



Harjoitus: Kiusaamiseen puuttuminen

Miksi?

Saat keinoja siihen, miten

- keskustella kiusaamisesta lapsesi kanssa
 - toimia, jos lapsi tulee kiusatuksi tai kiusaa
-

Miten?

Jos epäilet lapsesi kohdalla kiusaamista:

- Osoita kiinnostusta lapsen kaverisuhteisiin.
- Kuuntele, mitä lapsi kertoo kaverisuhteistaan.
- Keskustele lapsen kanssa kiusaamisesta.
- Suhtaudu asiaan vakavasti.
- Puutu kiusaamiseen.
- Kysy lapselta, mitä on tapahtunut ja missä tai minkälaisissa tilanteissa.
- Korosta lapselle, että kiusaaminen on väärin.
- Tuo esille, että haluat auttaa häntä.
- Tue lapsen myönteistä itsetuntoa, itsetuntemusta ja minäkäsitystä.
- Harjoittele lapsen kanssa, miten mahdollisessa kiusaamistilanteessa voisi toimia toisin.
- Pohtikaa yhdessä lapsen kanssa, miten kiusaamistilanteita voisi välttää.
- Rohkaise lastasi pitämään yllä toimivia kaverisuhteita.
- Ota matalalla kynnyksellä yhteyttä tahoon, jossa kiusaaminen tapahtuu, kuten kouluun tai harrastustoimintaan. Tämä on tärkeää avun saamiseksi riippumatta siitä, onko lapsesi kiusattu vai kiusaaja. Ole tarvittaessa yhteydessä myös toisen osapuolen vanhempiin.

Jos lastasi kiusataan:

- Lohduta lasta
- Kerro lapselle, että kiusaaminen ei ole hänen syytään.
- Kerro lapselle, että olet hänen puolellaan.
- Kerro, miten merkityksellinen ja tärkeä lapsi on sinulle.
- Vahvista lapsesi kaveritaitoja, kuten jäämäkkyyttä, avun pyytämistä, ja tunne- ja itsesäätelytaitoja.
- Rohkaise lastasi toimintaan, jossa voi tutustua uusiin kavereihin.



Jos lapsesi kiusaa:

- Selvitä miksi hän kiusaa ja millä tavoin kiusaaminen tapahtuu.
 - Kerro, että lapsi on sinulle tärkeä, mutta et hyväksy sitä, että hän kiusaa muita.
 - Kerro lapselle kiusaamisen vakavat haittapuolet sekä kiusatulle että kiusaajalle.
 - Tarjoa lapsellesi vaihtoehtoisia sosiaalisia rooleja.
 - Vahvista lapsesi kaveritaitoja, kuten tunne- ja itsesäätelytaitoja, sosiaalisten tilanteiden tulkintaa, empatiaa ja sovittelutaitoja.
 - Opetä lapsellesi suvaitsevaisuutta muita kohtaan.
 - Pyri olemaan hyvä roolimalli.
 - Pohdi, onko kiusaamisen taustalla jotain muuta, jota lapsi oireilee tai johon hän tarvitsee tukea.
-