

KOULUTURVAA

Numero 11

KOULUTURVAA KOULUSSA:
TOIVOLAN KOULU

KIUSATUN KIRJE:
MIRA

OPPIPAJA
- TOIMINNALLINEN
OPPIMISYMPÄRISTÖ

PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:
NÄKYMÄTÖN
IHMINEN

KIUSATUN TARINA:
Piia

ADHD
- TIETO, TUKI JA OIKEAT
OPIKSELUTEKNIIKAT
AUTTAVAT

Kiusatun tarina
CARLA AHONIUS:
*Koulukiusaaminen on
vaikuttanut kaikkeen
mitä teen*

KOULUTURVAA
KEITTIÖSSÄ
*Voileipä-
kakku*



Vastaava päätoimittaja
Kati Wikström
kati@kouluturvaa.fi

Toimittaja ja taittaja
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
11. Numero, 1. Painos
2018



Kerää
käytetty paperi
kierrätykseen

HYVÄ OMALLA TAVALLAAN

Muuttuminen mielletään usein vaikeaksi ja epämiellyttäväksi operaatioksi. Voisiko se kuitenkin olla alku positiiviselle muutokselle, joka tehdään itselleen, ei koskaan muiden takia?

Muuttuminen voi olla asenteen muutosta tai uuden harrastuksen aloittamista, josta on haaveillut. Usein se johtaa myös muihin muutoksiin elämässä. Monesti uusi rohkaistunut minä uskaltaa esimerkiksi kohdata kiusaajansa, lopettaa tapettiin sulautumisen, kertoa mielipiteensä ja olla rehellisempi niin itselleen kuin muillekin. Hänen ei tarvitse olla mitään muuta kuin itsensä.

Tuloksena voi olla parempi itsetunto, uusia ystäviä, mielenkiintoinen harrastus ja oman kehityksensä seuraaminen, jotta olisi parempi itselleen.

Harrastuksissa ei yleensä kiusata, koska sinne on kokoontuneet ihmisiä, joilla on yhteinen intohimon kohde ja kiinnostus. Liikuntaharrastus kehittää kehontuntemusta, fysiikkaa ja kenties itsepuolustustaitoja. Luovat harrastukset antavat tilaa itseilmaisulle, opettavat näkemään ja kuulemaan ja kehittävät luovaa minuutta. Eläimet tuovat paljon iloa ja harrastusmahdollisuuksia yksinäisille.

Muutosta ei voi tehdä toisen puolesta eikä toista voi motivoida. Muutos on hyvästä silloin, kun se tuo väriä arkeen, tuulettaa paikalleen jumiutuneita ajatuksia ja käsityksiä, antaa virtaa ja uskoa itseensä. On hienoa löytää itsestään ihan oma ja erityinen kykynsä ja taitonsa!

Anna lapsen valita. Runopojasta ei yleensä tule jalkapallotähteä, vaikka vanhemmat niin toivoisivatkin eikä joukkuelajeista hurrionnut tyttö yleensä jaksaa asettua aloilleen muovaamaan savea. Jokaisella on omat taipumuksensa ja tapansa olla hyviä, pitivät vanhemmat ja ystävät näistä tai eivät. Luontaisia taitoja tulisi ruokkia.

Harrastusten ei tulisi kuitenkaan olla logistinen haaste tai väkisin puurtamista. Harrastusten tehtävänä on tarjota virikkeitä elämään ja mukavaa tekemistä itselle. On tärkeää muistaa myös ihan vaan oleminen, jossa pystyy miettimään ajatustaan ja tuntemuksiaan. Lisäksi arkista yhdessäoloa ei voita mikään.

Rohkaise nuorta harrastamaan ja etsimään positiivista muutosta. Eeva Kilven sanoin: ”Elämä on arvaamatonta. Koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää”.

Tule mukaan mainioon joukkoomme tykkäämällä meistä Facebookissa (Kouluturvaa, yhteisö), jakamalla koulukiusaamista vastustavaa sanomaa ja auttamalla kiusattua avun pariin. Otan mielelläni vastaan juttuideoita ja palautteita!

Terveisin,

Kati Wikström
Vastaava päätoimittaja
kati@kouluturvaa.fi

Kati Wikström on 43-vuotias, Helsingissä asuva mediatyöläinen. Hän on vaikuttanut niin mainostoimistoissa, 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, marssiailee, lukee kirjallisuutta laidasta laitaan ja rapsuttelee kahta Maine Coon -kissaa.

PÄÄKIRJOITUS 2

**KIUSATUN TARINA:
CARLA AHONIUS** 4

**OPPIPAJA – TOIMINNALLINEN
OPIKELUympäristö** 10

KIUSATUN TARINA: PIIA 16

**KOULUTURVAA KOULUSSA:
TOIVOLAN KOULU** 22

**PSYKOLOGIN NÄKÖKULMA:
NÄKYMÄTÖN IHMINEN** 28

KIUSATUN KIRJE: MIRA 35

**ADHD – TIETO, TUKI JA OIKEAT
OPIKELUTEKNIKAT AUTTAVAT** 40

**KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ:
VOILEIPÄKAKKU** 46

”Koulukiusaaminen on vaikuttanut kaikkeen mitä teen

TEKSTI: PEPPI TERVO-HILTULA
KUVAT: CARLA AHONIUKSEN KOTIALBUMI
JA KUVITUSKUVIA



Kun Carla Ahonius aloitti koulun, hän oli innoissaan. Pieni ekaluokkalainen oli kuullut juttuja koulusta isosiskoltaan ja -veljiltään.

- Ensimmäiset kolme viikkoa koulussa menivät hyvin, sitten koulukiusaaminen alkoi ja jatkui koko peruskoulun ajan yhdeksänteen luokkaan saakka. Jouduin pelkäämään yhdeksän vuoden ajan olenko osa porukkaa vai en, Ahonius kertoo.

- Yksi ja sama tyttö kiusasi minua kaikkien niiden vuosien ajan ja sai muut mukaansa.

YKSIN VAI OSANA PORUKKAA?

Tiivis ja läheinen perhe: äiti, isä, isovelji ja kaksi isosiskoa. Omakotitalo. Oma tyyli, ulospäinsuuntautunut ja äänekkäs. Espoossa kasvanut Carla Ahonius, 41 vuotta, kuvailee itseään musiikin rakastajaksi ja ”fanityttö for life”-termeillä.

- Olen aina rakastanut musiikkia ja tanssia.

Kun kiusaaminen yläasteella äityi pahimpiin mittasuhteisiin hän istui yksin koulun pihalla kuuntelemaan musiikkia. Musiikki auttoi monen vaikean päivän yli.

Carla ei koskaan tiennyt, millainen päivä koulussa tulisi olemaan. Olisiko hänellä kavereita ja porukka johon kuulua, vai olisiko edessä yksinäinen viikko hyljeksittynä, supateltuna ja pilkattuna. Hän korostaa, että huolimatta useista uhkauksista hakata ja jopa tappa hänet, häntä ei ole koskaan fyysisesti kiusattu.

Kiusaaminen jätti syvät jäljet ja pelon. Ensimmäisen oikean ystävänsä hän mainitsee löytäneensä vasta 17-vuotiaana.

Sitä ennen kavereita toki oli, mutta ei ketään, jota voisi kutsua ystäväksi tai jolle olisi voinut kertoa koulukiusaamisesta.

Kiusaaminen alkoi aluksi pienistä asioista ja näkyi esimerkiksi naljailuna, arvosteluna, nauruna luokassa sekä nälvymisenä. Välillä Carla pääsi osaksi tyttöporukkaa, ja välillä hänet suljettiin siitä ulos. Nolona Carla myöntää, että keran kuuluessaan porukkaan muut tytöt haastoivat hänet kiusaamaan erästä poikaa. Pilkattuaan koulun pihalla hoikkaa ja lyhyttä poikaa hän sai kyllä hyväksyntää ryhmältä, mutta tunsu olonsa kamalaksi.

- Minun piti olla sellainen kuin muut päästäkseni porukkaan. Varastelua, tupakanpolttoa ja alkoholia jo kuudennella luokalla.

Hän kuvaa tyttöryhmää ”pahoiksi mimmeiksi”, jonka mukana pyöri muutama pari vuotta vanhempi poika. Ryhmä varasti esimerkiksi kaljaa ja karkkia kaupasta.

- Ennätykseni muistaakseni oli, että sain varastettua 11 suklaalevyä kaupasta kerralla. Jokaisen varkauden jälkeen oloni oli ensin mahtava ja sitten häpesin tekoani. Hain hyväksyntää tyttöryhmältä.

Carla kertoo olleensa koulussa aina nelosen tai kymppin tyttö. Aineet, jotka kiinnostivat, sujuivat vaivatta ja toisiin hän ei jaksanut uhrata ajatustakaan. Opettajia hän ei ole kokenut läheisiksi ja kiusaamisestakin hän pohti enemmän kertomista omille vanhemmilleen kuin opettajille koulussa.

HALU PÄRJÄTÄ OMILLAAN

- Olen kirjoittanut tosi paljon päiväkirjaa kiusaamisvuosina. Olen ollut todella onnellinen päästessäni porukkaan ja ryhmän jäseneksi ja toisaalta pelännyt jatkuvasti joutuvani ulos ryhmästä. Päivät vaihtelivat ja syyt joutua ulos ryhmästä olivat mielivaltaisia.

Yksi kokemus Carlalle on kuitenkin jäänyt erityisen hyvin mieleen. Kuudennella luokalla hän valehteli olevansa kuolemansairas saadakseen sääliä ja hetken rauhaa. Kun totuus selvisi, kiusaaja raivostui silmittömästi.

- Hän koki tullessaan nöyryytetyksi, kun oli uskonut tarinani. Silloin päätin, että minua ei enää kiusataisi yläasteella ja etten enää valehtelisi niin mistään asioista.

” KIUSAAMINEN JÄTTI SYVÄT JÄLJET JA PELON. ENSIMMÄISEN OIKEAN YSTÄVÄNSÄ HÄN MAINITSEE LÖYTÄNEENSÄ VASTA 17-VUOTIAANA.

” JOS YKSIKIN KIUSATTU KOKEE, ETTÄ MÄ SELVIÄN TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ NÄIDEN HAASTATTELUJEN TAKIA, SILLOIN NÄIDEN ANTAMINEN ON OLLUT ARVOKASTA.

Kiusaaminen kuitenkin jatkui. Kun yläaste alkoi, tyttöporukka laitettiin edelleen samalle luokalle. Välillä oli pitkiä hyviä kausia, jolloin hän sai kuulua joukkoon. Tilanteet kuitenkin vaihtelivat jopa päivittäin. Carla kertoo, että hän harrasti koulun ulkopuolella koripalloa ja hengasi koulussa muidenkin nuorten kanssa. Ystäviä porukasta ei kuitenkaan löytynyt.

- Olen miettinyt, miltä kiusaaminen on muista näyttänyt.

Itsenäinen pärjääjä lintsasi koulusta ja karkasi maailmalle peruskoulun jälkeen. Yhdeksännellä luokalla hän muistelee välillä lintsanneensa jopa neljänä päivänä viikossa. Kerran hän jäi äidilleen kiinni ja väitti tulleen kotiin päänsäryn vuoksi. Äiti ei uskonut ja kiusaamisvyyhti alkoi purkautua. Koska peruskoulu oli juuri päättymässä, Carla kuitenkin vaati, ettei äiti tekisi asialle mitään. Hänen toiveestaan kiusaamiseen ei puututtu.

Ajoittain kouluun meneminen sai Carlan oksentamaan ahdistuksesta. Hän ei ennen yhdeksättä luokkaa kertonut kiusaamisesta.

- Olen erittäin itsenäinen ja haluan pärjätä omillani. Muistan kerran miettineeni kiusaamisesta kertomisesta opettajalle ja kerran vanhemmilleni. Siskolleni paljastin kiusaamisen, kun hän nukkui - eikä tietenkään kuullut.

Kun peruskoulu loppui, rohkea tyttö lähti Manchesteriin jättäen ikävät kouluvuodet taakseen. Hän kertoo, että ajokortin saaminen on ollut yksi kohokohtia hänen nuoruudessaan.

- Autolla ajaminen on tapani rentoutua. Edelleen kuuntelen artistieni demot mieluiten autossa.

KIUSAAJAN KOHTAAMINEN

Palattuaan Suomeen Carla pääsi tekemään toimittajana juttua juuri alkaneesta Salatut Elämät -tv-sarjasta. Ravintolassa, jonne hän meni haastattelua tekemään tarjoilijaksi osui entinen tuttu kiusaaja. Carla myöntää, että palautti ruuan, reklamoi ruokailuvälineistä ja keksi mahdollisimman paljon hankaluuksia. Kiusaaja tunnisti ja tuli halaamaan häntä seurueen poistuessa. Carla muistaa jähmettyneensä ja miettineensä, miksi.

Kiusaaja kertoi opiskelevansa sosiaalialaa, että voisi korvata tekonsa. Myöhemmin Carla on kuullut, että kiusaajan lapsuus oli todella, todella rankka.

- Toivon hänelle kaikkea hyvää.

Samasta syystä Carla toivoo, että kiusaajia ei vain rangaistaisi, vaan selvitetäisiin mitä taustalla on. Verso eli vertaissovittelumallia hän pitää hyvänä.

- Siinä nuoret pääsevät heti keskustelemaan toistensa kanssa. Vanhempien toivoisin olevan läsnä lapsille tässä nopeutuvassa maailmassa.

MUSIIKKIA NUORESTA PITÄEN

- En ollut koskaan koulussa niin, ettei minua ei olisi kiusattu. Sain ensimmäisen oikean ystävänikin vasta 17-vuotiaana ja olemme edelleen ystäviä.

Kiusaamisen vuoksi Carlaa on ystävyssuhteissa vaaninut pelko hylätyksi tulemisesta. Hän kertoo kehittäneensä ”Super Carla syndrooman”, jotta ystävät pitäisivät hänestä, eivätkä hylkäisi häntä.

- Muistan kun 27-vuotiaana seisoin yökerhossa ja ajattelin, että voiko kukaan näistä ihmisistä, joiden kanssa hengaan, tulla hautajaisiini ja sanoa tuntevansa minut. Olin itse rakentanut ja tarjoillut sellaisen kuvan itsestäni, enkä antanut ihmisten tutustua oikeaan minuun.



KIUSATUN TARINA: CARLA AHONIUS

Isosta kaveriporukasta jäi lopulta viisi tärkeää ihmistä hänen Carlan elämään.

Nuoruudessa päivät täyttyivät musiikin kuuntelusta sekä oman postitoimiston pyörittämisestä. Kouluaikoina Carlla oli jopa 110 kirjekaveria ympäri maailmaa. He fanittivat yhdessä niin New Kids on the Blockia kuin Madonnaakin.

Kirjekavereille ulkonäöllä ei ollut merkitystä ja fanien yhteisöä hän kuvailee tasa-arvoiseksi. Fanityttö-Ahonius mainitsee kerran odottaneensa 15 tuntia pääsyä New Kids on the Blockin hotellin ulkopuolella Helsingissä. Vanhemmat toivat hänelle parin tunnin välein marraskuun räntäkeliin lämmintä kaakaota.

Nykyään Carla työskentelee musiikin parissa. Hän omistaa Manage me -yrityksen, jonka artisteja ovat esimerkiksi Cheek, Jenni Vartiainen ja Erin. Hän myöntää aluksi ajatelleensa, että haastattelujen antaminen ei olisi hänen juttunsa, koska on aina halunnut olla taustavaikuttaja omassa työssään. Hän kuitenkin muutti myöhemmin mieltänsä.

- Jos yksikin kiusattu kokee, että mä selviän tästä päivästä näiden haastattelujen takia, silloin näiden antaminen on ollut arvokasta.

Kiusaamisen Carla kokee vaikuttaneen koko hänen elämänsä. Jatkuva varuillaan olo sai lukemaan toisten ilmeitä ja eleitä äärimmäisellä tarkkuudella. Nyt samaa tarkkuutta hän hyödyntää työssään artistien parissa.

Carla kokee, että ystävien puute koulussa sai hänet löytämään oman intohimonsa aikaisin ja vahvasti hänen määrätietoista asennettaan ja toimintatapojaan.

- Luin paljon yläasteella esimerkiksi psykologiaa. Siitä on ollut tässä työssä hyötyä. Pystyn näkemään niin sanotusti pintaa syvemmälle.

HILJAISUUDESTA PITÄÄ HUOLESTUA!

Carla pitää kommunikaatiota ja dialogia tärkeimpänä keinona saada muutoksia aikaan. Siinä vaiheessa, kun nuori ei halua enää kommunikoida, tulee ongelmia Ahonius sanoo ja kertoo esimerkin omasta elämästään. Hän muistaa seisoneensa isoveljen asunnossa 14-vuotiaana leipäveitsi kädesään valmiina päättämään elämänsä.

- Sitten ajattelin, että Madonna ei luovuttaisi. Sain myös rai-vota kotona, ventiloida mun pahaa oloa. Se auttoi.

Carla kertoo, että yksi hänen motoistaan on ”Jokainen ihminen voi määrittää, onko elämässä kohdattu asia risti vai soihtu”. Hän kertoo pitävänsä kiusaamista soihtuna eli asiana, jonka hän on voinut kääntää voimavarakseen. Nykykiusaamista hän pitää vielä entistäkin pahempaan, kun sosiaalista mediaa ei pääse pakoon.

Carla kannustaa kiusattuja kertomaan kokemuksistaan.

- Älkää ikinä jättäkö kertomatta, että teitä kiusataan! Kiusaaminen tai kiusattuna oleminen ei määritä koko loppuelämää. Se miltä teistä tuntuu nyt, ei ole se, miltä koko loppuelämän tuntuu. ■



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!

Oppipaja

TOIMINNALLINEN OPISKELUYMPÄRISTÖ

TEKSTI JA KUVAT: MIRKKU HALONEN



Oppipajan opiskeluympäristö on rento. Tila ei näytä luokkahuoneelta, vaan oppilaat ja vetäjät istuvat suuren yhteisen pöytäryhmän ympärillä. Lukuvuoden alussa pöytäryhmä tuunattiin yhdessä mieluisen näköiseksi.

- On hetkiä, jolloin jokainen tekee omia juttujaan sekä yhteisiä hetkiä, erityisopettaja Jemina Kettunen kertoo.

Ryhmässä opiskelee tänä lukuvuonna kahdeksan oppilasta, neljä tyttöä ja neljä poikaa. Kevätalvisena tiistaina ennen ruokataukoa on yksilöllisen työskentelyn aika. Ilmarin tehtävänä on hankkia tietoa tulevan lomamatkansa kohteesta. Etelän lämpö odottaa, mutta ensin kohdetta lähestytään koulutehtävän kautta. Alma kertoo biologian kokeeseen.

Yksi ryhmän oppilaista on parhaillaan tutustumassa työelämään.

- Meillä työelämään tutustuminen voi olla hyvin joustavaa. Tetissä (TET eli työelämään tutustuminen) voi olla vaikkapa yhtenä päivänä viikossa.

Ruokatauon jälkeen perehdytään pohjoismaiseen yhteiskuntaan katselemalla poliisiasihteista dokumenttia ja keskustelemalla sen pohjalta. Ryhmä kerääntyy kotoisesti suuren tv-ruudun ja kutsuvan sohvan ympärille. Pakkaspäivän lämmikkeeksi voi poimia viltin. Dokumentin katselun ohella yksi onnekas saa niskahieronnan, sen tarjoaa luokkakaverilleen Hasan.

OPPIAINEIDEN RAJAT ON KAADETTU

Varsinaisia oppitunteja ei ole, ei liioin välitunteja. Työpäivä oppipajassa alkaa aamulla yhdeksältä ja päättyy iltapäivällä kello 14. Kolmas päivää raamittava kellonaika on ruokatauko, joka alkaa yhdentoista tienoilla. Lounaspaikka on samassa talossa kansalaistoiminnan keskus Matarassa toimiva Jyväskylän työllistymisyhdistyksen lounasaravintola.

