

Sisällysluettelo

1.	Johdanto.....	8
1.1	Ongelman laajuus Suomessa.....	9
1.2	Koulukiusaaminen ja muu uhkaava käyttäytyminen.....	10
1.3	Käsikirjan rakenne ja sisältö.....	10
2.	Vaihe I: Mistä kiusaamisessa on kysymys.....	14
2.1	Esimerkkitilanteet.....	15
2.1.1	Esimerkki 1: Joskus asiat vain pitää kohdata suoraan.....	15
2.1.2	Esimerkki 2: Jämäkkä puuttuminen auttaa.....	16
2.1.3	Verkko on voimakas kiusaamisen väline.....	17
2.2	Uhkaava käyttäytyminen ja väkivallan käyttö.....	19
2.3	Miten kiusaaja valitsee kohteensa.....	19
2.4	Kiusaamisen muodot.....	20
2.5	Kiusaamisen havaitseminen.....	21
2.6	Puheeksiottaminen.....	22
2.7	Kuuntele, kun sinulle kerrotaan.....	22
2.8	Kiusaamisen lopettaminen.....	24
2.9	Yhteenvedo- Mistä kiusaamisesta on kysymys.....	24
3.	Vaihe II: Tilannearvioinnin tekeminen.....	27
3.1	Tilannearvion tavoitteet.....	27
3.2	Tilanteen arvioinnin kysymyslista.....	28
3.3	Tilanteen arvioinnin yhteenvedo.....	29
4.	Vaihe III Tiedon hankinta ja analysointi.....	30
4.1	Motivaatioiden ja toimintavaihtoehtojen arviointi.....	31
4.2	Motivaation arviointi.....	31
4.3	Motivaatioon vaikuttaminen.....	32
4.4	Vaihtoehtojen toimintamallien arviointi.....	33
4.5	Motivaatioon vaikuttaminen - Positiivinen /negatiivinen vahvistaminen.....	35
4.6	Vaihtoehtoiset toimintamallit - Prosessikeinot vs. sosiaaliset keinot.....	35
4.7	Seurauksiin suhtautumisen arviointi.....	37
4.8	Kiusaajan toimintakyky.....	37
4.9	Yhteenvedo.....	38

5.	Vaihe IV: Kiusaamisen kohteeksi joutuneen valmentaminen.....	40
5.1	Pelko ja pelon näkyminen.....	41
5.2	Säikähdys – järkytys – sopeutuminen.....	42
5.3	Stressireaktiot.....	42
5.4	Reaktioiden hyödyntäminen ja hallinta.....	43
5.5	Puheviestinnän opettaminen.....	44
5.6	Fyysinen itsepuolustustaito.....	44
5.7	Yhteenveto.....	45
6.	Vaihe V: Toimintasuunnitelma.....	46
7.	Lopuksi.....	49