

KOULUTURVAA

Numero 10

Kirjaesittelyssä

**KÄSIKIRJA:
STOPPI KIUUSAAMISELLE**

**KIUSATTUJEN
KIRJEITÄ**

**SOMEVAARI
KERTOO
DIGISATUJA**

**KIUSATUN TARINA:
*Ilona***

**PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:
LAPSEN HÄTÄ
ON AINA TOTTA**

**KOULUTURVAA
KEITTIÖSSÄ**

*Vaniljainen
piiras*

**VEIKKAUKSEN
PELIT AUTTAVAT**

**KOULUTURVAA KOULUSSA:
SUOMALAI-
VENÄLÄINEN KOULU**



Vastaava päätoimittaja
Kati Wikström
kati@kouluturvaa.fi

Toimittaja ja taittäjä
Erkki Sutela

Paino
Kroonpress

Julkaiseva kustantaja
Suomen KT Kustannus Oy
PL 162
00101 Helsinki

Asiakaspalvelu
010 505 6699
ma-to klo 9-14

asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

Kotisivu
www.kouluturvaa.fi

Turvapuhelin
0800 92003
ti-to klo 10-20

Julkaisutiedot
ISSN: 2343-0427
10. Numero, 1. Painos
2018



Kerää
käytettyä paperiä
kierrätykseen

SYÖMÄÄN!

Syödään yhdessä -tutkimuksen mukaan, Suomessa syödään enemmän yksin kuin yhdessäkään toisessa OECD-maassa. Tutkimus osoittaa, että lähes päivittäin perheen kanssa yhdessä ruokailee vain puolet suomalaisista. Meitä huonommin yhteisen pöydän ääressä vietetään aikaa Puolassa ja Tsekeissä. Eniten samassa pöydässä viihdytään Italiassa ja Portugalissa. Kokkaaminen yhdessä ja kyläily ovat myös vähentyneet surulliseen tahtiin.

Meillä on puhuttu paljon ruoan ravitsemuksellisista ominaisuuksista ja ympäristövaikutuksista, mutta yhteisöllisyyden edut ovat jääneet taka-alalle. Yhdessä syömisen vaikutukset mielenterveyteen, keskustelukulttuuriin ja perheen yhteisöllisyyteen on sulavasti sivuutettu, mutta tutkimuksissa ne näkyvät.

Suomalaisessa Kouluterveyskyselyssä todettiin, että sellaisten perheiden lapsilla on vähemmän masennusta ja käyttöhäiriöitä, jotka syövät yhdessä vähintään viitenä ateriana viikossa. Yksin syömisen on todettu olevan yhteydessä epäterveelliseen syömiseen ja yksin syöville lapsilla ilmeni myös enemmän psyykkisiä ongelmia. Tutkimuksen mukaan yhteisten perheateriaoiden puuttuminen nosti myös päihdekokeilujen alttiutta 8.-9. luokkalaisilla.

Syiksi yhteisten ruokahetkien puuttumisille sanottiin kokkaustaitojen puutteet, kiire ja aikapula. Samaisen tutkimuksen mukaan suomalaiset kuitenkin haluaisivat syödä enemmän yhdessä.

On aika erikoista, että tahtoa on, muttei kykyä raivata näin tärkeälle asialle tilaa. Kalenterista voi varmasti merkata tunnin illassa, jolloin perhe laittaa kaikki viihdelaitteet sivuun, keskittyy ruokaan ja toisiinsa. Arkiruoka, puolivalmisteet tai valmisruoka, kaikki kelpaa - kunhan se on ravitsevaa ja perhe nauttii siitä. Seuraukset ovat todistetusti hyvät perheen jokaiselle jäsenelle.

Tavataan yhteisen pöydän ääressä, niin ruumiin kuin hengen ravinnon maukkaisissa merkeissä!

Tule mukaan nälkäiseen joukkoomme tykkäämällä meistä Facebookissa (Kouluturvaa, yhteisö), seuraamalla meitä Twitterissä (#kouluturvaa), jakamalla koulu-kiusaamista vastustavaa sanomaa ja auttamalla kiusattua avun pariin. Otan mielelläni vastaan juttuideoita ja palautteita!

Terveisin,

Kati Wikström
Vastaava päätoimittaja
kati@kouluturvaa.fi

(Lähteet: Anniina Peltola- Perhetekijöiden yhteys 8.-9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien itsearvioituun ahdistuneisuuteen. Aineistona Kouluterveyskysely 2013. Syödään yhdessä -tutkimus 2016).

Kati Wikström on 43-vuotias, Helsingissä asuva mediatyöläinen. Hän on vaikuttanut niin mainostuotoimistoissa, pelialan yrityksessä kuin TV-tuotannoissa. Kati on ollut rakentamassa Suomen suurimpia brändejä ja on alallaan palkittu tekijä. Samalla hän on toiminut freelance-toimittajana. Vapaa-ajallaan Kati osallistuu Helsingin eläinsuojeluyhdistyksen vapaaehtoistoimintaan, marthailee, lukee kirjallisuutta laidasta laitaan ja rapsuttelee kahta Maine Coon -kissaa.

PÄÄKIRJOITUS 2

**VEIKKAUKSEN PELIT
AUTTAVAT** 4

KIUSATUN KIRJE 8

**KIRJAESITTELYSSÄ KÄSIKIRJA:
STOPPI KOULUKIUSAAMISELLE** 12

**KOULUTURVAA KOULUSSA:
SUOMALAIŠ-VENÄLÄINEN KOULU** 16

**PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:
LAPSEN HÄTÄ ON AINA TOTTA** 22

SOMEVAARI KERTOO DIGISATUJA 32

KIUSATUN TARINA: TOMAS 36

KIUSATUN TARINA: ILONA 40

**KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ:
VANILJAINEN PIIRAS** 46

RAHAPELEILLÄKIN ON ROOLI KOULUKIUSAAMISEN EHKÄISEMISESSÄ

VEIKKAUKSEN PELIT *auttavat*

Kouluturvaa kävi tapaamassa Veikkauksen viestintäpäällikkö Riitta Nissiä, joka kertoo seuraavassa, kuinka yhtiön tuotoilla tuetaan erilaisia kotimaisia järjestöjä. Veikkauksen rahapelien pelaajat eivät aina itsekään tiedä olevansa tekemässä paljon hyvää, sillä heidän pelirahoistaan menee vuositasolla mittava osa erilaisten auttavien tahojen tukemiseen.

Viestintäpäälliköllä on myös omakohtaisia kokemuksia koulukiusaamisesta omalta kouluajaltaan.

TEKSTI: ERKKI SUTELA

KUVAT: ANTTI OHTONEN/VEIKKAUS

Viestintäpäällikkö Riitta Nissi kertoo, että Veikkaus haluaa pitää koulukiusaamista yhtenä aiheena esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa ja heidän viestinnässään on julkaistu artikkeleita sekä tutkimustuloksia tästä aiheesta.

VEIKKAUS OLI MUKANA SUOMI AREENALLA

- Kesällä 2016 Veikkaus järjesti yhteistyössä Me-säätiön Kannustusryhmän, Opetushallituksen ja OAJ:n kanssa Suomi Areenalla Porissa keskustelutilaisuuden, johon liittyen tehtiin kyselytutkimus, jossa oli mukana meidän asiakkaittamme.

- Meidän ideologiamme, jos näin voidaan sanoa, lähtee siitä, että Veikkauksen tuotoilla tehdään paljon hyvää ja me haluamme olla mukana keskustelemassa ihmisille tärkeistä asioista, jotka liittyvät tuottomme käyttöön. Koulukiusaaminen on ehdottomasti yksi näistä aiheista, joka on jatkuvasti valitettavan ajankohtainen. Tämä asia koskettaa monia, sillä tutkimuksessamme selvisi, että suurin osa suomalaista on itse tai lähipiirissään kokenut kiusaamista, Nissi toteaa.

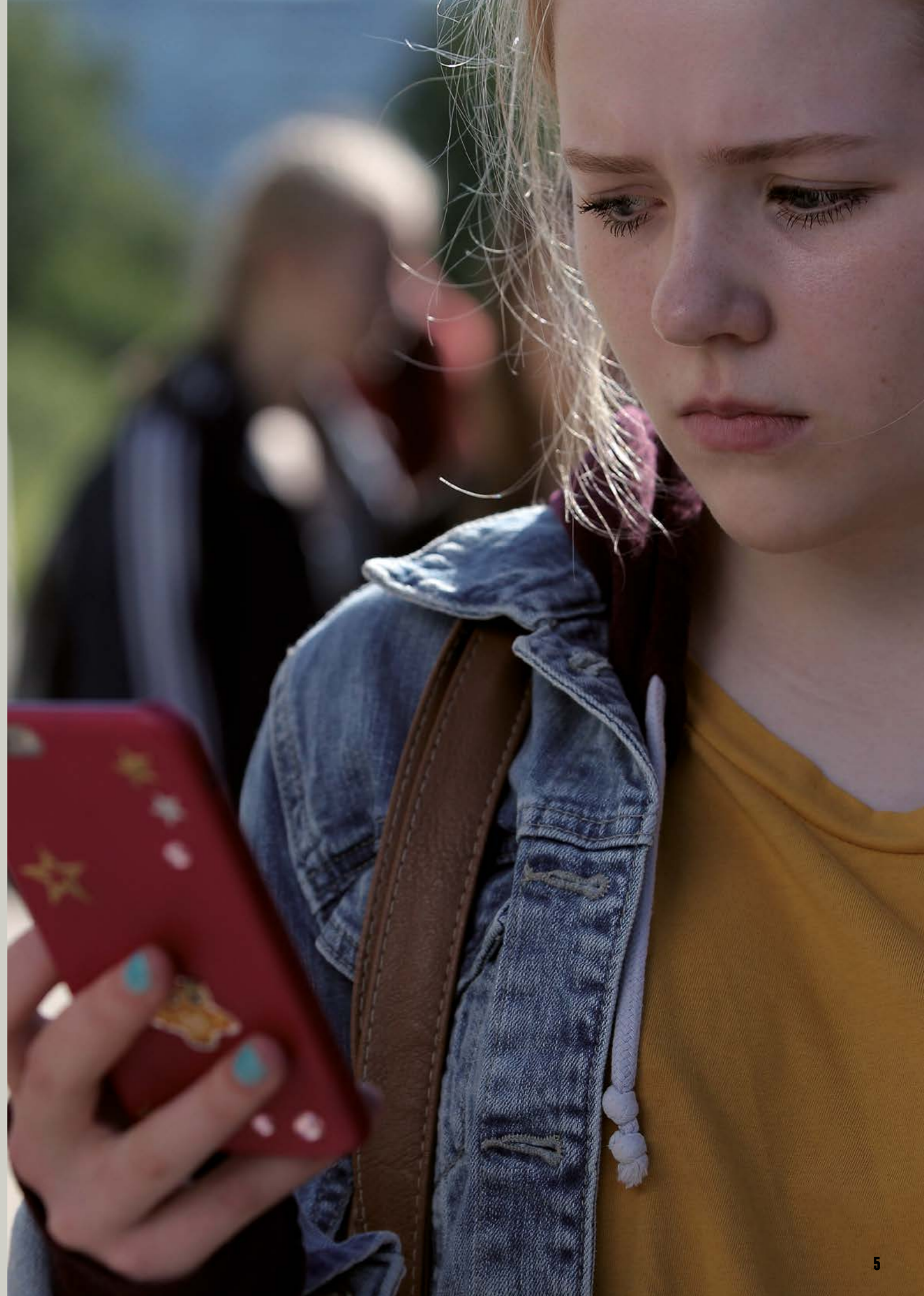
PELAAJAT TEKEVÄT HYVÄÄ RAHAPELEJÄ PELAAMALLA

- Pelit ovat ajanvietettä, mutta pelaamalla voi myös tehdä hyvää ja auttaa. On hyvä muistaa, että jos siihen omaan lottoriviin ei aina voittoa osuisikaan, niin sitä ei tarvitse harmitella, sillä rahat menevät varmasti hyvään tarkoitukseen, ja palautuvat itseäänkin hyödyttäviin asioihin.

- Ja kun puhutaan kiusatuista, niin meidän tuotonsaajien piirissä on monta eri järjestöä, jotka tekevät hienoa työtä kiusaamisen ehkäisemiseksi. Alussa mainitsemani tutkimus tehtiin sitä varten, että halusimme nostaa keskustelua esille kiusaamisesta.

VUOSITTAIN 100 MILJOONAA EUROAA ERI JÄRJESTÖILLE

Viestintäpäällikkö Nissi kertoo, että Veikkaus ei itse varsinaisesti ole mikään auttava taho, mutta heidän kauttaan moni suomalainen järjestö saa rahallista tukea.





” PITÄISI PÄÄSTÄ SIIHEN, ETTÄ KANNUSTAISIMME TOINEN TOISIAMME.

- Esimerkiksi lapsi-, perhe- ja nuorisotyöjärjestöt saavat vuosittain 100 miljoonaa euroa Veikkauksen pelien tuotosta. Tällä rahasummalla järjestöt sitten tekevät paljon hyvää ja kiusaamisen ehkäisy on monen järjestön agendalla.

NYKYPÄIVÄNÄ KIUSAAMISTA

EI PÄÄSE PAKOON

- Monet asiantuntijat sanovat, että nykypäivän nettiaikana kiusaamista ei pääse mihinkään pakoon, kun kaikilla alkaa jo olla älypuhelimia. Suomi Arenalla teemamme oli ”kiusaamisesta kannustamiseen” ja hästägginä oli ”viimeinen kiusaus”. Lähdimme siitä liikkeelle, että valitettavasti Suomessa on kiusattu jo 100 vuotta, joten nyt olisi korkea aika laittaa sille stoppi.

- Pitäisi päästä siihen, että kannustaisimme toinen toisiamme. Myös tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** on hyvällä asialla mukana kannustusryhmän kampanjassa yhdessä **Robinin** ja **Diandran** kanssa.

PITÄISIKÖ KOULUKIUSAAMINEN

KRIMINALISOIDA?

- Veikkaus ei lähde ottamaan tähän kantaa. Me haluamme vain olla rahoittajan roolissa ja nostamassa esimerkiksi juuri kiusaamista esille julkiseen keskusteluun, Nissi toteaa..

VEIKKAUKSEN VERKKOSIVUILLA

KÄSITELLÄÄN KIUSAAMISTA

Nissin mukaan Veikkauksella on vuosittain viestinnässä ja markkinoinnissa erilaisia teemoja, joilla avataan sitä, mihin peleistä saatuja rahoja käytetään.

- Tänä vuonna kiusaaminen on ollut tosi vahva teema ja varmuudella lasten ja nuorten hyvinvointi on jatkuva teema. Sen sisällä on sitten eri aihealueita, mutta kiusaaminen on kyllä yksi hyvin iso aihe, jota jatkossakin nostamme esille.

OMAKOHTAISTA KOKEMUSTA

KIUSAAMISESTA

- Yläasteella koin kiusaamista, joten aihe on tullut itsellekin niin sanotusti ”holle”. Tuntuu siltä, että suurimmalla osalla meistä suomalaisista tämä aihe on jossain kohtaa tullut tutuksi.

JÄIKÖ KIUSAAMISESTA TRAUMOJA?

Kyllähän se jollain tavalla jokaiseen jälkensä jättää. Minun tarinassani sankari oli oma äitini, joka osasi oikealla tavalla puuttua asiaan. Hän oli itse opettaja, mutta ei ollut samassa koulussa kuin minä, mutta hän otti yhteyttä kouluuni ja se edesauttoi, että kiusaaminen jäi lyhytaikaiseksi.

EIVÄTKÖ OPETTAJAT HUOMANNEET

MITÄÄN?

Nissi kertoo, että kiusaaminen tapahtui pääasiassa välitunneilla ja koulumatkoilla.

- Opettajat eivät näin ollen välttämättä nähneet kiusaamistani. Minulla oli tosi vaikeaa ottaa asiaa puheeksi. Oma äiti oli sitten niin viisas, että huomasi ettei kaikki ole kohdallaan.

- Pääsin varmasti helpommalla kuin moni muu. Olen monesti miettinyt, että millaista se on, kun kiusaaminen jatkuu pitkään. Ja nyt oli kyseessä vasta 1980-luku, jolloin ei vielä ollut kännyköitä, eikä muuta. Kyllähän se ongelman laajuus on tänä päivänä paljon suurempi.

KIUSAAMINEN PIDETTÄVÄ

KESKUSTELUSSA MUKANA

Nissin mukaan yksi motiivi pitää kiusaamista keskusteluissa esillä on se, että sitä ei pystyttäisi jättämään huomioidematta esimerkiksi kouluissa.

- Suomalaisille ei avautuminen ongelmista ole kuitenkaan aina niin helppoa, hän toteaa.

ARTISTEJA MUKANA KAMPANJASSA

- Meillä on ollut kampanjassamme mukana tunnettuja artisteja, kuten esimerkiksi Benjamin, **Paula Vesala** ja **Janna Hurmerinta**, jotka ovat kertoneet omista kokemuksistaan kiusaamisesta.

”KIUSAAMISTA EI KANNATA

PIILOTELLA”

- Kyllä tämä on varmaan se päällimmäisin viesti, jonka haluan kiusatuille välittää. Ja omakohtainen kokemukseni elämästä osoittaa, että apua saa, kun uskaltaa suunsa avata, Nissi toteaa.

- Missään tapauksessa sitä häpeää ei pidä kokea itse, vaan siinä on ihan jotkut muut, joiden pitää katsoa peiliin. Se on todella surullista, miten yleinen ilmiö kiusaaminen on. Me Veikkauksessa haluamme on mukana vaikuttamassa siihen, että päästäisiin pois tästä negatiivisuudesta sinne kannustamisen puolelle.

- Kiusaamisesta kannattaa puhua ja onneksi löytyy paljon

eri toimijoita, joiden kautta apua voi saada. Koulut ovat totta kai suurimmassa asemassa, mutta sitten löytyy näitä kolmannen sektorin toimijoita, jotka saavat tukea meidän veikkausvarioistamme ja tekevät todella hyvää työtä.

JÄRJESTÖT AUTTAVAT JA SAAVAT

TUKEA VEIKKAUKSEN TUOTOSTA

Riitta Nissi listaa lopuksi järjestöjä, jotka saavat tukea Veikkauksen tuotosta.

- Näistä järjestöistä voisin mainita esimerkiksi **Mannerheimin Lastensuojeluliiton**, **Pelastakaa Lapset ry:n**, **Suomen sovittelufoorumin** ja **Aseman Lapset ry:n**.

- Lisäksi voisin mainita **Valopilkkun**, joka on kiusaamisasioiden tuki- ja neuvottelukeskus ja **Walter ry**. Sitten on **Lastensuojelun keskusliitto**, **Väestöliitto** ja **Suomen mielen-terveysseura** sekä monet muut järjestöt, jotka tässä jäävät mainitsematta.

- Suomessa on siis paljon hyviä toimijoita ja näiden kautta toivottavasti apua menee mahdollisimman monelle. Pelejämmen pelaamalla voi vaikuttaa myös tällaisiin aiheisiin ja me olemme vain välikätenä. ■

Lisätietoa avustettavista järjestöistä:

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry - mll.fi
- Pelastakaa Lapset ry - pelastakaalapset.fi
- Suomen sovittelufoorumi - sovittelu.com
- Aseman Lapset ry - asemanlapset.fi
- Valopilkkun ry - valopilkkukuja.fi
- Walter ry - walter.fi
- Lastensuojelun keskusliitto - lskl.fi
- Väestöliitto - vaestoliitto.fi
- Suomen Mielen-terveysseura - mielen-terveysseura.fi

Mikä on #kannustusryhmä?

Kannustusryhmän verkkosivuilla kerrotaan, että tavoite on nostaa esiin, tehdä tunnetuksi ja saattaa käyttöön hyväksi koettuja kannustamisen keinoja, joilla kiusaamista on saatu vähennettyä. Tavoite on siirtää ajatusmalli ja toiminta kiusaamisesta kannustamiseen.