Niin oppituntien kuin oppiaineidenkin rajat on Oppipajassa kaadettu. Opiskelumenetelmät ovat toiminnallisia ja yhdessä tekemistä sovelletaan samalla kertaa useiden oppiaineiden sisältöihin. Talvisena päivänä voidaan päättää mennä porukalla luistelemaan.

” USEILLA OPPIPAJASSA ALOITTAVILLA ON OLLUT PALJON POISSAOLOJA. TÄHÄN KOULUALLERGIAAN PYRITÄÄN ANTAMAAN SIEDÄTYSHOITOA NIIN, ETTÄ JOKAINEN SAA PERUSKOULUN PÄÄSTÖTODISTUKSEN.

- Kevät on joustojen aikaa. Alkusyksystä työpäivän rakenne on tiukempi, ohjaaja Pekka Mäkinen selvittää. Hän on nuorisotyöntekijä ja toinen Oppipajan vetäjistä.

- Syksyllä tehdään toimintamallit tutuiksi. Aloitetaan siitä tavoitteesta, että päästään aloittamaan kello yhdeksän. Kaikki eivät siihen aina kykene ja marraskuun pimeydessä aamu tympäisee ketä tahansa, tietää Pekka.

Jemina ja Pekka ovat olleet Oppipajan vetäjinä alusta asti. Pajakoulu aloitti vuonna 2010 ja nykyisen kaltaisena se on toiminut vuodesta 2012. Jokaisesta Oppipajassa opiskelevasta ryhmästä on muotoutunut omanlaisensa porukka eikä yksikään vuosi ole ollut samanlainen. Vetäjäkaksikolla on ollut alusta lähtien mahdollisuus toteuttaa pajakoulu omalla tavallaan, ilman valmista mallia. Se tuntuu palkitsevalta.

- Tämä on merkityksellistä työtä, ja se auttaa jaksamaan vaikeinkin päivinä, Jemina summaa.

- Aika moni todistus olisi jäänyt saamatta, jos ei olisi täällä jeesattu, muistuttaa Pekka.

KOULUALLERGIAAN SIEDÄTYSHOITOA

Oppipajan nuoret ovat peruskoulun yhdeksännen luokan oppilaita Jyväskylän eri kouluista. Heillä on ollut opintielään erilaisia hankaluuksia. Ne ovat voineet olla esimerkiksi oppimisen ja keskittymisen vaikeuksia.

- Me tiedämme taustat. Se auttaa ymmärtämään tilannetta, mutta muuten aiempiin asioihin ei täällä palata vaan aloitetaan puhtaalta pöydältä.

Useilla Oppipajassa aloittavilla on ollut paljon poissaoloja. Tähän kouluallergiaan pyritään antamaan siedätyshoitoa niin, että jokainen saa peruskoulun päästötodistuksen.

- Suurin osa on sen myös saanut. Tarvittaessa päästötodistuksen saamiseksi jatketaan töitä vielä kesällä ja alkusyksystä, Jemina kertoo.

Poissaolojen määrää pyritään pienentämään, arvosanoja nostamaan ylöspäin. Matias, yksi Oppipajan tämän vuoden oppilaita on onnistunut hyvin tässä tavoitteessa. Jemina kehuu Matiasta, jonka arvosanat ovat kohonneet ja kurssit edenneet ajallaan.

Oppipajaan tulla hakemalla Jyväskylän eri yläkouluista.

- Täällä oleminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja sitoutumiseen. Täällä pystytään käyttämään hyväksi se hetki, kun motivaatio löytyy, Pekka muistuttaa.

Omien vahvuuksien löytämisessä autetaan ja haetaan itse kunkin parasta ja ominta tapaa saada asiat haltuun.

KATSE PERUSKOULUSTA ETEENPÄIN

Pajatyöskentely sopii tekemällä oppijoille, niille jotka hyötyvät toiminnallisesta tavasta oppia. Paja on yhteisöllinen opiskeluympäristö. Toisaalta pienessä ryhmässä jokaisen saatavilla on yksilöllistä ohjausta. Jokainen oppilas etenee oman oppimissuunnitelmansa mukaan.

Peruskoulun päättävänä vuonna pajassa oppilas muun muassa opettelee ottamaan vastuuta omasta itsestään ja elämästään, vahvistaa itsetuntemustaan ja vuorovaikutustaitojaan sekä kehittää taitojaan opiskella ja selvitä tulevaisuuden elämäntilanteissa.

Katse suuntautuu jo tulevaisuuteen, työuran ja tulevien opintojen suunnitteluun. Oppipaja toimii myös nuorten nivelvaiheena peruskoulusta eteenpäin. Vaihto tapahtuu saat-

taen: Oppipaja toimii yhteistyössä sekä nuorten entisten yläkoulujen kanssa että niiden oppilaitosten kanssa, joissa entiset oppipajalaiset jatkavat toisen asteen oppilaitoksiin. Tarkoitus on, että jokaisella oppilaista on paitsi peruskoulun päästötodistus, myös opiskelupaikka peruskoulun jälke-

LÄKSYT EIVÄT ENÄÄ AHDISTA

Sillä välin, kun muu porukka katsoo dokumenttia, lähtee Alma Jeminan kanssa kaupungille tekemään hankintoja käsitöitä varten.

- Menemme ostamaan bambulankaa. Se on todella imukyistä materiaalia, Alma selvittää.

Bambulangasta valmistuu Alman kätevässä käsissä keittiöpyyhkeitä. Käden taidot ovat Alman mielenkiinnon aihe niin koulussa kuin vapaa-ajan harrastuksinakin. Hänelle mieluisia ja vahvoja aineita koulussa ovat myös kuvaama-

” PAJAKOULULUOKKIEKÄYTTÖSSÄ OVAT TAIDETYÖPAJAN MONIPUOLISEET TILAT, JOTKA TARJOAVAT PALJON ERILAISIA TOIMINNAN MAHDOLLISUUKSIA.

taito ja kotitalous. Nämä taidot ovat tarpeen töissä ja opinnoissa, mikäli Alma tähtää kokiksi tai vaatetusalelle. Kokin opinnot ovat hänelle yksi todennäköisimmistä vaihtoehdoista yhteishaussa.

Toisin kuin monet muut Oppipajan nuoret, teki Alma läksynsä todella tunnollisesti.

- Yläkoulussa oli paljon läksyjä. Tuntui, että en jaksanut ja koulunkäynti ahdisti. Tein paljon töitä sen eteen, että vastaukseni olisivat oikein. Aikaa ei oikein jäänyt muulle kuin läksyille.

Alman omasta koulusta suositeltiin Oppipajaa. Oppipajan pienessä ryhmässä koulunkäynti ei enää ahdisti ja väärän vastauksen pelko on hälventynyt. Läksyihin panostamisessa on löytynyt kohtuus sataprosenttisesta riittävään. Alma voisi suositella Oppipajaa niille, joille opiskelu tuntuu vaikealta suuressa ryhmässä.

Oppipajalaisilla on muita ysiluokkalaisia laajemmat mahdollisuudet tutustua työelämään TET-harjoittelussa. Alma

on ollut TETissä kaksi kertaa, puutarhaliike Viherlandiassa sekä huonekalujen entisöintiverstaassa. Keväällä vuo-rossa on vielä kolmas, mielenkiintoinen harjoittelupaikka, Jyväskylän kaupunginteatterin lavastamo.

TAIDETYÖPAJOISTA SYNERGIAA

Oppipajan kanssa vieretysten toimii toinen pajaryhmä Ysiplus. Sen opiskelijat ovat nuoria tai nuoria aikuisia, joilla peruskoulun päästötodistus on jäänyt puuttumaan tai toisen asteen opinnot keskeytyneet. Ysiplus-pajan nuoret ovat jo saattaneet etäännyä koulun penkiltä oppipajalaisia pidemmän ajan. Pajaan he ovat löytäneet tiensä muun muassa etsivän nuorisotyön vinkistä.

Ysiplus-ryhmän tavoitteena on peruskoulun todistuksen saavuttaminen ja toisen asteen opiskelupaikka.

Oppipaja ja Ysiplus toimivat paljon yhdessä. Ysiplussan toiminnan tukena on Kasvun maisema -hanke. Pajaluokat ovat osa Jyväskylän kaupungin nuorten taidetyöpajaa. Taidetyöpajan eri toiminnot tarjoavat mielekästä tekemistä ja eväitä elämään 17-29-vuotiaille muun muassa harjoittelu- ja työkokeilujaksojen kautta. Pajatoiminnan kantaviin arvoihin kuuluvat kestävä kehitys ja yhteisöllisyys.

Voltti-pajassa tutustutaan taiteen ja kädentaitojen tekniikoihin hyödyntäen draaman, teatterin ja sirkuksen keinoja. Kuvasta viestiksi-pajassa tuotetaan ja julkaistaan valokuvia sekä videoita. Pajassa pääsee kosketukseen visuaalisen kerromuksen ja viestinnän maailman kanssa.

Tuunaten tuotteeksi-pajassa suunnitellaan ja toteutetaan käyttöesineitä kierrätysmateriaaleista, muokataan vanhoja



Oppiaineiden rajat on pajakoulussa kaadettu. Ilmari (oik.) hakee tietoa tulevan matkansa kohteesta. Lämpö on mieluisin työkalu datanomiksi mielivalle nuorelle miehelle. Työparina on Niko Ysiplus-pajasta.



Pajatoiminta on oiva paikka pohtia oman elämän suuntaa sekä tunnistaa omia toiveita ja vahvuuksia. Tässä laaditaan lehtileikkeiden avulla tietokortteja tulevaisuuteen.

” **ERI OPPIAINEIDEN SISÄLTÖJÄ SOVITETAAN MAHDOLLISIMMAN PALJON PAJAPUUHIEH AIKANA OMAKSUTTAVIKSI. TÄSSÄ KOULUNKÄYNNIN MUODOSSA ON TÄYSIN LUVALLISTA KIIPEILLÄ SILLOIN TÄLLÖIN SEINÄLLE, SITÄ VARTEN ON VÄRIKÄS KIIPEILYSEINÄ.**

esineitä uuteen uskoon muun muassa kunnostamalla huonekaluja sekä sisustetaan tiloja.

Elämys-pajassa toimitaan luonnossa. Reili-, Virta- ja Startti-pajoissa selkiytetään tulevaisuuden suunnitelmia ja etsitään reittejä opintoihin tai työelämään. Vola-pajassa musoidaan.

Pajakoululuokkien käytössä ovat taidetyöpajan monipuoliset tilat, jotka tarjoavat paljon erilaisia toiminnan mahdollisuuksia. Eri oppiaineiden sisältöjä sovitetaan mahdollisimman paljon pajapuuhiiden aikana omaksuttaviksi. Tässä koulunkäynnin muodossa on täysin luvallista kiipeillä silloin tällöin seinälle, sitä varten on värikäs kiipeilyseinä.

Pajanuorista on jäänyt taiteen muodossa pysyviä muistoja pajatiloihin, joita koristavat monet näyttävät taideteokset.

VAHVUUDET LÖYDETTIIN

Talossa tavataan silloin tällöin entisiä pajanuoria. Roni Happonen on Oppipajan oppilas parin vuoden takaa, nyt hän on palannut kahdeksan viikon ajaksi apuohjaajaksi Ysiplus-ryhmälle. 17-vuotias nuori mies on kokeillut ammatillisia opintoja parissa eri oppilaitoksessa ja ollut mukana

ammatillisiin opintoihin valmentavassa Valma-koulutuksessa. Tuleva ammatti saattaa löytyä nuorisotyöstä.

- Keskittymiseni oli epätasaista. Joskus saatoinkin tehdä jotain asiaa tunteja putkeen, toisinaan sama tuntui vaikealta. Myös aamulla herääminen oli tuntunut hankalalta, Roni kertoo Oppipajaa edeltävästä ajasta.

OPPIPAJA OSOITTAUTUI HYVÄKSI RATKAISUKSI

- Täällä on omat vapaudet ja älyttömän hyvä ilmapiiri. Myös arvosanat nousivat.

Opiskelu Oppipajassa ei ollut pakkotahtista. Päivinä, jolloin opiskelu ei sujunut sai tehdä vähemmän arvosanojen karsimättä.

Kaksi vuotta sitten pajakoululaisilla oli nukketheateriprojekti. Koko talon väki näki esityksen. Ronia nukenteko ei innostanut, mutta hänelle sopivampaa tekemistä oli teatteriesityksen musiikin säveltäminen tietokoneella.

- Ronilla on paljon vahvuuksia. Täällä hän pääsi käyttämään niitä, kehuu Ysiplus-ryhmän erityisopettaja Katrianna Mikkonen.

- Täällä vahvuudet löydetään, Roni myöntää.

Hän on säveltänyt tietokoneella jo monta vuotta ja ollut lapsesta saakka kiinnostunut musiikista.

- Vuonna 2016 julkaisin elektronisen musiikin levyn. Nyt etsin laulajaa yhteistyökumppaniksi.

Katrianna kertoo, että Roni ehti paja-aikanaan osoittaa myös englannin kielen osaamistaan esittelemällä taloa vierailijoille. ■



Taiteet ja kädentaidot ovat pajoissa arvossaan. Tässä on taitavissa käsissä valmistumassa kaunis puurasia.

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!



MINÄ SELVISIN ja niin sinäkin!

28-vuotias Piia halusi kertoa oman kiusaamistarinsa, jotta muutkin samaa kokevat saisivat siitä kenties tarmoa ja rohkaisua omaan tilanteeseensa. Hän sanoi, että oli todella jännittävää kertoa ensimmäistä kertaa elämässään muille näitä kokemuksia ja sen olleen iso askel hänelle. Entinen kiusattu on nykyään oman elämänsä herratar ja auttaa myös muita.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: PIIAN KOTIALBUMI, PEXELS, UNSPLASH

JUORUJA JA SUPATTELUJA

Piia vaihtoi koulua kuudennella luokalla, ensimmäinen vuosi meni vielä hyvin, mutta pikkuhiljaa kiusaaminen alkoi.

Koulussa uusi tulokas kiinnitti erään innokkaan tytön huomion. Hän lyöttäytyi Piian seuraan ja halusi välittömästi valistaa tälle, millaisia uudet koulutoverit hänen mielestään olivat, mutta mielipiteet olivat pahansuopia ja puhdasta juoruilua. Piia halusi itse tutustua uusiin ihmisiin eikä halunnut innokkaan ystävän lyövän leimoja muihin.

Piian tyrmätessä tytön kaveruuden, alkoi kiusaaminen, joka ei tosin ensin valjennut kohteelleen. Tyttö alkoi puhumaan Piiaa pahaa selän takana ja keräsi taakseen oman klaaninsa. Tämä tapahtui kahdeksannella luokalla.

Ensimmäinen vuosi uudessa koulussa meni vielä hyvin ja Piia koki olevansa jopa suosittu muiden keskuudessa, hänellä oli paljon kavereita, joista suurin osa oli poikia. Pikkuhiljaa juorut alkoivat kantautua Piian korviin ja kaikki oppilaat hiljenivät hänen astuessaan luokkaan. Piia huomasi, että hänen seuraansa karteltiin eikä hänen kanssaan haluttu enää olla.

ERISTÄMISTÄ JA PELKOA

Koulutovereiden kateus poikien kanssa oleilevaan tyttöön kilpistyi tyttöjen vessan seinän kirjoitukseen. Piia huomasi mustalla tussilla seinään kirjoitetun viestin, jossa häntä huoriteltiin ja viestin alle olivat muut kekseliäät koulutoverit lisänneet omia kommenttejaan. Tuolloin 14-vuotias Piia juoksi saman tien vahtimestarin luokse ja pyysi häntä poistamaan kirjoitukset seinästä.

Tuon tapahtuman jälkeen Piialle valkeni, millaisia asioita hänestä puhuttiin. Hän lopetti kokonaan värikkäiden vaatteiden käytön ja piiloutui mustaan, ettei vaan olisi herättänyt tarpeetonta huomiota koulun käytävillä. Hän selvitti etukäteen, missä luokkahuoneessa oppitunnit pidettiin ja luikki sinne jo ennen tuntien alkua.

Hänet jätettiin ruokalassa yksin, sillä kukaan ei halunnut istua hänen kanssaan samassa pöydässä. Hänet kammitettiin, selän takana supistiin, lisäksi hän sai uhkauksia, joissa hänet uhattiin hakata eli käydä porukalla hänen kimpuunsa koulun jälkeen. Piian mukaan koko kiusaamisen pääpomo ei suinkaan ollut porukan äänekkäin eikä lähestynyt Piiaa suoraan, mutta oli sitäkin aktiivisempi agitoidaan muita. Kaikki loukkaukset tulivat aina mutkien

kautta Piian tietoon ja hän koki olevansa koulun silmätikki.

Piia kertoo, että päällimmäisenä tunteena oli kertomisen pelko. Jos joku saisi tietää hänen kertoneen kiusatuksi joutumisestaan, olisi kosto kamala. Hän kuitenkin puhui asiasta koulukuraattorille, joka järjesti tapaamisen, mutta kiusaajan vanhemmat eivät saapuneet paikalle.

Piia ihmettelee, miksei kuraattori koskaan kysynyt hänen tunteistaan, esimerkiksi: ”Miltä sinusta tuntui, kun tukastasi vedettiin?”. Konkreettisia tapahtumista puhuttiin ja niitä kerrattiin, muttei annettu tunteille sijaa. Ei niistä tosin kysynyt kukaan muukaan.

MEIDÄN PITI SELVITÄ TÄSTÄ

Piia kokee, ettei saanut apua muilta samassa koulussa olevilta. Hänellä oli ystäviä toisessa koulussa ja he suojasivat Piiaa yhden kotimatkan ajan, uhkailun käytyä liian pelottavaksi. Piia pakeni myös tietokonepelien maailmaan ja sanoo yhden tällaisen tilanteen auttaneen häntä ymmärtämään oman merkityksensä. Hän tajusi, että olisi mieluummin yksin kuin esittäisi muille jotakin sellaista, mitä ei ole. Hän ymmärsi, ettei kiusaaminen voi kestää loputtomiin ja olevansa jatkossa sellaisten ihmisten kanssa, jotka arvostavat häntä itsenään.

Yläasteen lopussa häntä kiusannut tyttö vaihtoi koulua ja Piia meni uuteen kouluun lukioon. Piia kokee myös muistin toimivan jonkinlaisena suojaimekaniismina - osa tuosta ajasta on ikään kuin sumun peitossa eli muisti on armahtanut tiettyjen kärsimysten suhteen.

Piia kertoo aina ihailleensa muusikko **Mandi Lampea**. Hän luki Mandista juttuja ja seurasi tämän elämää, ja sai voimaa ihaillemastaan kiusatusta työstä - jos Mandi selviää niin hänkin selviäisi. Mandin kuolema oli lukiota käyneelle Piialle valtava järkytys. Hän kertoo tunteneensa suunnatonta epätoivoa idolinsa kohtalosta ja ajatelleensa: ”Meidän piti selvitä tästä! Ei näin saa tapahtua!”. Tuolloin hän päätti kertovansa joku päivä muille omista kiusaamiskokemuksistaan, josko joku toinen kiusattu saisi siitä vahvuutta omaan taisteluunsa.

PAKKO SELVITÄ

Piia sanoo kiusaamiseen vaikuttaneen elämäänsä paljon ja koki kiusaamisaikanaan, ettei ole muuta vaihtoehtoa kuin selvittää. Kiusaajille ei saanut antaa periksi, he eivät saaneet



” PIIA ROHKASEE KIUSATTUJA USKOMAAN SIIHEN, ETTÄ PAREMPIA AIKOJA ON TULOSSA KIUSAAMINEN EI KESTÄ IKUISESTI JA KAIKESTA SELVIÄÄ. OMIIN UNELMIIN JA JUTTUIHIN PITÄÄ USKOA. HÄN TOIVOO, ETTÄ VANHEMMAT KUUNTELISIVAT LAPSIAAN, KYSELISIVÄT TÄMÄN TUNTEMUKSIA JA VAHVISTAISIVAT LAPSEN OMIA JUTTUJA JA MINUUTTA.

lannistaa hänen unelmiaan. Piia halusi elää, tehdä uran ja olla onnellinen ja näyttää aikuisena kiusaajilleen, että on pärjännyt heistä huolimatta.

Hän on kerran kohdannut yhden kiusaajistaan ja kertoo kokemukseen olleen erittäin mieleenpainuva. Nähdessään pahimman kiusaajansa aikuisiällä yökerhossa, Piia ei pystynyt lähestymään häntä, tärisi ja taantui takaisin 14-vuotiaaksi, kaikki muu ympärillä oleva unohtui. Myöhemmin kiusaaja lähetti hänelle viestin, jota Piia ei halunnut lukea pitkään aikaan. Yhden kesän hän hangoitteli ja lopulta luki viestin. Siinä kiusaaja ihmetteli, mikä Piiaa vaivaa – eikö tämä voisi vain unohtaa menneet. Kiusaaja vähätteli Piian kokemia tunteita ja vetosi siihen, että molemmathan ovat nyt aikuisia.

Tuon kohtaamisen jälkeen Piia ajatteli kiusaamiskokemustaan paljon ja epäilee, ettei kiusaaja ole tuuminut asiaa sen tarkemmin tai edes muistellut sitä. Lopulta hän koki sääliä, kuinka kiusaaja joutuu elämään oman hirveän menneisyytensä kanssa.

USKO ITSEESI JA UNELMIISI

Piia rohkaisee kiusattuja uskomaan siihen, että parempia aikoja on tulossa, kiusaaminen ei kestä ikuisesti ja kaikesta selviää. Omiin unelmiin ja juttuihin pitää uskoa. Hän toivoo, että vanhemmat kuuntelisivat lapsiaan, kyselisivät tämän tuntemuksia ja vahvistaisivat lapsen omia juttuja ja minuutta.

Lapsen tulisi ymmärtää, ettei kenenkään tarvitse olla kukaan toinen, oma itse on arvokas ja ainoa oikea. Lapsen kuunteleminen toki vaatii sen, että lapsi itse kertoo tunteistaan ja kokemuksistaan. Olisi tärkeää, että lapsi pystyisi puhumaan jollekin hänelle läheiselle ihmiselle luottamuksellisesti ja ilman syyllistämistä, lapsen hätä tulisi ottaa vakavasti.

Piia kertoo miettineensä kiusaamisaikanaan, mikä hänessä on vikana, miksi häntä kiusataan ja todenneensa, ettei hänessä ole vikaa. Kiusatun tulee ymmärtää, ettei kiusaaminen ole koskaan hänen syytään.

Kiusaajia Piian kehottaa miettimään, miksi kiusata ja satuttaa muita. Eikö kiusaajalle ole muuta keinoa purkaa omaa pahaa oloaan, ja jollei ole, kannattaa sellainen purkamiskeino etsiä ja hakea apua itselleen.

Piia toteaa, että kiusaamista on aina ollut ja se tulee myös jatkumaan. Pahaa oloa puretaan toisiin myös aikuisten maailmassa. Tuolloin olisi tärkeää tietää, kuka itse on ja mitä haluaa, koston tielle ei tule lähteä. Omaan selviämiseen olisi hyvä keksiä työkaluja.

MINDFUL BODY

Piia on työskennellyt toimitusjohtajana Fitness Club Olarium -kuntosalilla huhtikuusta 2015 lähtien. Aluksi 16-vuotiaana, hän veti lasten jumppatunteja ja toimi vastaanoton työntekijänä lukion ohella. Nykyään hän omistaa kuntosalin yhdessä siskonsa kanssa. Hän kokee edenneensä haasteesta toiseen ja näkee tulevaisuuden valoisana. Piia

KIUSATUN TARINA: PIIA

toivoo voivansa toteuttaa yhä isompia unelmiaan ja kokee maailman olevan avoinna.

Piian sisko Katri on kehittänyt uudenlaisen liikuntamuodon, jonka nimi on Mindful Body. Kyseessä on filosofia, joka perustuu ajatukseen siitä, että kaikki, mikä tapahtuu mielessä, tapahtuu myös fyysisenä kokemuksena kehossa. Mindful Body -tunneilla etsitään yhteyttä mielen ja kehon välillä ja pysähdytään kuuntelemaan, miltä tuntuu hengittää, miltä tuntuu olla ja mikä itselleen tuntuu oikealta. Mindful Body -tunnit eroavat kehoa huoltavista liikuntamuodoista siten, että jokaisella Mindful Body -tunnil-

la on fysiologinen ja psykologinen teema, joten kehon ja mielen huoltamista lähestytään tätäkin kautta kokonaisuutena. Piia on itse vetänyt Mindful Body -tunteja kolmen vuotta ja käy itsekin tunneilla säännöllisesti rentoutumassa.

Piian haaveissa on päästä vetämään kouluille näitä tunteja, tuottamaan lapsille ja nuorille hyvää mieltä ja tunnetta, että hetken ajan jokainen saa olla oma itsensä. Piian sanojen mukaan: ”tunnin verran voi olla hetken aikaa minä, aivan omissa rauhassaan.” ■



Etsimme haastateltavia!

ONKOSUA KIUSATTU?
OOTSA KIUSAAJA?
ONKS SUN LUOKAL
KIUSAAMISTA?
VAI OOTSA MAIKKA
JA NAAT SITÄ?

OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

Haemme haastateltavia Kouluturvaa -lehteen.
Haastattelut voidaan tehdä nimettöminä tai
omalla nimellä.

Yhteydenotot: kati@kouluturvaa.fi

Kasvatusta ELÄMÄÄ VARTEN

Aurinko paistaa Länsi-Pakilan ja Oulunkylän rajalla Helsingissä Toivolan koulun pihaan. Pihoilla on hiljaista oppituntien aikana – koulun kaikki sata oppilasta, 15 opettajaa ja yhdeksän koulunkäyntiavustajaa ahertavat kymmenessä luokassa, joissa opiskellaan peruskoulun opintosisältöjä aina ekasta luokasta ysiluokalle saakka. Vehreä ja luonnonläheinen ympäristö on tärkeä niin koulun oppilaille kuin opettajillekin.

TEKSTI JA KUVAT: PEPPI TERVO-HILTULA



”Tämä on paras mahdollinen lokaatio, joka tältä pallolta löytyy” koulun ysiluokkalainen Olli kertoo ja jatkaa ”Vain ylämäki harmittaa aamuisin”hän naurahtaa.

Koulun rehtori Niina Pätiälä-Rinkinen nyökyttelee vieressä: ”Harvoin koulusta pääsee metsään takaoven avaamalla”. Toivolan koulua eivät ympäröi aidat, mutta vilkasliikenteistä tietäkään ei aivan kivenheiton päässä koulusta sijaitse.

”Hyvin oppilaat pysyvät pihassa ja sovituilla alueilla. Harvoin on kukaan lähtenyt”Pätiälä-Rinkinen ja opettaja Leena Vähä-Erkkilä kiittelevät. ”Meillä on motivoivaa välituntitoimintaa ja hyvä keskusteluyhteys oppilaiden kanssa”he jatkavat.

LUOTTAMUSTA ILMAN

FYYSISIÄ AITOJA

Pätiälä-Rinkinen kertoo, että joskus uusien oppilaiden vanhemmat hämmästyvät, että koulun pihaa eivät ympäröi aidat.

Toivolan koulu ei nimittäin ole aivan tavallinen peruskoulu, vaan se tarjoaa yksilöllistettyä peruskouluopetusta oppilaille, jotka tarvitsevat erityistä tukea menestyäkseen



Hanna Kettunen on ylpeä koulun monikulttuurisuudesta

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

opinnoissaan. Toisin sanoen Toivolan koulussa jokaisella oppilaalla on joku oppimisvaikeus.

Vaikka Toivolan koulussa on iso määrä eri lähtömaan omaavia oppilaita, Niina Pätiälä-Rinkinen muistuttaa, että kieli ei ole peruste käydä erityiskoulua. Taustalla on aina muitakin haasteita sekä erityisopetuspäätös.

Kun puhutaan aidoista, ysiluokkalainen Olli muistelee, että joskus on käynyt mielessä lähteä luvatta koulun alueelta – esimerkiksi, jos koulussa ei ole ollut lempiruokaa. Silloin hampurilaiset ovat houkutelleet. Ajatus ei kuitenkaan ole siirtynyt teoiksi.

Biljardia, välituntia ja tyttöjen kahvio. Toivolan koulussa on oppilaille monta mukavaa tapaa viettää välitunteja perinteisemmän happihyppelyn lisäksi. Kerran viikossa järjestettävien erikoisvälituntien ja niille pääsemisen edellytyksenä on, että sääntöjä on noudatettu. Opettajat kertovat, että heillä pyritään toimimaan positiivisen kautta ja huomioimaan hyvä. Näin tehdään ennaltaehkäisevää työtä.

Esimerkiksi tyttöjen kahvilaa on Toivolan koulussa pidetty jo lähes kymmenen vuotta. Kahvilan vastuuopettaja Leena Vähä-Erkkilä kertoo, että kahvilassa puretaan asioita ja pyritään löytämään ratkaisuja. Säännöllinen viikoittainen keskusteluyhteys vähentää konfliktien eskaloitumista ja madaltaa kynnystä kertoa erimielisyyksistä opettajalle.

VUOROVAIKUTUSTA JA VÄÄRINYMMÄRRYKSIÄ

”Kiusaamiseen puututaan” kertoo ysiluokkalainen Olli. Hän kertoo, että Toivolan koulussa kiusaamista on vähän, mutta esimerkiksi sosiaalisen median kiusaamistapaus tulee mieleen parin vuoden takaa. ”Nyt ei ole riitaa”vahvistaa Ridwaan.

Kiusaamista opettajat katsovat asiaa pidemmältä perspektiiviltä: ”Aina isossa joukossa sattuu ja tapahtuu”sanoo Hanna Kettunen ja jatkaa, että Toivolan koulussa erimielisyydet pyritään selvittämään tehokkaasti. ”Tämä on pieni koulu, juorut kulkevat täällä”Olli sanoo ja Hanna Kettunen vahvistaa ”Siksi pyrimme puuttamaan tapauksiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa”.

Leena Vähä-Erkkilä jatkaa, että heidän kouluunsa tulee paljon oppilaita, joita on kiusattu edellisissä kouluissa. ”On ihana nähdä, miten oppilas avautuu, kun he huomaavat, että täällä saa olla rauhassa”hän huokaa.



Seija Vähä-Erkkilä haluaa tuntea nuoret

Tehokkaan puuttumisen vuoksi sekä opettajat että oppilaat kokevat, että Toivolon koulussa ei ole systemaattista kiusaamista, vaan erimielisyydet syntyvät hetken kahakoina, väärinymmärryksistä ja ovat tilannesidonnaisia.

Yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen on kouluympäristössä tärkeää. Kun konflikteja selvitetään, käydään osallisten kanssa lävitse vaihtoehtoisia toimintamalleja ja sanoitetaan, mitä tilanteessa tapahtui ”Meillä käydään näitä asioita paljon luokissa lävitse” Kettunen ja Vähä-Erkkilä kertovat.

Sosiaalinen media on tuonut uuden haasteen. Vaikka kiusaaminen tai erimielisyydet eivät tapahtuisi koulussa, ne vaikuttavat kouluympäristössä. Siksi tarvitaan aikuisten yhteistyötä asioiden selvittämiseen ja niitä myös koulussa. Opettajat kannustavat vanhempia olemaan tarkkana lastensa suhteen.

”Tuntuu, että somekiusaaminen on enemmän tyttöjen juttu” Leena Vähä-Erkkilä pohtii ja jatkaa: ”Kun ei sanota kasvotusten, voidaan sanoa mitä vaan”. Hän harmittelee, että kaikille ei ole selvää, että lähes aina voidaan selvittää, kuka

kirjoitti mitä ja minne - jälkiä jää ja kirjoittaja saadaan selville.

PROJEKTEJA, HANKKEITA JA ERIKOISPÄIVIÄ

Toivolon koulun käytävillä on huomattava määrä taidetta. Rehtori Pätiälä-Rinkinen esittelee, että taide on peräisin 1990-luvulla olleesta koulutaideprojektista, jossa ammattitaiteilija Olli Summanen työskenteli koulussa useita kuuksia tuottaen taideteoksia. Teoksissa esiintyvät niin seeparat, flamingot, strutsit sekä muut useat eksoottiset eläimet.

Toivolon koulu koostuu useasta rakennuksesta, ja Pätiälä-Rinkinen naurahtaakin, että tullessaan tutustumaan Toivolon kouluun ensimmäisen kerran, hän mietti tarvitseensa kartan löytääkseen paikasta toiseen.

Koulussa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia. Vuosittain toistuvat esimerkiksi liikuntapäivä, biljarditurnaus, naistenpäivän tapahtuma sekä senioripäivä, jolloin koulun entiset oppilaat palaavat kertomaan siitä, mihin he ovat siirtyneet opiskelemaan peruskoulun jälkeen. Hanna Kettunen kertoo, että heiltä jatko-opintoihin siirtyy oikeastaan 100 % oppilaista. Tyypillisimmät paikat ovat ammattikoulu sekä valmentavat opinnot.

Uuden ilmiöoppimisen mukaisesti kaikkialla näkyy oppilaiden projekteja. Aulassa esillä ovat erityisen paljon eri kansallisuudet, liput sekä kulttuurit.



Toivolon koululla on iso alue käytössä.

Pätiälä-Rinkinen kertoo, että viikonloppuna on vietetty vuoden toista kodin ja koulun päivää, jonka teemana on ollut monikulttuurisuus. Toivolon koulussa on oppilaita 25 eri lähtömaasta. Yhteensä 100 oppilaan koulussa se on paljon.

KODIN JA KOULUN PÄIVÄ

”Meidän oppilaaksiottoalueemme on koko Helsinki, joten emme kohtaa vanhempia kovin luontevasti arjessa” Pätiälä-Rinkinen kertoo. ”Kodin ja koulun päivää vanhemmat ovat tervetulleita ja näin saadaan synnytettyä luontevia kohtaamisen paikkoja”.

Juuri ilmiöoppiminen uuden opetussuunnitelman mukaan sekä laaja kansallisuuksien kirjo innosti Toivolon koulun opettajat valitsemaan tämän kevään teemaksi monikulttuurisuuden. Edellistä kodin ja koulun päivää vietettiin vuoden 2017 lopussa Suomi 100 -teemalla. ”Koko koulun tasolla mietittiin monikulttuurista Suomea teemana” kertoo Hanna Kettunen, joka toimii Toivolon koulussa 8-9-luokan erityisluokanopettajana.

”Jokainen luokka oli valmistanut monikulttuurisuuteen liittyviä pisteitä tai tutkinut esimerkiksi sitä, millaisia koulut ovat eri maissa. Tai esimerkiksi selvittänyt, millaisia kielet, murteet ja liput ovat eri maissa” Kettunen esittää esimerkkejä päivästä.

Päivän ohjelmassa oli esimerkiksi villiyrtnäyttely, jossa kasveja sai haistella, maistella ja istuttaa. Tämän lisäksi saamelaistelta oli rakennettu koululle, tutkittiin ja pohdittiin nimien alkuperää sekä kulttuuria. ”Olemmehan me tienneet, että olemme monikulttuurinen koulu, mutta kyllä esimerkiksi kielten määrä yllätti silti” sanoo Leena Vähä-Erkkilä, käsityön ja terveystiedon opettaja.



Rehtori Niina Rinkilä-Pätiälä on toiminut aiemmin Toivolon koulun erityisopettajana.



Toivolon koulun pihassa on tilataidetta.

Vanhempia oli pyydetty osallistumaan kodin ja koulun päivään esimerkiksi tuomalla omalle kulttuurille tyypillisiä esineitä koululle sekä valmistamalla oman lähtömaan herkkua buffettiin. Tarjolla olikin maittavia leipomuksia mokkapaloista pullaan ja baklavasta sambuusoihin. ”Se ylpeys, jolla oppilaat esittivät, että tämä on minun maani lippu, oli todella hienoa”, Pätiälä-Rinkinen hymyilee.

VANHEMPIIN JA KULTTUURIIN TUTUSTUMISTA

”On hyvä nähdä, miten erilaista kulttuureista on” Kettunen jatkaa ja lisää ”Kodin ja koulun päivät ovat kivoja, matalan kynnyksen tapahtumia”.

Kaikki opettajat kertovat, että yhteisen päivän jälkeen haastavammista aiheista keskustelun aloittaminen on helpompaa. Toivolon koulussa korostetaan kuitenkin ennaltaehkäisevää toimintatapaa ja ollaan siksi aktiivisesti yhteydessä kotien kanssa myös tapahtumien ulkopuolella.

Kodin ja koulun päivän päävastuu on opettajilla. ”Saamme pikkuhiljaa enemmän oppilaiden ideoita” Kettunen kiittelee. Pätiälä-Rinkinen kertoo, että Toivolon koulussa on 15 opettajaa, joista jokainen ideoi. Leena Vähä-Erkkilä kertoo, että hänen kokemuksensa mukaan varsinkin liput ja oman maan lippu on huomattu vuosien varrella tärkeäksi asiaksi. Siksi oli luontevaa rakentaa lipun ympärille erilaisia aktiviteetteja.

Ennen varsinaista kodin ja koulun päivää oli koululla tehty erilaisia projekteja, kuten äänitettyä eri kielistä tekstiä, väritettyä lippuja lippubingoon sekä koottu eri kulttuurien tavaroista koostuvia näyttelyitä.

Varsinaisena kodin ja koulun päivänä luokilla oli aikataulut ja mukaan tulleet vanhemmat kiersivät mukana. Opettajat kertovat, että paikalla oli enemmän alakouluikäisten vanhempia. Tärkeä osuus päivässä oli ruokailu eli yhteinen lounas ja vanhempien leipomat herkut.

”Päivä tuntui ihan kivalta” kertoo ysiluokkalainen Olli. ”Erilaista tavalliseen päivään verrattuna” jatkaa kasiluokkalainen Ridwaan. ”Päivässä oli ihan kiva tunnelma, mutta

emme ole jutelleet päivästä sen enempää” Olli kertoo vielä.

Niina Pätiälä-Rinkinen kiittelee koulun henkilökuntaa päivästä: ”Kyllähän tällainen päivä tässä vaiheessa kevättä on suuri puristus. Henkilökunnalta on silti tullut viestiä, että kyllä kannatti!”

Hän jatkaa, että vanhempiin tutustuminen on äärimmäisen tärkeää koulutyössä. ”Tänä päivänä vanhempien osallistaminen esimerkiksi tätä kautta on mahdollista ja se on mukavaa”.

Vaikka kodin ja koulun päivä on tältä keväältä ohi, jotain pientä on vielä kesken: ”Seuraavaksi tarkistamme vielä lippubingon tulokset ja jaamme palkinnot” rehtori Pätiälä-Rinkinen naurahtaa.

SUVAITSEVAISUUS ELÄÄ ARJESSA

Hyvä yhteistyö, välittäminen sekä opettajien sitoutuminen kouluun ja oppilaisiin näkyy Toivolon koulussa. Pätiälä-Rinkinen sanoo, että heidän tärkein tehtävänsä on kasvattaa oppilaista veronmaksajia. Kova tavoite erityiskoulun rehtorille. Yhdessä siinä kuitenkin onnistutaan.

Leena Vähä-Erkkilä muistelee, miten yksi hienoimpia kiitoksia, jonka hän kokee saaneensa oli, kun oppilas pyysi hänet ensimmäiseksi vierasasiakkaakseen ammattikouluun. Oppilaan nykyiset luokkakaverit eivät olleet meinanneet millään uskoa, että paikalle saapunut henkilö todella oli entinen opettaja!

”Kohtaamme lapset ja nuoret yksilöinä” Hanna Kettunen kertoo ja Leen Vähä-Erkkilä jatkaa ”Jokainen saa olla oma itsensä, jokaisella on oma itsensä”. Näin lasten ja nuorten itsetuntoa vahvistetaan ja heitä valmistetaan elämää varten. ”Teemme joka päivä töitä sen eteen, että suvaitsevaisuus elää arjessa” Niina Pätiälä-Rinkinen sanoo viitaten monikulttuuriseen kouluun.

”Meidän koulumme valtti on pienuus ja se, että täällä on paljon aikuisia” Hanna Kettunen summaa. ”Olemme ylpeitä työstä, jota teemme” rehtori Niina Pätiälä-Rinkinen hymyilee ja opettajat ja oppilaat nyökyttelevät vieressä. ■



Kodin ja koulun päivän teemana oli tänä vuonna monikulttuurisuus



*Kouluturvaa-lehti
toivottaa kaikille koululaisille
hyvää ja turvallista kouluvuotta!*

KOULUTURVAA

NÄKYMÄTÖN ihminen

Ihminen haluaa tulla kohdatuksi ja kuulua yhteisöön. Kaikki ihmissuhteet, joissa tulee kohdatuksi, muuttavat ihmistä. Moni joutuu kuitenkin kohtaamaan hyljeksintää ja sitä, ettei kelpaa yhteisön täysivaltaiseksi jäseneksi. Tästä aiheutuu yksinäisyyttä, syrjäytymistä, toiseuden tunnetta ja monia muita henkisiä taakkoja, joita kantaa mukana läpi elämänsä.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM
KUVAT: PEXELS JA UNSPLASH



Kouluturvaa haastatteli Turvapuhelimessamme päivystävää Valviran hyväksymää psykologia ja kysyi syitä, seuramuksia ja selviytymiskeinoja näkymättömyyteen.

HALU TULLA KOHDATUKSI

Ihminen on läpikotaisin sosiaalinen olento, me emme yksinkertaisesti tule toimeen ilman toisiamme. Tiedämme, että silmät ovat sielun peili. Haluamme katsoa toista silmiin, kun puhumme hänelle tai katselemme häntä keskittyneesti, kun haluamme saada häneen kontaktin. Näin me varmistamme, että olemme tulleet huomioiduiksi ja myös itse haluamme huomioida toisen ihmisen. Jos meillä on salattavaa toiselta ihmiseltä tai käsittelemättömiä voimakkaita tunteita, emme katso häntä silmiin.

Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä ja erityisesti sen laatu, ovat ratkaisevia muuttujia varhaisessa kehityksessä.

Vuorovaikutuksessa on kyse erityisesti siitä, miten hyvin vanhempi pystyy huomioimaan lapsen tarpeet oikein ja oikea-aikaisesti. Vuorovaikutuspuhe, katsekontakti ja käsitteily voidaan havainnoida. Esimerkiksi aikuisen käytös voi olla mykkää, puhumatonta, vihamielistä ja torjuvaa. Tuolloin lasta ei kuunnella, hänen katsettaan ei tavoitella ja lapsen kasvot käännetään pois. Torjuvassa käytöksessä lasta käsitellään kuin esinettä, koskettelu on mekaanista, lapsi annetaan helposti muille ja pidetään kaukana itseltään. Vuorovaikutusta säätelee pelko ja lasta huomioidaan etupäässä kielteisesti ja vihamielisesti.

Puutteellinen vanhemmuus, jossa lapsi tulee huomioiduksi edellä mainituilla tavoilla, tekee kiintymyssuhteen turvatomaksi, vältteleväksi ja ristiriitaiseksi. Turvaton kiintymyssuhde lisää riskiä emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen alueella, ja jäsentymätön kiintymys on yhteydessä psykopatologian kehittymiselle myöhemmin elämässä.

Psykyen rakenteen kannalta on siis olennaista minkälaisessa vuorovaikutusilmapiirissä lapsi elää. Keskeinen keino niin terveen kuin häiriintyneenkin kehityksen arvioinnissa, on lapsen kokema vuorovaikutuksen taso.

TARVE KUULUA YHTEISÖÖN

Synnymme laumaan; sukuun, perheeseen, parisuhteeseen, maahan, kansaan, kaupunkiin, kieleen ja sivistykseen. Emme elä tyhjiössä vaan ennen meitä on ollut ihmisiä ja meidän jälkeemme tulee ihmisiä, perimme sekä biologiselta että sosiaaliselta puolelta paljon.

Suurin osa toimistamme on opittua ja biologisessa perimässä kannamme aikaisempien polvien oppia myös taakkasiirtymän muodossa. Traumaattisia muistoja on vaiettu ja ne voivat olla myös käsittelemättä, kuitenkin ne siirtyvät seuraavan sukupolven kannettaviksi.

Jos olisimme niin sanottuja susilapsia, kävelisimme nelinkontin ja ulvoisimme sekä ääntelisimme, kuten eläimet. Emme osaisi kävellä, puhua emme jäsentäisi maailmaa käsittein ja sanoin. Emme myöskään pystyisi oppimaan moniakaan taitoja jälkikäteen, koska niiden oppimisen

” VUOROVAIKUTUS VAUVAN JA VANHEMMAN VÄLILLÄ JA ERITYISESTI SEN LAATU, OVAT RATKAISEVIA MUUTTUJIA VARHAISESSA KEHITYKSESSÄ.

herkkyyskausi olisi jo ohi. Aivomme olisivat muotoutuneet siten, että selviäisimme metsässä eläinten ja luonnon ehdoilla.

Sosiaalinen, emotionaalinen ja ajattelun kehitys sekä fyysinen kehitys edellyttävät sitä, että kehitymme ihmisten parissa. Näemme ihmisiä, kuulemme kieliä ja murteita, meille lauletaan, lorutellaan ja leikitään, meitä hoidetaan ja meille puhutaan.

Tarvitsemme ihmisiä ympärillemme, meitä rakastetaan ja me rakastamme läheisiä, käymme vieraisilla ja matkustamme näkemään maailmaa ja muita ihmisiä. Olemme päiväkodissa ja koulussa, leikimme ja opimme olemaan muiden kanssa, selvittämään ristiriitoja ja oppimaan ihmisten erilaisuutta. Yhteisöön kuulumisesta tulee varhaisvuosina tärkeä asia. Päiväkotit valmentaa meitä kouluun, joka puolestaan valmistaa meitä työelämään.

Laumaan eli yhteisöön kuuluminen on elintärkeää, sillä ihmlapsi on pitkään täysin avuton ja riippuvainen hoidamisesta ja huolenpidosta. Lain mukaan kahdeksantoista vuotta. Muistot muodostuvat myös päiväkotiryhmistä, vuosiluokista koulussa, harrasteryhmistä, naapuruston ihmisistä, ystäväporukasta, armeijasta, työporukasta ja niin edelleen.

LAIMINLYÖNNIN SEURAUKSET

Varhaisen huolenpidon laiminlyönti ja varhaisen vuorovaikutuksen puute saavat aikaan hämmennyksen, vetäytymisen, häpeän ja ahdistuksen. Myöhempiä seurauksia ovat puhumattomuus, kyvyttömyys kohdata toinen ihminen ja yleensä kohdatuksi tulemisen hankaluus, häpeän tunne, muistamattomuus, kyvyttömyys kuvata mitään tunteitaan ja yleinen tunnesokeus. Seurausten lista on pitkä ja jatkuu muun muassa mielikuvien puutteellisuudella, leikillisyyden puutteella ja totisuudella. Näillä ihmisillä on vaikeaa iloita, tuntea kiinnostusta ja kiintyä syvemmin. He kokevat tyhjyyden tunnetta ja epämääräistä ahdistuneisuutta.

Aktiivinen inhimillinen vuorovaikutus vaikuttaa aivojen muotoutumiseen ja organisoitumiseen.

Kosketus lisää mielihyvähormonien tuotantoa, ärsykkeiden puute johtaa solukuolemaan ja stressi vaurioittaa itse-säätelyjärjestelmää sekä heikentää episodisen muistin kehitystä. Korkea emotionaalinen intensiteetti lisää muistin kapasiteettia, mutta liian suuri tapahtuman intensiteetti salpaa muistin. Muisti on se tapa, jolla psyyke muovaa koettut asiat, elämyksestä kokemukseen. Unohtamisella on tär-

” JOS MEITÄ SIVUUTETAAN, HYLJEKSITÄÄN JA KOHDELLAAN ESINEINÄ, MENETÄMME IHMISARVOMME JA MEISTÄ TULEE ALISTUNEITA, NÖYRYTETTYJÄ IHMISIÄ.

keä merkitys sikäli, että liian raskaita ja psyykkisen käsitte-lykyvyn ylittäviä muistoja emme muista.

Jos meitä sivuutetaan, hyljeksitään ja kohdellaan esineinä, menetämme ihmisarvomme ja meistä tulee alistuneita, nöyrytettyjä ihmisiä. Alamme kokea olevamme muita huonompia ja alempiarvoisia. Näinhän tapahtuu koko ajan joillekin roduille, kansoille, heimoille, vähemmistöille ja muille sorretuille tahoille.

Hyljeksinä synnyttää myös vihaa ja kapinaa orjuuttajaa vastaan. Henkisesti tällainen on hyvin raskasta.

Usein ryhmästä erottamista käytetään rangaistuskeinona. Tämä saattaa tarkoittaa läheisistä, omasta perheestä irrottamista, aivan totaalista hylkäämistä ja eristämistä kasvuympäristöstään. Puhumisen ja kaikenlaisen vuoro-vaikutuksen estämistä ja eristämistä entuudestaan tutuista läheisistä ja ystävistä.

Lievemmässä muodossa tällaista laumasta sulkemista tapahtuu perhe-elämässä ja työelämässä raporttien mukaan paljonkin. Se voi olla niin hienovaraista, ettei sitä huomata. Ihmistä ei esimerkiksi katsota rakastavasti ja hyväksyvästi, vaan moittien ja tuomiten. Häntä ei haluta mukaan, hänen kanssaan ei olla mielellään, häntä jopa pilkataan ja häpäistään. Hänen kustannuksellaan nauretaan ja hänen huoliaan vähätellään. Hänestä saatetaan tehdä yhteinen vihollinen, joka yhdistää muuta joukkoa.

Aikuisetkin siis kiusaavat ja hyljekisivät toisiaan. Rakentelemme viholliskuvia, jolloin siirrämme omat ongelmamme muiden kannettaviksi. Jos emme hyväksy itessämme pahuutta, näemme helposti muut sellaisina. Omat puutteet, pettymykset ja kielteiset pyrkimykset heijastetaan johonkin ulkoiseen. Jos oma mielensisältö on täysin itselleen tiedostamatonta, heijastamme ja siirrämme ulkopuolelle kaikki sisäiset tuntemuksemme, luullen toisia ihmisiä pelkääntään vaikkapa kateellisiksi, pahoiksi, väkivaltaisiksi tai laiminlyöviksi. Tältä perustalta syntyy monenlaista hyljeksinä, väärinkäsityksiä ja vainoharhaisuutta.

Ihmiset pyrkivät kuitenkin synnyttämään vahvoja, valikoivia ja kestäviä siteitä toisiinsa. Keskeisten ihmissuhteiden katkeaminen tai sen uhka aiheuttavat ahdistusta. Elämä on tasapainottelua läheisyyden hakemisen ja ympäristön eli etäisyyden tutkimisen välillä.

YHTEISÖTÖN YKSINÄINEN

Ellei ihmistä hyväksytä yhteisöön, vaan ennemminkin hyljeksitään, voivat seuraukset olla vakavat.

Hyljeksinä aiheuttaa yksinäisyyden, syrjäytymisen ja toiseuden tunnetta. Näkymättömänä oleminen synnyttää

kielteisiä uskomuksia itsestä, häpeää, syyllisyyttä, vihaa, avuttomuutta ja surua.

Yhteisöllisyys on tutkitusti suuri mielenterveyden tukipi-lari. Kun yhteisöllisyys katoaa, tilalle tulee yksilöllisyys. Arvot erilaistuvat ja yksilöllistyvät. Minä on keskipisteenä; omat suoritukseni, omat tavoitteeni, oma vartaloni, oma ulkonäköni ja niin edelleen.

Juuri nyt elämme yksilöllisyyden, itseiden, itsekkyyden ja omaehtoisuuden aikaa. Tämä näkyy itseoppaiden suuressa suosiossa ja medioiden aiheissa. Nyt elämme aikaa, jolloin kaikille luvataan, että jos oikein ponnistelee niin saavuttaa mitä tahansa. Lisäksi korostetaan sitä, että jokainen on oman onnensa seppä. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei kaikilla ole likimainkaan samanlaisia lähtökotia elämälle emmekä myöskään voi toivoa itse syntymäperhettämme. Joillakin on suuret suvut ja verkostot valmiina ohjantamaan autavan käteensä olipa kyse lapsenhoidosta, koululaisen auttamisesta oppimisessa tai nuoren työpaikasta, taloudel-lisesta tuesta, henkisestä tuesta ja niin edelleen.

Perhe, suku, kylä, heimo, kaupunki, maa, koulu - nämä kaikki muodostavat ihmisen ympärille turvaverkon, suo-jan ja parhaimmillaan puolustavan lauman. On turvallista kuulua johonkin, tuntea olevansa tärkeä tietyille ihmisille ja pitää heitä tärkeinä. Tietenkin koti, oma perhe ja suku on ensimmäinen ja yleensä lähin lauma.

Kiintymyksen perusta, suhdeverkosto ja sen vuorovaiku-tus ohjaavat tavoitteita ja antavat tietoa siitä, onko tavoite saavutettavissa, onnistumassa vai uhattuna. Näin mei-dän käyttäytymisemme muotoutuu kotipesässä, lauman joukossa ja myöhemmin ohjautuu ulos perheestä ja maailmaan. Jos kokemukset ovat olleet kielteisiä, uhkaavia tai pelottavia, herää meissä myöhemminkin uhan tuntu, pelko ja ahdistus ensisijaisesti. Meissä on käynnistynyt taistele, pa-kene tai jähmety-mekanismi.

Mikäli ihminen ei ole saanut arvostusta eikä hyväksyntää, näkyy se monin tavoin. Vauvalla on vähän tai ei lainkaan vuorovaikutusjokeltelua, vauva ei tavoittele katsetta eikä näytä nauttivan kosketuksesta, hän reagoi vaimeasti ja luisuu syylistä pois. Vauva on jäykkä ja kankea, kun häntä otetaan syliin. Isompi lapsi pelkää ja jännittää muita aikuisia, ei halua olla tekemisissä aikuisten kanssa. Hän saattaa lyödä muita lapsia eikä halua leikkiä yhdessä, hän riitelee ja repii leluja käsistä. Koululainen on vetäytyvä tai uhma-kas, hänellä on ongelmia kaveriporukassa. Nuori ei arvosta opetusta eikä opettajia, hän lyö leikiksi tunnilla eikä jaksakaan nähdä vaivaa oppimisensa eteen. Hän liittyy samanlaisten häiriköiden seuraan mielellään.

Kun ihmistä ei ole hyväksytty omalla itsenään vaan suori-tustensa, ulkoisesti näkyvien tekojensa kautta, hänestä voi kasvaa salaisesti tyhjyyden tunteen kanssa kamppaileva narsistinen menestyjä. Tällöin ei oikein mikään riitä, ih-minen piiskaa itseään uusiin suorituksiin ilman, että voisi nauttia ja iloita jo saavutetusta.

Näkymättömyys synnyttää traumaattisen mielen, jolloin lasta hallitsee yli- tai alivireys. Joko tunteiden tai aisti-musten vähyys, turtuneisuus, vähentynyt fyysinen liike, passiivisuus, tyhjiys. Tai sitten ylivalppaus, voimistuneet aistimukset ja tunteet, mieleen tulevat kuvat, levottomuus



” NÄKYMÄTÖN IHMINEN SYNTYY SITEN, ETTEI LAPSI VOI OLLA OMA ITSENSÄ, PUHUA AVOIMESTI, TUNTEA MONENLAISIA TUNTEITA EIKÄ ILMAISTA NIITÄ. HÄN EI VOI OSOITAA VIHAA EIKÄ RAKKAUTTA. LAPSI EI OLE TULLUT NÄHDYKSI EIKÄ KUULLUKSI. HÄN ON OLLUT IKÄÄN KUIN ESINE. HÄN ON NÖYRTYNYT OLEMAAN YLIKILTTI. HÄN EI OLE OLLUT TÄRKEÄ, RAKASTETTAVA LAPSI.

ja kehoistimukset. Sekä yli- että alivireystilasta johtuvia oireita pidetään trauman tunnusmerkkeinä.

Sopivalla vireysvyöhykkeellä aivokuoren toiminnot säilyvät, mikä on edellytys sille, että tieto yhdistetään kognitiivisella, emotionaalisella ja sensomotorisella tasolla. Jos siis kaikkia tunteita ei tiedosteta eikä käsitellä, purkautuvat ne vihamielisenä toimintana ilman, että henkilö pystyy tähän ajattelun avulla vaikuttamaan.

EI KONTAKTIA ITSEENSÄ

Näkymätön ihminen syntyy siten, ettei lapsi voi olla oma itsensä, puhua avoimesti, tuntea monenlaisia tunteita eikä ilmaista niitä. Hän ei voi osoittaa vihaa eikä rakkautta. Lapsi ei ole tullut nähdyksi eikä kuulluksi. Hän on ollut ikään kuin esine. Hän on nöyrytynyt olemaan ylikiltti. Hän ei ole ollut tärkeä, rakastettava lapsi.

Kun kukaan ei välitä eikä kiinnitä huomiota, ihminen ei sitä itsekään tee itselleen. Lapsesta voi tulla itsetuhoinen, hyvin vilkas ja levoton, hän kokee voimakasta yksinäisyyden ja hylätynä olemisen tunnetta. Nuori voi lyödä laimin terveytensä ja turvallisuutensa, liittyä vaikka rikollisjengiin saadakseen turvaa ja suojaa sekä merkitystä elämälleen.

Lapsen välinpitämätön kohtelu ja emotionaalinen sekä fyysinen laiminlyönti saavat aikaiseksi myös lapsen mielikuvamaailman kapeutumisen, jolloin hän ei pysty käsittelemään asioita mielessään. Näkymättömän lapsen mielessä voi olla paljon kauhua ja ahdistusta. Lapsen tulisi saada kertoa asioista uudelleen ja uudelleen. Näkymätön lapsi on tottunut olemaan näkymätön ja hän saattaa ajautua herkästi kärsimiseen ja kärsimisen sietämiseen sekä oman kärsimyksensä siirtämiseen toiselle henkilölle oman käyttäytymisensä kautta.

Ihminen ei ole saanut kokea, että hänen ajatuksensa ja kokemuksensa ovat arvokkaita. Taustalla tässä ovat vanhemmat, joiden oma lapsuus on ollut puhumatonta ja karua hyljeksinä. Hekin ovat olleet näkymättömiä lapsia. Heidänkään vanhempansa eivät ole huomanneet, että toisella ihmisellä on ajatuksia ja tunteita käyttäytymisensä takana. Näkymätön lapsi on yrittänyt saada vanhemmiltaan huomiota ja rakkautta monenlaisin keinoin. Esimerkiksi mielistelemällä, miellyttämällä, teeskentelemällä, kiltteydellä, kieroilla konsteilla, vetäytymällä. Lapsi on yrittänyt lähestyä vanhempansa, mutta reaktio onkin ollut kielteinen, jolloin hän on hämmentyneenä perääntynyt. Joskus vanhempi on yllättäen ollut lämmin ja hellä, ja myöhemmin

vihamielinen ja huutava. Lapsi ei ole enää tiennyt, minkälainen vanhempi hänellä on, koska käytös on ollut epäjohdonmukaista. Lapsi ei näytä omaa todellista mielentilaansa eli sitä, miltä hänestä todellisuudessa tuntuu. Tämä on epärehellistä ja johtaa siihen, ettei yksilö saa kontaktia itseensä myöhemminkään.

Lapsen tunneilmaisuja ei sallita, perheessä on vähän yhteispeiliä, virikkeitä ja vuorovaikutusta. Lasta kohtaan ollaan kovia ja puututaan tekemisiin jatkuvasti. Lasta kohtaan voi ilmetä myös heitteillä oloa, niin ruuan, puhtauden kuin läsnäolon puutetta. Perheen tunnesuhteet ovat olemattomat, vihamieliset ja lapsiin suhtaudutaan inhoten. Vanhemmat kieltävät lapsiltaan oikeuden tunteisiin ja ajatuksiin. Kiintymyssuhteet ovat epävakaat ja turvattomat.

Näkymättömän lapsen kanssa ei jaeta asioita, kokemuksia eikä havaintoja. Lapsi ei saa kokemusta siitä, että häntä ymmärretään ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Hän ei saa kokemusta siitä, että hänen ilonsa synnyttää vastailloa muissa, hänen pelkojaan ymmärretään ja rauhoitellaan, hänen kaikki tunteensa otetaan vastaan, hyväksytään ja osataan säädellä hänen kanssaan siedettäväksi. Lapsi ei myöskään koe, että hänen mielipiteensä ja ajatuksensa ovat tasa-arvoisia ja tulevat vastaanotetuiksi ja vastatuiksi.

Näkymätön lapsi ei koskaan pyydä mitään, hän ei ilmaise toiveitaan, halujaan, aggressioitaan eikä mielipiteitään. Hän toimii ohjeiden ja odotusten mukaan, hän ei improvisoi eikä osoita luovuutta.

Vain kun olemme turvassa, olemme halukkaita vuorovaikutukseen. Tarvitaan siis turvalliset ihmissuhteet ja kiintymyssuhteet, joiden perustalta syntyy kyky tunnistaa ja arvioida tunteita ja ajatuksia. Jos lapsella on turvallinen kiintymyssuhde vanhempiinsa, hän voi liittää tämän suhteen persoonallisuutensa voimavaraksi. Siltä perustalta hän voi omaksua kyvyn tunnistaa ja arvioida tunteita ja ajatuksia sekä osata käsitellä niitä.

ODOTUKSIA JA LEIMAAMISTA

Mistä voisi johtua, ettei ihmistä huolita laumaan eikä huomioida? Häntä ei siis huolita äidin syliin, äidin lempeän katseen alle, perheeseen, sukuun, luokkaan, kouluun ja niin edelleen.

Vauvan kohdalla, usein on kyse siitä, ettei hän jostakin syystä kelpaakaan aivan sellaisenaan. Hän ei täytäkään jostakin ennako-odotuksia ja äiti kokee epäonnistuneensa.

Vauva voi olla temperamentiltaan vaikea, hän syö huonosti, nukkuu vähän, on ärtyisä ja levoton. Vauva voi olla sairas ja kärsiä kivuista, hän voi oppia hitaasti ja olla vaikeahoitoinen. Kiintymyssuhteen laatuun vaikuttavat myös nämä tekijät. Vanhempien on vaikeaa sopeutua omaan lapseensa ja tuntea helliä ja lämpimiä tunteita vauvaa kohtaan. Molempipuolinen vuorovaikutus voi näin ollen olla jännitteinen ja kielteinen.

Myöhemmässä lapsuudessa tämä hankala alku vaikuttaa siten, että keskinäinen vuorovaikutus ei oikein onnistu eikä tuota iloa. Saattaa syntyä kielteisiä tunteita ja hyljeksintää. Lapsi saatetaan leimata vaikeaksi ja vaikkapa tottelemattomaksi lapseksi. Häneltä aletaan odottamaan tätä negatiivista käytöstä ja silloin tapahtuukin itseään toteuttava ennuste eli ihminen pyrkii käyttäytymään siten, kuin häneltä odotetaan. Syntyy negatiivinen kierre. ”Olen paha poika ja käyttäydyn niin”.

Kouluvuosina tulisi varoa häirikön leimaa ja stigmaa, koska se on varmin tae siitä, että sellaiseksi tuleekin. Tässä on taas vaara joutua yhteisön ulkopuolelle ja leimautua. Herkästi hän enemmistö muutenkin alkaa syrjimään erilaisia ja toisenlaisia. Lapset ovat melko armottomia keskenään, viidakon lait saadaan helposti käyttöön eli vahvin voittaa, enemmistö voittaa, teot puhuvat puolestaan ja niin edelleen. Lapset tietenkin käyttäytyvät ryhmässä siten, kuin ovat kodeistaan ja ympäristöstään havainneet tehtävän.

Erilaiset harrasteryhmätkin voivat pitää sisällään piilohyljeksintää ja piilosadismia. Edessäpäin ollaan kaveria ja ai-

kuisen kääntäessä selkensä, aletaankin kiusata ja hyljeksiä. Ihmistä saattaa ärsyttää toisessa ihmisessä joku sellainen piirre, jonka olemassaoloa hän ei kestä eikä halua nähdä itsessään. Tiedostaminen ja keskusteleminen auttaisivat tässä. On ihmisiä, joiden itsetunto vahvistuu siitä, että he asettuvat toisten yläpuolelle ja luulevat näin olevansa etuoikeutettuja ja parempia. Joistakin ihmisistä tehdään syntipukkeja, joille sälytetään kaikki paha ja näin muut voivat siirtää oman pahuutensa itsensä ulkopuolelle.

Elämähän ei kaikkineen ole oikeudenmukaista eikä reilua. Mutta jos suunta katoaa ja sallitaan eriarvoisuus sekä erilaiset sortotoimet, niin varmasti syrjäytyminen ja hyljeksintä lisääntyvät. Meillä ihmisillä on taipumus etsiä aina joitakin ihmisiä / ihmisryhmiä, joille sälytetään muiden ihmisten taakkaa kannettavaksi.

Kiusaaminen ja hyljeksiminen pitää ottaa aivan tietoisesti esille ja asialistalle, ja tehdä yhteisöissä selväksi, ettei ketään jätetä ulkopuolelle eikä suljeta siitä.

TURVALLISESTI OMAKSI ITSEKSEEN

Toipuminen näkymättömyydestä alkaa perusturvallisuuden luomisesta.

Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen tuntisi olonsa kotoisaksi, turvalliseksi ja kokisi jonkun katsovan, kuuntelevan ja arvostavan häntä omana itsenään. Tuolloin ihminen saa ilmaista itseään, tunteitaan ja mielipiteitään vapaasti, saa



” VAIN TURVALLISESSA YMPÄRISTÖSSÄ IHMINEN USKALTAÄ TUTUSTUA ITSEÄNSÄ JA OMAAN SISÄISEEN MAAILMAANSA.

lohdutusta ja apua, voi puhua kaikenlaista mitä mielessä liikkuu. Silloin saa tutustua uusiin, vieraisiin asioihin toisen ihmisen avulla ja tukemana, saa haluta ja toivoa asioita. Kaikki aloitteet otetaan todesta. Voi puhua itsestään ja saa puhua itsestään, saa ihmetellä ja pohtia asioita ja tulee kuulluksi. Saa kannustusta, rohkaisua ja tukea vaikeisiin tilanteisiin eikä tarvitse suoriutua muuten kuin tavallisesti. Saa leikkiä ja käyttää mielikuvitusta. Saa ja voi olla merkityksellinen toisille ihmisille, he kantavat mielessään.

Keskeistä on vakauttaa turvallinen kiintymyssuhde, saattaa ihmisen kehitys uudelleen käyntiin ja ihmisen luottamuksen puitteissa - saada käyntiin kyky tunnistaa ja arvioida tunteita omassa itsessään ja muissa. Näin oppii tekemään havaintoja itsestään ja arvioimaan omaa käytöstään suhteessa muihin. Oppii tunnistamaan omia tarpeita, toiveitaan, pelkojaan ja arvojaan.

Vain turvallisessa ympäristössä ihminen uskaltaa tutustua itseensä ja omaan sisäiseen maailmaansa.

Turvattomissa kiintymyssuhteissa tunteiden ja ajattelun käyttö ei ole tasapainossa. Lapsi on kokenut jääneensä yksin tunteidensa kanssa, hän on oppinut hillitsemään itsensä, mutta hänellä on vaara myös kadottaa kokonaan yhteys tunteisiinsa. Mitä epävakaaampi ja kaoottisempi lapsen kasvuympäristö on ollut, sitä poikkeavampia lapsen selviytymiskonstit ovat. Tunne-elämän häiriöt ovat mielekkäitä yrityksiä sopeutua mielettömään maailmaan.

Oikeasti kyse on omaksi itsekseen tulemisesta. Ensin on itse saatava hoivaa, ymmärrystä, kuulluksi tulemistä ja sitä, että on tärkeä jollekin, joka on kiinnostunut ajatuksistamme, tunteistamme, ja mielentiloistamme. Joku, joka kestää kaikkein syvimmit ilmaisut ja kipeimmät asiamme. Joku, joka ei hylkää, vaikkemme osaisikaan ilmaista aina itseämme.

Psykoterapeutin pitää nähdä asiakas siten, kuin tämä näkee itsensä. Se pieni, heikko, avuton lapsi, joka ei ole uskaltanut koskaan olla oma itsensä. Se, joka ei oikein tiedä kuka hän on. Se henkilö, jolle tunteet ovat vieraita.

Toipumisessa tutustutaan omiin tunteisiinsa oman elämänsä kautta, ja mietitään muun muassa lapsuutta. Pohditaan sitä, miten tulla toimeen tunteiden ja ajatusten kanssa, miten säädellään ja hallitaan tunteita. Mietitään, miten tunteet ja ajatukset ovat mukana aina ja kaikkialla. Opitaan tekemään havaintoja itsestä, ja ymmärtämään aikaisempien kokemusten yhteys nykyiseen kokemusmaailmaan. Harjoitellaan vuorovaikutusta muiden ja itsensä kanssa ja sitä, kuinka saada suhteellisen tasapainoinen käsitys itsestä, joka olisi tasapainoisessa suhteessa myös ihanneminiin.

TAARKANA HÄPEÄ

Useimmat näkymättömänä olleet ihmiset kantavat tätä taakkaa mukanaan. Muistijäljet vuorovaikutustilanteista ovat aivoissamme ja ne näyttävät olevan hyvin pysyviä. Sama toistuu siis aikuisuudessa eli heikko itsetunto ja taipumus kokea vähäpätöisyyttä ja alistettuna olemista, vaikka tilanne ei varsinaisesti olisikaan sen suuntainen. Sisäiset mallit ohjaavat elämäämme.

Avuttomuus ja pienuuden kokemukset voidaan verhota suuruus- ja kaikkivoipaisuuskuvitelmissa. Aikuinen osaa käyttää monikerroksisia puolustusmekanismeja, ettei paljastuisi. Mitä hauraampi perusta on, sitä vankempi on puolustus ympärillä. Kun ei tunne mitään, ei tunne tuskaakaan. Kun ei tunne mitään, ei tunne sitä, mitä toinen tuntee, mikä olisi hyvää ja oikein, mitä itselleen nyt kuuluu, mitä haluaa ja tarvitsee, mikä on oikeudenmukaista ja tasa-arvoista. Tällöin ei tunne rajojaan eikä sitä, miten itseä pitäisi puolustaa ja huolehtia omista rajoistaan.

Kun ei tunne mitään, ei voi myöskään kiintyä syvästi ja tulla riippuvaiseksi, koska silloin joutuu kohtaamaan omat tunteensa. Ei koe tarpeelliseksi asettua tasaveroiseen suhteeseen kenenkään kanssa. Ihminen, joka on kokenut olevansa yhdentekevä ja jopa liikaa tai kiusaksi perheessään, saattaa vajota epätoivoon ja masennukseen muissakin ihmissuhteissaan.

Ihmissuhteissa hän voi nöyrytyä palvelemaan toista ja tinkiä omista tavoitteistaan muiden hyväksi kohtuuttomasti. Hänen voi olla vaikeaa ilmaista kielteisiä tunteitaan ja pitää

” KUN EI TUNNE MITÄÄN, EI VOI MYÖSKÄÄN KIINTYÄ SYVÄSTI JA TULLA RIIPPUVAISEKSI, KOSKA SILLOIN JOUTUU KOHTAAMAAN OMAT TUNTEENSA.

puoliaan. Toisaalta taas hän voi olla uhmakas ja haluaa tehdä mitä tahansa omaehtoisesti, kun on päässyt lapsuuden ikeen alta. Avioliitoissa saatetaan nähdä näytelmiä, joissa alistettu onkin nykyinen tyranni. Joko käyttää toisia hyväkseen tai joutuu hyväksikäytetyksi. Tällainen ihminen ei voi antaa itsensä tietää, mitä toinen kokee.

Syvimmillään kyse on häpeän tunteesta. Kun aikoinaan odotti vastavuoroisuutta ja tuli torjutuksi, syntyi häpeän tunne. Kokemus siitä, ettei kukaan tule apuun. Torjuakseen häpeän tunteensa, ihminen alkaa käyttäytyä häpeällisesti. Hän suojautuu vetäytymällä omaan maailmaansa.

Kiintymyssuhdemalli näyttää periytyvän sukupolvelta toiselle. Traumaattinen, epäsensitiivinen ja kylmä suhtautuminen lapsiin ja lapsuuteen yleensä jatkuu samankaltaisena vanhemmuutena omille lapsilleen.

Uudenlainen ymmärtävä ja tunneherkempi suhtautuminen voi alkaa ainoastaan, jos ymmärretään oma tausta ja tiedostetaan sekä tunnistetaan omien lasten hätä ja huoli. On tärkeää osata lukea käytöksen takana olevia tunteita. ■

Väärä
 Tyhjä
 Naurettava

Kouluturvaa etsii haastateltavia, jotka ovat entisiä tai nykyisiä kiusattuja. Tässä lehdessä julkaisemme Miran kirjeen, jossa hän kertoo kokemuksistaan kiusattuna ja näkemyksiään kiusaamisesta.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM JA MIRA
KUVAT: MIRAN KOTIALBUMI JA PEXELS

ENSIMMÄISET FYYSISET OIREET

Olen Mira, 34-vuotias kahden pienen lapsen kotiäiti ja kokemusasiiantuntija koulukiusaamisasioissa. Lapsuuteni ja nuoruuteni asuin Kuopiossa, jossa myös kiusaaminen tapahtui.

Kiusaamista oli jonkin verran yksittäisinä tapauksina jo ensimmäisellä luokalla - minua syytettiin koulun pihalla olleiden sammakoiden tappamisesta ja yksi tyttö kivitti minua kotimatalla, kun en suostunut saattamaan häntä kotiinsa. Olin tuolloin pienessä koulussa noin 1,5 kilometrin päässä kodistamme.

Kolmannelle luokalle pääsin musiikkiluokalle kouluun,

joka oli noin kuuden kilometrin päässä kotoamme. Kiusaaminen alkoi heti syrjimisestä ja haukkumisesta - muut luokan tytöt tekivät omat porukkinsa, joihin minä en päässyt. Kiusaajiini kuului myös vanhempia oppilaita, jotka haukkivat minua.

Luokallamme oli myös yksi toinen tyttö, jota ei otettu mukaan porukoihin ja me ystävästyimme - kutsutaan tätä tyttöä Sannaksi. Olimme Sannan kanssa jonkun verran tekemisissä myös vapaa-ajalla, vaikka hän asui koulun lähellä, eli välimatkaa kodeillamme oli useita kilometrejä.

Äitini oli yhteyksissä opettajaani useaan otteeseen, mutta se ei vienyt asiaa eteenpäin. Opettaja jopa sanoi kerran äi-

"Be yourself, everyone else is already taken."

- Oscar Wilde

Kiusatun kirje: Mira

Mira koululaisena.



Mira nykypäivänä.

dilleni, ettei minun pitäisi kaveerata Sannan kanssa, koska tämä oli niin outo.

Kerran kesken oppitunnin minulle tuli huimaava olo. Myöhemmin olen tajunnut, että se oli ensimmäinen paniikki-kohtaukseni, en hyperventiloinut, mutta sormeni olivat menneet koukkuun, eivätkä suoristuneet vähään aikaan. Minulla myös tutkittiin jatkuvia pää- ja mahakipuja tuoloin ja kävin muutaman kerran juttelemassa koulupsykologin kanssa, mistä tosin ei ollut hyötyä.

KOKONAISVALTAISTA TOIMINTAA

Tein neljännellä luokalla päätöksen, että menisin viidennelle luokalle lähikouluun. Neljännen luokan todistukseeni opettaja oli kirjoittanut, ettei minun pitäisi välittää niin paljoa siitä, mitä muut minulle sanovat.

Viidennelle luokalle mennessäni sain valita, kummalleko luokalle menisin ja valitsin luokan, jolla ei ollut tuttuja, koska se olisi tiennyt kiusaamiseni jatkumista. Silti kävi niin, ettei minua otettukaan mukaan porukkaan, vaan haukuttiin ja sanottiin, että minun pää pitäisi räjäyttää, jän aina

parien ja ryhmien valinnassa viimeiseksi. Kiusaamiseen tuli myös fyysinen puoli - minua tökittiin lyijytäkynällä ihon alle, hakattiin koulukirjoilla päähän, tönittiin niin, että kaaduinkin. Kiusaaminen levisi myös vapaa-ajalle, koska törmäsin tietysti muihin oppilaisiin muuallakin kuin koulussa.

Kerran oltuani koulusta poissa, soitin yhdelle luokkalaiselleni tytölle kysyäkseni, mitä kotitehtäviä meille oli tullut ja hänen siskonsa sattui vastaamaan puhelimeen. Esiteltyäni itseni puhelimesta, hän sanoi, ettei hänen siskoansa kiinnostanut puhua minun kanssani ja laittoi luurin kiinni.

Tässä vaiheessa myös muutamien luokkalaisten äidit alkoivat kertoilla juoruja minusta toisten vanhemmille ja osa lasten vanhemmista tai isommista sisaruksista kielsivät lapsia leikkimästä kanssani. Sain kuulla haukkuja ja huuteluita aina, kun liikuin asuinalueellamme ja leikin aika paljon ikäistäni nuorempien kanssa, koska minulla ei ollut ikäisiäni ystäviä.

Kuudennen luokan lopulla pidimme palaverin, jossa oli minun lisäksi äitini, opettajani, koulun rehtori, terveydenhoitaja, koulupsykologi ja koulukuraattori. Sovimme, että

kertaan kuudennen luokan, vaikkakaan minulla ei ollut yhtään nelosta todistuksessa.

KAIKKI TEKEMÄNI OLI VÄÄRIN

Ensimmäinen koulupäiväni tuolla luokalla oli ikimuistoinen - astuessani ensimmäisen kerran luokkaan, sain vastaan ihmettelyä ja protestia siitä, miksi olin siellä. Tutustuinkin kuitenkin yhteen luokan tyttöön ja meistä tuli kaverit. Sain edelleen kuulla huuteluja ja haukkuja päivittäin. Myös vaatetukseni oli väärä - olihan esimerkiksi se hirveää, kun kolmiraitaverkkareiden aikaan minulla olikin kaksiraitaverkkarit, enkä kulkenut muodikkaissa merkkivaatteissa. Teinpä mitä vain, mikä oli muiden tekemänä coolia, oli se typerää, naurettavaa ja väärin.

Kävin tuohon aikaan ratsastamassa ja tuolla ratsastuskoululla kävi myös pari luokkalaistani tyttöä ja tietystihän minusta tuli myös siellä silmätikku ja koulussa taas kerrottiin, mitä kaikkea tyhmää ja väärää tein tallilla.

Useamman kerran kävin keskusteluissa erityisopettajan ja erään kiusaajan kanssa ja välillä palaveriin pyydyttiin myös äitimme, joista kuitenkin vain minun äitini saapui paikalle. Koulu alkoi mennä kuitenkin hyvin, ehkä siksi, että olin muita vuoden vanhempi ja sillä tavalla "nostin itseäni" mielessäni.

SOSIAALISTEN TILANTEIDEN

PELKO

Pian yläasteen alussa huhut minusta alkoi liikkua ja suurin osa uusistakin oppilaista kääntyi minua vastaan. Rinnakkaisluokalta sain kuitenkin kolme ystävää, joiden kanssa vietin paljon aikaa ja suurin osa välitunneista tulikin vietettyä heidän kanssaan.

Yläasteelle meille tuli uusi rehtori. Valitettavasti tämä rehtori otti minut silmätikukseen ja alkoi myös kiusata minua. Kerran, kun palaverasimme taas koulukiusaamisasioissa, rehtori kertoi äidilleni, kuinka viskelen töitäni tunneilla ja käyttäydyn epäsovivasti, vaikka tuo olin ainoastaan kerran tehnyt niin, koska kyseinen opettaja ei tullut auttamaan minua tehtävän kanssa, vaikka pyysin monta kertaa.

Kerran eräs poika potki minua koulun käytävällä, opettaja näki tilanteen ja vei minut ja minua potkineen pojan rehtorin luo. Rehtori sanoi pojalle vain, ettei muita saa potkia. Kun toisen kerran toinen poika potki minua, vein hänet itse rehtorin luo ja kerroin rehtorille, miksi olimme hänen luonaan ja rehtori vain ihmetteli, miksi olimme tulleet hänen luokseen.

Menin rehtorin luo useamman kerran itkien, että saisin vaihtaa luokkaa, koska en pystynyt kiusaamisen takia olemaan luokallani, mutta vastaus oli aina: "Asia on loppuun käsitelty, sinä et vaihda luokkaa mihinkään!" Koulussa oli myös kaksi opettajaa, jotka syrjivät.

Kerroin toiselle näistä opettajista kärsiväni paniikkihäiriöstä - joka minulle puhkesi kahdeksannen luokan puolivälissä. Meillä oli tulossa tutkielma ja sen esittäminen luokan

edessä. Ajatus esiintymisestä ahdisti minua, mutta opettaja pakotti minut esiintymään luokan edessä. Jännityksen takia ääneni värisi, minulle tuli pään pakkoliikkeitä, tärisin ja hikoilin. Luokkalaiset nauroivat minulle, matkivat ääntäni. Opettaja ei reagoinut mitenkään.

Kahdeksannella luokalla tosiaan sairastuin paniikkihäiriöön ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon, joiden takia jopa koulun ruokalaan meno ahdisti, mutta kävin silti syömässä ja luokassakin minulla oli koko ajan ahdistunut olo. Muutuinkin hiljaiseksi. Olin ollut aiemmin kovaaääninen välitunneilla, mutten halunnut enää ylimääräistä huomiota, joten aloin olla hiljaa. Kerran kun olin poissa koulusta, olivat luokkalaiset huomanneet opettajan kanssa jonkun puuttuvan tunnilta, mutteivat saaneet mieleen sitä, kuka puuttui.

OPETTAJA PELASTI JA KUUNTELI

Yhdeksännellä luokalla masennus teki tuloaan. Syksyllä oli kaksi viikkoa kestävä TET eli työelämään tutustumisjakso, jonka suoritin hyvin arvosanoin englanninkielisessä lastentarhassa. Tuon ajan olin iloinen, kun sain työskennellä ihmisten kanssa, jotka arvostivat panostani enkä joutunut joka asiasta arvostelluksi ja naurunalaiseksi - sain olla oma itseni.

Kouluun paluu masensi entisestään ja itsetuntokin oli alempana kuin nollassa. Minulla oli päivittäin itsemurha-ajatuksia. Yritin pitkään saada opettajien huomion siihen, että voin pahoin kiusaamisen vuoksi ja viimein, ehkä loka-marraskuussa yksi opettaja huomasi, ettei minulla ollut kaikkia hyvin. Hän pyysi minut kauemmaksi muista ja kysyi, oliko kaikki kunnossa. Aloin itkeä onnesta, koska vihdoinkin joku huomasi, ettei minulla ollut kaikki hyvin. Toisaalta itkin myös, koska kiusaamisjutut ja niiden tuomat tunteet tulivat pintaan. Sovimme, että menisin seuraavalla välitunnilla hänen luokkaansa juttelemaan kahden kesken. Tunti oli pitkä, kun odottelin jo seuraavaa välituntia, mutta



välitunnilla menin tämän ihanan kieltenopettajan luokkaan. Sain kertoa, mikä mieltäni vaivasi, tunteistani ja kaikesta. Tulin kuulluksi ja minut otettiin vakavasti. Juttele meni jopa jo vähän seuraavan tunnin päälle ja opettaja sanoi, että saan tulla juttelemaan milloin vain. Kävin juttelemassa hänen kanssaan vielä ainakin kahdesti.

Tuon keskustelun jälkeen kiusaamisasiaan alettiin sitten reagoimaan koulunkin taholta. Lupasin tälle opettajalle, että hän saa kertoa myös muille opettajille. Luokanvalvoja oli taas kerran yhteyksissä äitiini ja aloimme yhdessä tuumailla minulle kotikoulumahdollisuutta, eli että olisin opiskellut loput yhdeksännestä luokasta kotoa käsin ja käynyt koulussa vain tekemässä kokeet. Harkitsin vaihtoehtoa vakavasti, mutta mietin myös, tulisiko kotona opiskeltua yhtä ahkerasti ja halusin saada kunnan arvosanat, päästä lukioon ja jatko-opintoihin. Päätin kuitenkin jatkaa koulun loppuun ihan paikan päällä.

Näin jälkeen päin ajateltuna tuo vaihtoehto oli varmasti oikea, koska jos en olisi käynyt koulussa, olisin tottunut siihen, ettei kotona ahdistanut muiden seura ja se olisi varmasti hankaloittanut jatko-opintoihin menoa ja edistänyt syrjäytymistäni.

PANIIKKIHÄIRIÖ JA AHDISTUS

Paniikkihäiriöstä olin kertonut aiemmin vain biologi-anopettajalleni ja se tulikin monelle yllätyksenä, mutta pääasiallisesti siihen suhtauduttiin hienosti. Kevätpuolella luultavasti tämä kieltenopettaja oli käynyt juttelemassa terveydenhoitajan kanssa, huolestuttuaan voimistani ja minut kutsuttiin kesken tunnin terveydenhoitajan huoneeseen.

Juttelimme kiusaamisesta ja oireista, joita se aiheutti minulle. Hän oli yhteyksissä luokanvalvojaani, jonka kanssa hän ehdotti minulle, että puhuisimme luokassa oppilaiden kanssa kiusaamisasioista, mutten halunnut jutella siitä luokassa, koska se olisi vain pahentanut tilannetta.

Myöhemmin kävin toisen kerran terveydenhoitajalla ja pyysin, että varaisimme lääkärille ajan paniikkioireiden ja ahdistuksen takia, ja terveydenhoitaja varasi sen minulle heti. Sitten olikin edessä hankalin osuus - asiasta äidille kertominen.

Terveydenhoitaja otti taas puheeksi sen, että kiusaamisesta tulisi puhua luokassa. Hän oli yhteyksissä luokanvalvojaani, jonka kanssa sovimme, että hän sanoisi yhdellä tunnilla, että kaikki tytöt jäisivät oppitunnin jälkeen luokkaan. Opettaja alkoi sitten puhumaan yleisesti asioista ja kysyi yksittäin jokaiselta, oliko luokassa hyvä ilmapiiri. Kaikkien muiden mielestä luokassamme oli hyvä ilmapiiri, mutta minä vastasin viimeisenä, ettei ollut. Sitten aloimme puhua luokkamme ilmapiiristä ja kaikki saivat kertoa oman näke- myksensä asiasta.

Tuo tuokio ei tuonut mielestäni parannusta luokan ilmapiiriin enkä henkilökohtaisesti koe sen olevan kovin toimiva tapa, mutta tiedän, että luokanvalvojamme koitti tehdä parhaansa asian suhteen. Yläasteen viimeiselle päivälle järjestin alkavaksi vaihdon Virossa, ettei minun tarvinnut men- nä hakemaan todistusta koko yläasteen eteen.

”OLEN TULLUT KIUSATUKSI MYÖS LUKIOSSA, JONKA KESKEYTINKIN MASENNUKSEN TAKIA. KÄVIN OPISKELUN MYÖHEMMIN LOPPUUN AIKUISLUKIOSSA. MINUA KIUSATTIIN VIELÄ MYÖHEMMIN TALOUSKOULUSSA PUOLEN VUODEN LINJALLA AIKUISRYHMÄSSÄ OLLESSANI, JOTEN KOVIN KIVOJA KOKEMUKSIA MINULLA EI OLE AIKUISTENKAAN KANSSA OPISKELUSTA.

POSTRAUMAATTINEN

STRESSIHÄIRIÖ JA MASENNUS

Kiusaamisen vuoksi minulle tuli myös posttraumaattinen stressihäiriö ja vielä lukioaikoina elin elämäni, kuten peruskouluaikojen kiusaaminen olisi ollut vielä silloista elämäni.

Olen tullut kiusatuksi myös lukiossa, jonka keskeytinkin masennuksen takia. Kävin opiskelun myöhemmin loppuun aikuislukiossa. Minua kiusattiin vielä myöhemmin talouskoulussa puolen vuoden linjalla aikuisryhmässä ollessani, joten kovin kivoja kokemuksia minulla ei ole aikuistenkaan kanssa opiskelusta. Myöhemmin olen joutunut keskeyttämään opinnot heti alkuunsa, koska masennus oli niin pahana, että se vaikeutti opiskelua.

En tiedä, mistä kiusaamiseni aikoinaan alkoi. Olen miettinyt, voisiko syynä olla esimerkiksi se, että isäni on englantilainen. Osa kiusaamisesta oli ”muille näkymätöntä”, jonka vuoksi opettajat eivät sitä ehkä huomanneet. Lisäksi osa pahimmista kiusaajistani oli opettajien suosikkeja, jotka käyttäytyivät hyvin ja olivat kilttejä, kun joku aikuinen oli paikalla. Opettajat eivät uskoneet eivätkä huomanneet näiden oppilaiden kiusaamista.

Muutamia vuosia sitten eräs entinen kiusaajani kysyi minulta, tulinko kiusatuksi heidän luokallaan ollessani ja silloin kiusatuksi joutuminen oli minulle vielä niin arka aihe, etten kehdannut myöntää asiaa hänelle. Muuten kukaan kiusaajani ei ole ottanut asiaa puheeksi, saati pyytänyt anteeksi. Vuosia sitten laitoin Facebookissa yksityisviestiä eräälle pahimmista kiusaajistani kysyen: ”Oliko kiva kiusata minua koulussa”, niin hän vastasi viestiin: ”Ei me kiusattu, se oli vaan huumoria.”, eli hän ei edes myöntänyt kiusaamista.

Minulle kirjoittaminen on ollut aina tärkeää ja luonteva tapa ilmaista itseäni. Koulukiusaamisaikoina aloitin kirjoittamisen, jonka kautta sain ystäviä, joista yhden kanssa olen vieläkin tekemisissä ja kirjeenvaihto on rakain harrastukseni. Kirjoitin myös päiväkirjaa päivittäin ja fiktiivisiä tarinoita. Niihin purin vihan-, häpeän- ja itseinhoon tunteita, joita kiusaaminen aiheutti. Myös musiikki on ollut minulle aina tärkeää ja kuuntelinkin musiikkia jatkuvasti kotona ollessani.

Äitini oli esimerkillinen kiusaamiseni suhteen ja teki aina kaikkensa auttaakseen minua. Hän oli yhteydessä kouluun, kiusaajien vanhempiin, tuli palavereihin, kuunteli minua, jutteli kanssani ja jopa antoi minulle pieniä yhden tai kahden päivän lomaa koulusta, jotta pääsin tekemään asioita, joista nautin.

KAIKELLA ON TAPANA JÄRJESTYÄ

Loppukeväästä 2010 muutimme mieheni kanssa toiseen kaupunkiin. Vointini alkoi vähitellen nousemaan, kun kiusaajia ei tullut enää vastaan päivittäin. Kerkesin olla kuntoutustuella kymmenisen vuotta, kunnes sain myöntävän työkyvyttömyyseläkepäätöksen alkuvuodesta 2012, joten olen eläkkeellä. Kohta päätöksen saatuaani, ilmoitteli esikoisemme tulostaan ja poikamme syntyi joulukuussa 2012.

Aloin käymään poikamme kanssa perhekerhossa ja asukastuvalla, joissa tutustuin toisiin ihmisiin, sain ystäviä ja itsetuntoni alkoi nousta. Sain muuta ajateltavaa kuin kiusaaminen ja se nosti myös itsetuntoa. Tuon jälkeen, elokuussa 2015 saimme vielä tyttären, joten päivissäni ei nykyään pääse tulemaan tylsiä hetkiä.

Vedän nykyään äiti-lapsikerhoa monikulttuurikeskus Kompassilla kerran viikossa ja aloin myös juuri vetämään MLL:n perhekahvilaa kerran kuussa. Nautin siitä, ettei minulla ole kiirettä laittaa lapsia kokopäivähoitoon töiden tai opiskelujen takia, ja saan touhuta heidän kanssaan ja antaa heille aikaani.

”ÄITINI OLI ESIMERKILLINEN KIUSAAMISENI SUHTEEN JA TEKİ AINA KAIKKENSA AUTTAAKSEEN MINUA.

Syksyllä kävin kokemusasiantuntijakoulutuksen ja sen lisäksi kansalaisopiston ilmaisutaitokurssilla kerran viikossa ja sain niistäkin todella paljon lisää itseluottamusta ja itsetuntoa. Olen ajatellut, että olen todella vahva, kun olen kaiken kokemani jälkeen vielä tässä enkä ole muuttanut itseäni toisten arvostelujen takia. Minua myös lohduttaa se, että luotan nykyään siihen, että kaikella on tapana järjestyä parhain päin.

Olen lopettanut juuri terapian, jossa kävin melkein tauotta syystalvesta 2000 alkaen. Olen saanut käsiteltyä asiat, eikä posttraumaattisen stressihäiriönkään takauimia ole tullut enää vuoteen. Silti kiusaamisen seurauksia esimerkiksi ajatusmaailmassa tulen työstämään lopun elämäni.

Kymmenen vuotta sitten en olisi itsekään uskonut, että asiat voisivat olla joskus näin hyvin kohdallani. Eniten ovat satuttaneet kommentit: ”ei sinusta ole äidiksi!” jo ennen lapsien syntymää ja ilmaiset siitä, miten huono äiti olisin ja mihin en tulisi koskaan pystymään. Olen tyytyväinen elämäni näin, kuten se nyt on. En olisi sama ihminen, jos en olisi kokenut näitä asioita ja olenkin koittanut kääntää asian hyödyksi, vaikka se ei aina sille tunnukaan.

TERVEISIÄ KAIKILLE OSAPUOLILLE

Kiusatuille sanoisin, ettei kannata hävetä sitä, että joku tai jotkut kiusaavat - se ei ole kiusatun häpeä, vaan kiusaajan. Kehotan myös kertomaan asiasta kotona, koulun henkilökunnalle ja/tai kenelle tahansa aikuiselle, jonka tuntee - asioiden kanssa EI tule jäädä yksin.

Itse kadun sitä, etten aikoinaan mennyt juttelemaan psykologin kanssa, vaikka äitini sitä ehdotti. Taistelkaa oman koulurauhanne puolesta ja vaikka nyt tuntuisikin sille, ettei enää jaksaa, niin joku päivä elämä taas hymyilee.

Kiusaajille sanoisin, että heidän tulisi ajatella muiden tunteita ja kuvitella itsensä kiusatun asemaan. Kiusaajilla on varmasti omat ongelmansa, mutta ne pitää purkaa muuten kuin muita kiusaamalla, esimerkiksi juttelemalla jonkun aikuisen kanssa. Jos kiusaamisella havitellaan suosiota, niin ehkä joltakin sitä suosiota saa, mutta suurin osa ihmisistä tajuaa, ettei kiusaaminen ole coolia. Lisäksi kiusattu tulee aina muistamaan kiusaajansa ja ne ilkeät teot, mitä kiusaaja tekee ja sanoo, ja sitä mielikuvaa on todella hankala muuttaa enää myöhemmin. Kiusaaminen jättää ikuiset arvet kiusattuun.

Muille annan neuvon - olkaa rohkeita ja menkää väliin kiusaamistilanteissa ja ottakaa kiusattu kaveriksenne.

AIKUISTEN TULEE TUKEA

Tiedän, että monesti on hankala hyväksyä se, että oma lapsi on kiusannut jotakin toista. Jos tällaista kuitenkin kerrotaan, kannattaa kysyä lapseltaan suoraan asiasta ja keskustella kiusaamisesta ja sen seurauksista yleisellä tasolla. Mielestäni asiasta tulee puhua ja kertoa lapselleen, ettei kiusaaminen ole sallittua, lapsen ikätaso huomioon ottaen. Vanhempien ei tulisi puhua kenestäkään pahaa lastensa kuullen, koska silloinhan lapsi saa mielikuvan, että se on sallittua. Vanhemmat: olkaa tukena lapsellenne!

Uskon, että kiusaaminen saataisiin loppumaan tai ainakin vähenemään niin, että jos asiasta ensimmäisen puuttumiskerran jälkeen ei olisi apua, sitten kiusaaja laitettaisiin puhumaan psykologin tai koulukuraattorin kanssa. Minun koulu-aikaan kiusattuja laitettiin aina vaihtamaan luokkaa tai koulua, mutta kiusaajanhan teoistaan pitäisi tulla rangaistuksi, eikä kiusatun.

Itselleni oli todella tärkeä asia se, että kieltenopettajani tuli juttelemaan kanssani, kuunteli minua ja antoi minulle aikaansa, eikä alkanut sanomaan, ettei kiusaajista kannata välittää - mikä on minusta hirveä neuvo. Muistelen tätä opettajaa lämmöllä ja olen kiitollinen, että hän toimi.

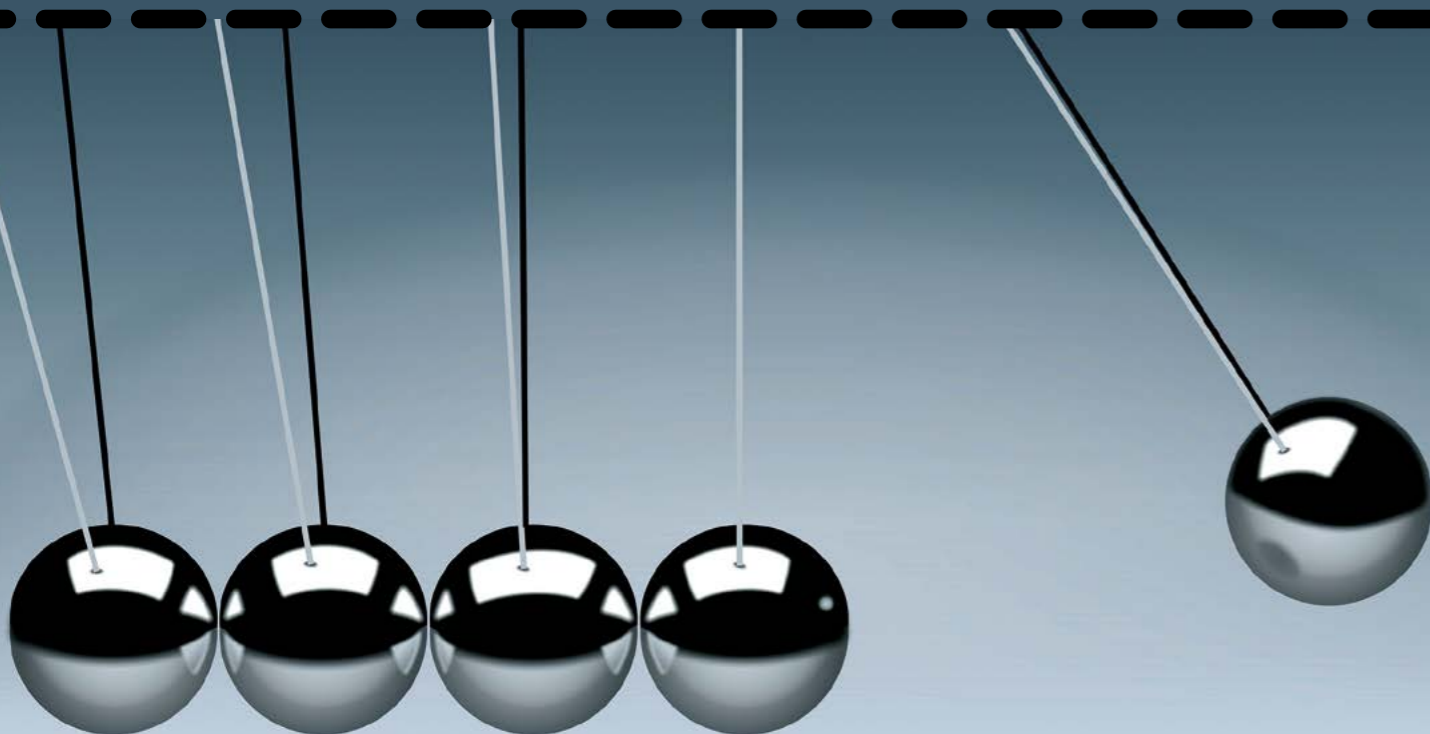
Toivon, että jokaisen kiusatun vanhemmat puuttuisivat kiusaamiseen heti, olemalla yhteydessä kouluun ja kiusaajien vanhempiin, jos koulu ei puutu asiaan tai sen asiaan puuttuminen ei vaikuta tehoavan. Kuunnelkaa ja tukekaa lastanne ja jos kiusaamiseen ei auta mikään muu, tehkää kiusaamisesta poliisiasia. Jo koululaisen tulisi tietää, ettei toista saa satuttaa - henkisesti tai fyysisesti. ■

Tieto, tuki ja oikeat opiskelutekniikat

AUTTAVAT TARKKA-AVAISUUDEN HAASTEISSA

TEKSTI: MIRKKU HALONEN

KUVAT: MIRKKU HALONEN JA PEXELS



ADHD-ihminen ei ole laiska, välinpitämätön eikä hänen käyttäytymisensä ole tahallista ilkeyttä. Itsetuntoa kannattaa tukea ja vahvuuksia korostaa.

- ADHD-oireet eivät koskaan ala vasta teini-iässä, vaan neurologisia erityisvaikeuksia on ollut pienestä pitäen. Jos nuoret ovat saaneet koulunkäyntinsä tueksi hyviä ohjeita ja apua, he ovat itsekin tunnistaneet keinoja ja pystyneet vaikuttamaan siihen, että opiskelu on sujunut paremmin. Näin kertoo vastaava kuraattori **Tuija Mäkinen**. Neljän vuoden ajan Mäkinen on tehnyt työtään Jyväskylän lukiolaisien parissa. Aikaisemmin hän on toiminut kuraattorina myös peruskoulun puolella.

Kun nuorella on tarkkaavuuden ja keskittymisen haasteita, saattaa hänen koulunkäyntinsä kärsiä aivan yksinkertaisesti siitä, että opettaja ei tiedä hänen keskittymisvaikeuksistaan eikä oppilas itsekään ole ottanut asiaa puheeksi.

- Opettaja ei ymmärrä, että oppilaan käytös johtuu tarkkaavuushäiriöstä.

Opettaja voi otaksua, että kyse on huonosta käytöksestä ja välinpitämättömyydestä. Opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhteen vahvistaminen auttaa opiskelun sujumista. Varsinkin nuorempien lasten koulutietä helpottaa, kun opettaja tietää olla vaatimatta oppilaaltaan sellaista, mihin tämä ei pysty.

APUA OPISKELUTEKNISESTÄ OHJAUKSESTA

Koulukuraattorin työkaluihin opinpolun esteiden tasoittamiseksi kuuluu muun muassa keskustelu nuoren kanssa ja ohjaaminen esimerkiksi erityisopettajan luokse.

Erityisopettaja osaa neuvoa opiskeluteknisissä asioissa, jotka auttavat ADHD-ihmisiä kohti juuri heille hyödyllisiä opiskelutaitoja ja -tapoja. Kun viesti tavoittaa opettajat, he osaavat ottaa asian huomioon.

Erityisopettajan lisäksi muillakin opettajilla voi olla tiedossaan koulutyötä helpottavia ratkaisuja. Opettaja voi ehdottaa: ”olisiko sinun helpompi tehdä näin”.

Jo sopivan paikan valinta luokkatilassa voi auttaa opiskeluun keskittymistä. Toisille eturivin pulpetti on luonteva paikka, kun taas luokkakaveri voi oppia paremmin taaempana, josta hän näkee muut huoneessa olijat.

Monen ADHD-ihmisen mieltä painavat itsetunto-ongelmat. Huolimatta parhaansa yrittämisestä lapsi tai nuori on voinut jäädä vaille ymmärtämystä ja saada moitteita.

- He ovat vuosien mittaan saattaneet saada paljon negatiivista palautetta. Keskittymisen ongelmilla ei kuitenkaan ole mitään tekemistä älykkyyden eikä elämässä menestymisen kanssa, Mäkinen korostaa.

Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen haasteista huolimatta

on mahdollista olla menestyvä ja sosiaalisesti taitava henkilö.

SÄÄNNÖLLINEN ARKI

TEKEE HYVÄÄ

Itsetuntemus auttaa tunnistamaan, miten omaan oppimiseen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun voi vaikuttaa.

- Säännöllinen arki tekee hyvää ihmisille, joilla on neuro psykologisia häiriöitä. Riittävä nukkuminen ja säännöllinen syöminen ovat tärkeitä. Väsyneenä ja verensokeri alhaalla oireet voivat pahentua. Keskittymisvaikeudet saavat aikaan impulsiivista hosumista, jolloin asiat jäävät puolitiehen ja unohtuvat.

- Koulu on ADHD-lapselle sikäli mukava paikka, että siellä on suunniteltu struktuuri olemassa. Kärsimättömyys näkyy tilanteissa, joissa on epävarmuutta tai tapahtuu jotain yllättävää. On tärkeää, että lapselle kerrotaan mitä tapahtuu ja kuinka kauan viivytään, muuten hänelle tulee pois haluamisen olo.

Erityislapselle on tärkeää, että asiat käydään huolellisesti läpi etukäteen ja varmistetaan, että ne on ymmärretty. Odottamattomat tekijät yritetään minimoida. ADHD-lasten lisäksi tästä tavasta toimia hyötyvät monet, joilla on opintiansä kiemuroina muita erityisiä haasteita.

ADHD-ihmiset pitkästyvät, jos heidän pitää odottaa toisia. Koulussa heillä pitää olla tällaisten katvehetkien ajaksi järkevää tekemistä, muuten pitkästyvät pyrkivät viihdyttämään itseään eri tavoin, jolloin sekä oma että muiden opiskelu saattaa häiriintyä.

Asioiden unohtelun hallitsemiseksi on monia keinoja. On tärkeää opetella kalenterin käyttöä ja muita tapoja, joilla voi pitää asiat ja niiden ajankohdat hallinnassa. Samoista keinoista on usein apua myös muistisairaille senioreille. Nuoremille tuttu mukana kulkeva muistuttaja on älypuhelin ja sen kalenteri.

MOTIVOINTI AUTTAA MOITETTA

PAREMMIN

Tarkkaavaisuuden ongelmat eivät näy aina ylivilkkautena, keskittyminen vain herpaantuu ja mielenkiinto siirtyy muualle. Tekemisen aloittaminen on vaikeaa, vaikka itse tekeminen sujuisikin. Tässä ulkopuolinen voi auttaa, esimerkiksi opettaja sanoa ystävällisesti: nyt täytyy aloittaa. Usein jo pienikin tuki auttaa.

On tärkeää, että ADHD-lapsen ja -nuoren vahvuudet tunnistetaan ja ne nostetaan esiin. Tarvitaan rohkaisua korjaamaan mahdollisia huonommuuden tunteesta nousseita itsetunto-ongelmia.

- Huonommuuden tunteita syntyy, jos oppilas saa mitätöivää, vääränlaista ohjausta. Siihen sisältyy oletus, että oppilas tekee tahallaan ja tietoisesti väärin. ”Ole kunnolla” ei auta, se on pelkkä moite.

Monet asiat, jotka ovat muille helppoja, ovat ADHD-ihmisille vaikeita. Niin tehtävien aloittaminen kuin loppuun saattaminenkin tuntuu vaikealta, mutta oikeanlainen, kannustava motiivointi lisää sen todennäköisyyttä, että kerran aloitettu tekeminen viedään onnistuneesti maaliin saakka.

RISKI PÄÄTYÄ KIUSATUKSI TAI KIUSAAJAKSI

Keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen liittyvät ongelmat voivat olla riski sekä koulukiusatuksi että koulukiusaajaksi päätymiseen. Opettaja on suuressa vastuussa siitä, ettei hän anna koulutovereiden ymmärtää: ”tuossa lapsessa on jotain vikaa”. Tulkinta väärään suuntaan voi antaa niin kiusatulle itselleen kuin muille käsityksen huonommuudesta ja erilaisuudesta ja johtaa rumaan kohteluun: ”Tuo on ärsyttävä, ei me haluta sitä meidän leikkeihimme”.

Muut koululaiset voivat ajatella, että erilaiseksi ja väärin toimivaksi koetun koulukaverin käytös on tahallista. Tämä voi olla motiivina kiusaamiselle. Kun kiusattu yrittää puolustautua tai pyrkiä väärin keinoin mukaan, hän voi saada kiusaajan leiman.

- Jos aikuisilta ei saa apua, ahdistus voi purkautua tavalla joka koetaan häiritsevänä käyttäytymisenä tai kiusaamisena.

Pitkäaikaiset ristiriidat ja toistuva ikävä palaute lisäävät keskittymisen ongelmista kärsivän riskiä ajautua sivurai-



Koulukuraattori Tuija Mäkinen kehottaa tunnistamaan ADHD-lapsen ja -nuoren vahvuudet ja nostamaan ne esiin. Tarvitaan rohkaisua korjaamaan mahdollisia itsetunto-ongelmia. Usein jo pienikin tuki auttaa keskittymisen ja tarkkaavaisuuden haasteissa.

teelle. On tärkeää, että hän tulee oikealla tavalla huomatuksi ja autetuksi, etteivät tarkkaavuus- ja keskittymisvaikeudet johda lisäongelmiin.

Impulsiivisuus voidaan tulkita huonoksi käytökseksi ja tarkkaamattomuus laiskuudeksi. Lause: ”Osaisi kyllä, jos vain viitsisi” sisältää aiheetta syyllistävän väärinymmärryksen. Käytöstään on vaikea itse muuttaa eikä se korjaannu vain käskemällä.

- Vuorovaikutus on aikuisen, ei lapsen vastuulla, kuraattori muistuttaa. Aikuisten tehtävä on miettiä ratkaisuja, kuten vaihtoehtoisia tapoja opiskella ja oppia.

- Lapsen tai nuoren vahvuuksia pitää tunnistaa eikä korostaa ongelmia. Omalla toiminnallaan aikuinen on esimerkkinä. Levoton ja impulsiivinen lapsi tarvitsee johdonmukaisesti ja rauhallisesti käyttäytyvää aikuista, joka puhuttelee lasta ystävällisesti.

TUEN TARVE AJOISSA HUOMIOON

ADHD ja muut keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriön kirjoon kuuluvat erityisvaikeudet ovat jossakin määrin, mutta eivät suoranaisesti perinnöllisiä, samoin kuin lukihäiriö ja muut oppimisvaikeudet.

Sosioekonomisesti heikossa asemassa olevien perheiden lasten on huomattu saavan ADHD-diagnooseja todennäköisemmin kuin hyvätuloisten ja korkeasti koulutettujen perheissä kasvaneiden.

-Niin sanotuissa parempiosaisissa perheissä lapset saavat varhemmin oikeanlaista tukea ja apua, uskoo Tuija Mäkinen.

Lapsen tarve tukeen tulee huomioiduksi vasta myöhemmin perheissä, jossa vanhempien oma lapsuus ei ehkä ole ollut kovin ruusuinen eikä kasvatuksesta kotoa saatu malli rohkaise esimerkiksi hakeutumaan perheneuvolaan.

Keskittymisongelmien vaikutus valintoihin voi näkyä siten, että lukio-opinnot nähdään liian teoreettisina ja siksi hakeudutaan ammatillisen koulutuksen pariin. Osalla lukiolaisistakin on opinnoissaan erityisvaikeuksia ja heille lukio voi antaa lisää aikaa pohtia vaikeilta tuntuvia ammatteihin liittyviä ratkaisuja.

- Keskittymisen häiriöt ovat usein pahimmillaan 7-15-vuotiailla. Siitä eteenpäin tukemiseen on oivallisia työkaluja, koulukuraattori rohkaisee. ■

**KESKITTÄMISEN ONGELMILLA EI OLE MITÄÄN
TEKEMISTÄ ÄLYKKYYDEN EIKÄ ELÄMÄSSÄ
MENESTYMIEN KANSSA. TARKKA-AVAISUUDEN
HAASTEISTA HUOLIMATTA ON MAHDOLLISTA
OLLA SOSIAALISESTI TAITAVA HENKILÖ.**

TARKKA-AVAISUUSHAASTEIDEN AAKKOSET HALTUUN

ADHD

Tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on neurobiologinen aivojen toiminnan häiriö. Sen keskeisiä oireita ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus ja ylivilkkaus.

ADHD on suomalaisista lapsista noin viidellä prosentilla, pojilla se on yleisempi kuin tytöillä. Tarkkaavuushäiriöön voi liittyä muita toimintahäiriöitä, kuten hahmottamisen, motoriikan, oppimisen ja aistisäätelyn vaikeuksia sekä käyttäytymisen ja tunne-elämän pulmia.

Ylivilkkaus ja impulsiivisuus näkyvät esimerkiksi kärsimättömytenä, toisia häiritsevänä käyttäytymisenä, vaikeutena säädellä tunteita ja niiden ilmaisua, vaikeutena ymmärtää tekojensa seurauksia tai jatkuvana, kovaaäänisenä puheena.

Tarkkaamattomuus ilmenee esimerkiksi vaikeutena aloittaa ja viedä loppuun tehtäviä, vaikeutena tehdä ja toteuttaa suunnitelmia, huolimattomuutena, vaikeutena keskittyä ja kuunnella, vaikeutena noudattaa ohjeita ja oppia sääntöjä, suorituskyvyn vaihteluna, levottomuutena ja vauhdikkuutena.

ADD

Tarkkaavaisuushäiriö (Attention Deficit Disorder) on tarkkaavaisuushäiriö ilman ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. ADD häiritsee oppimista ja keskittymistä. Ongelma voi ilmetä hiljaisella tavalla ja jäädä siksi huomaamatta.

Henkilöllä, jolla on ADD, voi ilmetä esimerkiksi ajatuksen harhailua, omiin maailmoihin vetäytymistä, jumiutumista, vaikeutta hallita arjen asioita ja asioiden aloittamisen vaikeutta tai lykkäämistä. ADD-ihmisillä voi esiintyä itsetunto-ongelmia.

SPONTAANIUS ON VAHVUUS

Diagnoosiin kuuluvat erityispiirteet esiintyminen ovat vain osa henkilön persoonaa. Meillä jokaisella on vah-

vuuksia ja positiivisia piirteitä. Riittävän tuen ja kuntoutuksen avulla positiiviset piirteet on mahdollista saada esille ja hyödyksi arjessa. Näitä ovat elinvoimaisuus, rohkeus, nopeus, väsymättömyys, innostavuus, seurallisuus ja sanavalmius. Tarkkaavuushäiriöisen ihmisen vahvuuksiin kuuluvat spontaanisuus ja kyky elää tunteella.

ADHD AIKUISIÄSSÄ

Lapsuudessa diagnosoitu ADHD voi usein lieventyä oireiltaan aikuisuuteen tultaessa eivätkä oireet enää aiheuta merkittävää haittaa. Aikuisiässä ADHD:n esiintyvyys on noin 2-4 prosentin välillä.

Oireet eivät ala aikuisuudessa, vaan niiden juuret ovat jo lapsuudessa. Joskus oireet voivat kuitenkin haitata enemmän vasta aikuisen arkea, jolloin perusteellisiin tutkimuksiinkin hakeudutaan vasta aikuisena.

Aikuiselle tehtävä ADHD-diagnoosi edellyttää useimmiten kattavaa psykiatrista tutkimusta. Lääkärin tutkimuksen lisäksi tarvitaan usein muun muassa neuropsykologia kartoittamaan neurokognitiivisia vahvuuksia ja vaikeuksia.

Aikuisen ADHD:hen liittyy usein muita neurologisia ja psykiatrisia liitännäisdiagnooseja kuten oppimisvaikeuksia, masennusta ja ahdistuneisuutta. Siksi tutkimuksiin kuuluu liitännäissairauksien selvittely.

Jos ADHD-oireet aiheuttavat merkittävää haittaa toimintakyvylle aikuisuudessa, on niiden hoito tarpeellista ja kannattavaa, ja se voi merkittävästi edistää toimintakykyä sekä hyvinvointia. Hoito ja kuntoutus suunnitellaan yksilöllisesti ja niihin voi sisältyä esimerkiksi neuvontaa, psykoterapiaa, valmennusta tai ohjausta päivittäisten toimintojen jäsentämiseen sekä vertaistukea, sopeutumisvalmennusta ja tarvittaessa lääkehoitoa.

Lähteet: Adhd-liitto, Aksoni ry.



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:

Fuel Flex FINLAND

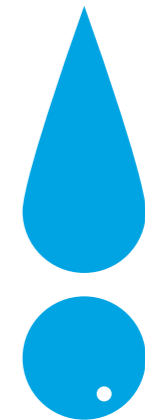


Delifox Ravintolat Oy

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

Juhlapöydän suolainen klassikko

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiössä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen. Tähän lehteen saimme voileipäkakun, tuon juhlapöydän kiistattoman kruunun ohjeen.



VOILEIPÄKAKKU KALALLA TAI LIHALLA, 6-8 HENKILÖLLE

TEKSTI JA KUVAT: KATI WIKSTRÖM

”Nyt on juhlan aika” -kirjassa sanotaan voileipäkakkujen tulleen muotiin Suomessa 1960-luvulla. Voileipien historia ulottuu tietenkin paljon pidemmälle, esimerkiksi tanskalaiset ovat löytäneet ensimmäiset maininnat kuuluisasta smörrebrödistään näytelmäkirjailija Holbergin (1684-1754) teoksista.

Voileipäkakkujen täytteet voi tehdä täysin oman ja vieraidensa makujen mukaisesti, kakusta saa myös helposti gluteenittoman ja laktoosittoman. Liha- ja kalatäytteet voi korvata kauden kasviksilla.

Ensimmäinen vaihe: täytteet

Ainekset:

- kalakakkuun lämminsavulohta / lihakakkuun kinkkuleikettä 300 g
- kalakakkuun graavilohta / lihakakkuun maksamakkaraa 150 g
- kalakakkuun ruohosipulin makuista tuorejuustoa / lihakakkuun aurinkokuivatun tomaatin makuista tuorejuustoa, purkki eli noin 200 g
- kalakakkuun tillin makuista tuorejuustoa purkki eli noin 200 g / lihakakkuun toista tuorejuustoa ei tarvita
- kalakakkuun sulatejuustoa iso purkki, noin 400 g / lihakakkuun sulatejuustoa pieni purkki, noin 200 g

- Paloittele kalakakkuun lämminsavulohti ja lisää samaan kulhoon tillin makuinen tuorejuusto sekä puolet sulatejuustosta eli noin 200 g. Sekoita ainekset. / Paloittele lihakakkuun kinkkuleike ja lisää samaan kulhoon aurinkokuivatun tomaatin makuinen tuorejuusto sekä sulatejuusto. Sekoita ainekset.

- Paloittele kalakakkuun graavilohi ja lisää samaan kulhoon ruohosipulin makuinen tuorejuusto sekä puolet sulatejuustosta eli noin 200 g. Sekoita ainekset. / Lihakakkuu varten, laita maksamakkara kulhoon ja sekoita sitä hetken aikaa, jotta se pehmenee ja on helpompi levittää kakun täytteeksi.

Toinen vaihe: kakun rakentaminen

Ainekset:

- kalakakkuun lämminsavulohitäyte ja graavilohitäyte / lihakakkuun kinkkutäyte ja maksamakkaraa
- 16 palaa paahtoleipää/kakku
- kalakakkuun kasvislientä noin 0,5 l / lihakakkuun lihalientä noin 0,5 l
- Keitä 0,5 litraa kasvislientä/lihalientä ja anna sen jäähtyä.

- Leikkaa paahtoleivistä reunat pois, leivän kuoria ei käytetä. Voileipäkakkuun käytetään leivän sisus.

Kakku rakennetaan tarjoilualustalleen. Sellaiseksi soveltuu esimerkiksi tarjotin tai valmis voileipäkakkumuotti.

- Laita tarjoilualustalle leivinpaperia, sen päälle rakennetaan voileipäkakku.

- Asettele leivinpaperin päälle 4 normaalia tai 3 isoa paahtoleivän palaa peräkkäin ja valele lusikalla niiden päälle jäähtynyttä kasvislientä / lihalientä. Näin kakku kostutetaan, jottei siitä tule liian kuiva.

- Laita lusikalla ensimmäisen kakkukerroksen päälle lämminsavulohitäytettä / kinkkutäytettä oman maun

mukaan. Tämän täytteen tulee riittää kahteen kakkukerrokseen.

- Asettele seuraava kakkukerros eli 4 paahtoleivän palaa kakun päälle toiseksi kerrokseksi. Painele paloja hieman alempia tasoja vasten ja valele sen jälkeen lusikalla paahtoleiville kasvislientä / lihalientä.

- Laita lusikalla kakkukerroksen päälle graavilohitäytettä / maksamakkaraa. Tämä täyte käytetään vain tähän kerrokseen.

- Asettele kolmas kakkukerros eli 4 paahtoleivän palaa kakun päälle. Painele paloja hieman alempia tasoja vasten ja valele sen jälkeen lusikalla paahtoleiville kasvislientä / lihalientä.

- Laita lusikalla kakkukerroksen päälle viimeinen kerros savulohitäytettä / kinkkutäytettä.

- Asettele viimeiset 4 paahtoleivän viipaletta kakun päälle ja painele niitä hieman, lopuksi valele kasvisliemellä / lihaliemellä. Tämän kerroksen päälle tehdään seuraavana päivänä koristelu.

- Lopuksi paketoi kakku tiukaksi pakettiksi kelmulla ja laita jääkaappiin yön yli.

Vaihe 3: koristelu

Ainekset:

- kalakakkuun maustamatonta majoneesia / lihakakkuun paprikamajoneesia purkki
- pussi juustoraastetta, noin 150g
- kalakakkuun kurkkua / lihakakkuun kirsikkatomaattia oman maun mukaan
- kalakakkuun katkarapuja / lihakakkuun kinkkuleikettä oman maun mukaan
- kalakakkuun tilliä / lihakakkuun persiljaa oman maun mukaan



- Sulata ravut kalakakkuun. / Pilko kinkkuleike lihakakkuun.

- Pilko kurkku kalakakkuun. / Pilko tomaatit lihakakkuun.

- Voitele kakun pinnat majoneesilla.

- Painele kakun sivureunoille juustoraastetta.

- Koristele kalakakun päällinen katkaravuilla, kurkulla ja laita lopuksi päälle hieman tilliä. / Koristele lihakakku kinkkuleikkeillä, tomaateilla ja laita lopuksi päälle hieman persiljaa.



Voileipäkakun jokainen leipäkerros kostutetaan huolellisesti.



Vaihtele täytteitä kerroksittain.



Paketoi kakku ja laita jääkaappiin yön yli.

ILMOITTAJAT:

Genböle Gärd Oy Ab
 Fma Henrik Storgårds
 Global Fire Solutions Ab Ltd
 Johan Nyström Bygg Och Fastighetservice
 Jordbyggnad M. Forsman Fma
 Advokatbyrå Kurre Ab
 Johnny Björkman F:ma
 Rebalance
 Fredrik Sandström
 ERGO-TT
 Ulrika Sjöholm Oy Ab
 Ståhlberg Johan Emil Henrik
 Carleborgsskolan
 Oy Markland Ab
 Jordman Sebastian Kaj Erik
 Wanha Wasa Catering
 Monica Asplund Ab
 Jeriko Gärd
 Byggnads Ab Flink & Aspnäs
 HT Fastigheter Bockholmsvägen 6 Ab
 Bokföringsbyrå Gunn
 Popana
 K Kiisk Transport Kb
 Eläinlääkäri Mikael Nylund
 Sanapalvelu - Ordtjänst H.Frantz Öppet Bolag
 Oy Creative PC Systems Ab
 Specialtandläkare / Erikoishammaslääkäri
 Tina Kass
 Josefin Stagnäs-Sandberg
 Gunving Invest Ab
 Ab Två I Trä - Kaksipuu Oy
 Oy K-O Nyman-Consulting Ab
 Oy Hamnskärs Lax Ab
 Grävbolaget Joan Öppet Bolag
 Nordströms Mål & Byggtjänst
 Rakennus-Suikkanen Oy
 Parturi-Kampaamo Salong Lola
 Torp Transport Ab
 Ab Krister Lindh Oy
 Oy Byggbotnia Ab
 Korsholms Apotek
 Vuonor Oy
 F:ma Liljendal El-Sähkö
 J.R. Nygård T:mi
 Norrenas Taxi Kb
 Tmi Roope Ekberg
 Raaseporin Metsäpalvelu
 C. Lindqvist Bygg
 Turist & Fritidstjänst B-L Turisti & Vapaa-ajanpalvelu B-L
 Begravningsbyrå Fant Ab - Hautaustoimisto Fant Oy
 Bromarf Elservice Tmi
 Kastelli
 NC Detailing Öppet Bolag
 Fimar Group Oy
 Tandläkare Bodil Cederberg
 Ab Företagshuset Dynamo
 Yritystalo Oy
 Oy Liikennekoulu Rönn
 Trafikskola Ab
 Arrov Oy
 TL Energy
 F:ma Göran Nyman
 Johan Sand
 Hautaustoimisto Begravningsbyrå
 Andersson & Co Oy Ab
 Turvala Yhtiöt Oy
 Smedsby Bilfrakt Ky Kb

Veloxia Oy
 Focus Neon Oy
 Fma Erika Pomrén
 Solf Frö
 Växthus Olav Andtfolk
 Restaurang KW
 Ab Connectus Oy
 Ab Core3D Oy
 DR Maskin & Service
 Jonathan Johansson
 Kala-Fisk Rune Cederberg
 Canko Ab
 Oy Tikander-Metall Ab
 Botnia Musiikki Oy
 Allén Och Lassila Ay Öb
 Nivaska
 Raseborgs Bostadsapotek
 Finn-Teho Oy Ab
 Ab Kraftline Oy
 Oy Aztec Nordic Ltd Ab
 Heimhällen Oy Ab
 Lingart
 Holmberg Märten Albert
 Oy Komit Ab
 Wendell Per-Åke
 Ab Nimetech Oy
 Bokföringsbyrå / Tilitoimisto J. Örn
 Hushörnan
 Porkala Biff Ab
 Tmi Maria Kainulainen
 LVI-Insinööritoimisto Wilén Oy
 Oy Syketec Ab
 Normet Oy
 SS-Fix
 Kb Sundvik Transport Ky
 Rakennus-Rand Oy
 Oy Skärgårdens Schaktning Ab
 J. Byggmästar
 SM Allservice
 Add
 Fma Kim Svensberg Tmi
 KMS-Myynti Tmi
 F:ma Service & Reparation
 Sundström
 Foodpath Oy
 Onkilahden Metall Oy
 Nykarleby Sport Och Maskin Johan
 Uudenmaan Konekeskus Oy
 Karhukopla Oy
 Oy Rolf Ek Ab
 Ab Riskas Snickeri Oy
 Mainostoimisto Reflex Oy
 RV Line Oy Ab
 Riikonen Kimmo Johannes
 Erik Högnäs Öppet Bolag
 Ingå Motor & Svets Kb
 Project H
 RBA - Bygg Rakennus
 Stenströms Fix Kb
 Oy Pedersöre Transport-Service Ab
 Lappfjärds Potatis Ab -
 Lapväärtin Peruna Oy
 K.Laakso Fma
 Golf Pro Jonathan Nylén
 H.W. Wikström Tmi
 Flackull Päls
 Kräkskogsbagaren
 Ab Taxiservice Spetson Oy
 RB Baits

HUG Finance
 Automation T&N Ab
 Axel K. Eriksson Tmi
 BN-Rör Kb
 Ritzmo Consulting Ab
 Holmqvist Service
 Komsol Finland Oy Ab
 Ensia Öppet Bolag
 Fiskartorpets Päls
 Joakim Honkanen
 El-Sähkö Sjöholm Oy Ab
 Bröderna Lindvalls Mjölkgård
 Öppet Bolag
 Ekman Jens Firma
 Tmi Kristian Rosenström Fma
 Ab Bageri Sjöberg Leipomo Oy
 Grönlund Greger
 Ab Karvox Oy
 R & N Knuts AB
 Truckshop Häggblom Ab Oy
 Oy Mazzonas Ab
 Mentria Coaching Kb Ky
 Fma J. Nybacka
 Storbjörk Jan Mikael
 Corrosion Control International Oy
 Sea Service Haikkoo Oy
 Mattila Porvoo Oy
 SH Byggkonsult
 Öppet Bolag Storlunds Transport
 Oy Ab Cahera Ltd
 Malax Fysio Arne Huhtaoja
 F:ma P-O Backman
 Trainium Ab Oy
 Pietarsaaren Mekano Oy -
 Jakobstads Mekano Ab
 Ab Skinnars Verkstad Oy
 PAB Group
 Västra Nylands Plåtslageri Ab
 Oy NS Finland Ltd
 Kajaanin Kaupunki
 Jarcer Oy
 Ab VAMU Truckservice & Parts Oy
 Ove Kaarto Fma
 Ruoka-Roope Oy
 Procons Oy Ab
 Romi Systems Ab Oy
 Päiväkoti Svahlohil
 Pölkky Oy
 Firma Tommy Ingman
 Abloy Oy
 Wikholms Bygg
 TriForFun
 Etelä-Savon Maakuntaliitto
 Druid
 Delifox Ravintolat
 DataPartner
 Candeo Consulting
 Alvarin Metall
 Taksi - Seppo Tyynelä 050-5988300,
 Seinäjoki
 Someron Autopalvelu Markku Peltola
 Linnoituksen Pitopalvelu Oy
 Puhetulkit Dialek Oy
 Kittilän Taksiautoilijat Ry
 Blink Creative Oy
 SFT FinnTekniikka
 Rakennussuunnittelu Masirak Oy
 Palvor Oy
 Tmi Janek Aidla

Lakiasiaintoimisto Tiekso
 Tuukka Akimatti
 TES-Toimi Oy
 Autoilija Tapio Rajamäki Tmi
 KHR-Sähkö Ay
 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
 Insinööritoimisto 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 Gärd Ab
 Siv's Allehanda
 EE Tuotanto Tmi
 AJ Contract Ab
 Kanto Bokföring
 S & S Golvtec Ab
 Martinin Venehalli
 B. Lax Rör Ab
 Tom's Allt I Allo Fma
 Oy Finby Frö Ab
 Nicke Forsell Fma
 Plastoco Oy Ab
 Gäddnäs Markus Karl-Axel
 Wilkman & Aaltonen Fma
 Servi-Trade Finland Oy Ab
 Svenska Österbottens
 Ungdomsförbund (SÖU)
 ImCap Finland Oy
 Koneistamo Reini Oy
 Koiramäen Perhekoti
 Järvenpään Autohuolto Oy
 IV-Urakointi Ylitalo
 Eezy Keyz
 Monkey Mobility
 Kollan Räjätyspalvelu Oy
 Tanssikoulu Onnenmaa, Luumäki
 Seinäjoen Selkäkeskus 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
 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
 Bengtskär Oy Ab
 Byggtjänst Långnabba Ab
 Robbis Hobby Shop
 Vedaris Ab
 Modul Tech Ab Åkerlund
 A & S Trading Kb
 Duraplast Öb
 EF Construction Ab
 Hommelholms Pälsfarm Ab
 Johan Wollsten Tmi
 LLS Data Ab Oy
 K Södersveds Farm Ab
 M. Nordström Ab
 M. Sandås Oy Ab
 Snickarservice Vijay
 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 Metall Oy
 Tmi Kari Jauhiaiainen
 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
 Meglar Pro Oy
 Antti Kammonen Oy Ab
 Elit Solutions
 Wideroos Infra Oy Ab
 Byggtreprenad T & M Strand
 Advokatbyrå Ralf Blomqvist
 Asianajotoimisto
 M. Knip Fma
 Haketuspalvelu J. Mickos Oy
 PMJ Service
 Enlund's Byggnads- Och Renoveringstjänst
 Melina Design Ay
 Lindman Jan-Gunnar Theodor Tmi
 Lassfolk Entreprenad
 Porvoon Asuntokauppa Oy
 VePaTech Oy
 Christian Häggblom Ab Oy
 Mikael Brunström Fma
 Rönn Stig Lars Johnny
 Porvoon Röntgen
 Pintaurakointi Fingerroos Oy
 Pilvi Sisko Perhekoti
 Iilana 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 Miika Aaltonen Oy
 Tevo Oy
 Helsingin Apumiehet Oy

ILMOITTAJAT:

K-Citymarket Varkaus
Kauhajoen KA-Huolto Oy
Lobster Frame Ay
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
Kenneth Rönnqvist Oy Ab
NK Bokförling Ab
J.k.w. Transport
Sk Trans Oy Ab
Eriksson Hans Fma
Koneurakointi Holmberg Oy
J-U Service Tmi
Kullas Gård
Kauppapuutarha Tom Eriksson
Grönqvist Jan Erik
Oy Evomech Ab
Exethor Oy
Oy Combo Vintage Ab
HW-Teck Ab
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
Vaino-Kaarina Koti Oy
RS-Hammaslaboratorio Oy
Tmi Jaana Penttinen
Lindqvist Riku Tmi
K-Supermarket Ykkönen
Civita Plus Oy
Kiinteistöhuolto Hyyti & Co Ay
FMS-Service Oy
Er-Ra Metallit
Autokorjaamo Jakari
J&J Heinonen Avoin Yhtiö Ay
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
Rolinda Oy Ab
Byggnadsfirma R. Lindholm Kb
Päras Oy

Sarikum Oy
Pontus Hjalmar Jansén
Byggservice T. Blomqvist
Röjdahls Åkeri Ky Kb
Fastighetservice K. Sjöberg Kb
Simgo Oy Ab
Oy Krs A-Sähkö Ab
Nygård Joakim Fma
Sture Ljungars Fma
Korsnäs Blomster- Och Begravningsjänst Kb
H. Och J. Granlund Pältsfarm Ab
Hagman Richard
Ab Bromarv Skogstjänst
Rune Jung Fma
Räffsmossen FUR Öb
Härstudion Sofia Björkman
Enqvist Transport Ab
CB Fix
Verhoomo Lumonia
Turun Ompelimo
VT-Energia Oy
Western Systems
Tilipalvelu Tili Opus Oy
Tietotekniikka Versta
Nocon Oy
Capolino Oy
Salon Hammasvalmiste Oy
Lion's Club Lappeenranta Kanava
T:mi Svengielukka
Angelicabrides Oy
Maalaus Ja Pinnoitus Hämmönen Ky
Natursole Oy
Alavuden Säletakomo Ky
Poika & Kissa Technologies
Hauhon Ilona / Via Relaxa
Fuel Flex Finland
Wattless Oy
Yrityskeskus Monitori
Viitasaaren Yrityspalvelu Ky
Etelä-Suomen Jätevesitekniikka Oy
Kartanon Mittakaluste Oy
AK-Remontit A. Kiljunen
Espoonlahden Putki Oy
Monttu-Ville Oy
Hyper LVI-Eritykset Ja Peltilistat
H.Kuokkasen Peruukkiliike
Autokorjaamo Moilanen Ky
Autohuolto Make Ja Jani Oy
Maanrakennus Möller
JC-Saneeraus
Rakennus Ja Muuraus Suntela
Jasu Rakennus
Högdal Forest Oy Ab
Kello Ja Kulta Jokinen
Suutari Pyynikin Jalkineliike
Elämys Asunnot
Bookers
Advokatbyrå Ralf Blomqvist Asianajotoimisto
Pargas Snickeri Ab
Mikael Hästbacka
Jouko Aholan Tmi
Juristbyrå Kenneth Lassus
Stifix Service
Häkans Kaj Erik Oy Ab
Emmes Retreat
C-E Grönroos
Mika Julin Remontti

Christoffer Öhman Tmi
Fma B. Strömberg
EL-Stolpe
Bop Oy
Archaefructus Productions
Oy Bacca Ab
Bekalps Oy Ab
BN-EL Ab
Fma Heimer Kihlstedt
GMK-Design Oy Ab
LHM Consulting
Nils-Erik Uddströms Bygg
Sysmän Kunta
SPP Rakennusliike
Kiarto
Musta Lintu
Automaalaamo Esa Virtanen Oy
Etelä-Päijänteen LVI-Palvelu
PP Oy
Pusulan Kaivuu Ja Sora Oy
Vantaan Timanttipora
Service S. Nyholm
Bruna Byrån Ab
Ena Golv & Tak Ab
Oy J-E Holmberg Ab
Minunmin Oy
Rajalin Consilium Ab
Backers Baker Ab
Ab THS-Consulting Oy
Bokföringsbyrå Balansfix Ab
Bildbolaget Du&Vi Ab
Encore Digital Marketing
Catering
Biottori Oy
Suonenjoen Mansikkamaa Oy
TiraFax
Kb S-O Backman Ky
Mg Depån
SHR-Produkt Oy Ab
Oy Sail and Go Ab
Gloo Creative Studio
Jle Service
Ab Bokbinderi-Kirjansitomo Bokfix Oy
Kimito Brewing
Alice Labs
Oy Jayr Ab
Oy Alholmens Kraft Ab
Dentapex Oy
Villa Theresa Hotel
Reimax Avaintilat
Aurinkolahden Asunnot LKV
Dboiss
Systema Finland

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!

KOULUTURVAA.FI

www.villatheresa.ee

Villa Theresa Hotel

Rakverin linna Virossa odottaa sinua!



**MAKSUTON
TURVAPUHELIN
AUTTAA
KOULUKIUSATTUJA**



0800 92003

PUHUMINEN AUTTAA...

KOULUTURVAA

NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE