja kertoo, minkä lempiasian kerrot parillesi vastapäätä.</p> |  |  |
|  |  |   |  |  |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 28.01.2009**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 6. Pelko.**

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET  | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI   | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|---|--|---|--|--------|
| K: Käsitteen avaaminen ja miten se voi liittyä kiusaamiseen.<br>K: Tunteen muuttaminen ilmeeksi ja sen ymmärtäminen | Keskustelu: Miten pelko liittyy koulukiusaamiseen? Onko se yksinjäämisen pelkoa? Mitä on pelko? Onko pelkääminen pahasta? Miten pelkoa käsitellään? Miltä näyttää ihminen joka pelkää?<br>Näytellään, miltä näyttää kun pelkää.<br><br>Hiljentyminen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua. | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.<br><br>Oppilaat rivissä, opettaja edessä.    | Ymmärtävätkö oppilaat mitä pelko on?<br>Kertovatko he mitä se heidän mielestään on?<br>Miten pelko ilmenee?<br>Miltä se näyttää? | 10 min |
| PM, K: Tekniikan kehittäminen, lämmittely   | Lämmittely: Ukemin harjoittelua  | Oppilaat kolmessa rivissä, opettaja edessä.<br>Opettaja näyttää miten harjoitus | Tuleeko lämmin?<br>Opitaanko tekniikka?  | 10 min |

|  |   |   |  |               |
|--|---|---|--|---------------|
| <p>PM, K: Tekniikan kehittäminen, niin että parin voimaa opitaan ohjaamaan sivulle tai haluamaansa suuntaan.</p> | <p>Tekniikka: Tuuliheiton kehittäminen -&gt; ohjailuharjoitus. Kämmenet vastakkain ja ohjataan vuorotellen toisen liikettä sivulle, ikään kuin annetaan periksi ja joustetaan toisen käyttämän voiman mukaan.</p> | <p>tehdään, sitten jako pareihin ja toiminta.</p>   | <p>Ymmärretäänkö joustamisen ja periksi antamisen periaatteet?</p>                       | <p>10 min</p> |
| <p>PM: Päästä kamppailutilanteesta parin selän taakse.<br/>K: Judon tekniikan soveltaminen.</p>                  | <p>Randoria polviltaan: Matsi ratkeaa kun pari pääsee kamppailussa toisen selän taakse. Otetaan lisäksi sidonnat mukaan randoriin.</p>  | <p>Parityöskentely. Kun toinen on päässyt selän taakse seuraa parin vaihto.</p>                   | <p>Ymmärretäänkö kamppailun ratkaisemisen idea? Osataanko soveltaa opittuja taitoja?</p> | <p>10 min</p> |
| <p>K: Rentoutuminen ja rauhoittuminen harjoituksen jälkeen</p>   | <p>Rentoutuminen</p>  | <p>Oppilaat selällään tatamilla, hiljaisuus ja opettajan kosketuksesta pääsee pukuhuoneeseen.</p> | <p>Osataanko rentoutua ja rauhoittua?</p>  | <p>5 min</p>  |
|  |   |   |  |               |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 3.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 7. Koulukiusaamisen roolit.

| TAVOITTEET                      | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI   | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|---------------------------------|---|---|--|--------|
| K: Roolien ymmärtäminen.        | Keskustelu: Koulukiusaamisen roolit. Roolit ovat kiusaaja, vahvistaja, tukijat, vastustajat ja kiusattu. Miten välttää kiusaamista?   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.  | Ymmärretäänkö roolit?  | 10 min |
| K: Keskittyminen harjoitukseen. | Hiljentyminen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.  | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?  |        |
| K, SA: Kiusaamisen simulointi   | Tönimisharjoitus: yksi lapsista on keskellä, kolme tai kaksi muuta käy tökkimässä ja keskellä oleva yrittää puolustautua.<br>Harjoituksen purku -> mitä ja miksi tehtiin?<br>Tuntuiko pahalta, mistä se johtui? | Oppilaat 4-5 henkilön ryhmissä.<br>Muistuta, ettei tämä ole totta vaan leikkiä, ei saa ottaa tosissaan! | Ymmärretäänkö harjoituksen ajatus?<br>Toimiiko harjoitus, tuleeko oppilaille olo siitä, mitä kiusaaminen voi olla? | 10 min |
| K, PM: Nopea                    | Parikamppailua: Reaktioharjoituksia ->  | Jako neljään ja tehdään neljä   | Kehittyvätkö reaktiot?   |        |

|   |  |   |  |        |
|---|--|---|--|--------|
| reagointi merkkiin<br>PM: ketteryys                                       | mahallaan vastakkain, kumpi pääsee merkistä ensin parin selän taa. Sama selät vastakkain istuen.   | riviä. Kaksi riviä kasvokkain, rivit kiertävät niin, että toisesta päästä tulee henkilö alkupäähän, ja loppupäätä kohti jokainen siirtyy pykälän eteenpäin. |  | 10 min |
| K, PM: Joustamisen ja periksiantamisen periaatteet<br>SA: Parityöskentely | Tuuliheiton kehittäminen: Kämmenet vastakkain, työnnetään paria ja pari joustaa (väistää) ja ohjaa työntäjän selälleen. Lisätään kaulaliinasidonta liikkeen jatkoksi myöhemmin.                                    | Kaksi riviä kasvokkain. Opettaja antaa luvan aloittaa.  | Saadaanko liikettä kehiteltyä heiton suuntaan?     | 10 min |
| SA: Hauskaa, ryhmäytymistä  | Joo- leikki: Hypätään! (Kaikki huutaa JOO, ja hyppää) Mennään makuulle! JOO! Noustaan ylös! JOO! Pyöritään! JOO! Taputetaan! JOO! Halataan! JOO!<br>Ihmisketju: Opettaja yrittää irrottaa oppilaita ketjusta irti. | Oppilaat tatamalla. Opettaja aloittaa, kaikki saavat sen jälkeen ehdottaa.  | Onko hauskaa?<br>Osallistuvatko kaikki?            | 2 Min  |
| PM: Käsien voima<br>SA: Yhteistoimintaa edistävä harj.                    |  | Oppilaat piirissä mahallaan, käsi kädessä kiinni.   | Pysyykö ketju kasassa?<br>Onko oppilailla hauskaa? | 3 Min  |
|   |  |   |  |        |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 5.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 8. Koulukiusaamisen roolit.

| TAVOITTEET                                  | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI  | ARVIOINTI JA PALAUTE   | AIKA   |
|---|---|--|--|--------|
| K: Keskittyminen harjoitukseen.             | Hiljentyminen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.   | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?  | 1 min  |
| K: Roolien palauttaminen mieleen            | Keskustelu: Kerrataan kiusaamisen roolit.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.   | Muistetaanko roolit?   | 4 min  |
| K: Kiusatuksi tulemisen havainnollistaminen | Rooliharjoitus: Yksi ryhmästä keskellä, muut ympärillä ja käyvät tökkimässä keskellä olijaa.<br>Kaikki vuorollaan keskellä.<br>Harjoituksen purku: Miltä tuntui olla keskellä?<br>Kenestä tuntui pahalta olla keskellä? | Oppilaat 4-5 henkilön ryhmissä.<br>Opettaja antaa ohjeet ja keskeyttää tarvittaessa. | Tuleeko kiusatun asema selväksi? Havaitaanko, miten epämiellyttävää on olla kiusatun asemassa? | 10 min |
| PM, K: Kahden                               | Sidontatekniikat: Kaulaliinasidonnan ja   | Neljä riviä, parit vastakkain.   | Osataanko yhdistellä?  | 15 min |

|  |   |   |   |                            |
|--|---|---|---|----------------------------|
| <p>tekniikan yhdistely ja soveltaminen. Uuden tekniikan opettelu.</p> <p>PM: Lihaskuntoa painimalla</p> <p>K: Alustus seuraavaa tuntia varten.</p> | <p>rapusidonnan yhdistely. Mountpositio, eli toinen parista selällään ja toinen istuu mahan/rintakehän päällä.</p> <p>Mountrandori.</p> <p>Kotitehtävä: Mitä erilaisia kiusaamisen rooleja on olemassa? Miten sinusta voisi tulla kiusaamisen vastustaja?</p> | <p>Vaihto opettajan käskystä.</p> <p>Oppilaat rivissä, opettaja edessä.</p> | <p>Opitaanko uusi tekniikka?</p> <p>Tuleeko hiki? Onko hauskaa?</p> | <p>13 min</p> <p>2 Min</p> |
|  |   |   |   |                            |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 10.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 9. Koulukiusaaminen ja vastuu.

| TAVOITTEET                                       | HARJOITTEET  | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI        | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|--|--|------------------------------------|--|--------|
| K: Keskittyminen harjoitukseen.                  | Hiljentymisen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.  | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?  | 1 min  |
| K: Judon kokonaiskuvan ja käsitteen syventäminen | Keskustelu: Mitä judo on? Sidontoja, heittoja ja pyyhkäisyjä, ja tietysti myös kunnioitusta toista kohtaan. Joustamisen taito. Näytä esimerkki heitosta (kurki- tai tuuliheitto) | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ymmärretäänkö judon kunnioituksen merkitys? Näkyykö se harjoittelussa? | 10 min |
|  | Lämmittely: Juoksua salissa.   | Oppilaat salissa vapaasti liikkuen | Tuleeko lämmin? Lähteekö enimmäkseen energiat oppilaista?              | 2 min  |
| PM: Kehon lämmittäminen ennen                    | Älä kiusaa minua - harjoite. Pareittain ollaan, ja vuorotellen olevinaan kiusataan. Toinen sanoo   | Pariharjoitus                      | Opitaanko keinoja kiusaamiseen   | 10 min |



|  |  |   |  |               |
|--|--|---|--|---------------|
| <p>harjoitusta, höyryjen päästäminen<br/>K: Kiusaamiseen puuttuminen omalla toiminnalla</p>                                      | <p>– ”älä kiusaa minua!”, ja katsotaan miten käy.<br/>Kiusaaja voi tökkiä, hännätä tai haukkua kevyesti.</p>   |   | <p>puuttumiseen?</p>   |               |
| <p>PM, K: Vanhojen tekniikoiden harjoittelu, heittotekniikan opettelu<br/>PM: Voiman, ketteryyden ja kestävyuden harjoittelu</p> | <p>Kiertoharjoitus: yksi piste heittoharjoittelua (tuuliheitto), toinen kaulaliinasidonnan, kolmas mountposition ja neljäs rapusidonnan harjoittelua varten.</p> | <p>Neljä suorituspaikkaa, oppilaat kiertävät. Opettaja heittopatjan luona antamassa ohjeita heittoa varten.</p> | <p>Onnistuuko harjoittelu omin päin eri pisteissä?<br/>Omaksutaanko heittotekniikka?</p> | <p>15 min</p> |
| <p>SA: Yhteistoiminta<br/>PM: Voima- ja sitkeysharjoittelu</p>   | <p>Ihmissolmu: Oppilaat muodostavat solmun ottaen toisiaan kiinni haluamallaan tavalla.</p>  | <p>Oppilaat solmussa, opettaja apureineen yrittää avata solmua.</p>   | <p>Onko hauskaa?<br/>Pysyvätkö otteet ja solmut kasassa?</p>                             | <p>5 min</p>  |
| <p>K, PM: Harjoituksen</p>   |  | <p>Oppilaat tatamalla hiljaa ja silmät</p>  |  |               |

|  |                |  |   |       |
|--|----------------|--|---|-------|
| jälkeinen<br>rentoutuminen ja<br>rauhottuminen | Rentoutuminen. | kiinni. Opettaja vapauttaa<br>oppilaan kerrallaan<br>pukuhuoneeseen. | Rentoudutaanko<br>harjoituksen jälkeen? | 2 min |
|  |                |  |   |       |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 12.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 10. Koulukiusaamisen vastaiset säännöt.

| TAVOITTEET   | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI   | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|--|---|---|--|--------|
| K: Keskittyminen harjoitukseen.  | Hiljentymisen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.  | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?                              | 1 min  |
| K: Säännöt tulevat oppilailta<br>SA: Oppilaat sitoutuvat noudattamaan sääntöjä | Tehdään luokan yhteiset kiusaamisen vastaiset säännöt. Opettaja johdattelee esim. judon periaatteiden suuntaan (toisen kunnioittaminen, yhteinen hyvä, joustaminen ja periksiantaminen) | Paperi seinällä, opettaja edessä ja oppilaat istuvat puolikaassa seinän edessä katse paperiin päin. | Saadaanko säännöt tehtyä? Allekirjoittavatko kaikki säännöt? | 15 min |
| PM: Kehon lämmittäminen  | Lämmittely: Kilpikonnahippa. Yksi hippa, kiinnijääneet nelinkontin, pelastaminen ryömimällä vatsan alta.  | Valitaan hippa, alueena tatami.   | Tuleeko lämmin?  | 4 min  |
|  | Heittoharjoittelu: Opettaja heittää oppilaita   |   | Oliko hauskaa? Oliko   |        |

|   |  |  |  |                            |
|---|--|--|--|----------------------------|
| <p>SA: Kokemus oikeasta heitosta, miltä heitetyksi tuleminen tuntuu</p> <p>PM:Heiton alastulon eli ukemin harjoittelu</p> <p>SA: Yhteistoiminta, hauska lopetus kurssille</p> <p>PM: Voima- ja sitkeysharjoittelu</p> | <p>patjalle. Muistetaan kumartaa ennen harjoitusta, ottaa tukeva ote puvusta ja tulla alas rennosti.</p> <p>Ihmissolmu: Oppilaat muodostavat solmun ottaen toisiaan kiinni haluamallaan tavalla.</p> | <p>Opettaja patjan edessä, oppilaat jonossa odottaen heittovuoroa.</p> <p>Oppilaat solmussa, opettaja apureineen yrittää avata solmua.</p> | <p>jännittävää? Onnistuiko alastulo?</p> <p>Onko hauskaa?</p> <p>Pysyvätkö otteet ja solmut kasassa?</p> | <p>20 min</p> <p>5 min</p> |
|   |  |  |  |                            |

**ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT****LIITE 2****Tunnin pitäjät: Mikko Silvonen****PVM 13.01.2009****Tunnin aihe, teema:** 1. tunti. Itsepuolustus.

|  | <b>HARJOITTEET</b>   | <b>OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI</b>                            | <b>ARVIOINTI JA PA-LAUTE</b>  | <b>AIKA</b> |
|--|--|---|---|-------------|
| K:Mitä tarkoittaa itsepuolustus?<br>Oletteko joutuneet puolustamaan itseänne? Onko tutulle käynyt sellaista? | Tunnin aloitus: Määritellään itsepuolustus. Itseä ja kaveria saa puolustaa. Itsepuolustus on ongelmatilanteiden ennaltaehkäisyä, mieluummin juokse pois kuin kohtaa ongelma! | Oppilaat rivissä tatamalla, opettaja edessä                   | Osallistuvatko oppilaat?<br>Ymmärtävätkö oppilaat itsepuolustuksen merkityksen? | 5 min       |
| PM:Koordinaatiota ja ketteryyttä, keho lämpimäksi.<br>K:Opitaan uusia liikkeitä                              | Lämmittely: Kuperkeikat, kärrynpyörät, ryömintä, ukemit eteen ja taaksepäin.   | Kaksi jonoa, saa tehdä kun kaveri on päässyt tatamin reunaan. | Tuleeko lämmin?<br>Opitaanko liikkeitä?   | 10 min      |

|   |  |   |   |        |
|---|--|---|---|--------|
| SA: Ryhmäytyminen, oman kuninkaan suojele         | Kuninkaan ryöstäminen.   | Jako kahteen joukkueeseen eri puolille salia.   | Ymmärretäänkö ohjeet?<br>Sujuuko leikki ilman konflikteja?          | 10 min |
| SA,K:Uhkaavan tilanteen/ ihmisen ennakointi       | Itsepuolustusharjoitus. Pari lähestyy ”puukko” kädessä, toinen juoksee karkuun.                      | Pariharjoitus.  | Osaavatko oppilaat ennakoida uhkaavaa tilannetta ja paeta paikalta? | 5 min  |
| PM: Hikoilua kamppailun lomassa                   | Parikamppailuleikit: Merimiespaini, istumapaini selät vastakkain, jalkapohjapaini istuen vastakkain. | Kaksi riviä vastakkain, parin vaihto niin että toinen rivi liikkuu yhden pykälän eteenpäin. | Tuleeko hiki?   | 7 min  |
| SA: Ryhmä suojelee hiiriä. Hauskaa leikin lomassa | Kissa ja hiiri- leikki. Piirin tarkoitus on suojele hiiriä kissojen yrittäessä tunkeutua sisälle.    | Piiri. Kissat ulkopuolelle, hiiret sisäpuolelle.  | Onko hauskaa?   | 7 min  |
|   |  |   |   |        |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 15.01.2009**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 2. Reviiri.**

| <b>TAVOITTEET</b>   | <b>HARJOITTEET</b>  | <b>OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI</b>                                 | <b>ARVIOINTI JA PA-LAUTE</b>   | <b>AIKA</b> |
|---|---|--|--|-------------|
| PM: Lihakset lämpimiksi   | Lämmittely: kuperkeikka, käärynpyörä, ryömintä, ukemit eteen ja taaksepäin. Reppuselkä, sama edessä.  | Kaksi riviä, seuraava saa lähteä kun edellinen on tatamin reunalla | Tuleeko lämmin?<br>Opitaanko liikkeit?   | 15 min      |
| K, SA: Oppilaat oppivat toisen oman tilan (reviirin) merkityksen ja oppivat kunnioittamaan toisen ihmisen tilaa | Reviiriharjoitus a: Ryhmä kulkee rajatulla alueella niin, että kaikki huomioivat toisensa. Toisia ei saa töniä tai huitoa, vaikka itse liikkuisi vilkkaasti ja vauhdikkaastikin.<br>b) Vaihdetaan harjoitus välinpitämättömien ihmisten toteuttamaksi. Liikutaan edelleen rajatulla alueella, mutta nyt kaikki ovat ”maailman tärkeimpiä ihmisiä” eikä kenestäkään toisesta tarvitse välittää. Se, joka on minun edessäni, on yksinkertaisesti väärässä paikassa. | Oppilaat tatamilla.  | Ymmärretäänkö toisen oma alue?<br>Ymmärretäänkö miksi toiselle annettava oma tila? | 20 min      |

|   |   |  |  |               |
|---|---|--|--|---------------|
| <p>K: Oppia ohjaamaan ja suuntaamaan parin voimaa sivulle</p> <p>PM: Voiman tunteminen ja liikkeen hallinta</p> <p>K: Miettiä toimintamalleja kiusaamistilanteiden varalle?</p> | <p>c) Istutaan alas keskustelemaan harjoitusten herättämistä tunteista. Millaisia tunteita ja kokemuksia saman harjoituksen eri versiot herättivät? Miksi töniminen saattoi aluksi olla mukavaa, mutta olisi pidemmän päälle muuttunut ikäväksi?</p> <p>Painia polviseisonnassa.</p> <p>Kotitehtävät: Mitä sinun pitäisi tehdä, jos joku kiusaa toista? Mitä olisi mukava oppia näillä tunneilla?</p> | <p>Pareittain vastakkain.</p> <p>Tehtävät annetaan paperilapuille kirjoitettuna.</p> | <p>Osataanko parin käyttämää voimaa suunnata sivulle?</p> <p>Palauttavatko oppilaat tehtävät? Onko toimintamalleja keksitty?</p> | <p>10 min</p> |
|   |   |  |  |               |



## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko**

**PVM 20.01.2009 KLO 45 min**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 3. Kunnioitus.**

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI  | ARVIOINTI JA PA-LAUTE   | AIKA   |
|---|---|--|---|--------|
| K: Asian pohtiminen   | Mitä on kunnioitus? Ketä oppilaat kunnioittavat? Judossa kunnioitusta ilmaistaan kumartamalla.                    | Oppilaat rivissä, opettaja edessä  | Ymmärtävätkö oppilaat kunnioituksen merkityksen ja miten se liittyy tähän kurssiin? | 10 min |
| PM: Lihasten lämmittely, SA: hauskaa leikin muodossa                                | Lämmittely: Kilpikonna-hippa. Kiinniotetut menevät kilpikonna-asentoon, ja pelastus menemällä kilpikonnan alitse. | Oppilaat tatamalla, valitaan hipat.  | Tuleeko lämmin?   | 5 min  |
| PM: Koordinaatio, voimaerottelu K: Uusien tekniikoiden opettelu SA: Parityöskentely | Judon tekniikka: Kilpikonnakääntö, Kaulaliinasidonta, randoria sidonta-asennosta                                  | Pariharjoitus. Muista kumartaa parille ennen kuin aloitat!<br>Randorissa 2 min/ pari, puolet ryhmästä lepää. | Opitaanko uudet liikkeet? Muistetaanko kumarrukset? Tuleeko randorissa hiki?        | 25 min |

|  |  |   |  |              |
|--|--|---|--|--------------|
| <p>SA:<br/>Luokkatovereihin<br/>tutustuminen,<br/>ryhmähengen<br/>parantaminen</p> <p>K: Tehtävän<br/>miettiminen kotona</p> | <p>Kaveriin tutustuminen: Mene jonkun sellaisen<br/>viereen, jolla on samanvärinen paita (hiukset,<br/>housut, sukat tms.) kuin sinulla. Laita käsi<br/>olkapäälle, ja kysy joku lempiasia.</p> <p>Tehtävä: Onko kiusaaminen kunnioituksen<br/>puutetta?</p> | <p>Oppilaat tatamilla, pari vaihtuu<br/>aina opettajan ohjeiden mukaan.</p> <p>Annetaan tehtävä paperilapuilla<br/>mukaan</p> | <p>Pystytäänkö kysymään<br/>parilta? Tulevatko<br/>oppilaat toimeen?</p> <p>Miettivätkö oppilaat<br/>asiaa kotona? Tuleeko<br/>vastauksia?</p> | <p>5 min</p> |
|  |  |   |  |              |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko**

**PVM 22.01.2009**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 4. Toisen hyväksyminen**

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI         | ARVIOINTI JA PA-LAUTE   | AIKA   |
|---|---|-------------------------------------|---|--------|
| K: Asian pohtiminen, kiusaamistilanteisiin toimintamallien kehittäminen   | Puhetta erilaisuudesta ja sen hyväksymisestä. Käydään läpi edelliskerran vastauksia. Mitä tekisit, jos kaveriasi kiusattaisiin? Hiljentymisen ja keskittyminen harjoitukseen. | Oppilaat rivissä, opettaja edessä   | Ymmärtävätkö oppilaat erilaisuuden merkityksen ja miten se liittyy tähän kurssiin? Tietävätkö oppilaat mitä tehdä kiusaamistilanteessa? | 10 min |
| PM: Lihasten lämmittely, ukemin tekniikan kehittyminen SA: hauskaa leikin muodossa<br>K:Selvittää ukemin merkitys judossa | Lämmittely: Kilpikonnahippa ja ukemit eteen ja taaksepäin.  | Oppilaat tatamilla, valitaan hipat. | Tuleeko lämmin? Ymmäretäänkö, Miksi ukemia harjoitellaan?   | 10 min |

|  |   |  |  |               |
|--|---|--|--|---------------|
| <p>PM: Koordinaatio, voimaerottelu, painonsiirto hallittaessa K: Tekniikoiden kehittyminen SA: Parityöskentely, pystytään työskentelemään ei niin tuttujen parien kanssa</p> | <p>Judon tekniikka: Sidontojen kertaus, uutena rapusidonta sekä liikkuminen hallintaotteissa. Randoria polviltaan.</p>  | <p>Kaksi riviä, uusi pari tulee kun toinen riveistä liikkuu pykälän eteenpäin.</p> | <p>Menevätkö tekniikat eteenpäin? Opitaanko liikkumaan samalla kun hallitaan paria? Pystytäänkö tekemään uusien parien kanssa?</p> | <p>20 min</p> |
| <p>SA: Luokkatovereihin tutustuminen, ryhmähengen parantaminen</p> <p>K: Kiusaamisen eri</p>   | <p>Kerro kaverille joku lempiasia- harjoitus: Mene jonkun sellaisen viereen, jolla on samanvärisen paita (housut, sukat tms.) kuin sinulla. Laita käsi olkapäälle, ja kysy joku lempiasia. Sama eri jutuilla.</p> | <p>Oppilaat tatamilla, opettaja antaa ohjeet.</p> <p>Tehtävät lapuilla mukaan.</p> | <p>Saadaanko uusia asioita esille kavereista?</p>  | <p>5 min</p>  |

|                          |  |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|--|
| muotojen<br>miettiminen. | Tehtävä kotiin: Mitä kiusaaminen voi olla?<br>Miten saat ystäväsi paremmalle tuulelle, jos<br>häntä harmittaa joku asia? |  | Mietitäänkö kiusaamisen<br>muotoja? Miten piristää<br>kaveria? |  |
|                          |  |  |  |  |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 26.01.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 5. Koulukiusaaminen.

| TAVOITTEET   | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI        | ARVIOINTI JA PA-LAUTE   | AIKA   |
|--|---|------------------------------------|---|--------|
| K: Kiusaamisen käsitteen selvittäminen oppilaille.                             | Keskustelu: Mitä kiusaaminen voi olla?  | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ymmärretäänkö miten laaja käsite kiusaaminen on? Tai että poikien ja tyttöjen kiusaaminen on erilaisia? | 10 min |
| K: Keskittyminen harjoitukseen.  | Hiljentyminen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.<br><br>Harjoitus:   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?   | 2 min  |
| SA: Jokainen saa vuorollaan kertoa itsestään. K: harjoituksen leikinomaisuuden | 1. Istutaan piirissä ja tutustutaan. Käydään läpi nimikierrros, ja nimen lisäksi jokainen kertoo jonkin lempiaineen koulussa. Ei ole pakko, mutta jotkut varmaan kertovat mielellään.<br><br>Opettaja kertoo, että näytellään ja jos tuntuu | Aluksi istutaan piirissä.          | Saako jokainen vuoron ja kertooko jokainen itsestään?<br><br>Ymmärretäänkö, että seuraava harjoitus on  | 10 min |

|  |   |  |  |               |
|--|---|--|--|---------------|
| <p>ymmärtäminen</p> <p>K: Huomata, miten kurjalta tuntuu kun muut sulkevat ulkopuolelle.</p>         | <p>liian kurjalta, saa sanoa.</p> <p>2. Yksi jää ulkopuolelle- harjoitus: Yhdellä oppilaalla on pallo, toisella jokin esine (opettaja on ensimmäinen). Pallollinen käy pyytämässä muita leikkimään/pelaamaan kanssaan. Muut kieltäytyvät tai kääntävät selän.</p> | <p>Tehdään harjoitus niin, että jaetaan porukka viiteen ryhmään. ”Jako viiteen” periaatteella.</p> | <p>vain leikkiä?</p> <p>Ymmärretäänkö pois sulkemisen ikävät puolet?</p>     | <p>10 min</p> |
| <p>K: Purkaa harjoitus ja ymmärtää miten voisi toimia toisin jos ei halua leikkiä jonkun kanssa.</p> | <p>3. Selän kääntö- harjoitus. Toinen rivi alkaa lähestyä toista. Kun ollaan melkein nenäkkäin, paikallaan oleva rivi kääntää selän. Vuorot vaihtuvat.</p>  | <p>Kahdessa rivissä vastakkain.</p>  | <p>Ymmärtävätkö oppilaat vaihtoehtoisia toimintatapoja poissulkemiselle?</p> | <p>10 min</p> |
| <p>SA: Tutustuttaa oppilaita edelleen enemmän toisiinsa.</p>   | <p>4. Istutaan ja jutellaan fiiliksistä. Miltä tuntuu, kun ei oteta mukaan? Jos on väsynyt tai muuta puuhaa eikä halua leikkiä, miten voi sanoa sen toiselle pahoittamatta mieltä. Oppilaat miettivät, mitä voisi tehdä, jos näkee jollekin</p>                   | <p>Piiri.</p>  | <p>Onnistuuko harjoitus? Pystytäänkö omista tunteista kertomaan?</p>         | <p>3 min</p>  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>aina käännettävän selän. Vaihdetaan kokemuksia ja jutellaan lyhyesti niistä kumpuavista aiheista.</p> <p>Kaveriin tutustuminen. Sama kuin aiemmilla kerroilla, mutta nyt parit vastakkain ja käsi kaverin olalle kun kerrotaan lempiasia.</p> | <p>Kaksi riviä kasvotusten.</p> <p>Opettaja kertoo, minkä lempiasian kerrot parillesi vastapäätä.</p> |  |  |
|  |  |   |  |  |



## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 28.01.2009**

**Tunnin aihe, teema: Tunti 6. Pelko.**

| TAVOITTEET  | HARJOITTEET  | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI   | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|---|--|---|--|--------|
| K: Käsitteen avaaminen ja miten se voi liittyä kiusaamiseen.<br>K: Tunteen muuttaminen ilmeeksi ja sen ymmärtäminen | Keskustelu: Miten pelko liittyy koulukiusaamiseen? Onko se yksinjäämisen pelkoa? Mitä on pelko? Onko pelkääminen pahasta? Miten pelkoa käsitellään? Miltä näyttää ihminen joka pelkää?<br>Näytellään, miltä näyttää kun pelkää.<br><br>Hiljentyminen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua. | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.<br><br>Oppilaat rivissä, opettaja edessä.    | Ymmärtävätkö oppilaat mitä pelko on?<br>Kertovatko he mitä se heidän mielestään on?<br>Miten pelko ilmenee?<br>Miltä se näyttää? | 10 min |
| PM, K: Tekniikan kehittäminen, lämmittely   | Lämmittely: Ukemin harjoittelua  | Oppilaat kolmessa rivissä, opettaja edessä.<br>Opettaja näyttää miten harjoitus | Tuleeko lämmin?<br>Opitaanko tekniikka?  | 10 min |

|  |   |   |  |               |
|--|---|---|--|---------------|
| <p>PM, K: Tekniikan kehittäminen, niin että parin voimaa opitaan ohjaamaan sivulle tai haluamaansa suuntaan.</p> | <p>Tekniikka: Tuuliheiton kehittäminen -&gt; ohjailuharjoitus. Kämmenet vastakkain ja ohjataan vuorotellen toisen liikettä sivulle, ikään kuin annetaan periksi ja joustetaan toisen käyttämän voiman mukaan.</p> | <p>tehdään, sitten jako pareihin ja toiminta.</p>   | <p>Ymmärretäänkö joustamisen ja periksi antamisen periaatteet?</p>                       | <p>10 min</p> |
| <p>PM: Päästä kamppailutilanteesta parin selän taakse.<br/>K: Judon tekniikan soveltaminen.</p>                  | <p>Randoria polviltaan: Matsi ratkeaa kun pari pääsee kamppailussa toisen selän taakse. Otetaan lisäksi sidonnat mukaan randoriin.</p>  | <p>Parityöskentely. Kun toinen on päässyt selän taakse seuraa parin vaihto.</p>                   | <p>Ymmärretäänkö kamppailun ratkaisemisen idea? Osataanko soveltaa opittuja taitoja?</p> | <p>10 min</p> |
| <p>K: Rentoutuminen ja rauhoittuminen harjoituksen jälkeen</p>   | <p>Rentoutuminen</p>  | <p>Oppilaat selällään tatamilla, hiljaisuus ja opettajan kosketuksesta pääsee pukuhuoneeseen.</p> | <p>Osataanko rentoutua ja rauhoittua?</p>  | <p>5 min</p>  |
|  |   |   |  |               |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 3.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 7. Koulukiusaamisen roolit.

| TAVOITTEET                      | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI   | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|---------------------------------|---|---|--|--------|
| K: Roolien ymmärtäminen.        | Keskustelu: Koulukiusaamisen roolit. Roolit ovat kiusaaja, vahvistaja, tukijat, vastustajat ja kiusattu. Miten välttää kiusaamista?   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.  | Ymmärretäänkö roolit?  | 10 min |
| K: Keskittyminen harjoitukseen. | Hiljentymisen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.  | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?  |        |
| K, SA: Kiusaamisen simulointi   | Tönimisharjoitus: yksi lapsista on keskellä, kolme tai kaksi muuta käy tökkimässä ja keskellä oleva yrittää puolustautua.<br>Harjoituksen purku -> mitä ja miksi tehtiin?<br>Tuntuiko pahalta, mistä se johtui? | Oppilaat 4-5 henkilön ryhmissä.<br>Muistuta, ettei tämä ole totta vaan leikkiä, ei saa ottaa tosissaan! | Ymmärretäänkö harjoituksen ajatus?<br>Toimiiko harjoitus, tuleeko oppilaille olo siitä, mitä kiusaaminen voi olla? | 10 min |
| K, PM: Nopea                    | Parikamppailua: Reaktioharjoituksia ->  | Jako neljään ja tehdään neljä   | Kehittyvätkö reaktiot?   |        |

|   |  |   |  |        |
|---|--|---|--|--------|
| reagointi merkkiin<br>PM: ketteryys                                       | mahallaan vastakkain, kumpi pääsee merkistä ensin parin selän taa. Sama selät vastakkain istuen.   | riviä. Kaksi riviä kasvokkain, rivit kiertävät niin, että toisesta päästä tulee henkilö alkupäähän, ja loppupäätä kohti jokainen siirtyy pykälän eteenpäin. |  | 10 min |
| K, PM: Joustamisen ja periksiantamisen periaatteet<br>SA: Parityöskentely | Tuuliheiton kehittäminen: Kämmenet vastakkain, työnnetään paria ja pari joustaa (väistää) ja ohjaa työntäjän selälleen. Lisätään kaulaliinasidonta liikkeen jatkoksi myöhemmin.                                    | Kaksi riviä kasvokkain. Opettaja antaa luvan aloittaa.  | Saadaanko liikettä kehiteltyä heiton suuntaan?     | 10 min |
| SA: Hauskaa, ryhmäytymistä  | Joo- leikki: Hypätään! (Kaikki huutaa JOO, ja hyppää) Mennään makuulle! JOO! Noustaan ylös! JOO! Pyöritään! JOO! Taputetaan! JOO! Halataan! JOO!<br>Ihmisketju: Opettaja yrittää irrottaa oppilaita ketjusta irti. | Oppilaat tatamalla. Opettaja aloittaa, kaikki saavat sen jälkeen ehdottaa.  | Onko hauskaa?<br>Osallistuvatko kaikki?            | 2 Min  |
| PM: Käsien voima<br>SA: Yhteistoimintaa edistävä harj.                    |  | Oppilaat piirissä mahallaan, käsi kädessä kiinni.   | Pysyykö ketju kasassa?<br>Onko oppilailla hauskaa? | 3 Min  |
|   |  |   |  |        |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 5.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 8. Koulukiusaamisen roolit.

| TAVOITTEET                                  | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI  | ARVIOINTI JA PALAUTE   | AIKA   |
|---|---|--|--|--------|
| K: Keskittyminen harjoitukseen.             | Hiljentymisen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.   | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?  | 1 min  |
| K: Roolien palauttaminen mieleen            | Keskustelu: Kerrataan kiusaamisen roolit.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.   | Muistetaanko roolit?   | 4 min  |
| K: Kiusatuksi tulemisen havainnollistaminen | Rooliharjoitus: Yksi ryhmästä keskellä, muut ympärillä ja käyvät tökkimässä keskellä olijaa.<br>Kaikki vuorollaan keskellä.<br>Harjoituksen purku: Miltä tuntui olla keskellä?<br>Kenestä tuntui pahalta olla keskellä? | Oppilaat 4-5 henkilön ryhmissä.<br>Opettaja antaa ohjeet ja keskeyttää tarvittaessa. | Tuleeko kiusatun asema selväksi? Havaitaanko, miten epämiellyttävää on olla kiusatun asemassa? | 10 min |
| PM, K: Kahden                               | Sidontatekniikat: Kaulaliinasidonnan ja   | Neljä riviä, parit vastakkain.   | Osataanko yhdistellä?  | 15 min |

|  |   |   |   |                            |
|--|---|---|---|----------------------------|
| <p>tekniikan yhdistely ja soveltaminen. Uuden tekniikan opettelu.</p> <p>PM: Lihaskuntoa painimalla</p> <p>K: Alustus seuraavaa tuntia varten.</p> | <p>rapusidonnan yhdistely. Mountpositio, eli toinen parista selällään ja toinen istuu mahan/rintakehän päällä.</p> <p>Mountrandori.</p> <p>Kotitehtävä: Mitä erilaisia kiusaamisen rooleja on olemassa? Miten sinusta voisi tulla kiusaamisen vastustaja?</p> | <p>Vaihto opettajan käskystä.</p> <p>Oppilaat rivissä, opettaja edessä.</p> | <p>Opitaanko uusi tekniikka?</p> <p>Tuleeko hiki? Onko hauskaa?</p> | <p>13 min</p> <p>2 Min</p> |
|  |   |   |   |                            |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 10.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 9. Koulukiusaaminen ja vastuu.

| TAVOITTEET                                       | HARJOITTEET  | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI        | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|--|--|------------------------------------|--|--------|
| K: Keskittyminen harjoitukseen.                  | Hiljentymisen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.  | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?  | 1 min  |
| K: Judon kokonaiskuvan ja käsitteen syventäminen | Keskustelu: Mitä judo on? Sidontoja, heittoja ja pyyhkäisyjä, ja tietysti myös kunnioitusta toista kohtaan. Joustamisen taito. Näytä esimerkki heitosta (kurki- tai tuuliheitto) | Oppilaat rivissä, opettaja edessä. | Ymmärretäänkö judon kunnioituksen merkitys? Näkyykö se harjoittelussa? | 10 min |
|  | Lämmittely: Juoksua salissa.   | Oppilaat salissa vapaasti liikkuen | Tuleeko lämmin? Lähteekö enimmäkseen energiat oppilaista?              | 2 min  |
| PM: Kehon lämmittäminen ennen                    | Älä kiusaa minua - harjoite. Pareittain ollaan, ja vuorotellen olevinaan kiusataan. Toinen sanoo   | Pariharjoitus                      | Opitaanko keinoja kiusaamiseen   | 10 min |

|  |  |   |  |               |
|--|--|---|--|---------------|
| <p>harjoitusta, höyryjen päästäminen<br/>K: Kiusaamiseen puuttuminen omalla toiminnalla</p>                                      | <p>– ”älä kiusaa minua!”, ja katsotaan miten käy.<br/>Kiusaaja voi tökkiä, hännätä tai haukkua kevyesti.</p>   |   | <p>puuttumiseen?</p>   |               |
| <p>PM, K: Vanhojen tekniikoiden harjoittelu, heittotekniikan opettelu<br/>PM: Voiman, ketteryyden ja kestävyuden harjoittelu</p> | <p>Kiertoharjoitus: yksi piste heittoharjoittelua (tuuliheitto), toinen kaulaliinasidonnan, kolmas mountposition ja neljäs rapusidonnan harjoittelua varten.</p> | <p>Neljä suorituspaikkaa, oppilaat kiertävät. Opettaja heittopatjan luona antamassa ohjeita heittoa varten.</p> | <p>Onnistuuko harjoittelu omin päin eri pisteissä?<br/>Omaksutaanko heittotekniikka?</p> | <p>15 min</p> |
| <p>SA: Yhteistoiminta<br/>PM: Voima- ja sitkeysharjoittelu</p>   | <p>Ihmissolmu: Oppilaat muodostavat solmun ottaen toisiaan kiinni haluamallaan tavalla.</p>  | <p>Oppilaat solmussa, opettaja apureineen yrittää avata solmua.</p>   | <p>Onko hauskaa?<br/>Pysyvätkö otteet ja solmut kasassa?</p>                             | <p>5 min</p>  |
| <p>K, PM: Harjoituksen</p>   |  | <p>Oppilaat tatamalla hiljaa ja silmät</p>  |  |               |



|  |                |  |   |       |
|--|----------------|--|---|-------|
| jälkeinen<br>rentoutuminen ja<br>rauhottuminen | Rentoutuminen. | kiinni. Opettaja vapauttaa<br>oppilaan kerrallaan<br>pukuhuoneeseen. | Rentoudutaanko<br>harjoituksen jälkeen? | 2 min |
|  |                |  |   |       |

## ITSEPUOLUSTUSKURSSIN TUNTISUUNNITELMAT

**Tunnin pitäjä: Mikko Silvonon**

**PVM 12.02.2009**

**Tunnin aihe, teema:** Tunti 10. Koulukiusaamisen vastaiset säännöt.

| TAVOITTEET   | HARJOITTEET   | OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI   | ARVIOINTI JA PA-LAUTE  | AIKA   |
|--|---|---|--|--------|
| K: Keskittyminen harjoitukseen.  | Hiljentymisen ja kumarrukset polvi-istunnassa ennen harjoittelua.   | Oppilaat rivissä, opettaja edessä.  | Ollaanko hiljaa ja keskitytään?                              | 1 min  |
| K: Säännöt tulevat oppilailta<br>SA: Oppilaat sitoutuvat noudattamaan sääntöjä | Tehdään luokan yhteiset kiusaamisen vastaiset säännöt. Opettaja johdattelee esim. judon periaatteiden suuntaan (toisen kunnioittaminen, yhteinen hyvä, joustaminen ja periksiantaminen) | Paperi seinällä, opettaja edessä ja oppilaat istuvat puolikaassa seinän edessä katse paperiin päin. | Saadaanko säännöt tehtyä? Allekirjoittavatko kaikki säännöt? | 15 min |
| PM: Kehon lämmittäminen  | Lämmittely: Kilpikonnahippa. Yksi hippa, kiinnijääneet nelinkontin, pelastaminen ryömimällä vatsan alta.  | Valitaan hippa, alueena tatami.   | Tuleeko lämmin?  | 4 min  |
|  | Heittoharjoittelu: Opettaja heittää oppilaita   |   | Oliko hauskaa? Oliko   |        |