Hankkeessa kerätään kannustusryhma.fi-sivujen kautta ja sosiaalisessa mediassa tunnisteella #kannustusryhmä olemassa olevia hyviä kokemuksia siitä, kuinka kannustus on toiminut: kuinka itse olet saanut kannustusta tai kuinka olet kannustanut muita.

Kokemukset luovutetaan Me-säätiön käyttöön, jotta toimivimmat ratkaisut saataisiin leviämään laajemminkin.

Lisätietoja: **kannustusryhma.fi**

Ole rohkeaa, ÄLÄ KIUUSAA!

TEKSTI: ENTINEN KIUUSATTU JA KATI WIKSTRÖM

KUVAT: PEXELS

Kouluturvaa etsii haastateltavia, jotka ovat entisiä tai nykyisiä kiusattuja. Tässä lehdessä julkaisemme kirjeen, jossa entinen kiusattu kertoo kokemuksistaan ja rohkaisee kiusaajia kohtaamaan kiusaajansa sekä kannustaa kiusaajia lopettamaan kiusaamisen. Hänen työssä lastensuojelun parissa antaa myös näkymän nykypäivän kiusaamiseen.

Olen nelikymppinen mies ja asun tätä nykyä Pirkanmaalla Tampereella. Kotoisin olen Satakunnasta Nakkilan kirkon vaiheilta, joka on aika tyyppillinen suomalainen pieni maalaiskylä. Olen syntynyt 1970-luvun puolessavälissä eli peruskoulun ensimmäiselle luokalle menin vuonna 1982. Koulu oli pieni kyläkoulu, jossa tuolloin 1980-luvulla oli oppilaita 50 molemmilla puolilla, vuosiluokasta riippuen.

Jouduin kiusatuksi jo ennen koulun alkua ja syynä tähän oli kaikessa yksinkertaisuudessaan se, että olin lihava lapsi, aina lähes peruskoulun loppuun asti. En ollut ainoa lihava lapsi koulussani ja uskoisin, että muutkin ovat tästä ulkoi-

sesta ominaisuudestaan saaneet kuulla osansa. Enemmän tai vähemmän. Omalla kohdallani lihavuudestani sain kuulla lähes päivittäin ja tähän liittyvät lempinimet olivat, näin jälkikäteen ajateltuna - melko luovaa tasoa.

Olen nykypäivänä jo pitkään kyennyt niille nauramaan, mutta tuolloin lapsuudessa ne tekivät välillä melko kipeää.

HUOMISESTA EI KOSKAAN TIENNYT

Koska kouluni oli pieni, niin kaikki joutuivat siellä tulemaan toistensa kanssa toimeen ja tästä syystä kanssakäyminen oppilaiden kesken oli melkoisen värikästä. Samalla luokalla olevat tietenkä viettivät aikaa enimmäkseen toistensa kanssa, niin minäkin tein. Oli mukavia viikkoja, jolloin kiusaaminen oli vähäistä ja sitten oli ikävämpiä viikkoja, jolloin haukkumista sai kuulla päivittäin monta kertaa.

Aamu saattoi alkaa kivalla tavalla yhteisillä puuhilla ja leikeillä, ja kaikki olivat kaveria keskenään. Sitten ykskaks tapahtui jotakin, jonka jälkeen loppupäivä olikin taas pelkkää kettuiliua muilta. Luonnollisesti lihavuuteni vuoksi liikunnallisissa lajeissa en ollut hyvä - eritoten nopeutta ja ketteryyttä vaativissa. Tähän liittyen kuulin paljon haukkumista. Toisaalta, voimapuolen jutuissa sekä maalivahtina eri lajeissa pärjäsin melko hyvin, minkä ansiosta pääsin



mukaan porukoihin ja jopa koulujenvälisiin urheilukilpailuihinkin muutamia kertoja.

Vaikka jouduin kiusatuksi lihavuudestani pahimmillaan päivittäin, en ollut silti ilman kavereita. Pienessä koulussa kaikki olivat tavallaan yhtä suurta perhettä, jolloin myös kiusaajat ja kiusatuksi tulevat saattoivat välillä tehdä juttuja yhdessä.

Lapset ovat siitä ainutlaatuisia, että he kykenevät yhdessä hetkessä suureen julmuuteen toista kohtaan ja seuraavassa hetkessä ovat kuin mitään ei olisi tapahtunut. Anteeksipyyttäminen - ja antaminen sekä unohtaminen voivat tapahtua lyhyessä hetkessä ja taas jatketaan puhtaalta pöydältä. Näin kävikin monia kertoja, ne luonnollisesti loivat toivoa mukavammasta huomimisesta omalla kohdallani. Toisinaan se huomien olikin mukava, toisinaan se taas oli todella kamala.

Omanikäisteni kiusaaminen ei missään vaiheessa ollut ylitsepääsemättömän kamalaa, koska en ole koskaan ollut periksi antavaa tyyppiä. Kun minua haukuttiin lihavuudestani, annoin haukkujan kuulla myös kunniansa ja joskus tilanteet etenivät painimisen tasolle. Niissä pärjäsinkin yleensä, koska massahan on voimaa. Tästä syystä lopulta ansaitsin myös ikätovereideni seurassa vastakunnioitusta. En niinkään painimisesta, vaan siitä, etten alistunut saati luovuttanut, vaikka joskus se kävikin mielessä.

Kiitosta on annettava myös alakouluni opettajalle, joka puuttui tilanteisiin silloin, kun ne menivät liian pitkälle.



OLOSUHTEET OPETTIVAT

Omat kotiolosuhteeni ovat parhaimmillaankin sanottuna olleet jatkuvaa turvattomuutta sekä enemmän tai vähemmän henkistä ja fyysistä väkivaltaa sisältäviä. Tästä syystä olen joutunut jo hyvin varhaisessa vaiheessa luomaan selviytymiskeinot ja kasvattamaan erittäin paksun sekä siukkaan ulkokuoren. Josta tietenkin nykyään on sekä hyötyä että haittaa.

Yläasteelle menon myötä näistä ominaisuuksista oli minulle ratkaisevan paljon hyötyä. Oman vuosiluokkani lasten kanssa olin oppinut jo selviämään ja yläasteelle mennessä he suurelta osin lopettivatkin minuun kohdistuvan kiusaamisen.

Pienestä kyläkoulusta suureen yhteiskouluun siirtyminen oli kaikille yhtä kova paikka, joten kaikki olivat tasavertaisia siinä suhteessa. Jokainen uusi oppilas joutui testiin ennemmin tai myöhemmin vanhempien vuosiluokkien poikien toimesta. Tämän takia yläasteen alku oli minulle jopa hetkellisesti erittäin vapauttava kokemus, en ollut heti kenenkään silmätikkinä ja tietysti aioin pitää siitä huolen, etten myöskään siksi joutuisi.

Valitettavasti lihavuuteni oli edelleen silmiinpistävää, joten jonkin ajan kuluttua muutamat muista kouluista tulleet oppilaat kiinnittivät siihen ikävällä tavalla huomiota. Minulla oli kuitenkin kavereita ja pärjäsinkin koulussa melko mukavasti oppiaineiden osalta, joten tuossa vaiheessa asenteeni kiusaamista kohtaan muuttui.

” Kiusaaminen on väärin. Aina ja joka kerta. Se satuttaa nuoren ihmisen sielua ja pahimmillaan tuhoaa sen pysyvästi.

ASENNEMUUTOS AUTTOI

Osasin nousta jo kiusaamisen yläpuolelle, enkä juurikaan enää viitsinyt välittää saamastani pilkasta. Eritoten, koska aika nopeasti kuulin pilkkaajieni koulumenestyksen olevan erittäin huonoa. Aloin tuossa vaiheessa jo ymmärtää kiusaamisen johtuvan kiusaajan omasta huonosta itsetunnosta sekä pärjäämättömyydestä koulussa. On toki kiusaajia, jotka eivät kärsi huonosta itsetunnosta ja pärjäävät hyvin koulumaailmassa, mutta minuun kohdistuvien kiusaajien tilanne ei ollut tämä. Joten heidän yläpuolelleen nouseminen ei ollut hankalaa.

Yksinkertaisesti sanoen, pidin kiusaajia äärimmäisen tyhminä ja typerinä yksilöinä, joiden jutuista ei tarvinnut enää piitata. Tunnetasolla edelleen sanat tietysti tekivät välillä kipeää, mutta kahdeksannelle luokalle mennessä yhä harvemmin. Tiesin myös, että minua pilkkaavat yksilöt joutuivat itsekin aikamoisen höykytyksen kohteeksi välillä, joten aloin hiljalleen jopa sääliä heitä.

Aloin myös seiskaluokan keväällä käydä paikallisen liikuntakeskuksen kuntosalilla, josta oli valtavasti apua oman itsetuntoni kohottamisessa ja myös kiusaamisen vähentämisessä. En ollut fyysisesti heikko ja halusin kuntosaliharastuksellani tehdä myös kiusaajille selväksi, että tarpeen vaatiessa kykenen puolustamaan itseäni myös fyysisesti. Näin jouduin muutaman kerran tekemäänkin.

Tätä kautta sana kiersi nopeasti ja aloin saada vertaiskunnioitusta myös selvästi isompien poikien keskuudessa. Näin ollen peruskoulun yhdeksäs luokka oli käytännössä viimeinen vuosi, jolloin minuun enää kohdistui kiusaamista. Eikä se ollut enää kuin yhden onnettoman tapauksen kaukaa huutelua, jota kukaan muukaan ei enää jaksanut kuunnella.

KESKITY HYVIIN ASIOIHIN

Sanomattakin on silti selvä asia, että vuosia jatkunut pilkanteko painostani on jättänyt minuun tietyt arvet, jotka eivät todennäköisesti milloinkaan häivy kokonaan. Olen edelleenkin erittäin tietoinen omasta ulkoisesta olemuksestani ja tunnetasolla huomaan vieläkin välillä meneväni puolustuskannalle, kun keskustelu etenee esimerkiksi ihmisten ulkonäköön tai painoon. Olen kuitenkin aikoja siten jo kyennyt antamaan kiusaajilleni anteeksi, tätä kautta olen myös onnistunut välttämään katkeroitumisen.

Elämänfilosofiani on ollut eteenpäin menevää ja elämässä hyviin asioihin keskittävää - mitä ne sitten itse kullakin ovat. Menneisyys ei kaikesta huolimatta ole kuristanut minua syövereihinsä.

Olen työskennellyt jo pitkään lastensuojelun parissa ja omassa työssäni olen paljon joutunut myös kohtaamaan kiusaajia ja kiusattuja. Samat lainalaisuudet tuntuvat edelleen olevan voimassa. Tosin kiusaamiseen puututaan aivan eri tavalla nykyään, kuin omassa nuoruudessaani. Mutta silti on tilanteita ja nuoria, jotka joutuvat systemaattisen kiusaamisen uhreiksi edelleen vuosikausien ajaksi, joka pahimmillaan johtaa kiusatun lopullisiin, tuhoisiin ratkaisuihin.

Olen kahden lapsen isänä monesti murehtinut ja pelännyt sitä, jos jompikumpi omista lapsistani joutuu vastaavan pilkan kohteeksi koulumaailmassa kuin minä. Näin ei kaikeksi onneksi ole tapahtunut. Väittäisin nykynuorison lopulta olevan paljon viisaampaa ja toiset paremmin huomioonottavaa, kuin oma sukupolveni aikanaan.

ÄLÄ LUOVUTA, ÄLÄ PAKENE

Kiusaamiseen on mahdollista ja siihen pitää aina puuttua meidän aikuisten toimesta, kun sitä huomaamme tapahtuvan. Kiusaaminen on väärin. Aina ja joka kerta. Se satuttaa nuoren ihmisen sielua ja pahimmillaan tuhoaa sen pysyvästi. Jos näet kiusaamista, etkä siihen puutu, vaan sallit sen tapahtua - voit aivan yhtä hyvin pitää itseäsi kiusaajana. Väärä kukoistaa tässä maailmassa niin kauan, kun hyvät ihmiset eivät tee asioille mitään.

Jos olet kiusaaja, lopeta kiusaaminen. Oli se sitten sanallista tai fyysistä, reaali maailmassa tai sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa. Kiusaamisella et saa mitään aikaiseksi, teet pysyvää vahinkoa sekä kiusatulle että myös itsellesi. Pystyt paljon parempaan, joten älä haaskaa aikaasi moiseen typeryyteen. Ajattele, jos itse joutuisit kiusaamisen kohteeksi toistuvasti. Haluatko itse sitä? En usko, joten miksi tekisit niin muille?

Jos olet kiusattu, niin älä luovuta äläkä pakene. Kohtaa kiusaajasi rohkeasti. Pyydä häntä lopettamaan kiusaaminen. Se on vaikeaa ja vaatii uskallusta, mutta on sen arvoista. Jos olet yksin ilman kavereita, puhu jollekin sellaiselle ihmiselle asiasta, joka kuuntelee sinua. Pyydä apua riittävän ajoissa, vaikka se tuntuisi lähes mahdottoman vaikealta.

Itse selvisin kiusaamisesta, elämäni on melko normaalia ja siihen kuuluu paljon hyviä asioita, joiden eteen olen toki saanut nähdä paljon vaivaa. Mutta elämän ei aina kuulu olla helppoa ja hyvien asioiden eteen pitääkin nähdä vaivaa ja aikaa. Ehkä jonakin päivänä tulevaisuudessa kiusaamisenkin on taakse jäänyttä historiaa, mutta sen saavuttamiseksi tarvitaan meitä kaikkia yhtä paljon.

Joten ole rohkea, äläkä kiusaa! ■

TURVALLISUUSALAN OPIT KIUUSAAMISEN KITKEMISEEN TIEDONKERÄYSTÄ, FAKTOJA JA MOTIIVEJA

Tommi Nyström on turvallisuusalan asiantuntija ja yrittäjä. Kokemusta turvallisuusalan tehtävistä on karttunut 1990-luvun alkupuolelta saakka. Myös opettajan työ on tuttua ammatillisessa oppilaitoksessa nuorten ja nuorten aikuisten parissa.

TEKSTI: MIRKKU HALONEN

KUVAT: TOMMI NYSTRÖMIN KOTIALBUMI JA PEXELS



- En tykkää sellaisesta ajatuksesta, ettei mitään voi tehdä, Nyström linjaa. Hän harrastaa itsepuolustuslajeja ja hän on tekemisissä nuorten kanssa harrastuksensa merkeissä.

- Koulukiusaamistilanteen ratkaisemiseksi on olemassa keinot, mutta ennen toimintaa tarvitaan paljon pohjatyötä tilanteen hahmottamiseksi. Kiusaamisen tullessa ilmi, valitsee useimmiten suuri epäselvyys siitä, mistä on todella kyse. Kuka on tehnyt tai sanonut mitäkin ja miksi, ketkä kaikki ovat tapahtumiin osallisina.

Nyströmin mielestä koulukiusaamiseen alireagoidaan.

- Kyse on väkivallasta. Koulukiusaaminen ei poikkea vainoamisesta tai uhkailemisesta, jota tapahtuu aikuisten kesken. Ihmiset hakevat rajojaan.

Hän korostaa, että kiusaaminen on rikos. Yli 15-vuotiaan nuoren tekemänä se kuuluu pahoinpitely-rikosnimikkeistön alle. Alle 15-vuotiaan tekemänä kiusaaminen ei täytä rikoksen tunnusmerkkejä, koska alle 15-vuotias ei ole rikosoikeudellisessa vastuussa teoistaan. Rikosilmoituksen tekemistä kannattaa silti harkita varteenotettavana vaihtoehtona, sillä siten asia tulee viranomaisten tietoon.

TIEDONKERÄYS ON

TURVALLISUUDEN TYÖVÄLINE

Viime vuonna ilmestynyt sähköinen Käsikirja: Stoppi koulukiusaamiselle tuo turvallisuusalan opit avuksi koulukiusaamistilanteiden selvittämiseen. Nyström soveltaa koulun konfliktitilanteiden ratkaisemiseksi niin hyvin tuntemaansa teoretietoa kuin käytännössä hankittua kokemusta.

Alaotsikokseen kirja on saanut Havaitsemisesta tulokselliseen toimintaan. Henkilösuojaus tuo mieleen vaikutusvaltaisten ihmisten valppaat turvamiehet mustine aurinkolaseineen. Nyström selvittää oppaansa saatesanoissa, että henkilösuojaus on tiedonkeräystä, tiedon merkityksen arviointia ja analyysiä.

- Samat opit pätevät niin VIP-henkilön turvallisuuden varmistamisessa kuin kiusaamista kohdanneen nuoren tai lapsen tilanteen selvittämisessä ja kiusaamisen jatkumisen ehkäisemisessä.

- Henkilösuojaukseen kuuluu näin myös pelkotilojen purkamista, pelonhallinnan opettamista sekä koululaisten kohdalla erityisesti sellaisten ratkaisuiden etsimistä, jotka tähtäävät uhkaavan käyttäytymisen lopettamiseen.

- Poliitikoilla ja liikemaailman mahtihenkilöillä on käytettävissään suuret resurssit turvallisuudesta huolehtimiseen.

- Huomattavasti haastavampaa on auttaa lasta, joka on joutunut systemaattisen kiusaamisen kohteeksi tai henkilöä, joka on parisuhteen rikkouduttua joutunut entisen puolisonsa uhkailun ja vainoamisen kohteeksi. Kun resurssit ovat pienemmät, pitää olla kekseliäämpi! Kekseliäisyyttä ruokkii systemaattinen tiedonkeräys ja tiedon analysointi.

KIRJA VANHEMMILLE,

OPETTAJILLE JA NUORILLE

- Alun perin ryhdyin kirjoittamaan kirjaa kiusattujen vanhemmille. Toisena kohderyhmänä ovat opettajat, jotka joutuvat työssään selvittämään kiusaamistilanteita. Kolman-



tena kohderyhmänä ovat kiusaamisen kohteeksi joutuneet nuoret itse.

Nyströmin mukaan koulukiusaaminen on yhteiskunnassamme määrällisesti suurin kiusaamisen, vainon ja uhkailun muoto. Jopa 6-10 prosenttia koululaisista on joutunut kiusaamisen kohteeksi.

- Kun vanhemmat, opettajat ja muut vastuulliset aikuiset osaavat puuttua kiusaamiseen, valmistaa lapsia ja nuoria toimimaan uhkaavissa tilanteissa oikein ja tekemään asiaa läpinäkyvää, sen vaikutukset rupeavat näkymään myös muualla yhteiskunnassa ja meidän kaikkien turvallisuus ja hyvinvointi paranee. Nuorissa on tulevaisuus.

Turvallisuusalan asiantuntijan palveluja tarvitaan koulu- kiusaamisen selvittämiseksi jopa kuukausittain.

- Tavallisesti emme mene kouluun selvittämään tilannetta, vaan toimimme taustalla.

MUISTIINPANOT AUTTAVAT TILANTEEN HAHMOTTAMISESSA

Kiusatun vanhempia Nyström neuvoo kuuntelemaan lastaan tai nuortaan herkin korvin: mitä voitaisiin tehdä, jotta saataisiin olo turvallisiksi.

- Ensimmäinen asia on antaa lapselle tai nuorelle varmuus siitä, että hän ei ole yksin tilanteessa ja hän saa apua.

Tilanne tulee hahmottaa kokonaisuudessaan: keitä siinä on mukana ja mitkä ovat heidän roolinsa? Kuka tai ketkä ovat kiusaajia, ketkä heidän mahdollisia apureitaan?

- Ennen kuin reagoidaan, pitää saada kaikki faktat selville, selvittää mitä tässä tilanteessa oikeasti on tapahtunut, Nyström muistuttaa.

Hän kehottaa laatimaan muistiinpanoja. Ne ovat apuna niin ongelman hahmottamisessa kuin sen ratkaisemisessa.

- Kiusaamiseen liittyvien asioiden vyyhti on usein hyvin monimutkainen selvittää ja kaikkia oleellisia asioita eivät oma-aloitteisesti ja heti kerro sen enempiä kiusaaja kuin kiusattukaan.

- Pulmalliseen tilanteeseen voi liittyä uhkailua tai kiristystä, jolla kiusaaja haluaa vaientaa tai saattaa kiusatun vaikeaan tilanteeseen. Kiusamisesta kertominen on uhattu kosta tai kiusattu on painostettu tekemään jotakin luvattontaa, esimerkiksi varastamaan.

- Kun osapuolet ja heidän toimintansa ovat tiedossa, päästään selvittämään kiusaamisen motivaatiota. Kun kiusantehtäjän tai tekijöiden motivaatio on selvillä, voidaan heidän

” **JOKAISelta Kiusaajalta löytyy taustaltaan asia, jota he arvostavat enemmän kuin kiusaamisen jatkamista. Nostetaan tämä asia esille ja selvitetään kiusaajan suhtautuminen sen menettämiseen.**

toimintaansa vaikuttaa motivaation kautta. Mikä saisi kiusaajan toimimaan toisella tavalla ja lopettamaan kiusaamisen?

- Kiusaajan motiiveja voivat olla esimerkiksi vallankäyttö, oman arvon esille tuominen tai huomion ohjaaminen pois omista heikkouksista. Motivaatioon voidaan vaikuttaa sekä kannustamalla myönteiseen käytökseen että rankaisemalla kielteisestä käyttäytymisestä.

Millä muulla tavalla kiusaaja saisi tavoittelemansa arvostusta? Voidaan pohtia myös, mitä tapahtuisi, mikäli kiusaaja joutuisi itse saman käyttäytymisen kohteeksi. Kirjoittaja

korostaa, että kiusaajaa ei tällä tavalla nosteta jalustalle, vaan hänelle tehdään selväksi, että kiusaaminen on väärin ja siihen tullaan puuttumaan.

Positiivinen vahvistaminen on usein rangaistusta ja sen pelkoa parempi vaikutuskeino. Kiusaajaan voidaan vaikuttaa paitsi suoraan, myös esimerkiksi hänen arvostamiensa kavereiden kautta.

- Jokaiselta kiusaajalta löytyy taustaltaan asia, jota he arvostavat enemmän kuin kiusaamisen jatkamista. Nostetaan tämä asia esille ja selvitetään kiusaajan suhtautuminen sen menettämiseen, Nyström ehdottaa.

VAIKEISIIN TILANTEISIIN VOI VALMENTAUTUA

Kiusattu kokee pelkoa ja vihaa. Hänellä voi olla monenlaisia voimakkaitakin fyysisiä oireita, jotka kiusaamistilanne herättää.

- Kiusaamisen kohteena oleva lapsi tai nuori on tärkein. Hänen tunteidensa ja pelon ymmärtäminen on kaikkein keskeisintä. Tämä on äärimmäisen haastavaa vanhemmalle, kun omatkin tunteet ja suojelunhalu sekoittuvat tilanteeseen.

Kiusattua lasta tai nuorta voidaan auttaa valmentamalla kohtaamaan haastavia tilanteita ja ymmärtämään omia tuntemuksiaan. Nyström pitää valmentamista hyvin tärkeänä, samoin huonommuuden tunteiden purkamista.

- Ihminen kokee olevansa huono ja erilainen kuin muut. Tämä ei yksinkertaisesti pidä paikkaansa. Keskustelun kautta on järkevä purkaa tilanteita, jotka lapsi tunnistaa kiusaamiseksi. Kun tilanteet voidaan purkaa turvallisessa tilanteessa, ne on helpompi kohdata.

Kiusaamista kokenut voi vastaisuudessa rikkoa kiusaajalle tuttua logiikkaa niin puheviestinnän kuin ei-sanallisen viestinnän keinoin. Tilanne ei jatkukaan enää tuttuuna saalistaja-saalis-asetelmana, kun kiusatun vastaus hännävään kysymykseen ei ole tutun pelokas eivätkä tätä viesti myöskään kehon liikkeitä.

PELKOAIHEUTTAVIIN TILANTEISIIN VOIDAAN VALMISTAUTUA

- Kiusaamisen kohteelle kannattaa alkaa opettamaan, miten tilanteista voidaan selvitä. Ensin pitää kuitenkin saada välitön pelkoreaktio purettua pois.

Fyysinen kyvykyys puolustaa itseään tuo lapselle tai nuorelle turvallisuuden ja hallinnan tunnetta. Tommi Nyström ei kehota puolustautumaan väkivalloin, mutta kannustaa liikunnallisiin harrastuksiin. Lisäksi esimerkiksi itsepuolustuslajin harrastaminen opettaa reilun pelin sääntöjä ja harrastuksen parista voi löytyä kavereita. ■



Omalaatuinen, hyvällä tavalla SUOMALAIS-VENÄLÄISESSÄ KOULUSSA viihdytään

Se on suuri, harmaa ja kovin neuvostoliittolainen. Rakennus on kuin suljettu yhteisö, jonka betonielementit työntävät luotaan pois. Sisällä koulussa on kuitenkin lämmin tunnelma: naurua, paljon oppilaita, hymyileviä ja tervehtiviä opettajia. Mukava yhteisöllisyys tulee vastaan heti ovella ja oppilaiden tekemät iloiset ryhmätyöt koristavat koulun seinä.

TEKSTI: PEPPI TERVO-HILTULA
KUVAT: PEPPI TERVO-HILTULA JA PEXELS



Vararehtori Katri Barannik-Tolvanen kättelee ja esittelee koulurakennusta. Tottuneesti hän kokoaa oppilasryhmät haastatteluun kertomaan, mitä Suomalais-venäläisessä koulussa lukuvuoden aikana tapahtuu.

LIIKUNTAPÄIVÄN ILOJA

Suomalais-venäläisessä koulussa järjestetään liikuntapäivä kaksi kertaa vuodessa eli kerran lukuvuodessa. Talvilajeja pääsee kokeilemaan helmikuussa ja syyslukukaudella luvassa ovat erilaiset kesälajit. Oppilaat kertovat, että välillä liikuntapäivään ilmoittautuminen sähköisen järjestelmän kautta on ollut melkoista pikajuoksua, sillä osaan liikuntalajeista on päässyt mukaan vain rajoitettu joukko. Jos on mielinyt mukaan rajoitettuun joukkoon, on pitänyt olla valmiina paikalla, kun ilmoittautuminen on auennut.

Opettaja Markus Vainikka kertoo kuitenkin, että tänä vuonna systeemiä on muutettu niin, että jokainen pääsee haluamaansa lajiin mukaan. Näin kilpailua ei pitäisi syntyä. Ilmeisesti uusi toimintatapa ei kuitenkaan ollut saavuttanut ihan vielä kaikkia oppilaita, mutta hyvä mieli valinnoista oli jäänyt - jokainen oli päässyt talviurheilupäivänä tahtomaansa lajiin mukaan. Oppilaat kertovat, että yleensä heille on tarjottu mahdollisuus valita yli viidestä eri lajista itselleen se kaikista mieluisin.

Viimeisin liikuntapäivä on oppilailla vielä tuoreessa muistissa. Iloinen tyttöjoukko on kokoontunut kertomaan kokemuksia liikuntapäivästä Suomalais-venäläisessä koulussa. Nopeasti käy ilmi, että joukko on viettänyt liikuntapäivän Lahden Messilässä lasketellen. Messilässä käyneille kutosille laskettelu oli talven ykköskohde, vaikka valinta on välillä liikuntapäivän lajista ollut vaikeaa. Tyttöjoukon keskellä suunvuoron saaminen käy välillä haastavaksi, sillä jokaisella on iloinen tarina kerrottavanaan.

Kouluturvaa koulussa esittelee yksittäisen koulun, sen kiusaamisen vastaisen työn sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön, koulussa olevan tapahtuman, tempauksen tai koulun projektin kautta.
Haluatko mukaan? Ilmoita oma koulusi Kouluturvaa koulussa -esittelyyn: kati@kouluturvaa.fi

Lähtö koululta Messilään oli tapahtunut aamulla ja takaisin oli palattu iltapäivällä. Koululta matkaan oli saatu eväät, ja moni oli käynyt herkuttelemassa kaverin kanssa matkakohteessa. Vaikka urheilu oli tarjonnut onnistumiskokemuksia ja rinteessä oli ollut kavereiden kanssa kivaa, parhaalta kuulostivat silti olleen matkat. Bussimatka Helsingistä Lahden Messilään oli mennessä kestänyt lähes puolitoista tuntia. Paluumatka taas oli kulunut kuin siivillä ja tuntui aivan liian lyhyelle!

- Ensi kerralla voitaisiin mennä suoraan Lappiin, ehdottaa Susanne. Muut nyökkyttelevät innostuneina.

METSÄRETKIÄ, KALLIOITA JA ILOISTA NAURUA

- Liikuntapäivänä on hyvät mahdot oppia ja kokeilla uusia lajeja. Aina on ollut hauskaa, kertoo Tinja. "Parasta liikuntapäivässä ovat kaverit. Yhteishenki kasvaa retkillä" joku lisää.



Euroopan kielten päivä on yksi monista tapahtumista ja juhlista, joita Suomalais-venäläisessä koulussa vietetään.



Apulaisrehtori Sanna Torvikoski, rehtori Tuula Väisänen ja apulaisrehtori Katri Barannik-Tolvanen kertovat, että Suomalais-venäläisessä koulussa viihdytään.

- Sain opetusta, kun olin ensimmäisen kerran laskettelemassa, kertoo **Taimi**. Kaikki nyökyttelevät. Opettajat opastavat oppilaita, joten uusia lajeja uskaltaa kokeilla. Pienimmät eivät laskettelemaan kuitenkaan pääse, vasta viitosluokkalaiset otetaan mukaan rinteeseen.

- Tänä vuonna meillä oli kaksi bussia. Toisessa olivat 5-6-luokkalaiset ja toisessa 7-9-luokkalaiset, oppilaat muis-televat.

Messilässä Suomalais-venäläisen koulun oppilaat pääsivät kokeilemaan laskettelua metsäreiteillä. Muutama oli harhautunut turhan vaikealle kalliolle laskettelemaan, ja muutama omien sanojensa mukaan suorastaan eksynyt.

- Kenelläkään ei mennyt sukset rikki, kertoo **Emilia** iloisena. Haastavistakin laskukohdista oli selvitty kaverin kannustuksella, rauhallisella ja keskittyneellä toiminnalla sekä huumorilla. Vitsit olivat kuitenkin monilla vähissä, kun laskettelurinteestä kotiintuomisena oli flunssa.

- Myöhemmin ollaan juteltu päivästä kavereiden kanssa, tytöt kertovat ja kaivavat esiin puhelimitään kuvia, videoita ja muita muistoja liikuntapäivästä. Hihitys täyttää jälleen luokan.

AKTIIVISTA ARKEA

Rehtori **Tuula Väisänen** ja yläkoulun ja lukion vararehtori **Sanna Torvikoski** käyvät lävitse ajankohtaisia asioita. Lähes 700 oppilaan koulun arjessa tapahtuu paljon. Suomalais-venäläinen koulu tarjoaa opetusta esikoulusta valkolakkiin, joten ikähaitari oppilaiden keskuudessa on suuri. Juuri nyt nurkan takana hämmöttää esikoulun valintakoe vuonna 2012 syntyneille lapsille.

” KOULUN OPETTAJISTA NOIN KOLMASOSA ON KOTIKIELENÄÄN VENÄJÄÄ PUHUVIA, KOLMASOSA ON OPISKELLUT VENÄJÄÄ JA KOLMANNES EI PUHU VENÄJÄÄ.

- Meillä on henkilökuntaa yhteensä 83, joista opettajia on 56. Toistaiseksi taitavia venäjää puhuvia opettajia on ollut helppo löytää, iloitsee rehtori **Tuula Väisänen** henkilökunnastaan. Vaikka koulu on suuri, ryhmäkoot ovat pieniä, hän kertoo.

Opetus Suomalais-venäläisessä koulussa tapahtuu kahdella kielellä, suomeksi ja venäjäksi. Lukiossa painottuu ylioppilaskirjoitusten vuoksi suomi. **Tuula Väisänen** kertoo, että noin 30 % koulun oppilaista on venäjänkielen natiiveja. Loput 70 % ovat joko kaksikielisestä perheestä tai lähialueen asukkaita, jotka ovat hakeutuneet Suomalais-venäläiseen kouluun pääsykokeen kautta.

Pääsykokeella testataan oppilaan valmiuksia kielten opiskeluun. Esikoulu ja alakoulu ovat kaksikielisiä ja kaikilla koulun oppilailla ensimmäinen vieras opiskeltava kieli on venäjä, joka alkaa esikoulussa. Englantia aletaan opiskella kolmannella luokalla. Jo ennen tätä englannin kielen taitoa voi opetella kerhossa, joita on tarjolla ensimmäiseltä luokalta alkaen.

Vararehtori **Katri Barannik-Tolvanen** mainitsee, että koulu tarjoaa kaikkienensa lähes 30 erilaista kerhoa oppilailleen. Kerhoissa voi syventää ja harrastaa esimerkiksi musiikkia,

liikuntaa, kieliä sekä shakkia, jota monet matematiikkaa ja logiikkaa arvostavat perheet suosittelivat lapsilleen.

- Monet tuovat lapsen aamulla ja hakevat illalla, summaa vararehtori **Barannik-Tolvanen**.

KIELTENOPISKELUA JA KULTTUURINTUNTEMUSTA

Suomalais-venäläinen koulu on Suomen valtion koulu, joka tarkoittaa, että koululle on annettu erityinen yleissivistävä tehtävä. Sen lisäksi, että koulussa opetetaan venäjää, on venäläinen kulttuuri koulun päivittäisessä toiminnassa vahvasti esillä esimerkiksi tarjottavien ruokien ja tapahtumien muodossa.

- Me opettajat emme arjessa enää huomaa venäläistä kulttuuria erikseen, koska olemme siinä niin sisällä, vararehtori **Sanna Torvikoski** pohtii. Koulun opettajista noin kolmasosa on kotikielenään venäjää puhuvia, kolmasosa on opiskellut venäjää ja kolmannes ei puhu venäjää.

- Meillä juhlitaan paljon. Esimerkiksi ensimmäinen koulupäivä on venäläisessä kulttuurissa todella iso juhla. Oppilaille tuodaan suuria kukkapaketteja, ja tyttöjen hiukset on perinteisesti laitettu ruseteilla kiinni, iloitsee **Tuula Väisänen** kulttuurin annista koulun arkeen.

- Venäjällä myös naistenpäivä on todella iso juhla. On hienoa huomata, miten yläkouluikäiset pojat ovat hoksanneet, että silloin voi huomioida naisia ihan toisella tavalla, **Sanna Torvikoski** kertoo. Naisopettajat ja tyttöoppilaat saavat silloin kukkia. **Katri Barannik-Tolvanen** muistelee naistenpäivänjuhlinnan yleistyneen Neuvostoliiton aikana, mutta juhlan juurien epäilään löytyvän Ameriikasta.



1970-luvulla rakennettu betoninen koulurakennus saa väistyä uuden tieltä 2020-luvulla. Osa opetuksesta tapahtuu jo uudisrakennuksissa.

Monipuolisia tapahtumia koulussa on viikottain. Naistenpäivän ja ensimmäisen koulupäivän lisäksi koulussa vietetään esimerkiksi toiminnallista venäjänkielistä päivää, tehdään opintomatkoja sekä järjestetään koulun oma Sergei-gaala toukokuussa. Gaalassa esitetään oppilaiden tekemiä videoita ja palkitaan niitä kunniakirjoin.

Rehtorit kertovat kuin yhdestä suusta, miten vahvasti pitävät Suomalais-venäläistä koulua sukupolvien ja kulttuurien kohtauspaikkana. Kulttuuri on vuorovaikutusta. Tästä koulusta oppilas saa evääksi rohkeutta toimia ja asenteen, että missä vain pärjää, rehtori **Tuula Väisänen** summaa. **Sanna Torvikoski** huomauttaa, että moni koulun entinen oppilas on hakeutunut kansainvälisiin tehtäviin, koulun monipuolinen kulttuuri opettaa elämään erilaisuuden kanssa.

KIUSAAMISEEN PUUTUTAAN HETI

Suomalais-venäläisen koulun hyvä yhteishenki, erilaisuudesta iloitseminen ja osallisuus näkyvät myös kouluterveyskyselyssä. Rehtori **Tuula Väisänen** ja apulaisrehtori **Katri Barannik-Tolvanen** ja **Sanna Torvikoski** kertovat ylpeydellä, että kyselyn mukaan 8-9-luokkalaisista pojista vain kaksi prosenttia kertoi kokeneensa koulussa kiusaamista. Se on selvästi alle kansallisen keskiarvon.

Kiusaamiseen koulussa pyritään puuttumaan heti. Koulu on ollut mukana KiVa-koulu-hankkeessa, ja nyt koulussa on käytössä toista vuotta Verso- eli vertaissovittelumalli. Verso-mallissa oppilaita kannustetaan tuomaan esille ja ratkaisukeskeisesti puuttumaan koettuun kiusaamiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Verso-porukka kokoontuu Suomalais-venäläisessä koulussa tarvittaessa vaikka päivittäin. Toimintaa ohjaa neljä opettajaa vuorotellen. Jos oppilaista koostuva Verso-ryhmä ei löydä ratkaisua, palaa aihe opettajien ja oppilashuoltolautakunnan käsiteltäväksi.

Suomalais-venäläisessä koulussa Verso-malli on koettu toimivimmaksi alakoulun puolella. Torvikoski, Väisänen ja Barannik-Tolvanen ovat kaikki sitä mieltä, että on erittäin hyvä, että kiusaamisen ehkäisy lähtee oppilaista itsestään. Sovitteluun asia saadaan yleensä aina jo samalle viikolle.

Koulun ja kodin yhteistyö on erittäin tiivistä suomalais-venäläisessä koulussa. Kiusaamisen määrittely koetaan siksi välillä hankalaksi, sillä vanhemmat ovat erittäin vaativia sekä lapsiaan että koulua kohtaan.

- Vanhemmat ovat hyvin käytössä ja keskusteluhalukkaita. Hyvin harvoin oppilas jää koulusta pois kiusaamisen takia, kiittää rehtori Tuula Väisänen koulun ja kodin yhteistyötä.

Tiivistä yhteistyötä ovat vanhempainillat, joita koulussa järjestetään usein. Juuri nyt on saatu pidettyä vanhempainiltoja esimerkiksi yhteishausta, vapaavalintaisista opinnoista sekä pääsykokeista. Seuraavaksi vanhemmille on tarjolla luento positiivisesta pedagogiikasta.

UUSIA TILOJA KOHTI

Suomalais-venäläinen koulu on saamassa uudet tilat vuonna 2021. Tällä hetkellä menossa on suunnittelukilpailu, jonka ratkettua päästään rakentamaan. Jo nyt koulun alueella esimerkiksi esikoulu toimii väliaikaisessa uudisrakennuksessa.

Rehtori ja apulaisrehtorit toivovat, että oppilailta, opettajilta ja sidosryhmiltä kerättyjä toiveita kuultaisiin ja uusi rakennus huomioisi koulussa tuotetun pedagogisen tilankäytön suunnitelman. Sanna Torvikoski ja Katri Barannik-Tolvanen kertovat, että uudessa pedagogisessa suunnitelmassa luovuttaisiin niin sanotuista kotiluokista, ja erilaiselle toiminnalle rakennettaisiin uusia, ilmavia tiloja. Näin voitaisiin mahdollistaa entistä monipuolisempia oppimisympäristöjä.

- Väistötilat ovat haaste, mutta uuden koulun tilat ovat hieno palkinto, apulaisrehtori Sanna Torvikoski pohtii arjen



Useiden kielten käyttäminen koulun arjessa näkyy esimerkiksi ryhmätoissa



järjestämistä noin kaksi vuotta kestävä rakentamisen aikana.

Oppilaat kuvaavat koulua omalaatuisesti hyvällä tavalla. Opettajilla ja oppilailla on täällä välittömät suhteet. Toivottavasti saamme ne mukaan uuteen koulurakennukseen, hän päättää.

OPPILASKUNTA JÄRJESTÄÄ

Suomalais-venäläisessä koulussa toimii aktiivinen oppilaskunta. Sen jäsenet valitaan vuosittain luokista edustamaan ja edistämään yhteistä toimintaa koulussa. Jokaisessa luokassa järjestetään ensin oma vaali, jossa oppilaat, joita oppilaskuntatoimintaan osallistuminen kiinnostaa, pitävät puheen siitä, miksi juuri heidät pitäisi valita edustamaan luokkaa. Kun kaikki puheet on pidetty, järjestetään äänestys. Kaksi eniten ääniä saanutta pääsevät edustamaan oppilaskuntaan, eniten ääniä saanut varsinaiseksi jäseneksi ja toinen varajäseneksi.

Joka torstai pidemmällä iltapäivävalitunnilla kokoontuva oppilaskunta saa ohjausta opettajalta aluksi, mutta äänestää toiminnan edetessä itselleen puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja sihteeristön joukostaan. Oppilaiden osallisuus ja oma aktiivisuus ovat siis ratkaisevan tärkeitä oppilaskunnan toiminnassa.

Oppilaskunnan aktiivi Anna kertoo, että oppilaskunnan keskeinen toiminta suomalais-venäläisessä koulussa on tapahtumien ja juhlien järjestäminen. Juuri nyt suunnitellaan ystävänpäivää. Oppilaskunnassa on ideoitu eräänlainen halipassi: jokainen oppilas saa kaulaansa ystävä-

päivänä suuren sydänkortin, ja halaamalla voi kerätä siihen itselleen nimiä.

Anna harmittelee, että korttien lisäksi haaveiltiin esimerkiksi parhaat ystävät -pareista ja heille järjestettävistä tehtävistä, mutta niitä valitettavasti ei ehditty järjestää. Anna visioi, että sopivia tehtäviä olisivat olleet esimerkiksi yhteiset jooga-asetukset, hyppääminen kaverin reppuselkäkyytiin, yhteinen tanssi tai kysymys-vastaus-leikit. Ehkä saamme tämän ensi vuonna järjestettynä, Anna miettii.

Yksi tykätympiä juhlia, joita oppilaskunta järjestää, ovat diskot. Niihin oppilaskunta on ideoinut esimerkiksi pukukilpailuja. Seuraavassa diskossa on tarkoitus järjestää tanssikilpailu, josta jaetaan pieniä palkintoja. Palkinnot voivat olla esimerkiksi pehmoleluja, karkkia tai juomapullo. Tärkeintä on, että kaikilla osallistujilla on hauskaa!

Vasta muutaman kuukauden oppilaskunnan toiminnassa mukana ollut Anna kertoo, että parasta oppilaskunnan toiminnassa ovat kohtaamiset, voi kuulla toisia ja oppia tuntemaan eri ikäisiä oppilaita samasta koulusta. Yhdessä voidaan keksiä ideoita, joista muille oppilaille olisi paljon iloa. Anna on jo huomannut, että varsinkin pienemmät oppilaat ovat helposti ujoja oppilaskunnan ensimmäisissä tapaamisissa. Hän toivookin, että pienemmätkin innostuvat kertomaan reippaasti ideoitaan muille. Ne ideat ovat tosi hyviä, ja he keksivät paljon juttuja, toteaa Anna.

Oppilaskunnan toiminnassa kiusaamista ei ole esiintynyt. Muiden kanssa yhdessä tekeminen, toisten kuuntelu ja kannustaminen tuntuvat olevan tunnuksenomaista kaikelle suomalais-venäläisen koulun toiminnalle! ■

Lapsen HÄTÄ ON AINA TOTTAA

Aikuiset joskus vähättelevät ja jopa mitätöivät lapsen kokemaa hätää, sanomaa tai pelkoa. Miten lapsi kokee sen, ettei häntä oteta tosissaan tai uskota? Millainen aikuinen tällaisesta lapsesta kasvaa?

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM
KUVAT: PEXELS

Lapsen kokemat tunteet, kiukku, ajatukset ja pelot on aina syytä ottaa tosissaan, jotakin lapsi niillä haluaa viestiä, vaikka sanat eivät siihen riittäisikään. Aikuisen olisi hyvä osata erottaa omat ja lasten tunteet sekä tarpeet. Lapsuuden maailma poikkeaa aikuisuudesta ja lapsen tunteidensäätely on vasta kehittymässä.

Suomalainen vuorovaikutusperintö on usein aika karua ja tunteetonta. Lapsuus on kuitenkin kaiken psyykkisen kehityksen kulta-aikaa.

Kouluturvaa haastatteli Valviran hyväksymää psykologia ja kysyi, kuinka lapsen viestintään ja kenties kuviteltuun huoleen tulisi suhtautua.

LAPSEN VIESTINTÄ OTETTAVA TOSISSAAN

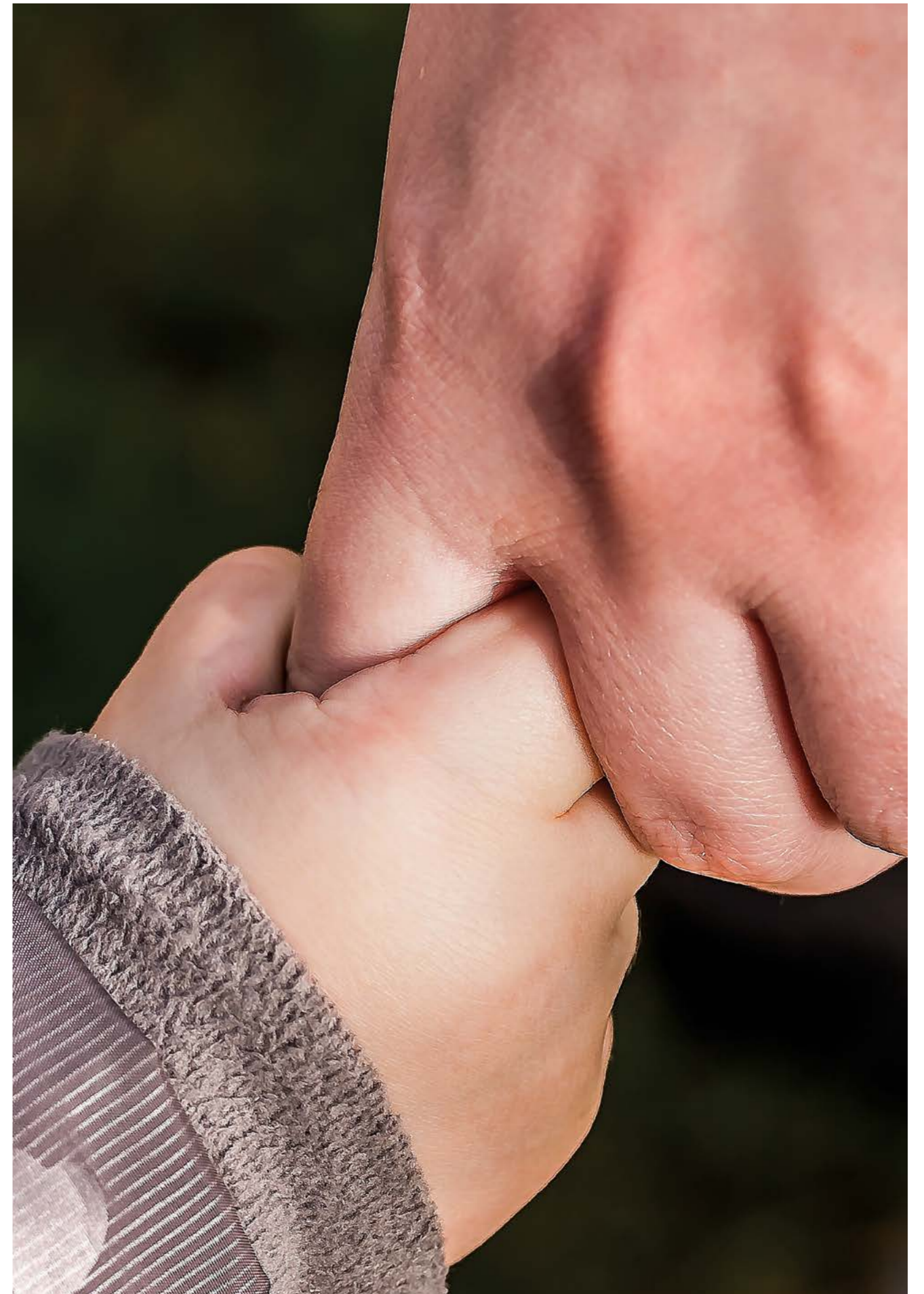
Moni on oppinut ja sisäistänyt aikuisuuden siten, että se on pärjäämistä ja yksin taistelua, jossa tunteilla ei ole merki-

tystä. Olemme jopa katkaisseet yhteyden tunteisiimme ja ajattelemme, että järjelemällä päästään parhaaseen tulokseen. Tällöin lasten moninaiset tunteet ja lapsuuden maailma saattavat tuntua vierailta, emmekä ota tosissamme lapsen kokemuksia, ajatuksia ja tunteita.

Me peilaamme toistemme tunteita ja ne ikään kuin tarttuvat. Aikuinen on ihmeissään, kun huomaa omatkin tunteiden säätelytaitonsa rajallisiksi. Viha ja kiukku nousevat herkästi pintaan itselläkin. Kyky erottaa lapsen tunteet ja tarpeet omista tunteista ja tarpeista on olennaista. Olenko vihainen lapselle, enkä ymmärrä hänen kiukkuaan, joka johtuu vaikkapa lapsen pitkästä tarhapäivästä.

Lapsen tunteiden säätely on vielä aivan lapsenkengissä, mutta aikuisen tulisikin hallita tunteitaan ja tilannetta. Aikuisen tulisi tiedostaa, että lapsi tuo asiat esille tunteella ja käytöksellään.

Aikuinen saattaa kokea lapsensa hädän ja avuttomuuden häpeällisenä ja kiusallisena. Aikuinen voi myös pelätä tunteita ja monimutkaisia asioita ja niistä koituvaa hämmen-



” KANNATTAA POHTIA, MIKÄ LAPSEN KIUKUN JA HERMOSTUMISEN TAUSTALLA OIKEASTI ON. HUOMAAT VARMASTI, KUINKA ITSEKIN AIKUISENA KIUKUSTUT JA VIHASTUT ELLEI PUOLISO OTA TOSISSAAN SINUN NÄKEMYKSIÄSI JA TUNTEITASI, VAAN VÄHÄTTELEE EIKÄ OLE HUOMAAVINAANKAAN, EI NOSTA KATSETTAAN EIKÄ VASTAA.

nystä itselleen. Nämä reaktiot takautuvat aikuisen omaan lapsuuteen, jolloin hän ei kenties saanut ilmaista omia tunteuksiaan eikä tarpeitaan.

Aikuisen olisi hyvä olla keskustelevalta ja pohdiskeleva eikä heittäytyä mukaan tunnemyrskyyn. Lasta voi ymmärtää vaikkapa sanomalla: ”Näyttää harmittavan kovasti, mutta mietitään, miten voidaan tilannetta helpottaa. Ymmärrän, että sinulla on nyt vihainen olo”. Kannattaa pohtia, mikä lapsen kiukun ja hermostumisen taustalla oikeasti on. Huomaat varmasti, kuinka itsekkin aikuisena kiukustut ja vihastut ellei puoliso ota tosissaan sinun näkemyksiäsi ja tunteitasi, vaan vähättelee eikä ole huomaavinaankaan, ei nosta katsettaan eikä vastaa. Mykkäkoulu on pahin reaktio toisen viestiin. Toisen viestintä kannattaa ottaa tosissaan eikä vähätellä sitä.

VUOROVAIKUTUSPERINTÖ ON KARUA

Aikuisen omalla lapsuudella on ratkaiseva merkitys siihen, miten lapset yleensä koetaan. Mitä enemmän traumaattista, kaltoin kohtelevaa, laiminlyövä, muistamatonta menneisyyttä itsellä on, sitä enemmän se toistuu suhteessa omaan lapseen. Tällöin lyöty on helposti lyöjä, laiminlyöty on usein laiminlyöjä. Vahinko alkaa kiertää, mikäli sitä ei muisteta eikä käsitellä.

Lapsuuden asiat ovat syvällä tiedostamattomassa muistissa. Oma lapsuus ja siinä koetut asiat voivat olla kipeitä ja hävettäviä, ja usein pidämme suojamuurin ympärillemme, jotta emme paljastaisi haavoittuvuuttamme. Mitä traumaattisempia muistot ovat varsinkin vanhempien ja kiintymyssuhteiden osalta, sen vaikeampi niitä on muistaa.

Vaikeita asioita ei usein pystytä muistamaan, ne ovat torjuttuja ja ilmenevät teoissa ja tunteissa, ja siksi ne toistuvat herkästi. Mitä ei muista sitä toistaa. On vieläkin aikuisia, joiden mielestä lasta ei tule helliä, pitää sylissä, ihastella ja he ovat sitä mieltä, että lapselle pitää olla kova ja tiukka sellaisen kasvattaessa luonnetta.

Ilman syyliä jääneitä ihmisiä on rikollisissa ja persoonallisuushäiriöisissä paljon. Koko lapsuus voidaan kokea häpeällisenä ja omaa lasta saatetaan jopa vihata ja kokea hänet kilpailijana. Vauvakin voidaan kokea uhmakkaana, kun tämä ei lopeta itkemistään. Vauvan ainoa keino viestiä on itku.

Jos aikuinen on kyvytön vastaamaan muiden ilmaisemiin tunteisiin, hänellä on piittaamaton asenne, hän ei anna ilmaista tunteita ja vähättelee niitä. Hän katkaisee keskus-

telun ja käyttää kuluneita fraaseja. Tämä kaikki on merkinä siitä, ettei aikuinen ole kiinnostunut lapsen ajattelusta eikä tunteista. Näin aikuinen viestii, ettei hän välitä eikä jaksaa osallistua lapsen elämään eikä halua kantaa hänen huoliaan.

Suomalainen vuorovaikutusperintö koskien aikuisia ja lapsia on aika karua ja tunteetonta. Monet sanonnat suorastaan kehottavat vanhempia vähättelemään lastaan ja olemaan huomioimatta häntä. Monet ihmiset noudattavat myös tätä karskia, tunteetonta ja lasta ymmärtämätöntä tyyliä vieläkin aivan vastasyntyneestä vauvasta lähtien.

LAPSUUDEN KESKEISET KEHITYSKRIISIT

Lapset kokevat asiat voimakkaasti aisteillaan ja tunteillaan. He eivät pysty järkeilemään eivätkä miettimään ollenkaan samalla lailla kuin aikuiset. Lapsuudessa on paljon pelkoja ja uhkia, joita aikuinen ei edes osaa kuvitella ja on unohtanut kokonaan itse kärsineensä ainakin osasta niistä.

Lapsuudessa on kehitysvaiheita, joissa jokaisessa on vaiheelle tyypillinen kehityskriisi, eli keskeinen psyykinen tapahtuma tuossa ikävaiheessa. Kunkin kriisi olisi hyvä ratketa positiiviseen suuntaan, koska tuolloin psyyken rakenteeseen jää enemmän hyviä aineksia.

Hyvät rakennusaineet ovat luottamus, itsenäisyys, oma tahto, aloitteellisuus ja toimeliaisuus. Huonoissa ratkaisuisa samoista tilanteista voi muodostua huonoja rakennusaineita, joita ovat muun muassa epäluottamus, häpeän ja epäilyksen tunteet, syyllisyyden kokeminen, oman roolin epäselvyys ja alemmuudentunne. Näissä kehitysvaiheissa on olennaista se, minkälainen vuorovaikutus lapsella on ympäristönsä kanssa, miten häntä rakastetaan ja tuetaan, pidetään rajoja ja kuinka hänet pidetään poissa pahan teosta.

Eri kehitysvaiheissa on omat pelkonsa ja mikäli näihin vaiheisiin on liittynyt traumaattisia kokemuksia, pelot seuraavat mukana aikuisuudessakin jonkin asteisina. Kaikki aikuiset pelkäävät jotakin ja miettivät kenties, mistä kyseinen pelko on peräisin. Näitä keskeisiä lapsuuden pelkoja ovat muun muassa äidistä eroon joutumisen pelko, rakkauten menettämisen pelko, omantunnon taholta tuleva rangaistuksen pelko, muiden taholta tuleva hyljeksintä ja rangaistuksen pelko. Monenlaisia muitakin pelkoja voi ilmetä, kuten kovien ja äkillisten äänien pelko, vieraiden ihmisten pelko, erilaisen ympäristön tai erilaisten ihmisten pelot, riidan pelko, huonommuuden tunne ja pilkan kohteeksi joutumisen pelko.

Jos lapsi jää voimakkaiden tuntemustensa kanssa yksin, se on usein hänen sietokyvylleen liikaa ja käsittämätöntä. Kuormittavuus aiheuttaa stressiä ja se mitä ei pysty käsittämään, traumatisoi. Lapsen persoonallisuus, psyykinen kehitys ja mielen kehitys ovat aivan omanlaisiaan. Lapsi ei ole missään suhteessa pienikokoinen aikuinen.

Keskeisintä on lapsen kiintymyssuhteiden muodostuminen ja ennen kaikkea niiden laatu. Tärkeimmät persoonallisuutemme osat saavat alkunsa varhaisessa vuorovaikutuksessa

ja hoivatapahtumassa. Kun vauvan itkuun vastataan herkästi ja nopeasti, vauva oppii luottamaan ihmisiin. Vauva oppii luottamaan itseensä, koska hänestä pidetään hyvää huolta ja hänestä ollaan iloisia. Näin alkaa kehittyä valoisa käsitys itsestä ja luottamus muihin.

Sitten tulevat oman tahdon kehitys, pettymysten sietäminen ja kyky viivästyttää mielihyvän saantia. Hyvin ankara tai aivan rajaton, välinpitämätön suhtautuminen lapseen ei ole hyväksi itseluottamuksen, oman tahdon ja itsehillinnan kehitykselle. Rajat ja rakkaus, lämpö ja neuvottelu sekä ennen kaikkea lapsen käyttäytymisen takana olevien tunteiden ymmärtäminen ovat elintärkeitä rakennuspalikoita tulevaan.

Mielihyväperiaatteesta siirrytään vähitellen realiteetti-periaatteeseen eli viivästytetään mielihaluja ja opitaan periaate ”ensin työ, sitten leikki”. Jos emme ole oppineet luottamaan itseemme emmekä muihin, meidän on vaikea sopeutua ja sitoutua muun muassa koulunkäyntiin.

Murrosikä tuo tullessaan itsenäistymistä, identiteetin ja minuuden miettimistä. Ideologian eli oman maailmankuvan ja näkemyksien miettimistä ja ihmissuhteiden pohdintaa eli mihin kuulun, kuka on ystävänä ja ketkä ovat oma ryhmäni. Kaikki olemme nähneet sen, kuinka vaikea tämäkin vaihe saattaa olla. Nuori on suorastaan hukassa näin monien ratkaistavien asioiden kanssa. Jos aikuisilla ei ole mitään tietämystä lasten psyykkisestä kehityksestä, saatetaan tulla vahvojakin yhtentörmäyksiä.

TURVALLINEN KIINTYMYSSUHDE LUO PERUSTAN

Aikuisten kannattaisi miettiä omaa lapsuuttaan ja uskaltautua kokemaan ja muistelemaan myös vaikeita asioita ja pettymyksiä. Näin lapsuus voisi tulla ymmärrettävämmäksi myös omien lasten suhteen. Lasten ongelmat pitäisi aina ottaa todesta ja nimenomaan havaita heikkoja signaaleja.



Lapsen ajattelu ja kielenkehitys eivät ole ollenkaan aikuisen tasolla, joten ongelmat ja ristiriidat näkyvät käyttäytymisessä, päivittäisissä toiminnoissa, vuorovaikutussuhteissa, tunne-elämässä ja ajattelussa tai joissakin näistä.

Kun vauva-ajasta alkaen ollaan tietoisia turvallisen kiintymyssuhteen merkityksestä, lasta hellitään, hänen kanssaan jutellaan ja leikitään, hänen fyysisiin ja emotionaalisiin tarpeisiinsa vastataan, lapsi uskaltaa ja oppii näyttämään tunteitaan ja ilmaisemaan tarpeitaan. Tämä kehittää itsensä tuntemista, stressinsietokykyä ja eläytymistä myös toisten ihmisten tunteisiin ja tarpeisiin. Tämä on sosiaalisen kanssakäymisen perusta.

Turvattomassa kiintymyssuhteessa aikuiset eivät ole läsnä, eivätkä kannata lasta mielessään, lapsi jopa unohtuu ja tulee laiminlyödyksi, lapsen tarpeisiin ei vastata tai se tehdään

epäjohdonmukaisesti ja satunnaisesti. Lapsi yrittää olla mahdollisimman kiltti saadakseen edes hieman huomiota. Hän ei uskalla aidosti tutustua itseensä, koska aikuiset eivät kestä tunteita, niinpä hän välttelee mielipahan ja ilon näyttämistä. Tunteet usein patoutuvat ja johtavat raivokohtauksiin tai täydelliseen apatiaan ja vetäytymiseen. Myöhemmin yksilön on vaikea solmia läheisiä ihmissuhteita, ilmaista tarpeitaan ja tunteitaan, riidellä rakentavasti ja sietää toisten osoittamia tunteita.

Lapsuus on siis kaiken psyykkisen kehityksen kulta-aikaa. Lapsi tuntee kaiken mitä hänen ympärillään tapahtuu ja tunnekokemukset ovat hyvin voimakkaita. Kun aikuinen miettii omaa mieltään ja sen syvimpiä ja salatuimpia kerroksia, on hyvä muistaa niiden kehittyneen lapsuuden aikana. Sellainen, mikä on herkimmillään kehityksessä, on herkimmillään myös haavoittumassa - lapsuus on tätä.

Lapsuudessa ilon loppuessa, lapsi ei leiki eikä halua olla toisten kanssa, hän on levoton ja vihainen. Hänen koko olemuksensa kertoo, ettei hänellä ole turvallinen ja hyvä olla - ongelmat ovat jo hyvinkin suuria ja ne on otettava ehdottomasti vakavasti.

SANAT EIVÄT AINA RIITÄ

Lapsen viesti tulee aina ottaa tosissaan. Ongelmat näyttyvät pienillä lapsilla ihan perustoiminnoissa, kuten syömisessä, nukkumisessa, leikkimisessä ja vessa-asioissa. Lapsen on vaikea keskittyä, hän on omissa oloissaan ja vetäytyy tai hän on aggressiivinen ja rauhaton. Lapsi voi myös itkeskellä. Aina on syytä uskoa lapseen ja tarkastaa tilannetta. Lapsen käytös ei tule tyhjältä, vaan heijastaa jotakin lapsen sisäisestä maailmasta.

Isommat lapset osaavat jo peittää asioitaan ja suojautua, jos arvelevat, että aikuiset eivät kestä tai tuomitsevat jotenkin lapsen reaktion ja kertomuksen. Lapsi voi jopa olla ulospäin kuin ei mitään olisi tapahtunut, vaikka mielessä myllertäisi valtavasti. Näitäkin sanattomia merkkejä, kuten kehonkielitä, ulkoista olemusta, ilmeitä, kotona olemista, kavereita, harrastuksia, nukkumista, syömistä, koulumenestystä ja niin edelleen tulisikin seurata ja ottaa huomioon omatkin epäilyt ja tuntemukset siitä, ettei kaikki ole hyvin.

Aina voi kysyä lapselta ja yhdessä ihmetellä sekä pohtia asioita. Lapsi ei luota aikuiseen joka hermostuu heti, alkaa neuvomaan ja ratkaisemaan ongelmia liian pikaisesti eikä kestä lapsen kantamaa tunnetaakkaa. Joku viesti lapsella on aina sanottavanaan, vaikka hän ei sitä pystyisi sanoittamaan. Monet asiat ovat niin vaikeita koettaviksi, etteivät ne sanoitu ollenkaan.

NUORUUS ON MYRSKYISÄÄ

Nuoruus on hyvin merkittävä kehitysvaihe ja siinä kuuluu olla kaikenlaista myrskyisääkin reagoitua. Nuoruudessa heitämme hyvästit lapsuudelle ja monesti se tapahtuu siten, että nuori joutuu kieltämään perheen ja kodin arvon. Muutoin hän olisi edelleen lapsenomaisesti ihannoimassa vanhempiaan ja riippuvuussuhteessa heihin eikä pystyisi irrottautumaan ja lähteä elämään omaa elämäänsä. Niinpä nuoruus on tätä kipua ja pelkoa tulevasta.

Monet löytävät tuen ja turvan toisista nuorista. Nuorena joudutaan miettimään omaa itseään ja vastauksia monenlaisiin mielessä pyöriiviin suuriin kysymyksiin, esimerkiksi kuka olen, mitä tekisin ammatikseni, kenen kanssa viihdyn, ketkä ovat ystäviäni ja mitä ajattelen maailmanmenosta. Myös nuoren vartalo muuttuu, hormonaaliset toiminnot vilkastuvat, läheisyys ja seksuaalisuus tulevat kuvaan. Nuoren minuus on valtavassa myllerryksessä, eikä ihme, ettei koulu aina maistu eikä kotona ole kivaa.

Tältä pohjalta voinee ymmärtää nuorta. Varmaan koskaan ei yksilön kehityksessä ole niin vaativaa vaihetta kuin nuorena. Kaikin tavoin tulisi siis kuunnella ja ymmärtää ja jutella nuorten kanssa, tukea ja auttaa. Huomioida myös varomerkit, jotka enteilevät muun muassa syrjäytymistä. Monenlaiset päihteet, huumeet ja muut koukuttavat asiat houkuttavat kovasti nuoria muun muassa siksi, että nuoren mieliala heittelehtii. Halu miellyttää muita ja olla osa porukkaa on voimakasta nuoruudessa. Nuorta pitäisi vahvistaa olemaan itsenäinen ja vastustamaan vaarallisia sekä omaa elämää tuhoavia ratkaisuja, siitä huolimatta, että hänet kenties suljetaan sen takia pois porukasta.

Aikuisen kannattaa taas miettiä omaa nuoruuttaan ja siinä olleita monia haasteita. Vaikka elintaso onkin noussut, on nuorena oleminen jopa vaikeutunut. Rahat ja toimeentulon kanssa kamppailu alkaa monella jo peruskoulun jälkeen. Nuoruudessa kaikki tuntuu voimakkaalta, monet asiat tapahtuvat ensimmäistä kertaa ja ovat siksi niin ainutlaatuisia ja kauniita, mutta myös syvästi haavoittavia.

Nuoruus on siis luonteeltaan vahvaa, nuoret ovat kuitenkin esitaistelijoita ja huomisen ihmisiä. Nuorena tuntuu siltä, että itse tietää paljon ja on viisaampi kuin aikaisemmat sukupolvet. Nuori on rohkea ja uudistava – tämä kysyy voimia. Aikuisten olisi tärkeää tukea ja kannustaa ja olla turvallisinä ja kypsinä aikuisina tarvittaessa saatavilla.

Vaikka asiat eivät olisikaan hyvin huonosti, nuori tarvitsee yleensä kontaktia aikuisiin ja hakee sitä myös näin. Joissakin perheissä ei saa halausta eikä lämpöä millään, niinpä nuori tehostaa ja tuo esille sellaisia asioita, joihin vanhemmat reagoivat. Jotkut perheet eivät huomaa nuorta ennen kuin tämä sairastuu, jolloin sairaus saattaa olla ainoa kieli, jota ymmärretään ja vasta sitten annetaan aikaa ja ymmärrystä.

Nuorta pitäisi jaksaa kuunnella ja pohtia yhdessä hänen asioitaan. Jos kuitenkin kotikuluttuuri on ollut täysin puhumaton ja siellä ei ole totuttu ilmaisemaan itseään muutoin kuin täysin tyhjänpäiväisin hokemin, saattaa kuuntelua ja yhdessä olemista olla vaikeaa aloittaa. Nuo taidot kannattaisi opetella jo hyvissä ajoin, ja samalla opetella avoimuutta ja asioiden esille ottamista, ennen kuin tilanne vaikeutuu

” TÄMÄ KAIKKI KÄYTÖS, PUKEUTUMINEN, MUSIIKKI JA NIIN EDELLEEN OVAT VIESTEJÄ AIKUISILLE. NE ON OTETTAVA TODESTA, MUTTA AIKUISEN EI TARVITSE AIVAN KAIKKEA HYVÄKSYÄ.

ja tulehtuu. Puhumiskulttuuria kannattaa vaalia ja rohkaista perheenjäseniä ilmaisemaan itseään. Näin nuorten asiat eivät tulisi niin salaisiksi, ettei aikuinen enää tiedä, mitä ne ovat.

Nuoruudessa ilmenetään monella tavalla ainutlaatuisuutta ja siksi nuoret haluavat olla hyvinkin erilaisia kuin vanhempi väki. Tämä kaikki käytös, pukeutuminen, musiikki ja niin edelleen ovat viestejä aikuisille. Ne on otettava todesta, mutta aikuisen ei tarvitse aivan kaikkea hyväksyä.

PUHUMINEN KASVOKKAIN ON TÄRKEÄÄ

Ellei lasta tai nuorta oteta tosissaan, seuraa siitä häpeän tunne, kun tulee torjutuksi lähestyessään toista ihmistä. Tunne on hyvin varhainen ja raastava. Itsetunto laskee ja omanarvontunto alkaa horjua. Erilaiset pakokeinot tilanteesta ovat ratkaisuna. Näitä ovat esimerkiksi viiteryhmät, joissa nuorta kuunnellaan ja autetaan.

Jos nuori ei saa aikuiskontaktia, vaan kääntyy sellaisen ryhmän puoleen, jolla on kielteinen käsitys aikuisuudesta ja vaikkapa koko yhteiskunnasta – aletaan olla jo heikoilla jällä. Erilaisia viharyhmiä on paljon. Aikuisten tulisi kaikin tavoin säilyttää kontakti nuoriin, ymmärtää, tukea ja rohkaista näitä. Nuoria ei saa jättää yksin.

Itsetuhoisuus syntyy tuntemuksesta, ettei välitetä eikä ole ketään auttamassa ja kuuntelemassa. Itsetuhoisuus, alakuloinen mieli, masennus, päihteet, viha ja aggressio saattavat suuntautua joko itseen tai muihin aggressiona ja väkivaltaana, simputtamisena ja pahanteosta nauttimisena. Nuoret kokevat asiat hyvin syvästi. Aikuisuudessa elämä saattaa mennä pelkäksi oravanpyöräksi, jolloin rutiinit ja viihdykkeet voittavat uudistushalua eikä tuolloin ymmärretä nuorten uudistushalua ja vahvaa elämistä.

Netissä on paljon keskusteluryhmiä, mutta suosittelen myös ihan kasvokkain puhumista. Kouluissa on kuraattorit ja vapaa-ajalla on nuoriso-ohjaajia. Pienemmille lapsille on päiväkodin henkilökunta ja vaikkapa isovanhemmat. On myös palvelevat puhelimet. Psykologipalvelut kunnissa ovat juuri tällaisia asioita varten, jos lapset reagoivat voimakkaasti ja kehitys uhkaa juuttua paikalleen eikä lapsi innostu oppimaan ja leikkimään.

HALU HERÄTTÄÄ HUOMIOTA

Halu herättää huomiota on sekin avunhuuto, joka tulisi ottaa todesta. Jos lapsi liioittelee tai valehtelee, olisi hyvä

mieltiä, miksi lapsi kertoo tarinaa ja miksi hän kohdistaa puhumansa jollekin. Kaiken taustalla on aina jonkinasteinen halua lähestyä toista ihmistä ja tulla kuulluksi ja huomioituksi.

Vaikka lapsella olisikin kaikki päällisin puolin hyvin, voi hänen toimintansa taustalla piillä monenlaista. Joillekin on normaalia käyttää voimakasta viestiä ja voimakkaita ilmaisuja, vaikka ne eivät tarkoittaisikaan sen kummempaa. Toiset ihmiset taas eivät koskaan käytä tiettyjä ilmaisuja kuin tositilanteissa. Joskus tilanne voi mennä sellaiseen umpikujaan, että lapsen on tehostettava viestiään tullakseen kuulluksi.

Kun perheessä on kriisi, jäävät lapset usein taka-alalle, jotta vanhemmat jaksaisivat pahimman yli. Myöskään aikuisilla ei usein ole resursseja miettiä, miltä lapsista tuntuu, mitä nämä ajattelevat ja tekevät kriisin aikana. Kaikki energia menee omien ongelmien selvittämiseen. Lapset putoavat mielestä jopa siinä määrin, ettei heidän perustarpeitaan edes huomioida, puhumattakaan siitä, että vanhemmat jaksaisivat kiinnostua lastensa ajatuksista, tunteista ja teoista. Näin ymmärtää hyvin sen, että lapset joutuvat olemaan henkisesti yksin, sillä vanhemmat ovat ikään kuin poissa-olevia ongelmineen.

Poissaolevuus syntyy myös siitä, että vanhemmat vetäytyvät digilaitteiden taakse pois vuorovaikutuksesta. Läsnaoloa ja välittämistä on vaikea viestiä katsomatta silmiin ja olematta läsnä. Lapset voivat hyvinkin olla siinä määrin ahdistuneita perhetilanteesta, ettei toden ja valheen välillä ole eroa.

Lapsi ilmaisee vain jotakin, jotta edes joku kuuntelisi. Tietenkin ihminen tulee hyvinkin huomionhakuiseksi, jos hänen viestiään ei ylipäättään oteta vakavasti. Viestiminen kärsii ikään kuin inflaation ja sitä on voimistettava, tullakseen kuulluksi ja herättääkseen huomiota.

VUOROVAIKUTUKSESTA SANATTOMAAN MUISTIIN

Ihminen kokee häpeää ja olevansa arvoton, ellei häntä kuunnella eikä hänen viestiään vastaanoteta. Se on myös ihmisarvon loukkaus. Ihmiset, jotka eivät ole tulleet kuulluiksi eikä heistä olla oltu kiinnostuneita ovat usein hyvin sisäänpäin kääntyneitä ja varautuneita ihmissuhteissaan. Heidän itseilmaisunsa on olematonta. Heidän on vaikea kertoa mistään, tehdä aloitteita ja lähestyä toisia.

Seuraukset ovat psyykenrakenteen kannalta olennaisia. Se mitä opimme lapsuutemme aikana ihmissuhteista, vuorovaikutuksesta, läheisyydestä, toisen ihmisen kohtaamisesta ja luottamuksesta seuraa meitä läpi elämän. Vuorovaikutuskokemukset ovat meidän sanatonta muistiamme. Kaikki se, mikä saa alkunsa vuorovaikutuksessa siirtyy psyyken syvyyyksiin, rakenteisiin ja malleihin. Kuten kiintymyssuhteiksi, tunteiden ja toimintojen säätelykyvyksi, elämän asenteeksi.

Jolle lasta oteta tosissaan, ei uskota ja häntä mitätöidään ja vähätellään, ja tämä kaikki toistuu riittävän usein ja pitkään, on sillä tuhoisa vaikutus. Kun ihmistä ei oteta todes-

ta, se on esineellistämistä, häntä ei uskota, häneen ei luoteta eikä hänestä välitetä. Kun ihmisen lähentymisyritykset eli puhe, katse, eleet ja ilmeet torjutaan, saa se aikaan häpeän tunteen, heikon itseluottamuksen ja voimakkaan pettymisen toisiin ihmisiin. Itsetunto ja omanarvontunto tulevat heiveröisiksi, ihminen tulee helposti hyväksikäytetyksi halutessaan olla hyväksytty ja rakastettu. Ydinminä jää heikoksi ja siihen on panssaroitava päälle kovuutta. Moni on ratkaissut ongelmansa muuttamalla pelottavaksi ja hylkääväksi itse.

Yhteydet lapsuuteen eivät ole aivan suoraviivaisia, vaan yksilön oma ajattelu, myöhemmät elämäkokemukset ja hyvät ihmissuhteet saattavat vaikuttaa hyvinkin positiivisesti.



LAPSI, JOTA EI OTETTU TOSISSAAN

Kaikki ihmiset ansaitsevat tulla nähdyiksi, kuulluiksi ja kosketetuiksi. Mikäli lapsen kokemia ja tuntemia asioita ei ole otettu tosissaan, vaan hänen emotionaaliset, sosiaaliset ja kenties fyysisetkin tarpeensa on laiminlyöty, voi seurauksia olla monia.

Tällaisesta kohtelusta voi syntyä ihmisiä, jotka aikuisena ovat vältteleviä, turvattomia ja ristiriitaisesti kiintyneitä. He välttelevät tunteita, koska ovat oppineet niiden johtavan hyljeksintään. Mikään ei ole niin haavoittavaa, kuin torjuttu tuleminen ihmissuhteissa. Saadakseen edes jotakin huomiota, on vahvistettava viestiä käyttämällä vaikkapa mykkäkoulua.

Lapsena syrjään jääneet ihmiset, joita ei ole kuunneltu eivätkä he ole olleet vanhemmilleen ainutlaatuisia yksilöitä, kokevat usein aikuisuudessakin toiseuden tunnetta, hyljeksinnän ja ulkopuolisuuden tunnetta. Ihminen provosoi myös alitajuisesti muissa ihmisissä näitä tunteita häntä kohtaan. Vaikkapa olemalla itse töykeä ja yhteistyökyvytön. Hän saattaa myös jättää itse ystävänsä ennen kuin tulee itse jätetyksi. Odotusarvo suhteessa muihin ihmisiin on kielteinen. Kukaan ei pidä, mistään ei saa vastausta, kaikki hylkäävät, ihmiset ovat pahoja, kehenkään ei voi luottaa, läheisyyteen ei uskalleta, tunteita ei voi ilmaista, kukaan ei ymmärrä minua.

Tällaisella ihmisellä on kontrolloinnin tarve, hän takertuu, on ylivalpas, torjuu avun ja läheisyyden. Hän välttelee vastavuoroista käyttäytymistä, omaa tunteiden säätelyongelmia, ei koe syällisyyttä eikä huonoa omaatuntoa. Näitä lapsuudessa koettuja pettymyksiä olisi hyvä käsitellä vaikkapa psykoterapiassa.

HAAVOISTA VOI PARANTUA

Vuorovaikutuskokemukset eli miten meitä on hoivattu ja miten olemme tulleet kohdatuiksi, ovat meidän sanatonta muistiamme. Varhaiset kokemukset näkyvät ja vaikuttavat jatkuvasti. Tunnemuistot ovat ikuisia.

Varhaiset mielikuvat, tunteet, aistimukset ja kehomuisti ovat siis tätä tiedostamatonta muistia, jonka perustalle ovat syntyneet niin itsetuntomme, käsitys itsestämme, käsitys ja näkemys muista ihmisistä ja maailmasta sekä luottamus itseen ja muihin. Jos varhain olemme tulleet kohdatuiksi kiinnostuksella, ilolla ja herkkyydellä, on käsityksemme ja asenteemme itseämme, muita ihmisiä ja maailmaa kohtaan positiivinen ja toivorikas.

Mikäli näin ei ole ollut ja haluamme aikuisuudessa parantua näistä haavoista, on läheinen ja luotettava ihmissuhde jo hyvä alku. Tutkimusten mukaan avio- tai avoliitto on hyvä tuki ja turva, koska siinä voi luoda luottamusta ja saada läheisyyttä ja toveruutta. Siinä on samoja elementtejä kuin varhaislapsuudessakin, kuten läheisyyttä, luottamusta, syvää kiintymystä, intiimiyttä ja ehdotonta rakkautta.

Kuitenkin läheinen ihmissuhde on myös hyvin haavoittuva ja erilaiset uhkatekijät siinä saavat meissä aikaan valtavia tunnekuohuja ja käyttäytymään saman suuntaisesti kuin lapsuuden kiintymyssuhteissa. Jotta elämä sujuisi ih-

” JOS KYKY KUVITELLA TOISTEN MIELESSÄ TAPAHTUVIA ASIOITA, AJATTELUA JA TUNTEITA ON PUUTTEELLINEN, MYÖSKIN KYKY TUNNISTAA, SÄÄDELLÄ JA ILMAISTA OMIA TUNTEITAA ON HEIKKO.

missuhteissa niin lasten kuin puolisonkin kanssa, meidän on pystyttävä kuvittelemaan mielessämme, mitä nämä toiset ihmiset mahtavat ajatella ja tuntea. Kuvittelemisen ei ole samanlaista kaikilla, koska ihmisten henkilöhistoria ja kyky kuvitella, johtavat erilaisiin käsityksiin toisten mielentiloista. Omien kokemusten, tunteiden, ajatusten ja tekojen ymmärtäminen vaatii myös samanlaista mielikuvitusta.

Käsitys itsestä ja muista, oman mielensä omaavina ihmisiä, edellyttää mielen erilaisten tilojen ymmärtämistä, tunnistamista, kielellistämistä, pohtimista ja puhumista. On ymmärrettävä, että mielen tilat vaikuttavat käyttäytymiseen. Lapset ymmärtävät tunnetiloja ennen kuin pystyvät käsittämään tietoa ja uskomuksia. Aikuisen tunnetila antaa lapselle tiedon siitä, onko tilanne turvallinen.

Jos kyky kuvitella toisten mielessä tapahtuvia asioita, ajattelua ja tunteita on puutteellinen, myöskin kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteitaan on heikko. Voidaan puhua mielen sokeudestakin. Kyvyttömyys tunnistaa ja kuvata omia tunteitaan ja erottaa niitä ruumiillisista tuntemuksista. Tällöin mielikuvituksen käyttö on vähäistä ja on vaikeuksia ymmärtää vertauskuvia, sanaleikkkejä ja symboleita.

Tietoisuus oman mielen tilasta on edellytys toisen mielen tilan ymmärtämiseksi. Aivoalueet, jotka aktivoituvat tiettyissä tunteissa, aktivoituvat myös havaitessamme saman tunteen toisen kasvoniilmeissä. Pyydä jotakuta arvioimaan itseäsi. Arvioi itse tuota toista. Anna toisen arvata mitä mielessäsi liikkuu? Minkälaisia tunteita herätät toisissa? Arvioi itse sinulle tärkeitä persoonallisuuden piirteitä. Mitä erilaista sinussa on muihin verrattuna? ”Tunne itsesi, tunne muut”, on hyvä kiteytys siitä, että kaikki alkaa itse-tuntemuksesta.

Miten saisin itseni tuntemaan itseäni? Olemalla läsnä itsensäni ja kuulostelemalla, mitä ajattelen ja tunnen. Voimme pitää päiväkirjaa ajatuksista ja tunteista. Voimme mennä vaikkapa päivä kerrallaan ja poimia aamusta jonkin asian ja iltapäivästä ja illasta. Mitä tapahtuu, mitä ajattelen ja tunnen, mitä teen? Viikon verran kannattaa jatkaa.

Voidaan myös kirjoittaa spontaanisti tekstiä sen kummempin mieltimättä sen sisältöä. Voidaan kirjoittaa noin puoli tuntia joka päivä viikon ajan. Voidaan kiinnittää huomiota tunteisiinkin. Kirjoita kirje itsellesi, kun olit lapsi. Kirjoita kirje aikuiselle itsellesi. Kirjoita kirje sille, joka ei sinua kuunnellut.

Lue, katso elokuvia, lue runoja, keskustele ihmisten kanssa, liity johonkin ryhmään. Tee asioita toisin ja katso miltä se tuntuu. Muistele vaikeita aikoja. Jos olet pitänyt päiväkirjaa, lue sitä ja mieti, miltä on tuolloin tuntunut ja mitä olet ajatellut. ■

TILAA KOULUTURVAA-LEHTI!

4 NUMEROA: 86 €

2 NUMEROA: 56 €

1 NUMERO: 36 €

(HINNAT VOIMASSA 1.1.2017 ALKAEN, SIS. ALV 10 %)

SOITA ASIAKASPALVELUUMME:

010 505 6699

(MAANANTAI-TORSTAI KLO 9-14)

TAI TILAA LEHTI SIVUSTOLTAMME:

WWW.KOULUTURVAA.FI

AUTETAAN YHDESSÄ KOULUKIUSATTUJA!

SOMEVAARI KERTOO digisatuja AAMUKERHOSSA

Kellokoskella eläkeläiset ovat pienten koululaisten seurana kahtena aamuna viikossa. Varttuneen väen vetämää kerhotoimintaa on tarjolla keskiviikko- ja torstaiamuisin kahdeksasta varttia yli yhdeksään.

TEKSTI: MIRKKU HALONEN

KUVAT: AKU EROSEN KOTIALBUMI JA PEXELS

- Tämä toiminta on tarkoitettu ekaluokkalaisille, joiden vanhemmat joutuvat lähtemään jo aikaisin töihin, Aku Eronen kertoo.

Aktiivisten eläkeläisten ansiosta lasten ei tarvitse tuntea epävarmuutta aamulla yksin kotona ennen varsinaisen koulupäivänsä alkua. Koulu alkaa vasta puoli kymmeneltä, mutta lapsilla on mahdollisuus tulla koululle jo aikaisemmin. Paikalla on tavallisesti kolmesta kahdeksaan ekaluokkalaista.

Aamukerholle on varattu oma tilansa, joka ei kuitenkaan ole luokkahuone. Kerholaisten käytössä on piirustus- ja askartelutarvikkeita.

- Tänään kerroin sadun, ja kun olen tällainen digisetä, niin luin sen älypuhelimien avulla netistä. Yritin eläytyä ja käyttää ääntäni. Lasten leikkien huima mielikuvitusellisuus jaksaa viehättää. Leikissään lapset ovat yhtäkkiä viidakossa, vaikka minä en näekään tiikereitä.

- Aikuisen ei välttämättä tarvitse tehdä mitään erityistä, vain olla läsnä ja antaa lasten touhuta. Tarvittaessa aikuinen asettaa turvalliset rajat. Rauhallinen puhuminen ja



aikuismainen käytös tuovat tasapainoa, eikä ole haitaksi, jos eläkeikäiselläkin on hieman mielikuvitusta.

- Tähän ei tarvitse mitään erityistä koulutusta, riittää että on tavallinen, turvallinen aikuinen, joka on tottunut olemaan lasten kanssa. Tietenkin täytyy tykätä lapsista. Saan itselleni tästä hyvää mieltä ja virkeyttä, tunnen että olen vielä tarpeellinen.

TOIMINNAN JATKUVUUS KAIPAISI VAPAAEHTOISIA

Kouluvaarien ja -mummojen vetämä aamukerhotoiminta käynnistyi, kun rehtori ja Kellokosken eläkeläiset -yhdistys yhdistivät voimansa. Koulu ja eläkeläiset ovat pitäneet yhtä

jo aikaisemmin. Opettajat ovat käyneet tuomassa varttuneiden yhdistykselle laulavan tervehdyksen ja senioreilla on ollut mahdollisuus lunastaa lounaaksi kouluruokailusta yli jäänyttä ruokaa.

- Rehtori otti ensin yhteyttä minuun, sillä olen tehnyt monenlaista vapaaehtoistyötä. Ilmoittauduin ensin itse ja sain muitakin mukaani.

Kellokosken eläkeläiset ry:n vapaaehtoiset ovat vuorotellen koululaisten aamupäiväseurana lukuvuoden loppuun saakka. Tällä hetkellä kouluvaareina ja -mummoina vuorottelee kaksi miestä ja kolme naista.

Yhdistyksen puheenjohtajana 2016-2017 toiminut Eronen toivoo, että tähän joukkoon liittyisi lisää vapaaehtoisia ja koululaisten aamukerhon jatkuvuus pystyttäisiin näin

turvaamaan. Vaikka Kellokosken yhdistys onkin suuri, yli 200-jäseninen, ovat monet eläkeikäiset kiireisiä: he matkustelevat paljon ja osallistuvat monenlaiseen järjestötoimintaan.

Eronen on itse jättämässä Kellokosken ja muuttamassa Myrskylään, jonne hänellä on valmistumassa omakotitalo. Kellokoskella hän on asunut vuodesta 2010.

- Jäin IT-toimihenkilön tehtävistä eläkkeelle vuonna 2008. Minulla oli ollut burn out ja sydänvaivoja. Neljä vuotta kuntoutin itseäni, ja alkoi tuntumaan, että virtaa riittäisi kansalaistoiminnalle.

PRESIDENTIN PUHE HERÄTTI NUORTEN ASIALLE

Nuorten hyvinvointi on lähellä Eronen sydäntä ja presidentti Sauli Niinistön uudenvuodenpuhe herätteli tarttumaan toimeen. Presidentti ilmaisi huolensa nuorten syrjäytymisestä ja antoi puheessaan vastuuta kansalaisille syrjäytymisen torjumiseksi.

Vuonna 2016 Somevaarina tunnettu Aku sai presidentiltä kutsun itsenäisyyspäivän vastaanotolle.

- Itse kunkin tulisi miettiä, mitä voisin tehdä, vaikka ei jaksaisikaan kokonaista päivää. Presidentin puhe sai minut liikkeelle. Otin yhteyttä kotikuntani sosiaalitoimeen.

Siitä saivat alkunsa Sheikki Akun satutuokiot. Sheikkiasuisen tarinankertojan vierailuista päiväkodeissa tykättiin. Eronen kävi kertomassa satuja kolmen päiväkodin lapsille ja toimi myös nuorisotiloissa vapaaehtoisena valvojana.

Hän on halunnut tukea lastensuojelun palvelujen piirissä olevia lapsia ja nuoria perheeseen, sillä omalla perheellä oli vaikeaa Akun lapsuuden ja nuoruuden aikaan. Hänen isälleen oli alkoholiongelma.

- Jos kotona on perhehelvetti, on jokainen turvallinen ja vakaa ihmissuhde kullan arvoinen. Tavallinen, mutta normaali. Ajattelin, että voisin itse auttaa jotakin nuorta ja olla turvallinen aikuiskaveri.

Erosta tuli aikuiskaveri varhaisnuorelle pojalle kolmen vuoden ajaksi, kunnes poika muutti toiselle paikkakunnalle. Jälkeenpäin poika on tullut oma-aloitteisesti kiittämään ja kertoi yhteisten hetkien aikuiskaverin kanssa merkinneen hänelle paljon.

- Tärkeintä on olla yhdessä. Sosiaalitoimi antoi pientä ohjausta, Eronen pohtii.

Hänellä on itsellään yksi poika ja pojalla kaksi tytärtä, yhdeksän- ja 13-vuotiaat.

SOMEVAARI PUHUU INTERNETIN ILOISTA SENIOREILLE

Oman perhetaustan vuoksi auttaminen kanavoituu myös

päihdetyöhön. Hän on myös vetänyt Toivo-nimistä ryhmää Ridasjärven päihdehuoltolaitoksessa yhden talven. Ryhmä kokoontui kerran viikossa maanantaisin.

- Tämä oli opettavaista aikaa, sillä ihmisille siellä on tapahtunut rankkoja asioita. Yritin valaa toivoa, että on olemassa parempi tapa elää ilman päihteitä. Ryhmässä tsemptettiin yhdessä, keitettiin kahvia ja keskusteltiin.

Eläkkeelle jäätyään Eronen huomasi olevansa vaarassa alkoholisoitua itsekin, unohtua tuijottamaan telkkaria kaljapullo kaverinaan. Vapaaehtoistyö voitti sixpackin ja telkkariohjelmat.

- Sain vapaaehtoistyöstä mielekästä sisältöä elämäni.

Vuonna 2013 Aku Eronen ryhtyi yrittäjäksi. Hän on mukana asuinseutunsa yrittäjien hallituksessa virkailijajäsenenä vastuualueenaan viestintä sosiaalisessa mediassa. Yrityksen nimi on Somevaari ja sen toimenkuvaan kuuluu muun muassa internetin iloista ja hyödyistä kertominen seniori-ikäisille. Somevaari kertoo, miten e-laskut ja Kela-asiat voi hoitaa helposti netin välityksellä.

- Sosiaalinen media seurustelukanavana vähentää yksinäisyyttä ja sen kautta syrjäseudun ihmiselläkin on ystävät lähellä. Tapasin itse Facebookin välityksellä ystävän, jonka kanssa emme ole nähneet 40 vuoteen.

HYVÄ TARINANKERTOJA MENESTYI AINEKIRJOITUKSESSA

Eronen lapsuuden rikkinaiset kotioloit vaikuttivat siihen, että läksyjen lukeminen jäi vähiin. Hän ei ollut mikään paha poika, vaikka joskus joutuikin jälki-istuntoon. Keskitymisvaikeuksilla saattoi olla osuutta asiaan. Jälkeenpäin hän on harmitellut, ettei ymmärtänyt aikanaan opiskelun merkitystä.

- En ollut hyvä oppilas, mutta kerroin hauskoja juttuja. Silloin tällöin jouduin rehtorin puhutteluun. Olin hyvä ainoastaan ainekirjoituksessa ja urheilussa. Lähestulkoon jokainen minun aineeni luettiin. Nuoremmille lukijoille selvennettäköön, että opettaja luki aineen ääneen luokan edessä.

Aku Eronen kävi kansa- ja keskikoulun. Hän asui elämänsä 17 ensimmäistä vuotta Enonkoskella, missä perheellä oli maatila.

- Pellot kasvoivat kiviä ja niitä piti joka vuosi kerätä. 1970-luvun alussa Aku meni harjoittelijaksi Kalle Anttilan ATK-osastolle.

- Siitä alkoi IT-ura. Silloin sitä sanottiin ATK:ksi. Siihen aikaan tietokoneen keskusyksiköt olivat niin kookkaita, että kuusi miestä tarvittiin sellaista kantamaan. Näin tämän omin silmin, kun työnantajani ATK-osasto muutti.

PC-koneet tulivat työpaikoille paljon myöhemmin. Aku Eronen tehtävänä Tukon palveluksessa oli antaa uusille tietokoneen käyttäjille käyttökoulutusta alkaen siitä, miten kone laitetaan päälle. ■



Sosiaalisesti vähemmän osaavia

KIUSATAAN

Kouluturvaa etsi haastateltavia, jotka ovat entisiä tai nykyisiä kiusattuja. Tässä 29-vuotiaan Tomaksen kertomus hänen kokemuksistaan kiusattuna.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM JA TOMAS
KUVAT: TOMAKSEN KOTIALBUMI JA PEXELS



EN SOPEUTUNUT JOUKKOON

Minua kiusattiin kristillisestä esikoulusta aina armeijaan saakka.

Yleensä suurimmat syyt kiusatuksi joutumisessa ovat persoonassa, sosiaalisissa taidoissa ja siinä, pystyykö asettamaan muille rajoja. Olen aina ollut perusluonteeltani melankolis-flegmaattinen, sellainen omissa oloissaan viihtyvä, hiljainen, kiltti, rauhallinen ja konflikteja parhaansa mukaan välttävä. Sosiaalisessa hierarkiassa yksinäisellä sudella ei ole niin laajaa suojaverkkoa, kuin muilla. Olin erittäin otollinen kohde kiusaajille.

Tämän lisäksi olen aina ollut outo, eksentrisen ja omalaa-tuinen. Minulla oli vaikeuksia sosiaalisten taitojen kanssa enkä aina tiennyt, kuinka sosiaalisissa tilanteissa tulisi toimia. Olin sellainen analyyttinen tiedemies. Toiset kuuntelivat räppiä, minä Bachia ja Fucikia. Toiset käyttivät sellaisia sanoja kuin huge, muija ja stadi, minä taas sellaisia kuin markka, puoliso ja Helsinki.

Olin lapsena motorisesti todella kömpelö, saatoin kompas-tua omiin jalkoihini, en osannut heittää palloa enkä ottaa koppia frisbeestä. En pitänyt joukkuelajeista enkä seurannut urheilua. Maalin kuivumisenkin seuraaminen oli hauskenpää, kuin pallon perässä juokseminen.

ERISTÄMISTÄ JA SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKOA

Kiusaajia oli koko opiskeluajoilta tusinoittain, joten kiusaa-mistapojakin oli monenlaisia. Suurin osa heistä oli häiri-köitä, joilla oli huonoja arvosanoja ja ala-arvoista käytöstä, mutta heillä oli hyvinkin korkea sosiaalinen status noin muuten. Kaikki paitsi yksi heistä olivat poikia. Ikähaaruk-kakin oli suuri.

Kiusaaminen ilmeni nimittelynä, puheeni ja eleideni pil-kallisena imitoimisena, leikkien ulkopuolelle jättämisenä, valheiden levittämisenä, omaisuuteni piilottamisena sekä kivien ja lumipallojen heittämisestä ja tönimisenä. Ruoka-lassa minua saatettiin estää istumasta samaan pöytään, ko-koonpanosta riippuen.

Esikoulussa minut jätettiin leikkien ulkopuolelle, joten olin siellä hyvin paljon yksin. Ala-asteella eristäminen jatkui. Siitä eteenpäin kuvioihin astui laajempi henkinen ja fyysi-nen väkivalta. Ehkä suurimmat pilkan aiheet olivat kahdes-ta geneettisestä erityispiirteestäni johtuvat ominaisuuteni, sisäänpäin astuminen ja suuri pää, ja sitten ei-geneettinen, yliravitsemuksesta johtunut ylipaino.

Ala-asteella pahin fyysinen vahinko taisi olla se, kun joku ylempiluokkalainen kamppasi minut niin, että löin taka-raivoni lattiaan. Yläasteella kiusaaminen oli kaikkein fyy-sisintä. Kaikki kokemani henkinen väkivalta tuntui pahem-malta kuin mikään kokemani fyysinen.

Lukiassa sosiaaliset taitoni olivat taantuneet olemattomiin ja kärsin sosiaalisten tilanteiden pelosta ja ahdistuneisuudesta. En ollut muiden oppilaiden kanssa tekemisissä kuin pakon edessä tai, muutaman heistä yrittäessä ottaa kontak-

**” USKOMATONTA KYLLÄ,
KAKSI OPETTAJAA OSALLISTUI
KIUSAAMISEEN.**

tia minuun. Lukiassa ei oikeastaan esiintynyt kiusaamista. Armeijassa minulle ilveiltiin alapurennastani, josta en ihme kyllä ollut kuullut koskaan aikaisemmin. Pärjäsin armeijassa erittäin huonosti ja armeijan tehtävät olivat minulle äärimmäisen vaikeita, joka sekin oli pilkanteon aiheena

POJAT OVAT POIKIA

Uskomatonta kyllä, kaksi opettajaa osallistui kiusaamiseen. Eräs opettaja sai puhetyylillään aikaan sellaisia tilanteita, joissa luokkani oppilaat ja hän nauroivat minulle yhdessä. Toinen oli urheiluopettajan sijainen, joka ivaili puhetyylis-täni ja taitojeni puutteesta eri joukkueurheilulajeissa. Mi-nulla oli koulussa hyvin vähän kavereita, eikä heistä ollut minua puolustamaan.

Kristillisessä esikoulussa opettaja levitteli käsiään ja sanoi poikien olevan poikia, eikä ottanut kiusaamista vakavasti. Ala- ja yläasteella asiaan saatiin rotia ja osa lopulta lopetti kiusaamisen, koska pelkäsivät opettajien auktoriteettia. Joskus opettajat tai kuraattorit ottivat kiusaajia puhutte-luun ja joitakin kertoja äitini soitti kiusaajien vanhemmille, vaihtelevin tuloksin. Kiusaajia tuli kokoajan lisää.



Pari kertaa lapsuudessani minulla "keitti yli" ja annoin nyrkkieni puhua. Väkivalta on äärimmäinen ja viimeinen vaihtoehto.

EPÄLUULON JA ARVOTTOMUUDEN TUNTEET

Kiusaaminen nakersi aikoinaan itsetuntoani, ja hidasti sekä vaikeutti jo ennestäänkin huonojen sosiaalisten taitojeni kehittymistä. Koin kiusaamisen myötävaikuttaneen paranoidisiin ja neuroottisiin tunnetiloihin ja epäluottamukseen muita kohtaan - jos joku nauroi missä tahansa, niin tämänhän täytyi nauraa juuri minulle. Epäilin lähes kaikkien motiiveja.

Krooniset negatiiviset tunnetilat aiheuttivat nukahtamisvaikeuksia ja ylensyöntiä. Vuositolkulla velloneet vihan tunteet saivat aikaan kostonhimoisia väkivaltafantasioita. Otin kerran ison kokkiveitsen mukaan kouluun ajatukseksi tempaista erästä vuotta vanhempaa kiusaajaani vastaan, onneksi en toteuttanut aikeitani.

Kohtaan kiusaajiani nykyäänkin usein, jopa viikoittain. Ainoa kerta jolloin vaaratilanne oli vähällä syntyä, oli eräs-

sä yökerhossa, jossa tuttu kiusaaja tuli haastamaan riitaa kanssani.

Jos joku entinen kiusaajani sattuu lukemaan tätä ja katu tekojaan, niin tekosi on annettu anteeksi. Menneet ovat menneitä, joten se siitä. Keskittykää vain ja ainoastaan niihin asioihin, joihin voitte vaikuttaa.

Niitä kiusaajiani, jotka pitävät tekojaan jollain tavoin oikeutettuina, kehottaisin kuvittelemaan itsenne minun tilanteeseeni. Miltä teistä tuntuisi joutua päivästä toiseen kiusatuksi, toistuvasti ja usean vuoden ajan? Miettikää, miltä tuntuisi jos oma lapsenne olisi kiusattu. Haluaisitteko oman lapsenne kokevan saman kuin minä?

Epäuskoisia kiusaajien vanhempia kehotan miettimään, miksi oma lapsenne olisi niin poikkeuksellinen, ettei pystyisi kiusaamaan? Olisiko oletetun kiusatun, tämän vanhempien, opettajien ja muiden oppilaiden puheissa perää, jos kaikki sanovat lapsenne rikkoneen toista vastaan?

VÄÄRINTEKIJÖITÄ SUOJELLAAN

Suomen koulut ovat muuttuneet todella paljon huonompaan suuntaan vuosien saatossa. Kiusaajilla on oikeuksia,

muttei välttämättä lainkaan velvollisuuksia. Väärintekijöitä suojellaan, muttei uhria. Mikäli uhri puolustautuu alimitoitettutikin, niin hän joutuu väistämättä maksajaksi. Jos joku joutuu vaihtamaan koulua, niin se on kiusattu eikä kiusaaja.

Opettajat eivät saa käyttää fyysistä voimaa poistaakseen häiriökäyttäytyjän luokasta - kuinka vahva ja aikuisen kokoinen, aggressiivinen ja hyökkäävä teini-ikäinen poistetaan luokasta, jollei tämä tottele suullisia käskyjä? Raja voi tulla vastaan jo pelkän sukupuolen vuoksi. Ei 160-senttinen ja 50-kiloinen nainen saa 190-senttistä miespuolista öykkäriä nippuun noin vain. Opettajien ja rehtorien pitäisi olla ne auktoriteetit, jotka ylläpitävät järjestystä ja kuria kouluilla ja ratkovat konflikteja oppilaiden välillä - näin ei kuitenkaan ole. Yksi moukka saattaa pitää aikuisia ihmisiä pilkkanaan.

UUDET TUULET PUHALTAVAT KOHTI UUSIA SEIKKAILUJA

Tänä päivänä menneet kiusaamiskokemukset eivät tunnu enää miltään. Olen kasvanut sellaiseksi ihmiseksi, joka ei joudu vastaavanlaisen kiusaamisen kohteeksi. Muuten vain

MIETIKÄÄ, MILTÄ TUNTUISI JOS OMA LAPSENNE OLISI KIUSSATTU. HALUAISITTEKO OMAN LAPSENNE KOKEVAN SAMAN KUIN MINÄ?

ikäviä ihmisiä kyllä kohtaa työelämässä aina välillä, sille ei voi mitään. Kura karaisee.

Minua pidetään edelleen todella kummallisena ja outona, muttei luotaantyöntävällä tavalla - ainakaan enimmiltä osin. Persoonaani en halua enkä voisikaan muuttaa, koska se on perinnöllistä. Koen olevani lähes täysin yksin tässä maailmassa, koska ajattelutapani ja uskomukseni kaikesta poikkeavat niin paljon valtavirrasta. En ole kuitenkaan yksinäinen. Yksin olevalla ja yksinäisellä on eroa.

Tällä hetkelläalani töitä on riittämiin ja aion ryhtyä yrittäjäksi seuraavina vuosina. Löysin intohimon brasilialaisen jujutsun, lukkopainin ja voimamiestreenin parista, minulla on ystäviä ja olen toistaiseksi täysin terve. Tyttöystävähakemuksia otetaan vastaan!

Kohti ääretöntä ja sen yli! ■



Kiusaaminen tuntui KOLLEKTIIVISELTA

Ilona kertoo kiusaamisen jatkuneen 10 vuotta, esikoulusta läpi yläasteen ja jatkuneen uudelleen ammattikoulussa. Hän kokee, ettei ymmärtänyt sosiaalisia normeja eikä omannut samanlaisia sosiaalisia taitoja kuin muut.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: PEXELS

Aikuisiällä hänellä diagnosoitiin laaja-alainen kehityshäiriö, joka kuuluu autismin kirjoon. Tällä hetkellä 32-vuotias nainen ei edelleenkään kestä kovaa naurua, sillä se herättää niin paljon tunteita ja nostaa verenpainetta. Hän toivoo oppivansa viimein arvostamaan itseään.

SOSIAALISET TAIDOT HUKASSA

Ilona kertoo, ettei ollut lapsuudessaan päiväkodissa eikä näin ollen oppinut niitä sosiaalisia taitoja, joita muut lapset oppivat.

- Esikouluikäiseksi asti kuvittelin olevani maailman napa. Kerran piirsin kuvan, jossa oli erivärisiä täpliä ringissä ja yksi keskellä. Osoitin keskimmäistä ja sanoin äidilleni, sen olevan minä. Äitini sanoi, että eikö olisi parasta, että Jeesus on kaiken keskus, ja minä sain valita jonkin ulkokehän täplistä. Valitsin sitten kivan vaaleanpunaisen täplän ja totesin, että oikeastaan pidin sen väristä enemmän kuin keskimmäisen täplän.

- Esikoulun aloitus oli järkytys. Yhtäkkiä minun piti sopeutua 20-een muuhun luokkatoveriin ja tottua olemaan osa massaa. Muistan, kuinka toiset leikkivät pusuhippaa. En halunnut fyysistä kontaktia, joten aloin aina itkemään jonkun tullessa lähelle. Toiset oppivat nopeasti välttelemään minua.

- Eräs tyttö otti asiakseen nipistellä minua takapuolesta. Isuimme penkeillä salissa ja hän istui minun takanani. Hän nipisteli minua jatkuvasti, kunnes menetin malttini ja sääntäsin ulos.

- Esikoululle tuli tutkija tekemään kyselytutkimusta. Hän kysyi jokaiselta lapselta, kunkin parasta kaveria. Vastasin sen olevan eräs tyttö, joka vaikutti mielestäni mukavalta - tosi asiassa en ollut ikinä edes jutellut hänen kanssaan.

Minulla ei ollut yhtään sosiaalista kontaktia, niiden muodostaminen oli lähes mahdotonta. Monta kuukautta vain seurailin välituntivalvoja kuin varjo, vaikka minulle sanottiin, ettei niin sovi tehdä.

- Myöhemmin sain yhden kaverin päiväkodin puolelta, joka oli minua kaksi vuotta nuorempi. Eräs toinen tyttö seuraili meitä välitunneilla. Pidimme häntä ärsyttävänä ja teimme kaikkemme välttääksemme häntä. Jälkikäteen olen ajatellut, että tämäkin oli tietynlaista kiusaamista, mutta emme osanneet ajatella, miltä sosiaalinen eristäminen toisesta tuntuu.

Ilona koki kiusaamisen seuraavan häntä minne tahansa. Vaikka ympäristö vaihtui, pysyi kiusaaminen hänen kanssaan.

- Toisen luokan kesälomalla menin kesäleirille ja huonetoiverit ottivat minut heti silmätikukseen. He sanoivat, että saisimme huonetarkastuksesta huonot pisteet ja sen olevan minun vikani, koska taitoin päiväpeittoni helman patjan alle. En osannut selittää heille, että kirjoituspöytä oli niin kiinni sängyssä, ettei päiväpeitto mahtunut roikkumaan suorana sillä tavoin kuin meille oli opastettu. Ryömin sängyn alle mököttämään, koska koin tilanteen olevan ylityspääsemätön ja epäreilu.

KOLLEKTIIVISTA KIUSAAMISTA

Ilonan mukaan kiusaaminen ilmeni haukkumisena ja eristämisenä. Se tuntui kuin kollektiiviselta salaliitolta häntä vastaan, jossa mukana olivat lähes kaikki koulun pojat ja muutama työstä.

- Yläasteella kaikki huusivat ”Hyi”, kun tulin vastaan ja käytävällä he heittelivät toistensa lippalakkeja minun päälleni, jotta ne saastuisivat. Ihmiset saattoivat myös potkia tyhjää

muovipulloa satunnaisesti, kunnes se lensi minua päin ja laitoin sen reppuuni, koska sen osuma oikeasti sattui. Toisten mielestä en olisi saanut tehdä sitä, koska se rikkoi leikin sanomattomia sääntöjä. Piponi heittäminen oli yleistä.

- Ala-asteen alkuaikoina eräs poika huusi minulle jokaisella välitunnilla. ”Vihainen likka”. Hän tiesi, että alkaisin jahaamaan häntä ja olisin niin hidas, etten saisi häntä kiinni. Hän tiesi huutelun provosoivan minua, joten tämä toistui monta kertaa, mutta kerran kuulin väärin. Kuulin hänen huutavan ”Thana likka”, ja jätin hänet huomiotta. Hän ei ikinä enää sen jälkeen provosoinut minua.

- Kiusaaminen oli usein nimetöntä. Kerran teimme paperista hahmot, joilla oli lippalakki päässään. Joku taittoi minun hahmoni lipan silmille ja kirjoitti lipan alle ”ruma kuva”, vaikka kaikkien kuvat näyttivät siinä vaiheessa melko samoilta. Yleisesti ottaen mitään tekemääni ei pidetty hyvänä. Teimme valkosavesta afrikkalaiset naamiot ja ne olivat esillä koulukäytävän vitriinissä. Kaikkien mielestä minun tekemäni oli kaikista paras - kunnes he saivat tietää, että se oli minun tekemäni, ja yhtäkkiä se olikin todella huono.

- Yläasteella minulla oli skottiruudulliset housut ja punakelta-oranssi takki. Pojat naureskelivat välitunnilla. ”Katsokaa sen takkia, ei, katsokaa sen housuja”. Häpesin itseäni. Minulla oli myös ruskeat talvikengät, joissa oli neonkeltaiset nauhat. Nekin varmaan näyttivät naurettavilta näin jälkikäteen ajatellen. Olin myös ainoa, jolla oli silmälasit.

- Kerran kävellessäni urheilukentän ohi, joku liikuntatunnilla olevista pojista huusi minulle. ”Osta rintsiikat!!!” Huusin takaisin, että minulla on jo ja jatkoin vain kävelemistä. Minulla ei ikinä ollut sopivan kokoisia rintsiikoita. Kaikki olivat äidin vanhoja.

- Yläasteella sanottiin, että olisi parempi jos vaihtaisin käsityöryhmää, koska en tullut toimeen eräiden henkilöiden kanssa samassa ryhmässä ja kaverini olivat toisessa ryhmässä. Ihmettelin, miksi minun pitäisi vaihtaa ryhmää ainoastaan sen takia, etteivät muut voi hyväksyä minua. Pysyin sisällä siinä ryhmässä, vaikka minun olisi varmaan ollut parempi toisessa ryhmässä. Kotitalouden tunnilla tehtiin pienryhmät uusiksi. Lopulta vain minä olin ilman ryhmää ja minut pistettiin siihen ryhmään, missä oli vähiten



ihmisiä. Kaikki muut olivat tyytyväisiä paitsi ne, joiden piti olla kanssani samassa ryhmässä.

KIUSAAMINEN MYÖNNETTIIN, MUTTA SE JATKUI

Ilona sanoo joissakin tilanteissa kiusaajien myöntäneen opettajalle kiusaamisen ja opettajan keskustelleen kiusaajien kanssa. Muutosta se ei kuitenkaan tilanteeseen tuonut ja joskus hän ei pystynyt menemään oppitunnille, sitä edeltäneen kiusaamisen takia.

- Eräs tyttö oli yläasteella luokan tyranni. Jos hänellä oli tylsää tai paha olo, niin hän otti asiakseen pitää huolen siitä, että kaikilla muillakin olisi. Kiusaamista tapahtui usein musiikkiluokan ulkopuolella, koska opettaja oli aina myöhässä ja kiusaajilla kävi aika pitkäksi.

- Kerrankin tämä tyttö otti asiakseen haukkua jokaisen luokkalaisen vuorollaan. Ihmiset istuivat seinien vierustalla ja hän kävi järjestyksessä jokaisen läpi ja sanoi heistä jokin ilkeää. Kukaan ei sanonut vastaan. Päätin, että kun hän tulee minun kohdalleni, sanon vastaan ja kaikkien muidenkin puolesta. Mutta en pystynyt pysymään rauhallisena, vaan huusin pää punaisena ja rupesin lopulta itkemään. Kun opettaja tuli paikalle, kieltäydyin menemästä tunnille.

- Opettajien kanssa asioita selviteltiin useaan otteeseen. Kerrankin pari vanhempaa tyttöä oli nauranut vaatteilleni ja kerroin tästä opettajalle, mikä johti siihen, että tytöt kutsuttiin rehtorin puhutteluun. Minä olin siinä mukana ja tytöt sanoivat ”Ei me sinulle naurettu, vaan hauskoille asioille, jotka tulivat mieleen.” Kerran nämä samat tytöt sanoivat ”Jos tulet tuo panta päässä yläasteelle, niin me hakataan sut.” En muista kerroinko tästä kenellekään, mutta ajattelin, että itse tehty panta on nolo. Sauma ei millään pysynyt piilossa, vaan kiertyi aina vähän ajan kuluttua näkyville.

- Vuosia myöhemmin lähetin luokan tyrannitytölle tekstiviestin, jossa kerroin hänen tehneen elämästäni sietämätöntä. Hän vastasi olevansa pahoillaan ja ettei hänellä ollut mitään oikeutta tehdä sellaista. Itkin silloin, mutta mielestäni annoin hänelle anteeksi.

TYHJIÖ KIUSAAMISEN JÄLKEEN

- Sain ala-asteella puhua koulupsykologin kanssa ja yläasteella koulukuraattorin. Sainpahan ainakin purkaa sydäntäni, vaikka tuntui siltä, ettei apua ole tarpeeksi.

- Kerran kaverini sanoi, että olen tosi rohkea, kun uskaltaa itkeä julkisesti. Mielestäni kyse ei ollut rohkeudesta, vaan siitä etten vain voinut pidätellä itkua, koska minulla oli niin paha olo. Hän myös yritti auttaa minua ymmärtämään sosiaalisia normeja, jotta kiusaajilla ei olisi ollut niin paljon asioita, joihin tarttua. Kerran löysin metsästä punaruskean huultenrajauskynän. En tiennyt mikä se oli, joten väritin kulmakarvani sillä. Kaverini sanoi, että eiköhän mennä pesemään tuo pois, ennen kuin kukaan näkee.

- Kirjoitin omia tarinoita ja välillä myös runoja. Kirjoitin

” HÄN OLI NIIN TOTTUNUT KIUSAAMISEEN, ETTÄ PIENIKIN HUOMIO OLI PAREMPAA KUIN JÄÄDÄ ILMAN MITÄÄN KONTAKTIA.

usein väkivaltaisia asioita ja vahingoitin kuvitteellisia hahmoja, koska en voinut kostaa niille ihmisille, jotka olivat minua satuttaneet.

- Kun menin lukioon, seurasikin siitä yhtäkkiä tyhjiö, koska kiusaamista ei ilmennytkään. Romahdin sisääntulotarkastuksessa ja minut lähetettiin nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Siellä kävin noin kolme vuotta ja käsitelin masennus- ja koulukiusausasioita.

- Aloin kehittyä ja edistyä, mutta sitten minulla oli ensimmäinen seurustelusuhte, joka kariutui. Reagoin siihen niin vahvasti, että aloin viillellä itseäni, leikkasin hiukseni ja kulmakarvani, ja jouduin kuudeksi viikoksi osastolle. Tästä huolimatta onnistuin suorittamaan ylioppilaskirjoitukset yhdellä kertaa ja sain kaksi laudaturia.

HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN

OLI PAHINTA

Ilona pääsi ammattikouluun opiskelamaan kokiksi ja siellä kiusaaminen jatkui. Hän oli niin tottunut kiusaamiseen, että pienikin huomio oli parempaa kuin jäädä ilman mitään kontaktia.

- Koulussani oli kaksi tyttöä, jotka olivat ystäviä keskenään ja päädyimme samaan aikaan kattamaan ravintolan pöytiä. He alkoivat sanoa minulle ”Hei”, kunnes lopulta vastasin takaisin. Sitten he sanoivat ”Mitä kuuluu?”, johon vastasin minulle kuuluvan ihan hyvää, ja jatkoin kattamista. He kikattivat ja aloittivat saman litanian alusta. Ilmeisesti minun olisi kuulunut jatkaa keskustelua, mutta olin niin autistinen, etten ymmärtänyt tätä.

- Myöhemmin satuimme kulkemaan keittiön ovesta samaan aikaan toisen näistä tytöistä kanssa ja hän tönäisi minua olkapäähän. Minulla oli hermot pinnassa ja kävin häneen käsiksi. Opettaja tuli väliin. Sain käytöshäiriömerkinnän tietoihini ja sen perusteella olin henkilökohtaistellulla opetussuunnitelmalla lopun kouluajasta.

- Lukuvuoden loppupuolella nämä samat tytöt kysyivät lähtisinkö heidän kanssaan tupakalle. Sain lähteväni. Uskoin, että he vieläkin naureskelivat minulle selän takana ja puhuivat minusta paha. Tavallaan oli kuitenkin parempi, että he jollakin tavalla huomioivat minut, kun muut luokkatoverit jättivät minut lähes täysin ulkopuolelle.

TERVEISET KIUSATUILLE JA

KIUSAAJILLE

Ilona neuvoo kiusattuja suhteuttamaan asiat. Jos kiusaaja sanoo jotakin, mikä ei ole totta, ei pidä olettaa jokaisen automaattisesti uskovan tätä väitettä.

- Tosiasiassa suurin osa ihmisistä ei välitä, ja jos väite on

ihan naurettava tajuvat sen kyllä muutkin ilman, että rupeat puolustelemaan itseäsi. Jos sinulla on vanhemmat tukemassa, harjoittele kotona itsesi ilmaisemista. Jos harjoittelet tutussa ympäristössä vastaan sanomista, on todennäköisempää, että tilanteen ollessa päällä pystyt ottamaan asian rauhallisesti puheeksi.

- Jos joku asia tuntuu pahalta, älä rupea passiivis-agressiiviseksi, itke tai pidä mykkäkoulua, vaan sano asian tuntuvan pahalta. Kysy kiusaajalta, miltä hänestä tuntuisi sinun asemassasi. Kiusattu ottaa herkästi monet asiat henkilökohtaisesti, eikä ota huomioon sitä, että kyseessä voi myös olla väärinkäsitys, jonka voisi puhumalla selvittää.

- Monet kiusaajat eivät miellä itseään kiusaajiksi. Kaikkien, ei vain sellaisten jotka tietävät olevansa kiusaajia, tulisi välillä analysoida omaa käytöstään ja miettiä, mitkä asiat siinä voisivat saada muut kokemaan käytöksen kiusaamisena tai syrjimisenä. Esimerkiksi se, että pidät luokkatoveriasi ärsyttävänä, saattaa johtua vain siitä, ettet tunne häntä. Henkilö, joka tuppautuu seuraasi alituisen ja yrittää tunkea sinun ja parhaan ystäväsi väliin ei luultavasti tiedä olevansa ärsyttävä, vaan hänellä on vain huonot sosiaaliset taidot. Yritä ottaa myös sosiaalisesti kömpelöt lapset mukaan leikkeihin, varsinkin jos olet itse siinä asemassa, että olet pihan kingi ja saat määritellä muiden aseman nokkimisjärjestyksessä.

Ilona toteaa, että ihmisten tulisi hyväksyä erilaisuus ja se, ettei kaikilla ole samanlaisia taitoja ja valmiuksia.

- Jos esimerkiksi lapsi haisee jatkuvasti pahalta, hän ei välttämättä tiedä kuinka usein pitää peseytyä tai hänen perheensä saattaa olla köyhä ja säästää rahaa vesilaskussa ja pesuaineissa. Mene yksityisesti keskustelemaan ihmisen kanssa, jos sinua oikeasti häiritsee hänen hajunsa. Kysy vaikka, lähtisikö hän uimahalliin kanssasi. Jaa pesuaineesi hänen kanssaan, jos hänellä ei ole omia. Mikäli haluat auttaa, voit opettaa häntä peseytymisen suhteen ja deodorantin käytöstä.

- Mutta jos asia ei oikeasti haittaa tai jos olet täysin vieras tälle henkilölle, kannattaa miettiä onko tilanne ylitsepääsemätön. Älä koskaan huomauta vieraan ihmisen hygieniaan tai ulkonäköön liittyvästä asiasta julkisesti kaikkien kuullen. Vaikka et välttämättä tarkoittaisi huomautusta loukkaukseksi, saattaa henkilö kokea tilanteen uhkaavana ja mennä puolustuskannalle. Ja jos joku kaveriporukastasi nauraa, niin soppa on valmis. Tuolloin nauravalle taholle tulee huomauttaa, ettei sellainen käytös ole mitenkään sopivaa eikä omakaan huomautus ollut ja pyytää anteeksi.

- On hyvin helppoa ylentää itseään alentamalla muita ja usuttamalla muita toisiaan vastaan, mutta jos olet tällainen ihminen, ei kukaan tule muistelemaan sinua lämmöllä. Jos olet valtaa pitävässä asemassa, sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, että kaikilla on hyvä olo. Jos hiot omia sosiaalisia taitojasi, on sinulla paremmat mahdollisuudet työllistyä aikuisena.

SANOJA VANHEMMILLE

Ilona toivoo, että vanhemmat kuuntelisivat lapsiaan ja ottaisivat heidän sanomansa tosissaan. Hän kannustaa van-

hempia puuttumaan asioihin kotona, jotteivat koulukaverit puuttuisi niihin vähemmän huomaavaisesti.

- Jos lapsesi sanoo sinulle, että eräs hänen luokkatoverinsa on ärsyttävä ja rasittava, kehota häntä tutustumaan tähän luokkatoveriin paremmin. Pyydä lasta kertomaan sen jälkeen, mitä hän oppi. Jos lapsesi sanoo, että häntä kiusataan koulussa, ole valmis menemään koululle keskustelemaan asiasta. Jos tiedät kiusaajan vanhemmat, soita heille ja keskustele tilanteesta.

- Puutu asiaan kotona, jos huomaat lapsesi haisevan pahalta, koska jos sinä et sano mitään – huomauttavat koulutoverit asiasta. On sinun vastuullasi opettaa lapsesi pitämään huolta henkilökohtaisesta hygieniastaan. Tyttöjä saatetaan myös kiusata siitä, että heillä on rinnat. Jos siis esiteinisi tarvitsee rintaliivejä topin sijaan – vie hänet ostoksille.

- Pidä myös mielessä, että lapset kasvavat nopeasti eivätkä itse välttämättä tajua, että heidän käyttämänsä vaatteet ovat jääneet liian pieniksi. Tästäkin asiasta voidaan kiusata. Jos lapsesi on vaikea luopua tutusta vaatekappaleestaan, koska se tuo hänelle turvaa, anna hänelle tukea, jottei hänen tarvitse takertua liian pieneksi käyneeseen vaatekappaleeseen.

- Jos ihan pieni lapsesi osoittaa kohti ihmistä, joka on vammaisen, lihava, arpinen, epämuodostunut, erikoisesti pukeutunut tai jolla on ihosairaus, älä sano hänelle ettei erilaisia saa osoitella. Selitä sen sijaan, että on olemassa erilaisia ihmisiä ja kaikki ovat yhtä arvokkaita riippumatta siitä, miltä he näyttävät.

TOIVEENA ITSEARVOSTUS

- Minulla on aikuisiällä diagnosoitu laaja-alainen kehityshäiriö, joka kuuluu autismin kirjoon. Olin koulussa jotenkin omituinen, mutta sille ei ollut sanoja. Äitini epäili asiaa jo ollessani 2-vuotias, mutta perheneuvolassa todettiin, ettei minulla ollut mitään hätää ja ongelman epäiltiin olevan äidilläni.

- En ole ikinä ollut vakituisissa töissä ja koen sen johtuvan siitä, että olen niin haavoittunut ja autistinen, etten osaa työn saamiseen vaadittavia sosiaalisia taitoja. Olen ollut enimmäkseen työttömänä yli vuoden ja käynyt työkokeiluissa. Toivon lopulta saavani oikeita töitä, mutta vaikken niitä saisikaan, toivon oppivani arvostamaan itseäni tästä huolimatta. Ihmisarvoa ei pitäisi määritellä suoritteiden perusteella, koska tällainen maailmankatsomus on henkistä myrkyä.

- Minulla on vieläkin sellainen tunne, jos kuulen jonkun nauravan, että nauraakohan se minulle? En kestä kuunnella radio-ohjelmia tai Youtube-videoita, joissa nauraa ratkettään. Olen jatkuvasti henkiset antennit höröllään, yritän lukea ihmisten tunteita ja arvilla heidän ajatuksiaan. Huomaan ylitulkitsevani myös muiden äänensävyjä. ■



Suomen Asuntosatama Oy LKV

Mannerheimintie 94, 00250 HELSINKI, Puh. 09-6940710
www.asuntosatama.fi

Aurinkolahden Asunnot LKV

Suomen AsuntoSatama Oy LKV on aktivoinut
Aurinkolahden Asunnot -toiminimen ja avasi asuntomyymälän
Aurinkolahden parhaalle paikalle Solvikinkatu 9:ään.
Tervetuloa käymään!
Toimistomme on avoinna klo 10–17.

Aurinkolahden Asunnot LKV
Solvikinkatu 9, 00990 Helsinki
Puh. 045 111 4211



Remax Avaintilat Oy LKV

Tähdennonkuja 1, 02240 Espoo, Puh. 050 550 6660
www.remax-avaintilat.fi

LEDI NAUHAT.FI

EKOAUTOILUN MAHDOLLISTAJA:

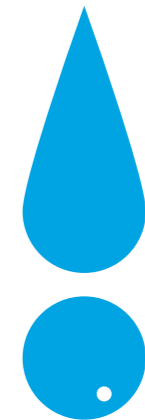


Delifox Ravintolat Oy

Atomitie 2, (2. krs.), 00370 HELSINKI
Puh. (09) 350 8477
www.delifox.fi

Asianajotoimisto Raine Sorsa Oy

Mikonkatu 18 A 4
00100 HELSINKI
Puh. 010 328 0500



*Meidän kaikkien tavoitteenamme on
säästää maailman niukkoja vesivaroja.*

TILAAMALLA EKOSUIHKUN LOPETAT TUHLAILUN.

EKOSUIHKU.FI



Vaniljainen piiras

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiössä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen. Tähän lehteen saimme vaniljaisen piirasohjeen, joka sopii vuodenajasta riippumatta jokaiseen herkkutuokioon.

TEKSTI JA KUVAT: KATI WIKSTRÖM

Piiraan täytteitä voi vaihdella kauden hedelmien ja marjojen mukaan, sillä vanilja sopii taatusti niiden kaikkien kanssa. Keväällä piiraan täyte voi olla raparperia. Kesällä valinnanvaraa on runsaasti, joten jokaiselle herkkusuulle löytyy oma makusuosikkinsa, on se sitten mansikkaa, mustikkaa, vadellmaa tai jotakin muuta kesäistä makeutta. Syksyn puolukat maistuvat vaniljaisessa piiraassa ja talvella jouluista makua saa kuivatuiista luumuista. Aprikoosi ja persikka ovat aina maistuvia eikä mikään estä erikoisempienkin hedelmien ja marjojen käyttöä.

Varsinainen vaniljan ystävä syö piiraansa tietysti vaniljakastikkeen tai vaniljajäätelön kera.

Ainekset:

- Valmis pyöreä ja makea piirakkataikina
- 1 purkki vaniljarahkaa
- 1 kananmuna
- Marjoja tai hedelmiä oman maun mukaan

Valmistus:

- Sulata piirakkataikina
- Painele sulanut piirakkataikina piirakkavuokaan, jonka halkaisija on noin 25-30 cm
- Vatkaa kevyesti kananmuna kulhossa, lisää sen jälkeen mukaan vaniljarahka ja sekoita
- Kaada seos taikinan päälle
- Lisää lopuksi marjat tai hedelmät
- Paista piiras uunin alatasossa 200 asteessa, noin 30 minuutin ajan
- Anna piiraan hieman jäähtyä ennen herkuttelua.



Vaniljainen luumupiiras.



Vaniljainen raparperi-mansikkapiiras.

ILMOITTAJAT:

TriForFun
Etelä-Savon Maakuntaliitto
Druid
Delifox Ravintolat
DataPartner
Candeo Consulting
Alvarin Metallit
Taksi - Seppo Tyynelä, Seinäjoki
Someron Autopalvelu
Markku Peltola
Linnoituksen Pitopalvelu Oy
Puhetulkki Dialek Oy
Kittilän Taksiautoilijat Ry
Blink Creative Oy
SFT FinnTekniikka
Rakennussuunnittelu Masirak Oy
Palvor Oy
Tmi Janek Aidla
Lakiasiaintoimisto Tieksoja Tuukka Akimatti
TES-Toimi Oy
Autoilija Tapio Rajamäki Tmi
KHR-Sähkö Oy
Arkkitehtitoimisto Reijo Seppänen
Kaivinkoneurakointi Kari Natunen
PrimaArt
Vidiz Oy
Matrix Room Oy
Automaalaamo Peltomaa Ky
Sepen Grilli
Protos Demos
Tuusulan Mittaus ja Rakennuspalvelu Oy
Leppäsuon Huoltokorjaamo Oy
AmsLift
Insinööri-toimisto Putkimaailma Oy
LVI-Gerkman Oy Ab
Kim Öhber Fma
Seamats
Olav Sandström Fma
Vestbergs Handelsträdgård Öb
Gernica Oy Ab
Calle Grönlund Fma
PMJ-Renovering Ab
Lundströms Jordbyggnad Öb
Bertel Jan Mika Strandberg Ab
Pelaago Photography
Boe Gård Ab
Siv's Allehanda
EE Tuotanto Tmi
AJ Contract Ab
Kanto Bokförlag
S & S Golvtec Ab
Koneistamo Reini Oy
Koiramäen Perhekoti
Järvenpään Autohuolto Oy
IV-Urakointi Ylitähti
Eezy Keyz
Monkey Mobility
Kollan Räjätyspalvelu Oy
Tanssikoulu Onnenmaa, Luumäki
Seinäjoen Selläkeskus Oy
Rakennus Vera Oy
Perhekoti Jääskeläinen Oy
Contcare Ltd
T.mi Rikas Elämä
Neli-Siivous Oy
Lounaskahvila Aisakello
Markkinointi E. Kivelä Oy
Maken Maalaus Oy
Hämeenlinnan Automiehet Ry
Pirkanmaan Hoiva ja Jalkahoitopalvelu Oy
Fast Wood
Kirjapaino Painosalama Oy
Järvenpään Lueinda Oy
Annen Pesula Ky
A. Mettälä Ky
Huollox Oy
Merisa Oy
Cambridge Ohjelma

Hammaslääkäri Mika Räsänen Tmi
Difilcon Oy
Kalajoen Lämpö Oy
Humppilan Koneistuspalvelu
Isännöinti R. Rantala
Johan Nyberg Oy
J. Vilander
Sipoon Sähköasennus Oy
Lujama Avoin Yhtiö
Talokone Oy
YJT-Myllyrakennus
Konepalvelu Erkco Oy
Backman Transport Öb
Nordman Construct Öb
Mikko Sipola Conspiracy
Kalse Holding Oy
Erco-Mek Oy Ab
Björkö Handelslag
Olav och Göran Holm Ab
Bengtškär Oy Ab
Iki-Pop
MT-Electric Oy
MediSeam
Malmin Fysioterapia
Aappo Laitinen Ky Maanrakennus
Konesepät
Fasaani
Baletti- Ja Tanssistudio Teija Suova
K-Market Meirami
Ravalla Oy
Tilitoimisto Ac Laurens Oy
SK-Siivous Tmi
Tmi Truutti
Loma-Vietonen Oy
Kennel Snowwhite Cowboys
Kaivinkoneurakointi J. Lunki Oy
Kepek Oy
Kajaanin Kaupunkiliikenne
Vihiranta Oy

Toimistopalvelu Arja Mujunen
Coura
Tmi Timo Rantamäki
Laurin Metallit Oy
Tmi Kari Jauhiainen
Ivaso Oy
Jokakanava Oy
Kuljetus A. Huhkamo Oy
Softatalo Aida Oy
Evan Service
Raskaan Kaluston Maalaamo T. Tuoma
Arin Metsätyö Ky
Karkkilan Lava- Ja Teräsrakenne Oy
IS-Set Ky
Saneeraus Raitolehto Oy
Ulla Lahti Tmi
Rakennus-Suikkanen Oy
Gunnar Fagerström Oy Ab
Hollolan Maalaustyö Oy
Sundby Hembageri Kb
Feiotex Kb
Sovi-Pihat
Vasa HandiTec
EL-Installation / Sähköasennus K. Lindroos
Meglär Pro Oy
Antti Kammonen Oy Ab
Elit Solutions
Wideroos Infra Oy Ab
Porvoon Röntgen
Pintaurakointi Fingerroos Oy
Pilvi Sisko Perhekoti
Ililan Puutarha
Niemikotisäätiö
MundusAer
Asianajotoimisto Sorsa Oy
K-Market Värttö
Finlandia Uistin Oy
Taksi Sanna Hänninen Tmi

Rakennus Ja Muuraus Tyyskä
Puutbois
Matkatoimisto Matka-Majuri
Sallaiset Tillit Ky
K-Kenkä Jumbo, Vantaa
Murron Maansiirto Oy
K-Market Jätkäsaari
Huru-Ukko Oy
T.mi Irmeli Järventie
Mattilan Liikenne Oy
Meranos
Tmi Ulla Kiviharju
Parturi-Kampaamo Hiusvisio
FMS-Service Oy
Toiminimi Esko Kettinen
JPH-Rakennuspalvelut Tmi
Vaasan Vanha Apteekki
Avaintulos
Jouko Rapakko Oy
Esor
Asianajotoimisto Pekka Mononen Ky
Konekuutio Oy
Maalausliike Mika Aaltonen Oy
Tevo Oy
Helsingin Apumiehet Oy
K-Citymarket Varkaus
Kauhajoen KA-Huolto Oy
Lobster Frame Oy
Kattopasit Tmi
Smile & Fitness
VS SähköTech Oy
Fma Jörgen Nordström
Helsingin Ra-Rakennus Oy
Rakennuspalvelu J. Einiö Oy
Kim Wahlroos Tmi
Gräv-Drän
Ollqvist Gräv Öb
Terästarvike Oy
Tamp Oy

Olohuone
Reimax Avaintilat
Yrityskunta Pyhäntä
ProAdvisor Oy
Bonnier
Kotihoivapalvelu Satu Tuominen
Misalo Oy
Ra-Vene Oy
Viherranusliike Ritvaset Oy
Rekisteröity Hieroja Marja Jantunen
Mainostakomo
Hämeenlinna Seudun Vesi Oy
Ilomantsin Kunnan Tekninen Osasto
Hämeenlinnan Toimistotarvike
Väinö-Kaarina Koti Oy
RS-Hammaslaboratorio Oy
Tmi Jaana Penttinen
Lindqvist Riku Tmi
K-Supermarket Ykkönen
Civita Plus Oy
Kiinteistöhuolto Hyyti & Co Oy
FMS-Service Oy
Er-Ra Metallit
Autokorjaamo Jakari
J&J Heinonen Avoin Yhtiö Oy
KaivoGen
Tmi Harri Tenkala
Happydent Oy
Kera Group
DataGroup
Hiukset Victor
Tmi Markku Rusanen
Juha Järvinen Tmi
Phonewell Oy
Messukylän Kivi
Kiinteistökonsultit
Rakennussaneeraus Reino Setälä
Isännöintitoimisto KiinteistöKulma
Rakennuspalvelu Hannu Aho

ILMOITTAJAT:

Rolinda Oy Ab	Wattless Oy	Juristbyrå Kenneth Lassus
Byggnadsfirma R. Lindholm Kb	Yrityskeskus Monitori	Stifix Service
Påras Oy	Viitasaaren Yrityspalvelu Ky	Håkans Kaj Erik Oy Ab
Sarikum Oy	Etelä-Suomen Jätevesitekniikka Oy	Emmes Retreat
Pontus Hjalmar Jansén	Kartanon Mittakaluste Oy	Sysmän Kunta
Byggservice T. Blomqvist	AK-Remontit A. Kiljunen	SPP Rakennusliike
Röjdahls Åkeri Ky Kb	Espoonlahden Putki Oy	Kiarto
Verhoomo Lumonia	Monttu-Ville Oy	Musta Lintu
Turun Ompelimo	Hyper LVI-Eritykset Ja Peltilistat	Automaalaamo Esa Virtanen Oy
VT-Energia Oy	H.Kuokkasen Peruukkiliike	Etelä-Päijänteen LVI-Palvelu
Western Systems	Autokorjaamo Moilanen Ky	PP Oy
Tilipalvelu Tili Opus Oy	Autohuolto Make Ja Jani Oy	Pusulan Kaivuu Ja Sora Oy
Tietotekniikka Verstas	Maanrakennus Möller	Vantaan Timanttiporaus
Nocon Oy	JC-Saneeraus	Encore Digital Marketing
Capolino Oy	Rakennus Ja Muuraus Suntela	Catering
Salon Hammasvalmiste Oy	Jasu Rakennus	Biottori Oy
Lion's Club Lappeenranta Kanava	Högdal Forest Oy Ab	Suonenjoen Mansikkamaa Oy
T:mi Svengielukka	Kello Ja Kulta Jokinen	TiraFax
Angelicabrides Oy	Suutari Pyynikin Jalkineliike	Kb S-O Backman Ky
Maalaus ja Pinnoitus Hämmönen Ky	Elämys Asunnot	Mg Depån
Natursole Oy	Bookers	SHR-Produkt Oy Ab
Alavuden Säletakomo Ky	Advokatbyrå Ralf Blomqvist Asianajotoimisto	Pentik
Poika & Kissa Technologies	Pargas Snickereri Ab	Villa Theresa Hotel
Hauhon Ilona / Via Relaxa	Mikael Hästbacka	Reimax Avaintilat
Fuel Flex Finland	Jouko Ahola Tmi	Aurinkolahden Asunnot LKV
		DBoiss

YRITTÄJÄ! LÄHDE MUKAAN EHKÄISEMÄÄN KIUSAAMISTA.

HALUAAKO YRITYKSESI EDISTÄÄ KOULUKIUSAAMISEN VASTAISTA TYÖTÄ?

Lähetä meille yhteydenottopyyntö:
Puh. 010 505 6699 (ma-to klo 9-14) tai
asiakaspalvelu@kouluturvaa.fi

LÄHDETÄÄN YHDESSÄ EHKÄISEMÄÄN KOULUKIUSAAMISTA!

www.villatheresa.ee

Rakveren linna Virossa odottaa sinua!



Villa
Theresa
Hotel

KOULUTURVAA.FI

**MAKSUTON
TURVAPUHELIN
AUTTAA
KOULUKIUSATTUJA**



0800 92003

PUHUMINEN AUTTAA...

KOULUTURVAA

NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE