

KOULUTURVAA

Numero 7

KIUSATTUJEN TARINAT:

*Lassi
Minna*

KIUSATUN *kirje*

*Päivystävä
psykologi:*

**KIUSAAJA
TARVITSEE
APUA**

Arja Tiili Dance Co.

BREAK THE FIGHT!

KIRJAT

Lapsille

**KOULUTURVAA
KEITTIÖSSÄ:**

Caponata Siciliana

**ERIKOISHAASTATTELUSSA:
SAARA AALTO**

**KESKI-
AUKEAMALLA
SAARA AALTO
-JULISTE!**



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
7. Numero, 1. Painos
2017



Kerää
käytetty paperi
kierrätykseen

NO FEAR

Saara Aalto oli kouluaikana pahasti kiusattu ja kiusaaminen on jatkunut aivan nykypäivään saakka. Häntä on vähätelty ja haukuttu, hänen innostukselleen ja kunnianhimoilleen on naurettu. Saaran valloittavan persoonan ja lahjakkuuden huomioiden, moinen käytös ihmetyttää. Ihan kuin ihminen ei saisi omistautua rakastamalleen asialle, pyrkiä kohti yhä parempaa lopputulosta ja samalla ansaita toimeentuloaan. Saaraa kiusataan, koska hän poikkeaa joukosta. Hän on avoin, iloinen, kunnianhimoinen ja valmis tekemään poikkeuksellisen paljon työtä. Sellainen ei sovi kiusaajien mentaliteettiin ja kauhistuttaa hiljaisia hyväksyjä.

Saara jatkoi valitsemallaan tiellä, kaikesta huolimatta. Nyt hän on kansainvälisesti menestynyt, tasapainoinen ja ammattilaisuudestaan tunnettu. Hänellä on oma No Fear -brändi, joka kannustaa tekemään kaikkea sellaista, mitä kohtaan tuntee pelkoa. Yleensä pelolle ei löydy mitään järkevää selitystä, eikä oikeaa syytä.

No Fear on hyvä elämänsenne. Ole rohkea ja vastusta kiusaamista, puutu siihen ja ole oma upea itsesi. Jos on tarpeeksi rohkea, voi lopettaa kiusaamisen. Me emme ole samasta muotista tehtyjä eikä sellaiseen tulisi edes pyrkiä. On tärkeää ymmärtää ja arvostaa jokaisen ainutlaatuisuutta eikä rajoittaa sitä. Yleensä tekoihin vaaditaan yhden rohkelikon nouseminen puolustamaan kiusattua ja muut rohkeat seuraavat perässä.

Pelottomuuden avulla, voimme voittaa itsemme, heittäytyä ja yltää sellaisiin suoriin, joihin emme muuten pystyisi. Vain heikot nauravat toisen rohkeudelle. Elämää eteenpäin vievät tapahtumat ovat yleensä vaatineet jonkinlaista pelottomuutta ja rohkeutta tehdä jotakin itselleen ennenkuulumatonta. Toivotan jokaiselle tämän lehden lukijalle No Fear- hetkiä ja pyrkimyksiä niihin.

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

Terveisin,

Kati Wikström

Vastaava päätoimittaja

kati@kouluturvaa.fi

Kati Wikström on 42-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: LASSI 4

ARJA TIILI ANCE COMPANY: BREAK THE FIGHT! 6

KIUSATUN TARINA: MINNA 14

ERIKOISHAASTATELUSSA SAARA AALTO 20

KIUSAAMISTA KÄSITTELEVIÄ KIRJOJA LAPSILLE 30

KIUSATUN KIRJE 34

PÄIVYSTÄVÄ PSYKOLOGI: KIUSAAJA TARVITSEE APUA 38

KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ: CAPONATA SICILIANA 46

RIKOSILMOITUS

rauhhoitti tilanteen

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: KUVITUSKUVIA

Lassi on 14-vuotias pesäpalloileva koululainen. Hän kertoo kiusaamisen alkaneen 7. luokalla ja sen ilmenneen haukkumisena, eristämisenä ja fyysisinä tekoina.

Lassia tönittiin, kammitettiin ja nipisteltiin, lisäksi häntä potkittiin, hänen pyöränsä kaadettiin ja häneen käytiin käiksi. Sanallinen kiusaaminen näkyi erityisesti netissä, jossa hänelle tehtiin omat ilkeämieliset ”fanisivut”. Hänet poistettiin luokan WhatsApp-ryhmistä, uhkailtiin ja nimitettiin sosiaalisessa mediassa.

Kiusaamista harrasti ensin koko Lassin luokka, mutta kiusaamisinnon hiipuessa, toimintaa jatkoi toinen luokka. Lassi olisi halunnut jäädä kotikouluun, mutta päätti kuitenkin vielä sinnitellä ja kohdata kiusaajansa päivittäin. Kesäloma tarjosi hänelle hetken rauhaa kiusaamisesta, vaikka loman lopussa eräs oppilas laittoi Lassille uhkailuviestin, jossa sanoi hakkaavansa tämän koulussa. Lassin vanhemmat kertoivat asiasta opettajalle ja rehtorille, joten uhkaajan aiheet jäivät toteutumatta.

TILANTEESEEN SUHTAUDUTTIIN

VAKAVASTI

Kesälomalta paluu ei kuitenkaan sujunut rauhallisesti, kun kolme 9. luokkalaista poikaa tulivat täysin yllättäen haukkumaan Lassiä. He antoivat luunappeja, väänitelivät poskista ja lopuksi vielä potkaisivat.

Tämän tapahtuman sekä opettajat että rehtori ottivat vakavasti, huomattaessaan Lassin itkevän kipua ja pahaa oloaan. Kaverit yrittivät myös auttaa Lassiä tuossa tilanteessa, mutta 9. luokkalaiset olivat jo kokonsa puolesta ylivoimaisia. Tapahtuma oli sen verran raaka ja pelottava, että Lassi van-

hempineen teki asiasta rikosilmoituksen. Poliisi suhtautui asiaan vakavasti ja kolmen koulukaverin toimintaa alettiin tutkia lievän pahoinpitelyn rikosnimikkeellä.

Tutkinnan aikana Lassiä jännitti mennä kouluun, koska hän pelkäsi kiusaamisen jatkuvan. Häntä auttoi kuitenkin tieto siitä, että opettajat, rehtori ja poliisi olivat aktiivisia kiusaamistilanteen suhteen. Poliisi kävi koululla puhuttamassa kolmeä kiusaajaa. Lassin tukena oli luotettava ystävä, jonka hän oli tuntenut päiväkodista saakka.

KIUSAAMISEEN TULEE REAGOIDA

Kiusaaminen alkoi hiipumaan, kun muut kuulivat kolmesta koulukaverista tehdystä rikosilmoituksesta. Kaikkiaan kiusaaminen kesti vuoden, osan koulukavereista jatkaessa sitä edelleenkin. Teknisen työn ja liikunnan tunneilla esiintyy kiusaamista, joskin vähenevässä määrin.

Lassi toivoo, että kiusatut kertoisivat tilanteesta välittömästi opettajille ja vanhemmille. Kiusaajia hän kehottaa miettimään sitä, miltä heistä tuntuisi olla kiusatun roolissa. Hän uskoo kiusaamisen loppuvan, jos kiusaajat saataisiin eri kouluihin ja erityisluokille.

Lassi suhtautuu tulevaisuuteen valoisasti ja hyvillä mielin, hän toivoo kaikille kiusatuille voimia jaksaa ja nousta kurjasta tilanteesta. ■

(Haastateltavan nimi on muutettu).



BREAK THE FIGHT!

Arja Tiili Dance Company breikkaa koulukiusaamista vastaan:

”KIUSAAMINEN EI OLE KIUSATUN ONGELMA TAI HÄPEÄ”

TEKSTI: ERKKI SUTELA

Kouluturvaa haastatteli omaa nimeään kantavan Dance Companyn taiteellista johtajaa Arja Tiiltä, 45. Palkittu tanssija ja koreografi kertoo seuraavassa, mistä Break the Fight! -hanke sai alkunsa ja millaisia vaikutuksia esityksillä on nuoriin ollut.

Break the Fight! -hanke käynnistyi elokuussa 2014 ja se on tavoittanut tähän mennessä jo yli 2 500 lasta, nuorta ja aikuista. Monialaisessa kiertuehankkeessa, joka yhdistää tanssitaiteita, hip hop -kulttuuria ja keskustelua, nuorille tarjoutuu mahdollisuus nähdä breakdancea, nykytanssia, räppäystä ja videoanimaatiota sisältävä tanssiteos sekä päästä yhdessä muiden nuorten kanssa kokemaan liikku-
misen, itseilmaisun ja onnistumisen iloa.



Arja Tiili. (Kuva: Studio Elite).

MISTÄ SAIT IDEAN BREAK THE FIGHT! -HANKKEESEEN?

- Alunperin koko ajatus break-tanssin ja koulukiusaamisen yhdistämisestä lähti siitä, kun minulta pyydettiin breikkipajaa Helsingin Laakavuoren ala-asteelle vuonna 2010. Tuolloin ajattelin, että voisi olla hyvä idea yhdistää väkival-
lan vastainen teema breikkityöpajaan, jotta työpajan sisältö olisi jotain muutakin kuin vain tanssia, Tiili kertoo.

- Tein tuohon aikaan tanssiteosta ”Kaikki vaikuttaa”, jossa teemana oli vallan käyttö ja sen eri määreet ja teoksessa oli nykytanssin lisäksi myös breikkia.

MITÄ PYRITTE SAAVUTTAMAAN?

Tiili kertoo, että heidän tavoitteensa projektien toteut-
tamisten lähtökohtina ovat tanssitaiteen saavutettavuus nuorille ja kouluille maakunnissa, tasa-arvon ja monikult-
tuurisuuden tukeminen. Lisätavoitteita ovat yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus ja terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen.

- Kiusaaminen on iso ongelma kouluissa ja valitettavasti lähes joka kymmenes oppilas tulee kiusatuksi jossain koh-
taa koulutiensä varrella. Breakdance oli vaihtoehto väkival-
lalle sen syntysijoilla New Yorkin Bronxissa. Samalla tavoin Break the Fight! tarjoaa yhteisen pohjan lapsille ja nuoril-
le toteuttaa itseään ja vahvistaa itsetuntoaan katutaiteen huippuammattilaisten johdolla. Break the Fight! -toimin-
nassa käsitellään koulukiusaamista ja erilaisuuden hyväk-
symistä tanssin ja yhdessä tekemisen keinoin. Työpajojen tavoitteena on nuorten itsetuntemuksen ja vuorovaikutus-
taitojen kohentaminen.

”HIP HOP -KULTTUURI ON VERRATTAVISSA PUNKKIIN,
JOKA OLI SAMALLA LAILLA AIKANSA NUORTEN
PROTESTINEN MARKKEERAUS YHTEISKUNNAN
VALTAKONEISTOA JA EPÄTASA-ARVOA VASTAAN.

MISTÄ BREAKDANCE ON SAANUT ALKUNSA?

- Breakdance on saanut alkunsa pahamaineisesta Bronxin
lähiöstä New Yorkissa 1970-luvulla. Jengit ”battlasivat” eli
taistelivat toisiaan vastaan taidokkuuden keinoilla. New
Yorkissa kuohui presidentti Ronald Reaganin poliittisessa
ilmapiirissä. Kouluilta oli leikattu rahaa pois harrastustoim-
innalta. Nuoret löysivät itsensä kaduilta, jossa he kehitti-
vät hip hop -kulttuurin ja siihen liittyvät katukulttuurin eri
osa-alueet kuten breakdance, DJ-kulttuuri, graffitimaalaus,
beatboxaus ja räppäys, hän kertoo.

Tiili toteaa, että tuon ajan alakulttuuri on nyt noussut
mainstream-kulttuurin asemaan länsimaissa.

- Hip hop -kulttuuri on verrattavissa punkkiin, joka oli
samalla lailla aikansa nuorten protestinen markkeeraus
yhteiskunnan valtakoneistoa ja epätasa-arvoa vastaan.

Hän kertoo olleensa koreografina aina kiinnostunut katu-
kulttuurin ja niin sanotun korkeakulttuurin yhdistämi-
sestä.

- Tulen itse Itä-Helsingistä ja asuin Myllypurossa ensim-
mäiset 18 vuotta elämästäni ennen kuin muutin Tukhol-
maan, jossa elin 10 vuotta ammattitanssijana. Valmistuin



Kuva: Pexels.

klassiseksi balettitanssijaksi Svenska Balettskolanista vuonna 1991 ja sen jälkeen tein tanssijan töitä muun muassa Skånen Tanssiteatterissa Malmössa ja muualla Ruotsissa, mutta enimmäkseen Tukholmassa.

Tiili kertoo palanneensa vuonna 1999 takaisin Helsinkiin Teatterikorkeakouluun opiskelemaan koreografiaa.

- Olen tehnyt useamman tanssiteoksen esimerkiksi juuri URB - Urbanin kulttuurin festivaalille Kiasmaan. Olen tehnyt paljon yhteistyötä niin breikkareiden, räppäreiden kuin graffititaiteilijoiden kanssa. Break the Fight! hanke on vain luonnollinen jatkumo kaikkeen siihen taiteelliseen yhteistyöhön, jota olen tehnyt katukulttuurin ammattilaisten kanssa Suomessa jo vuodesta 2003.

MILLAISISSA PAIKOISSA OLETTE KÄYNEET ESIINTYMÄSSÄ?

Arja Tiili kertoo BTF-ryhmänsä esiintyneen monipuolisesti erilaisissa tapahtumissa ja festivaaleilla.

- Olemme esiintyneet Break the Fight - I was here! -tanssiteoksen kanssa muun muassa Hurraa! Lasten tanssi- ja teatterifestivaalilla, Inter Kult -festivaalilla, Opetusviraston seminaaritapahtumassa, eri kulttuurikeskuksissa, Mad House - festivaalilla, Pieksämäen Poleenissa ja niin edelleen.

- Lyhyemmällä battle-esityksillä olemme esiintyneet erilaisissa tapahtumissa kuten Jakomäen Pop Up -perhetapahtumassa, Ruutia! Nuorten vaikuttamistapahtumassa Helsingin kaupungintalolla, Senaatintorin Uudenvuoden vastaanottojuhlassa 2014, koulujen juhlatapahtumissa. Break the Fight - In Love! -duetolla olemme esiintyneet Planet Suvilahdessa ja Inter Kult -festivaalilla.

TALOUDELLISTA TUKEA JA TUNNUSTUSTA

- Arja Tiili Dance Co./Intomieliset ry saa toimintatukea Taiteen edistämiskeskukselta ja Helsingin kaupungilta. Saimme myös äskettäin kuulla hyviä uutisia, että olem-

Break the Fight - I was here! (2016). Kuva: Raisa Kyllikki Ranta.



” TOIVOISIN, ETTÄ KAIKKI SE HYVÄ JA HYÖDYLLINEN JOTA TEEMME, OSATAISIIN NÄHDÄ LAAJEMMIN PÄÄTTÄVISSÄ ELIMISSÄ JA ETTÄ TOIMINTAAMME HALUTTAISIIN JATKOSSAKIN TUKEA TALOUDELLISESTI.

me saaneet Suomen Kulttuurirahastolta merkittävän tuen hankkeemme kiertuetoimintaa ja mallinnusta varten vuosille 2017-2018. Nyt voimme alkaa kiertämään valtakunnallisesti työpajoillamme ja Break the Fight - I was here! esityksellämme, Tiili kertoo tyytyväisenä.

Hän sanoo iloitsevansa myös siitä saamastaan tiedosta, että Arja Tiili Dance Company on ehdolla Vuoden Teatteriksi kolmen muun teatterin kanssa. Muut ehdolla olevat teatterit ovat Kom-teatteri, Kuopion kaupunginteatteri ja Riihimäen teatteri. Eduskunnan Sivistysvaliokunnan puheenjohtaja Tuomo Puumala valitsee voittajan. Suomen Teatterit ry. jakaa palkinnon Thalia-gaalassa Kansallisteatterin Lavaklubilla maaliskuun 27. päivä.

Tiili kertoo, että Break the Fight! -hankkeelle ja sen kiertuetoiminnalle on haettu tukea usealta eri taholta.

- Kyllähän tämän homman pyörittäminen on melkoista tukihakemusten kirjoittamista, mutta onneksi sekin työ kantaa. Jo aiemmin olemme saaneet Jenny ja Antti Wihurin rahastolta apurahan tehdäksemme Myllypuron peruskoulun kuudennelle luokalle kolmen kuukauden mittaisen Break the Fight! -kurssijakson vuonna 2016. Saimme lisäksi Koneen Säätiöltä produktioavustuksen tanssiteoksen Break the Fight - I was here! tuottamista varten vuonna 2015.

TIETOJEN KERÄÄMINEN HANKKEESTA TÄRKEÄÄ

- Tarvitsemme tukea, jotta hankkeelle voitaisiin palkata projektijohtaja ja -koordinaattori sekä ostaa hankkeelle arviointiin ja raportointiin liittyvä palvelu Nuorisotutkimusseuran tutkijatohtorilta.

Tiili kokee tärkeäksi, että hankkeen toimintoja voitaisiin mitata ja näin ollen saada tärkeää faktaa siitä, millaisia tuloksia hanke tuo kouluille ja eri yhteisöille.

- Suomen Kulttuurirahastolta saamamme tuen ansiosta saamme nyt laajennettua Break the Fight! -hankkeen valtakunnalliseksi ja lopulta mallinnettavaksi konseptiksi käytettäväksi myös jatkossa kuntien ja koulujen omissa toiminnoissa.

Tiili sanoo olevansa varma, että toiminnan jalkauttaminen ja siihen panostaminen suuremmalla volyymilla tullaan ottamaan ilolla vastaan Suomen kouluissa.

- Toivoisin, että kaikki se hyvä ja hyödyllinen jota teemme, osattaisiin nähdä laajemmin päättävissä elimissä ja että toi-



Break the Fight - I was here! Kuva: Laura Oja.

mintamme haluttaisiin jatkossakin tukea taloudellisesti. Myöskin minun hartioillani on liikaa toimintoja, joita soisin delegoivani osaavimmille käsille, jotta hanke saisi oikeanlaisen tuulen alleen. Olemme avoimia neuvottelemaan myös yritysponsoroinnista, hän toteaa.

MILLAISTA YLEISÖPALAUTE ON OLLUT?

Palaute on Tiilin mukaan ollut hyvää ja kannustavaa etenkin työpajoihin osallistuneilta nuorilta.

- Osa palautteesta on ollut myös koskettavaa. Koulukiusaaminen on arka ja hyvin henkilökohtainen aihe ja usein



kouluissa jopa hieman vältely aihe, ikäänkuin siitä ei voisi puhua ääneen. On tärkeää, että viemme sanomaa siitä, ettei kiusaaminen ole kiusatun ongelma tai häpeä. Ja että on tärkeää puhua näistä asioista ääneen ja häpeilemättä. Vain siten voi päästä käsittelemään vaikeita tunteita, joita kiusaaminen herättää. Koulujen kiireisessä arjessa ei välttämättä ole osattu pysähtyä ja antaa aikaa tälle asialle, joten Break the Fight! tuo tähän ratkaisun tuomalla nuorille heidän maailmaansa lähellä olevat katukulttuuripajat hip hop -kulttuurin ammattilaisten vetäminä.

KATU-USKOTTAVAT OHJAAJAT

- Ohjaajat ovat katu-uskottavia alansa huippuja ja ovat saaneet Suomen Mielenterveysseuran NMEA - Nuoren mielen ensiapukoulutuksen. He osaavat puhua ja kuunnella laadukkaan sekä nuorille mielekkään tekemisen ohessa.

Hän kertoo, että ohjaajat ovat saaneet hyvää palautetta etenkin pedagogisista taidoistaan, eikä vain pelkästään koulujen oppilailta, vaan myös opettajilta.

- Myllypuron peruskoulun opettaja Piipponen oli todella otettu siitä, miten ohjaajamme saivat positiivisella ja motivoivalla otteellaan nuoret mukaan yhteiseen tekemiseen.

OHJAAJAT OVAT KATU-USKOTTAVIA ALANSA HUIPPUJA JA OVAT SAANEET SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN NMEA - NUOREN MIELEN ENSIAPUKOULUTUKSEN.

Tiili kertoo, miten opettaja oli kommentoinut muun muassa näin: "Ryhmien vetäjät olivat alallaan ammattitaitoisia, mutta osasivat myös opettaa. He olivat todella kannustavia ja heidän ihanaa otettaan nuoriin oli kiva seurata ja ottaa itsekin siitä oppia. Rap, beatbox, breakdance ja graffitien maalaus rikkoi tavanomaiset kaveriporukat ja kuppikunnat. Oppilaat tulivat läheisimmiksi. He sanoivat itsekin, että nyt on tekemisen meininki, missä saattoi tutustua kaveriin eri tavalla ja oppi tuntemaan kaverit oman piirin ulkopuolelta".

- Myös se, että luokan oppilaat tekivät yhdessä jotain kivaa oli arvostettua nuorten taholta, kuten eräs koulun oppilaisista totesi: "Kaikista parasta oli se tunne kun me kaikki tehtiin yhdessä ja kaikki mitä meille opetettiin."

ONKO YHDISTYKSELLÄNNE SUUNNITTEILLA MUTTA PROJEKTEJA?

- Meillä on nyt tämä Break the Fight! Breikkaa koulukiusaamista vastaan -hanke, joka itsessään on pidempi prosessi. Hankkeen sisällä meillä on monenlaisia toimintoja eli erilaisia näyttämöteoksia ja hip hop -tapahtumia nuorille, battle-show, graffiti, beatboxaus, räppi- ja DJ-toimintaa

KIUSAAMINEN ON VÄKIVALTAA JA SITÄ EI PIDÄ MISSÄÄN OLOSUhteissa SIETÄÄ.

sekä esityksiä erilaisiin tapahtumiin. Lisäksi meillä on breikki-, beatboxaus-, räppi-, graffiti-, ja DJ-työpajoja niin kouluille kuin laitoksille, yhteisöille sekä yrityksille.

- Viimeksi vierailimme Vantaan nuorisovankilassa, jonne veimme kahden kahdeksan viikkoisen BTF!-kurssijakson. Nuoret saivat opetella kaikkia edellä mainittuja hip hop -kulttuurin lajeja. He todella pitivät tekemästään. He tekivät itse oleskelutilaansa upean graffititeoksen BTF-ohjaajamme Henden ohjauksessa. Etenkin DJ- ja räppi-pajat olivat tykättyjä, siellä oli osaavia ja luovia nuoria, jotka hakivat vielä oikeaa suuntaa elämälleen, Tiili kertoo.

KOETKO PYSTYVÄSI VAIKUTTAMAAN TAITEEN AVULLA KOULUKIUSAAMISEEN?

- Ehdottomasti! Jo se, että koulukiusaamisesta puhutaan ja että selkeästi markkeerataan sen olevan väärin varmasti herättää nuoret ajattelemaan tekojensa seurauksia. Pieneltäkin tuntuvat asiat voivat olla jollekin toiselle merkityksellisiä. Uskon, että omien tunteiden havainnointi juuri taiteen kautta auttaa empatian kyvyn oppimisessa. Nyt jos koskaan tarvitsemme kykyä empatiaan ja ymmärrykseen

siitä, että me kaikki ihmiset olemme tasavertaisia omine tunteinemme ja ajatuksinemme.

- Henkinen ja fyysinen väkivalta on aina rikos ja sitä ei saa hyväksyä. Itsetuntemus ja sen opettelu tulisi kuulua kouluissa yhdeksi oppimiskokonaisuudeksi. Vain itsetuntemuksen kautta voi ymmärtää muita ja erilaisuutta.

MITÄ HALUAISIT SANOA KOULUKIUSATUILLE?

- Älä jää yksin tai vetäydy pois hiljaisuuteen. Puhu siitä että sinua kiusataan, kerro kouluterveydenhoitajalle, koulu-psykologille, kuraattorille, opettajalle, rehtorille, vanhemmille, parhaalle kaverille. Soita auttavaan lasten ja nuorten puhelimeen, hae vertaistukea netistä; esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton tai Mielenterveysseuran nettisivuilta.

- Ihan mikä tahansa tapa kuulostaa sinulle parhaalta, mutta puhu ja älä jätä huonoja fiiliksiä sisällesi. Ei kannata myöskään syyllistyä siitä, että sinua kiusataan, koska se ei ole sinun syysi. Kiusaaminen on väkivaltaa ja sitä ei pidä missään olosuhteissa sietää. Sinulla on oikeus saada olla omanlaisesi ja käydä koulua rauhassa. Erilaisuus on rikkaus ja myös kiusaaja saattaa huomata sen, mutta väärällä tavalla. Se, että et tavallaan kuulu joukkoon, on varmaankin myös se sinun oma vahvuutesi, joka sinun tulee löytää ja uskoa siihen, Tiili kannustaa.

BREAK THE FIGHT!

Narinkkatorin Flash mob 2014.
(Kuva: Raisa Kyllikki Ranta).



ERILAISUUS ON HYVÄ ASIA

- Me kaikki olemme erilaisia ja se on todellakin tarkoitus niin. Itse asiassa monet kiusatut ovat menestyneet lopulta ihan mukavasti. Esimerkiksi Vuoden artistiksi nimetty tubettaja ja räppäri Arttu Lindemania kiusattiin koulussa. Artun sanoin: "Löydä se sun oma juttu. Oli se sitten ihan mikä vaan harrastus mistä sä nautit ja mikä tuo sulle hyvää fiilistä, niin keskity siihen ja löydä ne sulle sopivat kaverit niiden harrastusten kautta. Älä kuuntele kiusaajia, vaan tee sitä mikä sulle tuntuu oikealta".

MILLAISIA TERVEISIÄ SINULLA ON KOULUKIUSAAJILLE?

- Kiusaajille sanoisin, että vaikka hetkellisesti oma paha olo lieventyisikin toisen alas painamisesta, niin ei se sinun ongelmiasi ratkaise, itse asiassa ne ongelmat tuppaa vaan suurenemaan. Monella kiusaajalla on todella paha olla itsensä kanssa ja kiusaamisesta haetaan pakoa pahasta olosta pois tunteeseen kontrollista ja siitä että pystyy olemaan niin sanotusti vallan kahvassa.

KIUSAAJA HAKEE VALTAA JA KONTROLLIA

- Kiusaaminen liittyy vallan tunteeseen ja kontrolliin. Uskon, että kiusaajallekin tekisi terää löytää jokin hyvä harrastus. Kannattaa miettiä, mistä on kiinnostunut ja mitä asioita haluaa elämässään saavuttaa. Valtaa voi käyttää myös muuhun kuin väkivaltaan. Käännä kelkka ja tee jokin mistä voit saada oikeasti hyvän fiiliksen. Esimerkiksi kirjoittamalla ahdistus sanoiksi ja räppi-lyriikaksi, löydä kavereita joiden kanssa voit harrastaa jotain kivaa yhdessä. Ihan sama pätee niin kiusattuun kuin kiusajaan eli kun

löytää sen itselle tärkeän oma jutun tai harrastuksen niin keskity siihen. Ne hyvät kaverit löytyy sitä kautta.

OMIIN TUNTEISIIN KANNATTAA LUOTTAA

- Jos jokin tuntuu pahalta, niin kuuntele sitä fiilistä ja kunioita itseäsi, äläkä tee mitään mikä ei tunnu oikealta. Kaikki mitä teet jollekin toiselle tulee tavalla tai toisella takaisin jossain vaiheessa elämää, hän toteaa.

- Hyviä paikkoja löytää harrastuksia on esimerkiksi Nuorisosiainkeskuksen kautta. Nuorisotalot järjestävät monenlaisia tekemistä koulun jälkeen. Muun muassa Helsingissä Harjun nuorisotalolla on paljon hip hop -kulttuuriin liittyvää toimintaa ilmaiseksi. Siellä on myös studio, jossa voi tehdä omaa musiikkia, Tiili kertoo. ■

YHTEYSTIEDOT JA LISÄTIETOJA:
ARJA@ARJATIILI.FI
WWW.ARJATIILI.FI
WWW.BREAKTHEFIGHT.COM

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!

HILJAISET HYVÄKSYJÄT

mahdollistavat kiusaamisen

Minna on 43-vuotias äiti, jonka Joni-poikaa kiusattiin päiväkodista lähtien. Minna halusi kertoa meille poikansa Jonin kiusatuksi joutumisesta. Pienessä yhteisössä tilanteelta suljettiin silmät ja käännettiin selät, jottei kukaan joutuisi hankalaan välikäteen ja luopumaan turvalliseksi kokemastaan asemasta. Minna seurasi sydän raskaana poikansa päivittäisiä pelkoja ja toimi aktiivisesti tilanteen ratkaisemiseksi. Joni on tällä hetkellä 16-vuotias nuori, joka haaveilee kalastusoppaan ammatista. Jutun otsikot ovat Iina Kangasharjun kappaleesta ”Hento ja pieni”. Haastateltavien nimet on muutettu.

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: KUVITUSKUVIA

”ERILAISUUS TÄÄLLÄ TUOMITTAAN”

Jonilla todettiin 3-vuotiaana CP-vamma, monimuotoisia neurologisia kehityshäiriöitä, epilepsia ja ataksia. Käytännössä nämä ilmenivät tovereitaan huomattavasti kömpelömpänä liikkumisena. Erilaisuudesta kiusaaminen alkoi jo päiväkodissa, muutamien lapsien pitäessä lumilapiota Jonin kurkulla, uhaten tappaa hänet. Kiusaaminen loppui pariksi vuodeksi Minnan ja Jonin muuttaessa, mutta jatkui sitten jälleen ikään kuin leikin varjolla. Tällaiseen kiusaamiseen on vaikeaa puuttua ja todistaa suoranaiseksi kiusaamiseksi, koska se naamioidaan usein kontaktin salliviin leikkeihin, peleihin tai urheilulajeihin.

Kiusaajan vanhempia pelättiin paikkakunnalla ja Minnalle sanottiinkin, että hänen ja pojan olisi turvallisinta muuttaa tai vaihtaa koulua. Jonin vaihtaessa koulua, olivat opettaja ja oppilaat jo ennakkoon muodostaneet hänestä mielipiteensä, tähän vaikuttivat Jonin kömpelö liikkuminen ja Minnan liikuntarajoitteisuus.

Paikkakunta oli sisäänpäin lämpiävä, pieni yhteisö, jossa kaikki tunsivat toisensa. Minna ja Joni olivat ulkopuolisia ja erilaisia, ja siksi myös epäilyttäviä. Kiusaaminen oli tuuppimista ja haukkumista, joihin opettaja ei puuttunut lainkaan. Minnan keskustellessa opettajan kanssa, tämä kuitenkin alkoi kiinnittämään huomiota kiusaamistilanteisiin. Joni opiskeli niin kutsutussa normaalissa koulussa peruskoulun kuudenteen luokkaan asti. Tämän jälkeen hän siirtyi erityislasten kouluun.

”ON HELPOMPAA OLLA HILJAA”

Seitsemännen luokan keväällä kiusaaminen oli muuttunut entistä pahemmaksi, kahden erityislapsen kiusatessa Jonia. Toisen heistä Joni oli päihittänyt heidän yhteisen harrastuksensa puitteissa, ja tämä ilmeisesti nosti kiusaajan tunteet pintaan. Jonille näytettiin kurkunviiltely-merkkejä ja kiusaaja sanoi, että hänet pitäisi tappa. Poliisi ja Minna päättivät tehdä asiasta rikosilmoituksen. Minnalla oli todisteinaan laittomat uhkausviestit ja rikosilmoituksen saanut poika oli alaikäinen, joten tilanne eteni lastensuojeluun ja kiusaajaa veloitettiin psykologisen avun pariin.



KIUSATUN TARINA: MINNA

Kiusaajan äiti oli pienessä yhteisössä varsin merkittävässä yhteiskunnallisessa asemassa, joten rikosilmoituksesta ja lastensuojelun vaateesta nousi melkoinen kohu. Jonin koulun opettaja, rehtori ja kuraattori vakuuttelivat kyseessä olleen kiusaajan puolelta vahinko ja käytöksen kuuluvan pojan ikään ja kehitysvaiheeseen. He halusivat uskoa, kaiken olleen poikien leikkiä, joka meni hieman liian pitkälle. Jonin he arvelivat ärsyttäneen kiusaajaa käytöksellään. Minnalle hoettiin, ettei hän voi ”tukkia kaikkien suita!”

Koulu oli sitoutunut koulukiusaamisen kitkemiseen ja tämä mainittiin myös koulun asiakirjoissa ja tiedotteissa. Kiusaaminen kuitenkin jatkui, opettajan reagoimatta siihen. Joni kävi kahden viikon ajan eri oppitunneilla kiusaajansa kanssa, ollen samassa tilassa vain välitunneilla. Kiusattu eristettiin kiusaajasta, koska kukaan ei uskaltanut nähdä vaivaa eikä nousta rohkeasti puuttumaan tilanteeseen. Oli helpompi hyväksyä koetteleva tilanne hiljaa, kuin

nostaa asia esille ja kenties hankaloittaa omaa asemaansa yhteisössä ja koulussa.

Asian julkisuuden ja yhteisön pienuuden takia, kiusaamisen jatkuminen on jopa hämmästyttävää – kyseessä oli pieni paikkakunta, Jonin luokalla oli kahdeksan oppilasta, joista kolme oli kiusaajia, lisäksi luokassa oli kolme aikuista. Poliisi oli jo puuttunut tilanteeseen ja kiusaaminen oli koko yhteisön, opettajien ja oppilaiden vanhempien tiedossa. Mitään konkreettista ei tapahtunut ja kiusaaminen jatkui.

”KUINKA NIIN TUNTEETON VOIKAAN TOINEN TOISELLE OLLA”

Kiusaaja sai koko luokan puolelleen ja eristi Jonin. Minnalle kiusaaja heristeli nyrkkiä, heilutteli keskisormea ja Jonil-

le huuteli nurkan takaa. Kiusaaminen kärjistyi niin uhkaavaksi, että lopulta Joni rikkoi hätäännyksissään kodin ikkunan, koska ovi ei auennut riittävän nopeasti – turvaan oli kiire päästä, koko päivän kiusaamisen jälkeen.

Joni koki, ettei häntä uskottu ja hänen kokemuksiaan vähäteltiin. Hän oli kuukauden poissa koulusta, unettomuuden ja painajaisten takia. Perhe joutui vaihtamaan puhelinnumeroaan kahdesti ja lopulta muuttamaan sen salaiseksi, toistuvan häiriköinnin vuoksi. Jokainen aamu oli taistelua kouluun menon ja uskalluksen kanssa. Koulupäivät olivat lyhyitä, riippuen siitä, kuinka kauan Joni kesti kiusaamista. Jonin pikkuveljen aloittaessa opiskelun samassa koulussa, tilanne hieman parantui, kun pojat kulkivat koulumatkat yhdessä ja näkivät toisiaan ruokatunneilla.

Kiusaaminen kuitenkin jatkui, vaikka pääpukari muutti paikkakunnalta. Muuton syiksi luettiin Jonin ärsyttävä

käytös, Minnan aktiivisuus ja lastensuojelun puuttuminen tilanteeseen.

Joni purki kiusaamisen aiheuttamaa pahaa mieltään itkemällä ja raivokohtauksilla, tultuaan koulusta kotiin. Apua hän sai lastensuojelun perhetyöntekijältä, johon Minna otti yhteyttä auttaakseen poikaansa. Joni on nyt keskustellut neljän vuoden ajan perheneuvolan psykologin kanssa säännöllisesti, lisäksi hän käy neuropsykologisessa kuntoutuksessa ja toimintaterapiassa. Myös pikkuveli on saanut perheneuvolasta keskustelutukea.

”ÄLÄ ANNA TOISIEN LYÖDÄ”

Minna neuvoo kiusattuja puhumaan asiasta, sillä henkisen väkivallan kokemista ei tarvitse kestää eikä pitää sisällään. Kiusaamisesta tulee heti kertoa aikuiselle. Lapsi ei osaa

” **KOULU OLI SITOUTUNUT KOULUKIUSAAMISEN KITKEMISEEN JA TÄMÄ MAINITTIIN MYÖS KOULUN ASIAKIRJOISSA JA TIEDOTTEISSA. KUSAAMINEN KUITENKIN JATKUI, OPETTAJAN REAGOIMATTA SIIHEN.**

” **JOKAINEN AAMU OLI TAISTELUA KOULUUN MENON JA USKALLUKSEN KANSSA.**



KIUSATUN TARINA: MINNA

käsitellä kiusaamista ja sen aiheuttamia tunteita itsekseen, onhan se aikuisellekin vaikeaa. Kiusaajia Minna kehottaa miettimään, miltä kiusaaminen tuntuisi ja kuinka paljon se sattuisi, jos se osuisi omalle kohdalle – entä jos joku kohtelisi sinua samalla tavalla, kuin sinä kohtelet kiusattua?

Vanhempia hän pyytää ottamaan vaaleanpunaiset lasit pois silmiltään. Turhan moni aikuinen kieltäytyy uskosta, että oma lapsi voisi olla kiusaaja, vaikka kukaan ei kuitenkaan ole täysin nuhteeton. Kiusaajalle kannattaa hankkia ammattiapua, ennen kuin tilanne riistyy hallitsemattomaksi.

Kiusattujen vanhempien kannattaa myös hakea ammattiapua, koska kaikkea ei tarvitse kestää eikä urheasti yrittää pärjätä yksin. Lapsen voi olla helpompi puhua jollekin tilanteen ulkopuoliselle aikuiselle, omille vanhemmilleen ei aina ihan kaikkea kerrota. Rikosilmoitus pysäyttää kiusaajan edes hetkellisesti ja pakottaa myös kiusaajan vanhemmat ja koulun avaamaan silmänsä, joten rikosilmoitusten tekoa ei kannata kaihtaa.

Opettajilla ja koulun henkilöstöllä on jo lain tuoma vastuu

puuttua kiusaamiseen ja taata lapsille turvallinen oppimisympäristö. Heidän tulisi kantaa vastuunsa koulussa tapahtuvista tilanteista, kertoa asioista jokaiselle osapuolelle rehellisesti ja auttaa sekä kiusattua että kiusaajaa. Minna toteaa, että opettajat usein vähättelevät tilanteita eivätkä raportoi niistä eteenpäin, jottei heille koituisi niistä ylimääräisiä töitä. Kiusaamisesta aiheutuu isoja ja syviä haavoja, joita ei voi vähätellä eikä naamioida lasten leikkien ja ymmärtämättömyyden syiksi.

”VÄREJÄ TAIVAHALLA”

Tällä hetkellä Jonilla on paikka jatkokoulutukseen ja hän haaveilee kalastusoppaan ammatista. Kiusaaminen jätti häneen isot haavat, joiden kursimiseen menee vielä aikaa. Terapia jatkuu ja Jonin tulevaa koulunkäyntiä tullaan tukemaan monin tavoin, hänelle on tehty räätälöity opetussuunnitelma ja avustajiakin on tulossa. Sekä Minna että Joni toivovat, että seuraavassa koulussa olisi hyvä olla eikä kiusaamista esiintyisi. Minna on tehnyt Jonin nykyisestä koulusta aluehallintoon kantelun opettajan ja rehtorin virkavirheestä. ■

Jonin suosikkiartisti on Iina Kangasharju, jonka kappale ”Hento ja pieni” kertoo koulukiusaamisesta.

HENTO JA PIENI

Piilossa omenapuiden alla, olen silloin hento ja pieni
Huomasin silloin värejä taivahalla, oi ystävä näytätkö tieni
Sateenkaaren päältä tulit mua katsomaan, ihmettelit kuinka kaunista on
Kuullessas kuinka mua koulussa kiusataan
Ihmettelit kuinka niin tunteeton voikaan toinen toiselle olla
Että kiusaa tavalla, jolla toisen mieli särkyy siruiksi
Eikä voi sanoa yhtään sanaa, on helpompaa olla hiljaa
Erilaisuus täällä tuomitaan

Opetit minulle rohkeutta, älä anna toisien lyödä
Seiso vain hetki selkä suorassa, niin voit nukkua rauhassa yöllä
Välitunnilla katselet, ylhäältä kuuntelet, en oo enää yksinäinen
Kiusaajat pakeni, haukkunsa lopetti
Ihmettelit kuinka tunteeton niin voikaan toinen toiselle olla
Että kiusaa tavalla jolla, toisen mieli särkyy siruiksi
Eikä voi sanoa yhtään sanaa, on helpompaa olla hiljaa
Erilaisuus täällä tuomitaan

Toinen toiselle olla
Että kiusaa tavalla, jolla toisen mieli särkyy siruiksi
Eikä voi sanoa yhtään sanaa, on helpompaa olla hiljaa
Erilaisuus täällä tuomitaan



Etsimme haastateltavia!

ONKSOVA KIUSSATTU?
OOTSA KIUSSAJA?
ONKS SUN LUOKAL
KIUSSAAMISTA?
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

Saara Aalto on antanut anteeksi koulukiusaajilleen:

”HE OLISIVAT TARVINNEET rakkautta, haleja JA POSITIIVISIA ASIOITA ELÄMÄÄNSÄ”

TEKSTI: ERKKI SUTELA

KUVAT: VILLE PAULA PAASIMAA (SAARAN KUVAT) JA
KUVITUSKUVIA

Huhtikuiseen Hartwall Arenan megakonserttiinsa valmistautuva Saara Aalto sai levytys- ja keikkakiireidensä keskeltä raivattua kalenteristaan hetkisen aikaa ja antoi haastattelun Kouluturvaa-lehdelle.

Saara kertoi muun muassa koulukiusaamisestaan ja siitä miten tärkeää on säilyttää positiivinen asenne ja kannustaa muita. Saara kertoi tietysti myös kokemuksistaan X Factor UK -laulukilpailusta, jossa hän sijoittui hienosti toiseksi.

MITEN KOULUKIUSAAMISESI ALKOI JA MILLAISTA SE OLI?

Saara kertoo kokeneensa koulukiusaamista sekä ala- että yläasteella.

- Kiusaaminen oikeastaan alkoi siitä, että tykkäsin käydä koulua ja menin suoraan ekalta luokalta kolmannelle ja jä-

tin token luokan kokonaan väliin. Kun koulumme oli pieni, niin kaikki tämän myös tavallaan tiesivät ja siitä se sitten varmaan alkoi. Olin myös erilainen kuin muut ja pienikokoisempi. En muista oliko todistukseni koulun paras, mutta olin tosi hyvä koulussa ja tosi innokas ja tykkäsin oppia uusia asioita, hän muistelee.

- Olin iloinen ja esiinnyin koulun juhlissa sekä lauloin paljon koulun käytävillä. Soitin pianoa koululuokassa, tuihosin ja tykkäsin tehdä erilaisia asioita. Tästä ehkä syntyi erilaisuuden kokemus, että muut lapset vierastivat sitä mun iloisuuttani ja itsevarmuutta omaan tekemiseen.

Saara muistelee, että yläasteella kiusaaminen liittyi paljon myös hänen pukeutumiseensa.

- Kun muut pukeutuivat siihen, mikä oli muotia, niin minä pukeuduinkin niihin vaatteisiin, mitä teki mieli pistää päälle. Tykkäsin käyttää hameita ja mulla oli paljon erivärisiä minihameita ja sukkahousuja. Kun muut ikäiseni tytöt siihen aikaan pukeutuivat löysiin huppareihin, niin minä halusin pukeutua tyttömäisesti ja suloisesti. Olin siis aina erinäköinen kuin muut ja harrastin ja tein eri juttuja kuin muut.

MILLAISTA KIUSAAMINEN OLI?

- Ala-asteella, kun ollaan vielä lapsia, niin se on ehkä enemmän sen ikäisten lasten tyyliin nimittämistä ja huutelua. Tai sitten kiusataan, kun tykkää käydä koulussa tai on rakastunut opettajaan ja miksi haluaa aina esiintyä.



- Yläasteella kun ollaan jo vähän vanhempia, niin kiusaaminen oli jo ehkä systemaattisempaa, että jätetään esimerkiksi välitunneilla ulkopuolelle tietyistä piireistä, mihin ei sitten pääse mukaan. Koulun liikuntatunneilla ei valittu mukaan joukkueisiin tai olin viimeinen, joka valittiin ja minut saanut joukkue valitti sitten silmiään pyöritellen, että "voi, miksi me saimme Saaran".

- Kun esitin oman biisini koulussa, niin tultiin sanomaan, että olipa se huono. Kiusaaminen oli sellaista huutelua ja yksin jättämistä, Saara kertoo.

KOULUN VAIHTO AUTTOI

Saara joutui ala-asteella kerran vaihtamaan koulua kiusaamisen vuoksi ja myös siksi, että voisi aloittaa kouluvuoden sillä tavalla, ettei kukaan tietäisi kuka hän on.

- Se oli sinänsä ihan kivaa, että kuudennella luokalla sain ehkä olla enemmän rauhassa, kun kouluympäristö oli uusi, hän toteaa.

- Koulunvaihdon yhteydessä olin jo tietenkin kertonut kiusaamisesta kotona, mutta en muista siitä kovin hyvin muuta kuin että opettajani ihmetteli asiaa saadessaan kirjeen vanhemmiltaan, että kiusaanko minua ja miksi en ole tästä kertonut mitään.

PYYSITKÖ KOULUSSA KENELTÄKÄÄN APUA?

- Ehkä en ala-asteella osannut asiasta kertoa, mutta yläasteella kyllä opettajat kiusaamisestani tiesivät. Juttelin luokanvalvojani kanssa ja hän yritti tsemppata minua sanomaan vastaan kiusaajilleni. Jäi kuitenkin tunne, ettei kiusaajien kanssa asiaa paljoa selvitetty.

MITEN ITSE SUHTAUDUIT KIUSAAMISEESI?

Saara on omasta mielestään suhtautunut kiusaamiseensa yllättävän hyvin.

- En alkanut muuttamaan itseäni millään tavalla kiusaajieni takia. Jatkoin aivan samalla tavalla esiintymisiäni, pidin päälläni niitä vaatteita, joita pidin ja tein omia juttujani. Aika paljon siinä varmaan vaikutti oma perhe, joka tuki minua hyvin ja antoi ymmärtää, että on ihan ok olla oma itsensä ja tehdä omia juttuja, enkä ikinä saisi muuttaa itseäni muiden mielipiteiden mukaan.

- Sain tästä voimaa ja tiesin kyllä itsekkin, että on ihan ok olla oma itsensä. Nautin niin paljon omista tekemisistäni ja

Ikkinä ei kannata lopettaa oman intohimonsa seuraamista tai oman juttunsa tekemistä sen takia, että jotkut muut eivät siitä tykkää.

musiikista, enkä olisi ikinä halunnut lopettaa esimerkiksi musiikin tekemistä, jos joidenkin mielestä mun biisit olivat huonoja tai vaihtaa pukeutumistyyliäni sen vuoksi, että joku kiusaa minua, hän sanoo.

- Mielestäni suhtauduin kiusaamiseeni aika hyvin ja vielä aikuisenakin ajattelin, ettei kiusaaminen ole jättänyt minun mitään traumoja, mutta olen ehkä vasta nyt ihan viime vuosina tajunnut, että kyllä se tietysti jotain jälkiä on jättänyt, esimerkiksi sellaista, että saatan jännittää sosiaalisia tilanteita, joissa on paljon uusia ihmisiä. Pelkään ehkä sellaista, että ihmiset kuiskuttelevat minusta tai että heillä on jotain minua vastaan. Tämä tunne on varmaan jäänyt kouluajoista, että luulen etteivät uudet ihmiset pidä minusta ja on turvallisempaa olla vain yksin, Saara pohtii.

OLETKO TAVANNUT JÄLKEENPÄIN KIUSAAJIASI?

Saara kertoo, ettei ole nähnyt kiusaajiaan kouluajojensa jälkeen.

- Kiusaajiani en ole tavannut, kun olen muuttanut pois kotipaikkakunnalta, eikä kukaan heistä ole pyytänyt anteeksi.

MITEN OLET PYSTYNYT KEHITTYMÄÄN NOIN POSITIIVISEKSI?

- Olen aina ollut luonteeltani tällainen ja oma perhe, suku ja läheiset ovat olleet samanlaisia positiivisia ja rohkeita. Voin kuvitella, että tilanne olisi voinut olla toisin, jos esimerkiksi kotini ilmapiiri olisi ollut negatiivinen, mutta kun koti oli aina niin turvallinen paikka, Saara muistelee tyytyväisenä.

MITÄ HALUAISIT SANOA KIUSATUILLE?

- Haluaisin sanoa, että ikinä ei kannata lopettaa oman intohimonsa seuraamista tai oman juttunsa tekemistä sen

KUKA?

Saara Aalto on 29-vuotias laulaja-lauluntekijä, joka on osallistunut Suomessa lukuisiin laulukilpailuihin kuten esimerkiksi Talent Suomi 2007 ja The Voice of Finland 2012 ja YLE:n Uuden Musiikin Kilpailu 2011 ja 2016.

- Saara kirjoitti ensimmäiset omat kappaleensa viisivuotiaana ja vuonna 1998 hän voitti 11-vuotiaana Kotkan Merilaulukilpailut juniorisarjassa omalla sävellyksellään, joka voitti myös meripäivien sävellyskilpailun.
- **Laulukielet:** englanti, suomi, kiina, japani, ranska, ruotsi, turkki.
- **X Factor UK 2016** -kilpailun toinen sija, joka poiki kansainvälisen levytys sopimuksen **Sony Musicin** kanssa ja X Factor UK -kiertueen.
- Oma levy-yhtiö **Yume Records** (2011-2016).
- Julkaissut viisi levyä: **Blessed With Love** (2011), joululevy **Enkeleitä - Angels** (2011), **You Had My Heart** (2013), kiinankielinen **Ai De Zhu Fu** (2013) ja **Teemu Roivaisen** kanssa duettolevy **Tonight** (2015).
- Esiintynyt muun muassa Kiinassa tenori **José Carrerasin** ja pianisti **Robert Wellsin** kanssa sekä **Andrea**

Bocellin kanssa Helsingissä, lisäksi suuren suosion saanut duetto-esitys **Adam Lambertin** kanssa **X Factor UK** -finaalissa.

- Kesäkuussa 2013 Saara esiintyi Shanghain kansainvälisten filmifestivaalien palkintogaalassa, joka tavoitti TV:n, radion ja internetin välityksellä jopa miljardi ihmistä.
- Loppunmyytyjä joulukonsertteja Suomessa yhdessä **Teemu Roivaisen** kanssa.
- Esiintynyt musikaaleissa ja ääninäyttelijänä piirroselokuvissa.
- Saaran videoita on katsottu Youtubessa miljoonia kertoja.
- Vuonna 2017 tulossa uusi albumi, jossa on mukana kansainvälisiä hittibiisien tekijöitä.
- Saara Aallon elämästä, urasta ja huikeasta X Factor -menestyksestä kertova kirja **"Saara Aalto - No Fear"** julkaistaan Saaran **Hartwall Arena** -keikan yhteydessä 15. huhtikuuta 2017. Kirjan on kirjoittanut toimittaja **Laura Friman**. Teoksen englanninkielinen laitos ilmestyy 1. kesäkuuta.

/// Kiusaajan olisi kuitenkin hyvä tietää, ettei kiusaaminen tee oloasi yhtään paremmaksi; se vain pahentaa sitä.

takia, että jotkut muut eivät siitä tykkää. Jokainen meistä elää täällä omaa elämäänsä varten ja sun on tärkeintä olla onnellinen. Jos sä tulet onnelliseksi jostain mitä sä teet, niin ethän sä voi ikinä lopettaa sitä jonkun toisen takia, eli pidä vaan kiinni sun omasta jutustasi.

- Asia helpottuu koko ajan mitä vanhemmaksi tulet ja sä huomaat, että kannatti pitää kiinni siitä omasta jutustasi. Löydät kyllä ne oikeat tyypit sun ympärille, kun pääset vähän pidemmälle elämässäsi, kasvat aikuiseksi ja pystyt päättämään mihin sä menet ja mitä sä teet. Huomaat kyllä, että ne oikeat ihmiset löytyvät.

- Vaikka kiusaajat tekevät sulle ikävästi, niin voit yrittää ajatella, että niillä kiusaajilla yleensä itsellä menee jollain tavalla huonosti ja niillä voi olla hankalaa kotona ja perheessä ongelmia ja siksi ne kiusaavat, kun itsellä on paha olla, Saara pohtii.

”KIUSAAJATKIN TARVITSISIVAT RAKKAUTTA”

Saaralla on omanlainen näkemyksensä koulukiusaamisesta.

- Vaikka kiusaamista ei tulisi koskaan hyväksyä, niin siihen pitäisi pystyä suhtautumaan jotenkin ”sympatialla” ja ettei kiusaaminen ole välttämättä lapsen oma vika, vaan se johtuu kiusaajan omasta elämäntilanteesta tai perheestä. Myös kiusaaja tarvitsee apua, Saara toteaa.

- Olen antanut anteeksi kiusaajilleni ja mietin, että minulle tulee jollain tavalla sellainen rakkaus ja hellyys kiusaajiani kohtaan, nyt kun aikuisena näkee sen, että niillä oli hankalaa ja olisivat tarvinneet rakkautta, haleja ja positiivisia asioita elämäänsä. Kiusaajat olivat lapsia, joilla oli paha olla.

- Olen hirveän onnekas, ettei mulla ole lapsena ollut paha olla. Toivon, että kiusaajillani on elämässään nyt kaikki hyvin, hän toteaa.

MITÄ HALUAISIT SANOA KOULUKIUSAAJILLE?

Kiusaajille Saara haluaa sanoa, että jos tekee mieli kiusata jotain ihmistä, niin voisi ensin miettiä, mikä omassa elämässä on sellaista, mihin voisi keskittyä.

- Se ei tietenkään ole lapselle helppo asia, kun tällaista ei ole siinä iässä helppo analysoida. Kiusaajan olisi kuitenkin

hyvä tietää, ettei kiusaaminen tee oloasi yhtään paremmaksi; se vain pahentaa sitä. Kiusaajan kannattaisi löytää jokin toinen keino purkaa paha oloaan. Voi mennä vaikka kertomaan opettajalle, että on paha olla ja mitä asialle voisi tehdä, vaikkapa jonkun harrastuksen parissa, hän sanoo.

LUULETKO, ETTÄ KIUSAAMISESTASI ON OLLUT JOTAIN ”HYÖTYÄ”?

Saara toteaa kiusaamisen ”hyötynä” olleen sen, että se on tehnyt hänestä entistä vahvemman ihmisen.

- Olen tottunut siihen, ettei minua välttämättä hyväksytä, mutta se ei estä mua ja mun tekemisiäni.

- Jatkan omaa juttuani ja tiedän, että aina on niitä, jotka eivät tykkää. Aikuistenkin maailmassa tapahtuu kiusaamista ja kun olen kokenut sitä jo lapsuudesta asti, niin en ehkä ota sitä niin vakavasti enkä anna sen vaikuttaa. Tietyllä tavalla se antaa sellaista ”mä vielä näytän teille”-asennetta, hän sanoo.

ASENTEET OPITAAN KOTONA

Saaran mielestä suurin vaikutus on sillä, millaisessa ympäristössä lapset kasvavat.

- Mä en esimerkiksi ole koskaan kuullut omien vanhempieni arvostelevan ketään ihmisiä tai kadehtivan jotain, mitä toisilla on ollut. He eivät ole myöskään koskaan arvostelleet itseään tai valittaneet omia puutteitaan, mitä ihmiset niin helposti tekevät. Arvostellaan itseä ja arvostellaan muita, vertaillaan ja ollaan sellaisessa negatiivisessa kehässä ja jos lapsi kuulee tällaista koko ajan kotona, niin oppii helposti tällaisen käytösmallin.

- En ole koskaan kuullut kotonani mitään negatiivista, vaikka tulen velkajärjestelyissä olleesta perheestä ja jouduimme luopumaan omakotitalostamme, eikä ollut rahaa ostaa uusia vaatteita, vaan kävimme kirppareilla. Vanhempani olisi voineet valittaa tästä ihan hirveästi, mutta vanhempani aina fiilistelivät sitä, mitä meillä oli. Kun en ikinä kuullut mitään vertailua muihin, niin siksi ei minullakaan ole ollut tarvetta olla kenellekään kateellinen. Olen tehnyt omaa juttuani ja ollut siihen tyytyväinen, hän toteaa.

”TASA-ARVO ON MENNYT ÖVERIKSI”

Saara sanoo Suomessa olevan paljon kateutta ja arvelee sen osittain johtuvan siitä, että maamme on niin pieni. ▶



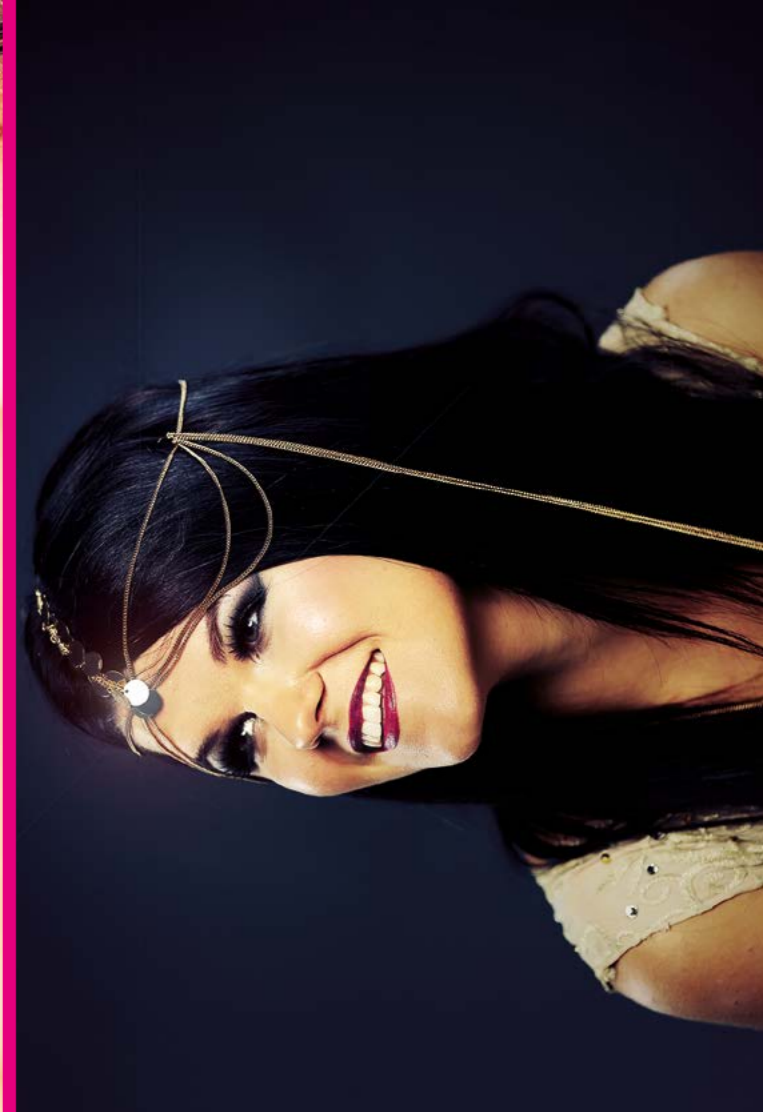
KOULUTURVAA



Tee rohkeasti omaa
juttua si ja
muita!

kaivasta
Jouluhento ♡

Kuvat: Ville Paul Paasimaa



0800 92003

MAKSUTON TURVAPUHELIN

AUTTAA KOULU- KIUSATTUJA



Olen ollut alkuvuodesta studiossa lähes joka ikinen päivä ja tehnyt uusia biisejä.

- Meitä on niin vähän ja kun olemme niin sanotusti "tasa-arvoisia", niin se onkin mennyt sellaiseksi tasapäistämiseksi. Kukaan ei saisi olla toisen "yläpuolella" ja kaikkien pitäisi olla samalla tasolla, eli tasa-arvo on mennyt jollain tavalla överiksi. Tämä on johtanut siihen, että kovasti arvostellaan.

- Artistithan ovat ihan konkreettisestikin "yläpuolella", kun ovat esiintymislavalla ja katsojat siinä alhaalla. Jotenkin tuntuu siltä, että Suomessa ei saisi olla osaava ja kunnianhimoinen ja tehdä omaa juttua, kun se nähdään jotenkin uhkaavana, hän toteaa.

- Tämä on varmaan tällaisen pienen kansan haaste, kun helposti ajattelemme, että emme ole niin hyviä kuin jonkun muun maan ihmiset. Tämä on myös sellaista "överinöyryyttä", että ajatellaan, ettei me pystytä, kun me olemme suomalaisia.

- Sitten kun joku yrittämällä yrittää omaa juttuaan, niin ollaan jo heti valmiita dissaamaan, ettei täältä Suomesta kannata yrittää mihinkään lähteä. Toivottavasti tämä pitkään jatkunut kulttuuri vähitellen muuttuu, kun ihmisiä Suomesta lähtee maailmalle ja myös todistavat sen, että me ollaan ihan yhtä hyviä.

MILLAINEN KOKEMUS X FACTOR UK -KILPAILU OLI JA MITÄ SE SINULLE OPETTI?

Saara kertoo oppineensa X Factorissa sen, miten tärkeää on kannustuksen ilmapiiri.

- Tätä en ollut Suomessa kokenut. Kaikki kilpailijat kannustivat toisiaan ja kilpailijoiden perheet kannustivat toisia kilpailijoita. Kaikki olivat hirveän kannustavia ja positiivisia koko ajan. Se oli yksi parhaista jutuista mitä olen kokenut, kun sai henkistä kannustusta ja tajusin, miten vähän sitä on Suomessa saanut. Kannustus on tosi tärkeä juttu ja toivoisin, että tulevaisuudessa saisin vietyä tätä eteenpäin lisättyä Suomeen positiivista ilmapiiriä ja muiden kannustamista, hän kertoo.

"ITSENSÄ KEHITTÄMINEN ON TOSI TÄRKEÄÄ"

- Uskon siihen, että elämä on jatkuvaa kehittymistä. Tämän vuoksi olen käynyt kolme vuotta psykoterapiassa ja käynyt elämäni läpi. Haluan oppia enemmän itsestäni ja olen opiskellut Life Coach -elämäntaitovalmentajaksi. Lisäksi olen lukenut ja opiskellut paljon henkisestä hyvinvoinnista ja mielenvoimasta. Haluan koko ajan kehittyä ja kehittää omaa asennetta.

- Se myös kiinnostaa, mitä omassa mielessä tapahtuu, sillä positiivinen asenne on niin tärkeää. Myös henkinen hyvinvointi on tärkeää varsinkin tällaisella alalla, jossa ei ole välttämättä rutiineja, vaan tilanteet muuttuvat koko ajan ja ihmiset arvostelevat esimerkiksi somessa. Joudun kuitenkin tekemään kovasti töitä, että en ottaisi niistä murheita ja voisin jatkaa omana itsenäni.

- Suosittelen kaikille, että kävisivät omaa elämäänsä jollain tavalla lävitse, vaikkapa sitten terapiassa, Saara toteaa.

MILLOIN UUSI LEVYSI ILMESTYY JA MITÄ MUTTA SUUNNITELMIA SINULLA ON?

- X Factor UK -kiertue päättyi Englannissa maaliskuun puolella välissä ja sitten alkoi valmistautuminen omaan huhtikuiseen Hartwall Arenan keikkaani. Toivottavasti pian saamme julkaistuksi uutta musiikkia. Olen ollut alkuvuodesta studiossa lähes joka ikinen päivä ja tehnyt uusia biisejä, Saara kertoo tyytyväisenä.

MILTÄ TUNTUU, KUN SAIT OMAN MEGAKONSERTTISI HARTWALL ARENALLE?

- Olen todella iloinen tästä konsertista! Siitä tulee todella mieleton juttu ja hyvällä tavalla sellainen "epäsuomalainen" show, Saara naurahtaa.

- Tehdään oikein suurella tyylillä ja X Factor -henkeen. Olen tosi otettu, että saan tehdä tällaisen ison ja näyttävän shown.

MITÄ HALUAISIT SANOA SINUN KOULUTURVAA-LEHDEN FANEILLES?

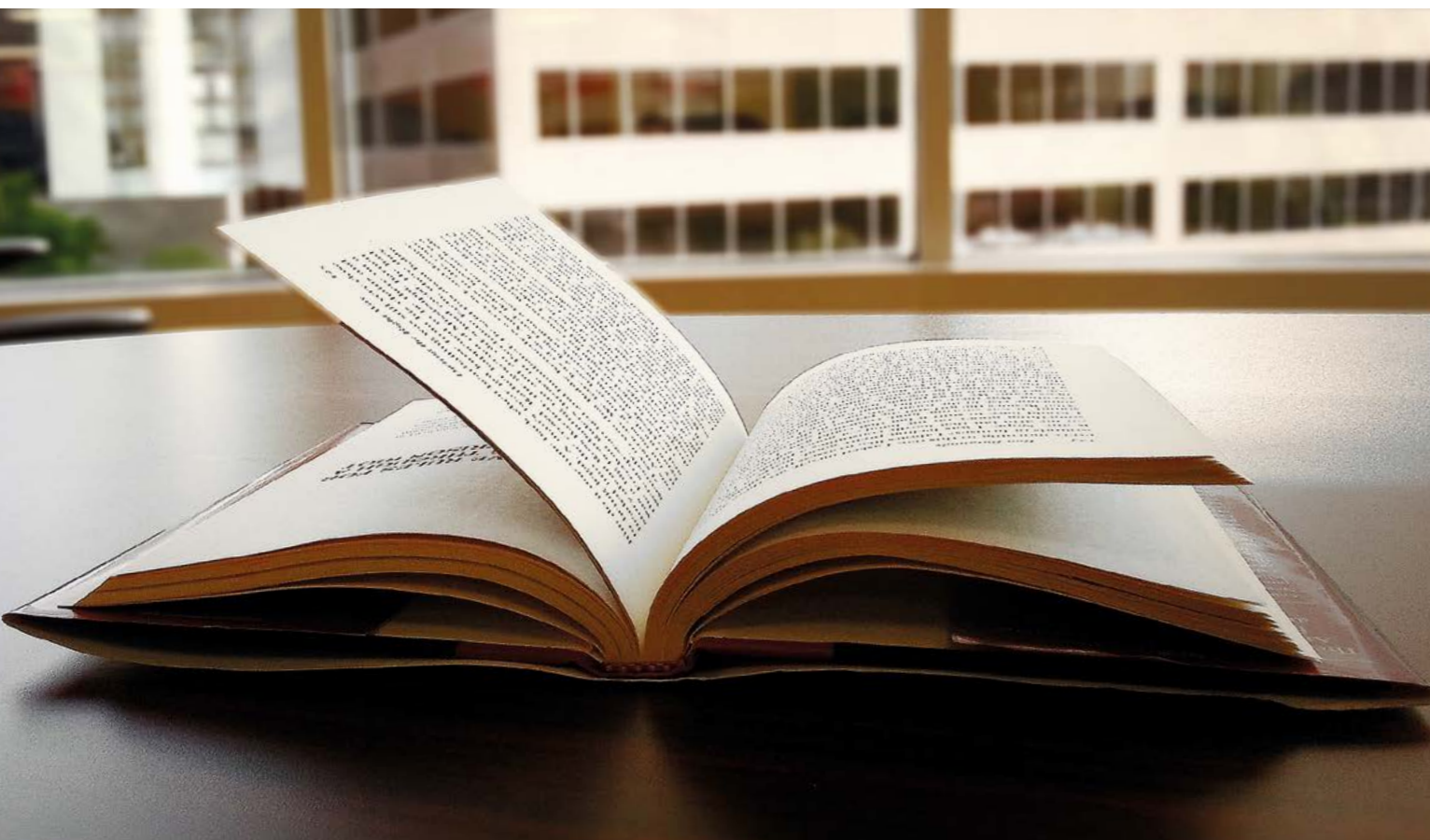
- Lukijoille haluan sanoa kiitoksia tuestanne ja nyt vain kaikki miettimään, mikä asia tekee onnelliseksi. Sitten kun se löytyy, niin jatka sen tekemistä ja on aivan sama, mitä muut sanovat. Jos sä siitä nautit ja jaksat tehdä sitä tuntekautia, niin silloin sä kehityt ja voi olla, että siitä löytyy myös elämäntehtäväkin.

- Oma juttua rohkeasti etsimään ja tekemään hyvällä fiiliksellä ja kannustetaan muita, nauravainen Saara toteaa. ■

KIUSAAMISTA KÄSITTELEVIÄ kirjoja lapsille

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: KATI WIKSTRÖM JA KUVITUSKUVIA



Lapsille kiusatuksi joutumisen käsittely on vaikeaa ja aiheuttaa monia uusia tunteita, kuten pelkoa ja häpeää. Lapsen kanssa tulisi keskustella asiasta, hänen tunteitaan ymmärtäen ja sanoittaen sekä käsitellen niin käytännön asioita kuin hälventäen lapsen epätoivoa. Keskustelujen tukena voi käyttää leikkimistä, piirtämistä ja lukemista.

Kouluturvaa perehtyi lapsille suunnattuihin kirjoihin, joissa käsitellään kiusaamista. Kirjojen lukemisen yhteydessä lapsen kanssa voi keskustella niin kirjan kuin kiusaamistilanteen aiheuttamista ajatuksista.

Kirjastojen yhteisestä tietokannasta kirjoja voi etsiä lisää hakusanalla ”koulukiusaaminen”, lasten kirjallisuuden kategoriasta.

Tietokanta löytyy osoitteesta www.helmet.fi, myös kirjaston henkilökunnalta voi pyytää apua teosten etsimiseen.

ÄÄNEENLUETTAVAA JA KATSELTAVAA

Kaikkein nuorimmille lapsille on tarjolla erilaisia kuvakirjoja, joissa tekstiä on hyvin vähän ja tarina etenee animakseen kuvien avulla.

Hirmu-Riku kertoo Rikusta, joka pelottelee ja uhkailee muita lapsia. Lapset eivät uskalla kannella kenellekään, koska silloin Riku uhkaa heitä mystisen pahvilaatikkonsa sisällöllä. Kukaan ei tiedä, mitä karmeuksia laatikossa on. Tarina saa kuitenkin käänteen, kun vanhempi poika keskeyttää kiusattujen leikit ja Riku puolustaa heitä. Lopulta Riku osallistuu muiden leikkeihin, ilman laatikkoaan.

Sonja tulee! kertoo kahden tytön luokse sinnikkäästi tupautuvasta työstä. Sonja haluaa kahden tytön kaveriksi niin tukahduttavasti, että tytöt alkavat pakoilemaan häntä. Sonjan käyttäytymiselle löytyy kuitenkin selitys. Tärkeitä asioita ei aina osaa kertoa, vaan ne peitotaan kaikenlaiseen muuhun tekemiseen. Tyttöjen ymmärtäessä Sonjaa, saa kaveruuskin tasavertaiset mittasuhteet.

Hirviön silmät on suunnattu noin 8-vuotiaille. Katja tykkää koulusta ja parhaasta ystävästään Anusta, mutta pelkää kiusaavaa Markoa ja koulun vessoja. Eräänä päivänä Anu on kipeänä kotona ja Katja joutuu kohtaamaan Markon ilman ystävänsä. Koulun oppitunneilla on hankalaa, mutta välitunnit vasta pelottavia ovatkin, joten Katja teeskentelee sairasta, ettei hänen tarvitsisi mennä kouluun. Katjan ja Markon isoveljien tutustuessa toisiinsa, alkaa Katjakin saada enemmän ääntänsä kuuluviin ja näkee kiusaajassaan inhimillisiä piirteitä.

Liian raskas reppu, kuinka selvisin kiusaamisesta. Toisella luokalla olevaa Erkoa kiusataan uudessa koulussa, hänellä ei ole kavereita eikä siitä oikein kehtaa kotonakaan puhua. Poikaa kiusataan hänen erikoisen nimensä vuoksi. Jännittävä luokkaretki delfinaarioon tekee Erkosta sankarin. Kirjan avulla erilaisuuden kohtaamisesta voi keskustella pienen lukijan kanssa.

Agata & Arttu, Salli ja salainen paikka. Agatan ja Artun kouluun on tullut uusi tyttö, jota kiusataan pulleasta ulkomuodosta. Sallin vanhemmat unohtavat välillä kysellä tyttärensä kuulumisia ja ovat muutenkin kiireisiä, siksi he hyvittelevät Sallia suolaisilla ja makeilla herkuilla. Megamarketissa käyminen on yksinäisen Sallin viikon kohokohta. Salli ei halua kertoa kiusaamisesta vanhemmilleen eikä opettajalleen, jos hän vaikka onkin väärässä ja kaikki on hänen syytään. Kantelukin pelottaa. Agata, Arttu ja Nuusku-koira tulevat apuun ja vievät Sallin salaiseen paikkaan. Kirja opettaa lapsille, kuinka kiusattua ja yksinäistä on rohkeaa puolustaa se kannustaa ja rohkaisee olemaan joukosta poikkeava ja ystävä kaikkien kanssa. Tarina on seikkailullinen ja mielikuvitusta innostava, tästä moni lapsi voi saada myös kipinän puutarhatöihin. Kirjan lopussa on teemaan sopivia ruoka-ohjeita vaikkapa yhdessä lasten kanssa valmistettaviksi.

KERTOMUKSLAVARTTUNEEMMILLE LAPSILLE

Seuraavat kirjat sopivat lapsille, jotka osaavat käsitellä laajempia kokonaisuuksia ja mutkikkaampia kertomuksia. Lapsi voi lukea kirjoja itse ja niiden rakenne on sama kuin aikuisten kirjoissa. Kirjoissa on koko kirjan mittainen juoni ja niissä on vain vähän kuvia. Näitä kirjoja voivat myös aikuiset lukea, ymmärtääkseen koululaisensa ajatusmaailmaa kiusaamistilanteissa.

Samuel ja Kekkonen puku sopii kolmas- ja neljäsluokkalaisille. Kirjassa Samuelia kiusataan koulussa ja hän ei halua siitä puhua kotona, vaikka vatsaa koskeekin melkein joka ilta. Hän viettää mielellään poikapäivää tai mummupäivää eli päiviä kotona isän tai mummun kanssa. Samuel ei ole perinteiseksi mielletty poika vaan rakastaa kukkia ja on näytelmäkerhossa, lisäksi hän leikkii tyttöjen kanssa. Samuelilla on Salaisuus-kampauspää, jolle hän tekee kampauksia ja meikkejä. Lätkeä pelaava isoveli, vanhemmat, mummo ja hänen koiransa sekä Harrikalla ajava tati ovat Samuelille tärkeitä tukipilareita. Kevätjuhlaa kohden myös ratkaisu kiusaamisen loppumiseen löytyy.

Leevi ja Leonora on kirja hieman vanhemmille lapsille. Se kertoo maalta muuttaneesta Leevistä ja maahan muuttaneesta tytöstä Leonorasta, joita kumpakaan kiusataan koulussa. Kiusatut ystävyistyvät ja pakenevat koulumatkat kiusaajajoukkoaan, kunnes he päättävät, etteivät voi aina paeta. Kirja on kaunis kuvaus ystävydestä ja isovanhempien viisaudesta, jännitystäkin löytyy. Kiusaaminen huijautuu vaaralliseen tilanteeseen, joka avaa opettajien ja rehtorin silmät. Kiusaajat ymmärtävät tehneensä väärin ja koulukaverit alkavat suvaitsemaan erilaisuutta. Kirja on kiinnostava selviytymistarina, jossa lapset ovat arjen sankareita.

Sirkku ja neljäs b: ”Minkälainen minä oikein olen, kun kukaan ei välitä?” miettii neljäsluokkalainen Sirkku.

Paras kaveri löytää toiset kaverit ja Sirkku on välitunneilla yksin ja kiusattuna. Sisaret luulevat Sirkun liioittelevan tilannettaan, isä on kovin jyrkkä mielipiteissään, mutta äiti ymmärtää, koska kokee itsekin olevansa erilainen. Kirja kuvaa erittäin havainnollistavasti kiusatuksi joutumista, ja muiden reaktioita siinä tilanteessa. Kirjassa kuvataan myös tarkkanäköisesti vanhemman tunteita, ajatuksia ja itesyytöksiä oman lapsen joutuessa kiusatuksi. Kiusaaminen on tilanne, johon jokainen yhteisön jäsen voi vaikuttaa ja niin myös Sirkun lähipiirissä tapahtuu. Toden tuntuessa tarinassa on kuitenkin onnellinen loppu. Kirjan viimeisillä sivuilla on jokaiseen lukuun tehtyjä kysymyksiä, joita voi yksin tai yhdessä pohtia. ■



Kirjalistaus:

Hirmu-Riku: Hellman-Hurpoil Odile, Gaste Eric, Kirjapaja, 2007

Sonja tulee!: Lasa Catherine de, Gaste Eric, Kirjapaja, 2007

Hirviön silmät: Jacqueline Wilson, Stephen Lewis, Kustannus-Mäkelä Oy, 2000

Liian raskas reppu, kuinka selvisin kiusaamisesta: A-M Kaskinen, Nygård-Niemistö M., Kirjapaja, 2007

Agata & Arttu, Salli ja salainen paikka: Heli Roiha, Pirjo-Liisa Valkama, Pietarsaari, 2011

Samuel ja Kekkosen puku: Hellevi Salminen, Otava, 2011

Leevi ja Leonora: Kari Leivola, Tammi, 2010

Sirkku ja neljäs b: Kia Verde, Scritti, 1998

KIUSATUN kirje

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM
KUVAT: KUVITUSKUVIA

Kouluturvaa etsii haastateltavia, jotka ovat olleet tai ovat kiusattuja.

Saamme paljon kiusaamistarinoita, kaiken ikäisiltä, entisiltä ja nykyisiltä kiusatuilta, kaikkialta Suomesta. Tässä nimimerkki ”Varjoihmisen” omakirjoittama kertomus.

OIKEISIIN TAPOIHIN KOULUTTAMISTA

1980-luvulla oli uskomuksena, että kiusatuksi joutuminen oli kiusatun oma vika. Muiden hampaisiin joutuva oli jotenkin varmasti ärsyttänyt muita, oli jollakin tavalla huono, tahallisesti omituinen tai muuten viallinen. Kiusaaminen ei ollut kiusaamista, vaan enemmänkin joukolla suoritettavaa kouluttamista oikeisiin ihmistapoihin. Näin siis minun kouluajanani.

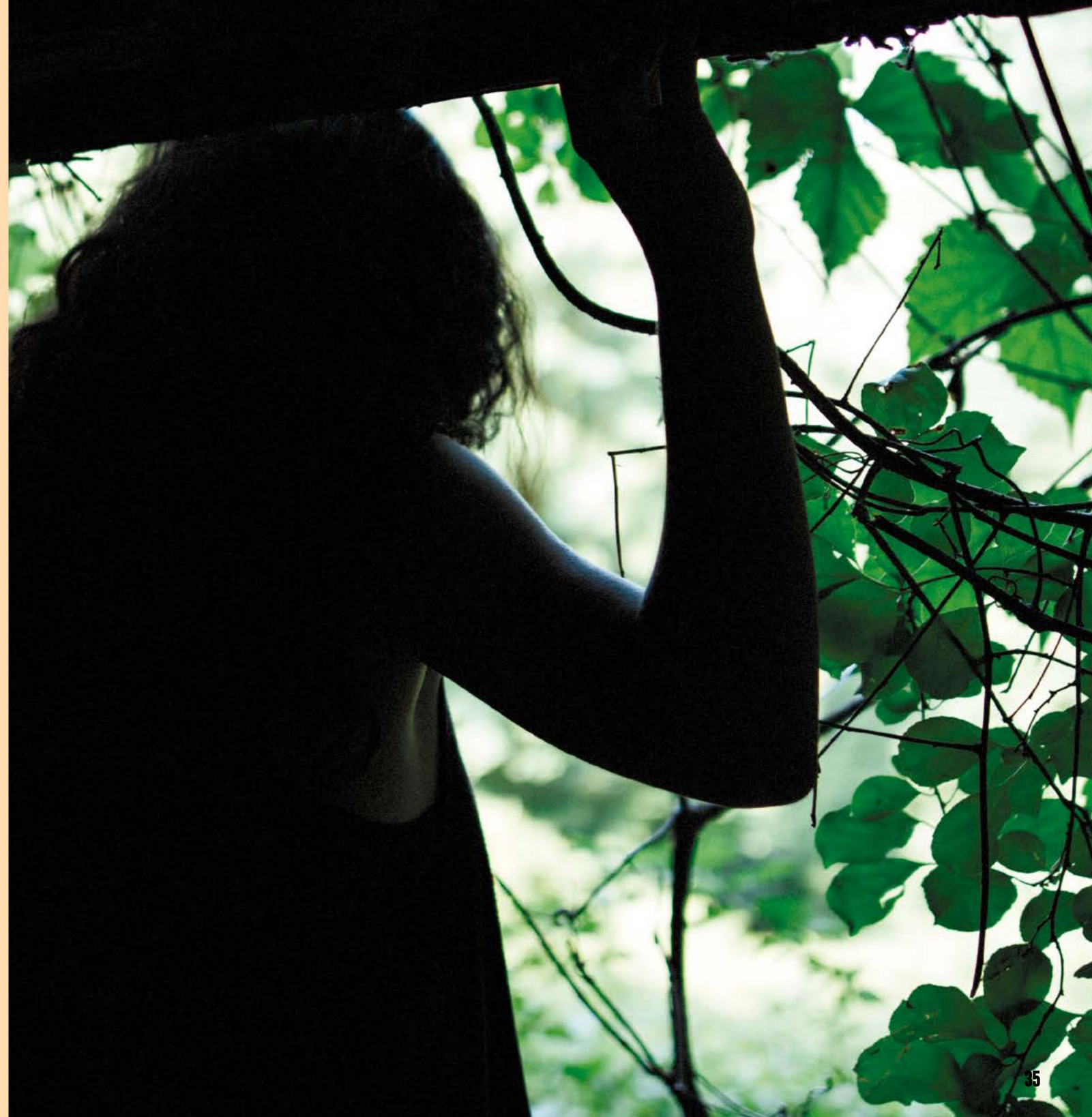
Minä olin se kiusattu. Läpi peruskoulun. Siihen mahtui monta vuotta, jokaiseen vuoteen monta kuukautta, monta viikkoa, monta koulupäivää, monta oppituntia, välituntia ja kotimatkaa. Oppitunteja, joiha olisi pitänyt keskittyä opiskeluun, hyvän todistuksen saamiseen ja hyvän jatko-opiskelupaikan varmistamiseen.

Se tavoite nyt meni ihan plörinäksi. Ihme, että niissä oloissa pääsin edes luokalta toiselle. Luokkatovereista koostuva apinalauma oli alvariinsa kimpussani räkimässä, räkättämässä, tuhoamassa koulutarvikkeitani, nöyryyttämässä ja häpäisemässä jokaisessa mahdollisessa tilanteessa. Saamani todistus oli olosuhteisiin nähden loistava.

KIUSAAMISEN PELOSTA RANGAISTIIN

Kysymys ei ollut pelkästään oppilaista. Käsityön opettajani otti minut erään tunnin jälkeen puhutteluun ja sanoi, että aikoo antaa minulle todistukseen numeroa huonomman arvosanan, kuin mitä taitojeni puolesta ansaitsisin. Syynä oli se, että olin epäsosiaalinen. Oli siis rangaistusta vaativaa epäsosiaalisuutta, että henkiiheveriin kiusattu, sairaalloisen arka ja hiljainen lapsi peloissaan vältteli kiusaajiaan. ▶

” KÄSITYÖN OPETTAJANI OTTI MINUT ERÄÄN TUNNIN JÄLKEEN PUHUTTELUUN JA SANOI, ETTÄ AIKOO ANTAA MINULLE TODISTUKSEEN NUMEROA HUONOMMAN ARVOSANAN, KUIN MITÄ TAITOJENI PUOLESTA ANSAITSISIN. SYYNÄ OLI SE, ETTÄ OLIN EPÄSOSIAALINEN. OLI SIIS RANGAISTUSTA VAATIVAA EPÄSOSIAALISUUTTA, ETTÄ HENKIIHEVERIIN KIUSSATTU, SAIRAALLOISEN ARKA JA HILJAINEN LAPSI PELOISSAAN VÄLTTELI KIUSSAJIAAN.



Luultavasti numeroitani alennettiin muidenkin opettajien toimesta. Muissakin oppiaineissa luvattiin tuntiaktiivisuudesta arvosanojen korotuksia. Kovin tuntiaktiivinen ei ole oppilas, joka yrittää luokassa olla näkymättömänä, kuulumattomana ja mahdollisimman huomaamattomana, jotta edes hetkeksi välttyisi kiusaamiselta.

Totta kai opettajat olivat tietoisia siitä, mitä minulle tapahtui. Varsinkin ylä-asteelle mentäessä kiusaaminen koveni niin rajuksi, ettei sitä kukaan saattanut olla huomaamatta. Mutta kuten edellä kerroin, siihen aikaan henki oli se, että kiusattu oli jotenkin itse aiheuttanut ongelmansa. Kiusatulla oli siis jokin tietty ongelma ja ”olemalla vain sosiaalisempi” olisi helposti voinut korjata tilanteen. ”Ystäviä saat olemalla itse ystävä” oli tunnuslauseena. Vähäisetkin ystäväni kaikkosivat ympäriltäni, koska he pelkäsivät joutuvansa itsekin kiusatuiksi. Osa liittyi kiusaajien joukkoon. Olin itse siihen kaikkeen siis syyllinen, olisinpa vain sosiaalisempi!

ELÄMÄN MITTAISET VAIKUTUKSET

Kunpa vain olisin saanut kunnollisen opiskelurauhan, olisin voinut menestyä ihan hyvin. Jälkeenpäin ajatellen olen ymmärtänyt, että niinkin kelpollisesti pärjääminen osoittaa, etten ole ihan tyhmä - ottaen huomioon, kuinka pahassa stressitilanteessa jouduin kouluni käymään. Mihin olisinkaan paremmissa oloissa voinut yltää?

Korkeamman tason koulutuspaikkoihin valittaessa ei kuitenkaan huomioida olosuhteita, joissa arvosanat on suoritettu. Minulla ei siis ollut pääsyä niihin jatko-opintoihin, joihin olisin todella halunnut. Ammatilliset opinnot oli suoritettava siellä, mihin sattui pääsemään. Aloille, jotka eivät olleet mitenkään omiani. Siitä seurasi työelämää aloilla ja paikoissa, joissa en haluaisi olla, jotka eivät mitenkään minulle sovellu, ja joissa on tosi paha olla.

Voi siis sanoa, että kiusaamisesta on seurannut koko elämän kestoisia pitkäaikaisvaikutuksia. Ohi se ei tule olemaan, ennen kuin vasta kuolemassa ja sitä seuraavassa taivaan valtakunnassa. Tämä elämä nyt kuitenkin on menetetty.

Olen kohta viidenkymmenen ikäinen. Itsetuntoni ja itsearvostukseni ovat edelleen niillä tasoilla, ettei niistä menestyvää elämää rakenneta. Olen edelleenkin ihmisarka, epäluuloinen ja välttelevä muita kohtaan. Nykymaailma, jossa menestytään lujalla itsevarmuudella ja sosiaalisilla suhteilla, ei tarjoa minulle väyliä onnistumisiin.

ME, JOTKA VAJOSIMME VARJOIHIN

Tarinallani ei valitettavasti siis ole onnellista loppua. Kiusaaminen jätti koko elämän kestävä jäljet, joista en ole koskaan toipunut. Se myös tuhosi mahdollisuuteni menestyvään uraan sellaisella alalla, jossa olisin viihtynyt. Kiusaaminen teki minusta erakkoluonteen, jolla on niukasti ihmissuhteita.

Juuri siksi haluan kertoa tarinani. Havainnollistaakseni, kuinka vakavasta asiasta kiusaamisesta on kysymys. Vastapainoksi niille, varsinkin julkkishenkilöiden kertomuksille, joissa kiusaamistaustasta huolimatta on onnistuttu ponnistamaan maineeseen ja menestykseen. Hyvä tietysti, että joku on onnistunut toipumaan lapsuutensa koettelemuksista niin, että on onnistunut jopa kääntämään sen luovia voimia antavaksi voimavaraksi. Hyvä heille, iloitsen heidän puolestaan.

Sitten on kuitenkin myös meitä, jotka vajosimme varjoihin, emmekä sieltä koskaan nousseet. Tämä kertomus olkoon meidän kaltaistemme ääni. Meidän, jotka edelleenkin olemme pakenemassa lapsuutemme kauhuja. ■



Etsimme haastateltavia!

ONKOSUA KIU^SATTU?
 OOTSÄ KIU^SAAJA?
 ONKS SUN LUOKAL
 KIU^SAAMISTA?
 VAI OOTSÄ MAIKKA
 JA NÄÄT SITÄ?

OLE ROHKEA JA ILMOITTAUDU!

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

Yhteydenotot: kati@kouluturvaa.fi

KIUSAAJA

tarvitsee apua

TEKSTI: KATI WIKSTRÖM

KUVAT: KUVITUSKUVIA

Kiusaamiselle on monia syitä, se voi tapahtua hetken mielialihteesta tai olla tarkoituksellista ja tahallista toimintaa. Kiusaamiseen vaikuttavat ryhmäpaine, opitut arvot, lapsen kyky ymmärtää tekojensa vaikutukset ja asettua toisen asemaan. Siihen vaikuttavat myös opittu suhtautuminen toisiin ihmisiin.

Kiusaaja purkaa usein omaa pahaa oloaan ja on oppinut kiusaamisesta keinoin luovia sosiaalisissa tilanteissa. Kiusaajaa ei tulisi hylätä, koska hänkin tarvitsee apua. Kiusaaminen ei saa levitä eikä jatkua. Olisi syytä selvittää, mitä asioita hän purkaa kiusatessaan. Jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi.



Kiusattua autetaan ja tuetaan, mutta silloin hoidetaan seurausta - ei niinkään syytä. Kiusaamista ei saada loppumaan, ellei pureuduta siihen, miksi kiusaaja kiusaa ja auteta häntä. Kouluturvaa haastatteli Turvapuhelimessamme päivästävä Valviran hyväksymää psykologia ja selvitti, kuinka kiusaajaa voisi auttaa.

KIUSAAJA EI OSAA SAMAISTUA

Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sen vähemmän hänellä on kykyä miettiä tekojaan ja niiden seurauksia. Tällöin kiusaaminen on usein impulsiivista. Kiusaajan ollessa jo varttuneempi lapsi tai nuori, on tietoisuuden taso korkeampi ja voidaan olettaa ajattelun olevan sillä tasolla, että hän pystyy arvioimaan omaa toimintaansa etukäteen. Hän pystyy myös ajattelemaan toimintansa seurauksia ja sitä, miltä kiusaaminen uhristaan tuntuu.

Tällaisen kiusaajan kanssa pystyy jo keskustelemaan hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä, ja ylipäätään moraalista sekä eettisistä kysymyksistä. Varttuneempi kiusaaja osaa jo asettua toisen asemaan, sanoittaa tunteitaan ja käsittää, mitä kiusaaminen uhrilleen merkitsee.

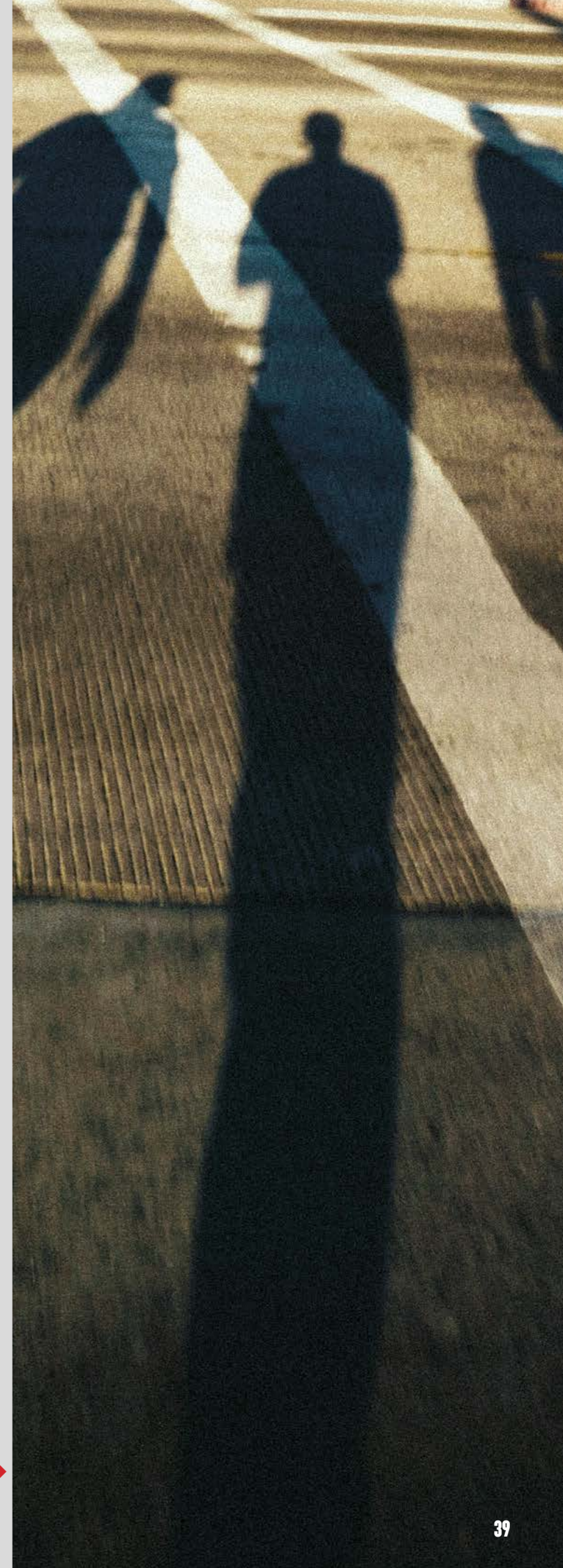
Kiusaaminen tapahtuu usein hetken mielialihteesta ja ryhmäpaineen alla, sen tarkoituksena on miellyttää muita. Kiusaamista edeltää tunnemyrsky ja opittuun tapaan, ongelmat ratkaistaan toimimalla eikä puhumalla. Kiusaaja purkaa toiminnallaan omaa pahaa oloaan. Kiusaaminen voi myös olla tarkoitushakuista ja suunnitelmallista.

Kiusaaminen tuottaa tekijälleen niin ylemmyyden ja suuruuden tunnetta, kuin vallassa olemisen ja mahtavuuden tunnetta. Hän kokee voittaneensa heikompiensa. Saattaa olla, että kiusaajan psyykkinen tasapaino edellyttää jonkun alapuolella pitämistä ja alistamista sekä sen tunteen kokemista, että aina voittaa toisen. Tuolloin kyseessä on niin kutsuttu keinulaitasyndrooma - kun minä olen ylhäällä, sinä olet alhaalla ja päinvastoin. Ei niin, että olemme tasa-arvoisia ja oikeudenmukaisia kumppaneita. Eikä niin, että tuemme toisiamme, jotta onnistuisimme yhdessä.

Kiusaaja ei kenties osaa analysoida itseään ja omia vaikuttimiaan, vaan toiminta kumpuaa syvästä tunnekeskuksesta, ilman harkintaa ja ajattelua. Oli toiminta sitten impulsiivista tai kylmän harkittua, kiusaajan kyky asettua toisen asemaan, tuntea ja ajatella toisen ajatuksia ja ymmärtää tekojensa seurauksia on heikkoa. Ja hyvin sairasta, jos tekijä saa nautintoa toisen kivusta ja pelosta. Tällaisen lapsen tai nuoren kotona opittu arvomaailma saattaa olla väkivaltainen, jolloin ongelmat ratkaistaan toiminnalla, ei puhumalla.

Kiusaamisessa saattaa olla kyse sellaisten piirteiden vainoamisesta, joita ei kestä itsessään. Näitä piirteitä voivat olla esimerkiksi heikkous, avuttomuus, erilaisuus, voimakkuus, aggressiivisuus ja niin edelleen.

Selkeää kiusaajatyyppejä ei ole, mutta jos on kokenut paljon kiusaamista ja kaltoin kohtelua, saattaa todennäköisesti herkemmin käyttää kiusaamista selviytymiskeinonaan sosiaalisissa tilanteissa. Yksilö toistaa herkemmin sitä, mitä on oppinut elämän varrella ja minkälaisia vuorovaikutuksen toimintatapoja hän on sisäistänyt. Aivan mukavatkin ▶



” YRITÄMME USEIN KAIKIN TAVOIN KEKSIÄ PAKOKEINOJA JA VERUKKEITA, ETTEI IKÄVIÄ TOTUUKSIA TARVITSISI KOHDATA. MEILLÄ ON VUOSIKYMMENIEN VERUKKEET JA VALHEET KÄYTÖSSÄMME, KUN SUOJELEMME JA PUOLUSTAMME MINUUTTAMME.

Hyljeksintä tuntuu pahalta, oli sitten kiusaaja tai ei. Ystävät ottavat mukaan, eivätkä hyljeksi, vaikka rikkeitä sattuisikin. Melkeinpä tärkeintä nuoruudessa on kaveripiiri, koska se vaikuttaa elämän suuntaan joko laskevasti tai nostavasti. Fiksut ystävät kuljettavat hyvälle teille ja antavat uskoa ja toivoa tulevaisuuden hyvyyteen. Fiksujen kavereiden teot puhuvat puolestaan, he auttavat, neuvovat ja opastavat epäitsekästi toisiaan ja muitakin, jotka eivät kuulu kaveripiiriin. Fiksut kaverit eivät syrji, eivätkä ole sisäänpäin lämpenevä ryhmä, vaan oppivat ja kehittyvät muiden kanssa ja avulla.

Moni muistelee aikuisena, kuinka hyvät ystävät ovat neuvoneet, ohjanneet, kannustaneet ja rohkaisseet. He ovat auttaneet suruissa ja tappioissa, ja ovat uskoneet silloinkin, kun kaikki on tuntunut menetetyltä. Tämä on kantanut yli vaikeiden vaiheiden. Ystävien kanssa on muisteltu tapahtumia, iloittu ja surtu yhdessä, kiinnytty, rakastuttu ja vihatu yhdessä.

KIUSAAMISEN LOPETTAMINEN

Kaikissa asioissa alun ratkaisee oma motivaatio. Jos on kyse lapsesta, ovat aikuiset täydessä vastuussa lapsen psyykkisestä kehityksestä ja sen ohjaamisesta oikeille urille. Vanhempien on tärkeintä tiedostaa tilanne ja ohjata sitä.

Perhe-elämä on intiimiä ja yksityistä, eikä siihen voi oikein ulkopuolelta osallistua. Mikäli virkavalta joutuu puuttamaan tilanteisiin, ollaan jo hyvin pitkällä häiriökäyttäytymisessä. Ylipäätään ongelmat mutkistuvat, kun ne pitkittyvät. Isommalle lapselle tulisi kertoa, että nyt olisi hyvä lopettaa kiusaaminen ja alkaa ymmärtämään itseään, koska muutoin saattaa lipsahtaa väärälle raiteelle koko elämää ajatellen. Yleensä olemme liiankin hienovaraisia ja pelkäämme seurauksia omaan elämäämme.

” AITO KIINNOSTUS MUIDEN IHMISTEN AJATUKSIIN JA TUNTEISIIN, OMAN MIELEN TOIMINTOJEN HAVAITSEMINEN JA KÄSITYS ITSESTÄÄN OVAT KULMAKIVET UUDEN ELÄMÄN RAKENTAMISESSA JA ITSENSÄ HYVÄKSYMISESSÄ.

Kiusaamisen lopettaminen vaatii tilanteen tunnustamista ja tekojen myöntämistä. Vaikeitakin tunteita on uskallettava tuntea, niitä on hyvä tunnistaa ja nimetä. Itsensä on pakko tutustua ja tarkastella omia arvojaan. Mitä ajattelen ja tunnen, kun haluan aloittaa toisen ihmisen kiusaamisen? Pisin tie elämässä on omaan mieleen.

Näiden kysymysten ja oman mielen miettiminen ovat vaikeita tehtäviä. Niitä olisi hyvä tarkastella yhdessä kypsemän ihmisen kanssa, joka kykenee ottamaan vastaan toisen arimpia ja salatuimpia kokemuksia. Kiusaajan minuudessa

voi olla syviä vihan, arvottomuuden, häpeän ja hylätyksi tulemisen tunteita. Nämä tunteet ovat kääntyneet teoiksi.

OLE ARMOLLINEN ITSELLESI JA PYYDÄ ANTEEKSI

On tutkittu, mikä vaikuttaa ja tukee ihmistä hänen yrittäessään muuttaa näkemystään itsestään tai päästä eroon sitkeästä taipumuksesta tai jopa riippuvuudesta. Yhtenä ratkaisuna monien vastausten joukossa oli muun muassa uskonto. Tämä perustuu siihen, että ihmiselle muutoksen tuomat paineet ovat usein raskaita ja voivat aiheuttaa tyhjyyden ja ahdistuksen tunteita. Näissä tilanteissa avuksi tarvitaan turvallisuuden tunnetta, vahvaa uskoa auttajaan – oli se sitten henkilön, asiantuntijan, uskonnon tai ajatuksen mukanaan tuomaa voimaa. Lisäksi tarvittiin tietoa siitä, että tukea ja apua olisi saatavilla aina tarvittaessa.

Uskallettaessa ajatella ja tuntea menneisyyden tekoja, ollaan jo pitkällä. Erityisesti, jos saadaan kerrotuksi asioita ja koetuksi niitä tunteita, mitä teot ovat herättäneet itsessä ja uhrissa. Aiheesta löytyy paljon elokuvia ja dokumentteja.

Yritämme usein kaikin tavoin keksiä pakokeinoja ja verukkeita, ettei ikäviä totuuksia tarvitsisi kohdata. Meillä on vuosikymmenien verukkeet ja valheet käytössämme, kun suojelemme ja puolustamme minuuttamme. On otettava huomioon, ettemme aina tee tarkoituksellisesti pahaa, emmekä aina edes ymmärrä tekojamme ja niiden seurauksiaan. Voimme opetella antamaan anteeksi itsellemme ja suremaan sitä kiusaajalasta ja -nuorta, joka sai ehkä nautintoa, pääsi esille ja tuli huomatuksi kyseenalaisilla teoillaan. Oman minuutemme suojausten antaessa periksi, voimme alkaa hyväksymään myös kielteisiä puolia ja tekoja osana itseämme. Voimme ottaa vastuun teoistamme ja hyväksyä sen, että olemme aiheuttaneet toisille pitkäkestoisia vaikeuksia. Voimme ajatella ja tuntea, että ihmisessä on hyvät ja huonot puolensa, ketään ei tarvitse ihannoida, eikä kielittää kenenkään arvoa. Itselleen voi olla armollinen, sillä erehtyminen on inhimillistä. Uhriltaan kannattaa pyytää anteeksi ja keskustella kummankin tuntemuksista.

ITSETUNTEMUSTA JA IHMISTUNTEMUSTA

Aito kiinnostus muiden ihmisten ajatuksiin ja tunteisiin, oman mielen toimintojen havaitseminen ja käsitys itsestään ovat kulmakivet uuden elämän rakentamisessa ja itsensä hyväksymisessä. Mitä enemmän ihminen on tietoinen oman mielensä toiminnoista ja itsestään, sen vähemmän hän ajattelee. Eli ajattele ajatuksiasi, tunne tunteitasi, ajattele tunteitasi, tunne ajatuksiasi ja tarkastele tekojasi ajatusten ja tunteiden valossa.

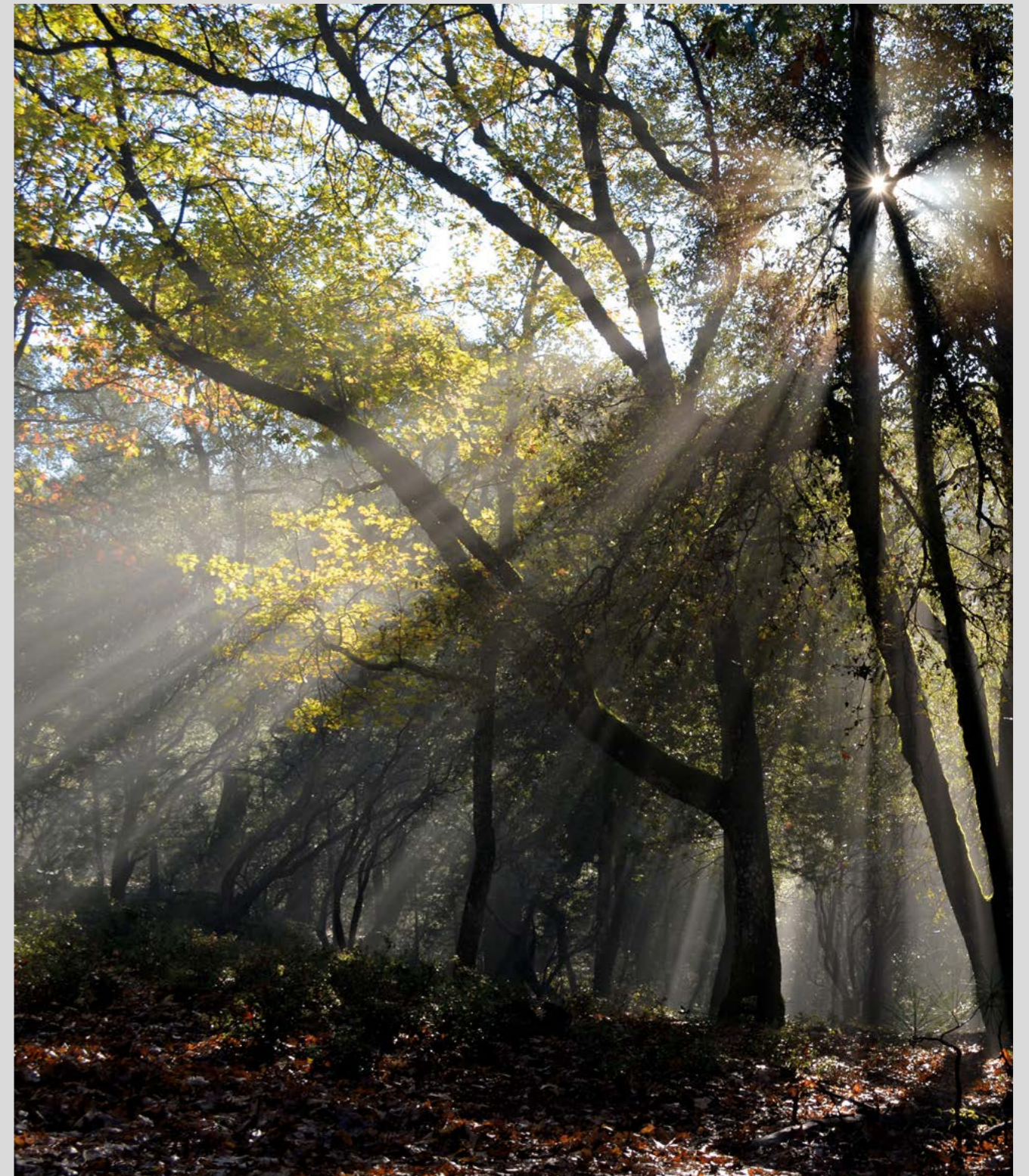
Voi kuulostaa vaikealta, mutta vähitellen oppii tarkastelemaan omaa mieltään ja kiinnostumaan myös muiden aja-

tuksista, tunteista ja teoista. Tämä onkin jo itsetuntemusta ja ihmistuntemusta.

On myös sellaisia ihmisiä, jotka eivät koskaan myönnä virheitään. Silloin ympäristön sosiaalinen paine hoitaa tilanteen, eli tällainen ihminen hyväksytään sellaisissa piireissä, joissa on hänelle sopiva arvomaailma. Muut karttavat häntä.

Ihmisillä on erilainen kyky selvitä ongelmistaan ja palau-

tua niistä. Nopeaa palautumista edesauttavat emotionaalinen joustavuus, myönteiset tunteet, ajattelun joustavuus, kyky uusiin näkökulmiin, sitkeys ja sisu. Tilannetta auttavat myös kyky hyväksyä tapahtuneet ja se, että lopetetaan samoista asioista jatkuvan märehittämisen. Tarvitaan kykyä välttää itsehalveksun taa ja lamaantumista. On hyvä löytää itselleen uudenlainen ratkaisu ja uusi tapa elää. Selviytymiseen kuuluu sen ymmärtäminen, milloin täytyy pyytää ulkopuolista apua ja ottaa vastaan auttajien toimenpiteitä. ■





Suomen Asuntosatama Oy LKV

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

Aurinkolahden Asunnot LKV

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

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



Remax Avaintilat Oy LKV

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

LEDI NAUHAT.FI

EKOAUTOILUN MAHDOLLISTAJA:

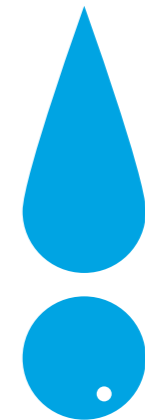


Delifox Ravintolat Oy

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

Asianajotoimisto Raine Sorsa Oy

Mikonkatu 18 A 4
00100 HELSINKI
Puh. 010 328 0500



*Meidän kaikkien tavoitteenamme on
säästää maailman niukkoja vesivaroja.*

TILAAMALLA EKOSUIHKUN LOPETAT TUHLAILUN.

EKOSUIHKU.FI

KOULUTURVAA KEITTIÖSSÄ

TEKSTI JA KUVAT: KATI WIKSTRÖM

Kouluturvaa vieraili tuttaviansa keittiöissä ja kyseli maistuvia ohjeita välipalaksi tai muuhun nälkäiseen hetkeen. Tähän lehteen saimme ohjeen ruokaa rakastavalta Italian reissaajalta.

CAPONATA SICILIANA

Caponata, eli sisilialainen munakoisopaistos, on klassinen sisilialainen lisuke, joka sopii niin kalan, kanan kuin lihan kanssa. Tämän kasvislisukkeen ranskalainen vastine on Ratatouille.

Caponata on varsin monikäyttöinen paistos, joka taatusti kutkuttaa jokaisen ruokailijan makunystyröitä.

Kokeile vaikkapa lisätä paistos filo- tai voitaikinasta tehdyn piirakan täytteeksi, tietysti Mozzarella-juuston kera. Paistoksesta saa myös muhevan kastikkeen pastalle!

Ainekset:

- 2 keskikokoista munakoisoa
- 3 sellerin vartta
- 3 salottisipulia
- 1 tölkki kuorittuja tomaatteja
- vihreitä ja kivettömiä oliiveja, maun mukaan
- caprista, maun mukaan
- oliiviöljyä paistamiseen
- suolaa ja mustapippuria maustamiseen, maun mukaan
- 1 rkl viinietikkaa

Munakoison ”itkettäminen”:

Munakoisosta tulee rapeampi, kun siitä poistaa ylimääräiset nesteet. Itkettäminen pehmentää myös mahdollisen karvaan maun.

- Viipaloi munakoiso
- Ripottele viipaleiden päälle suolaa ja anna sen vaikuttaa noin 10-15 minuuttia
- Pyyhi suola ja ylimääräinen neste pois viipaleista

Valmistus: kokonaispaistoaika on noin 10-15 minuuttia.

- Itketä ensin munakoisoviipaleet ja kuutioi ne sen jälkeen
- Kuutioi sellerin varret ja salottisipuli, ja ruskista ne pannussa
- Lisää pannuun kuoritut tomaatit ja kypsennä paistosta.

Paista samaan aikaan toisessa pannussa munakoisot.

- Valuta paistetuista munakoisoista pois ylimääräinen rasva ja lisää ne muiden aineiden joukkoon eli kaikki ainekset ovat nyt samassa pannussa
- Lisää suolaa ja mustapippuria, maun mukaan
- Lisää lopuksi caprikset, oliivit ja viinietikka, ja anna paistoksen kiehahtaa
- Paistoksen päälle voi silputa persiljaa.

Caponatan voi tarjota esimerkiksi kanan kanssa. Kirsikkatomaatti, sitruuna, basilika ja rucola antavat välimerellistä makua



YRITTÄJÄ!

LÄHDE MUKAAN EHKÄISEMÄÄN KIUSAAMISTA.

KOULUTURVAA.FI

MUKANA OLEVAT YRITYKSET:

ALAVUS

Alavuden Säletakomo Ky
Kuulantie 105, 63300, Alavus

ESPOO

REMAX / Avaintilat Oy LKV
Tähdennonkuja 1, 02240 Espoo

HAUHO

Via Relaxa Tmi
Hauhontie 17 LH 2, 14700 Hauho

HELSINKI

Asianajotoimisto Sorsa Oy
Mikonkatu 18 A 4, 00100 Helsinki

Delifox Ravintolat Oy
Atomitie 2 C, 00370 Helsinki

Johtela Company Tmi
www.johtela-company.fi

Ledinauhhat.fi

Suomen AsuntoSatama Oy
Mannerheimintie 94, 00250 Helsinki

HÄMEENLINNA

Hämeenlinnan Automiehet Ry
Lukiokatu 20, 13100 Hämeenlinna

Maken maalaus Oy
Kiltintie 17, 13430 Hämeenlinna

JYVÄSKYLÄ

FocuSense Oy
Keskikatu 21 A 6, 40700 Jyväskylä

Maalaus ja pinnoitus Hämmönen Ky
Korteniityntie 11 C 35, 40740
Jyväskylä

Mundus Aer Oy
Ohtonkuja 13, 40400 Jyväskylä

Oksaputki Oy
Ainolankaari 7 a 7, 40520 Jyväskylä

LAPPEENRANTA

Linnoituksen Pitopalvelu Oy
Katariinantori 4, 53100 Lappeenranta

Lion's Club Lappeenranta Kanava
Juvakankatu 31, 53100 Lappeenranta

LIPERI

RS-Hammaslaboratorio Oy
Käsämäntie 122 A 1, 83100 Liperi

LOPPI

Rakennussuunnittelu MASIRAK Oy
Mikonkaari 17, 12700 Loppi

NOKIA

Wattless Oy
Maatilantie 28, 37100 Nokia

ORIVESI

Toiminimi Svengielukka
Viljontie 4, 35300 Orivesi

OITTI

Huru-Ukko Oy
Kilpisuontie 133, 12100 Oitti

SALO

Salon Hammasvalmiste Oy
Vilhonkatu 11-13, 24240 Salo

SEINÄJOKI

Taksi Seppo Tyynelä
GSM 050 598 8300

SIPOO

Fuel Flex Finland
Susikuja 11, 04130 Sipoo

RAISIO

Wagner Industrial Solutions
Scandinavia AB
Haikankatu 2, 21200 Raisio

VAAJAKOSKI

Toimistopalvelu Arja Mujunen
Vestmannintie 4, 40800 Vaajakoski

TAMPERE

Alexander-koulutus
Suvantokatu 7-9, 33100 Tampere

Capolino Oy
Käpytie 8 B 77, 33180 Tampere

Encore Digital Marketing Oy
Hämeenkatu 19, 33200 Tampere

Irmeli Järventie Tmi
Ratinankatu 11 B 26, 33100 Tampere

Kotihoivapalvelu Satu Tuominen
Kivikaarenkatu 23, 33400 Tampere

Misalo Oy
Pajakatu 7 A 26, 33100 Tampere

Natursole Oy
Aleksanterinkatu 28 A 2,
33100 Tampere

Nocon Oy
Hirvanrinteenkatu 34,
33820 Tampere

Parturi-Kampaamo Olohuone
Rautatienkatu 15, 33100 Tampere

Pirkanmaan hoiva- ja jalkahoito-
palvelu
Leinolankatu 58 D 11, 33580 Tampere

Tamp Oy
Keskiruskonkatu 6, 33720 Tampere

Tietotekniikkaverstas Oy
Kokkonkatu 23, 33560 Tampere

TURKU

Advico Grant Thornton Oy
Veistämönaukio 1, 20100 Turku

MUKANA OLEVAT YRITYKSET:

TURKU

Angelica Brides Oy
Junginkatu 1 As. 20, 20740 Turku

Janek Aidla Tmi
Kanslerintie 1 A 8, 20200 Turku

**Kiinteistöarvointitoimisto
R. Rehnberg Oy**
Linnankatu 13a B 28, 20100 Turku

Levy-Joska
Linnankatu 7, 20100 Turku

Poika & Kissa Technologies
Yliopistonkatu 2 G 118, 20100 Turku

ProAdvisor Oy
Linnankatu 61, 20100 Turku

Riku Lindqvist Tmi
Lampolankatu 9 C 17, 20460 Turku

Tilipalvelu Tiliopus Oy
Uudenmaankatu 19 A 21,
20700 Turku

Turun Ompelimo
Kupittaankatu 122, 20810 Turku

TUUSULA

Palvor Oy
Mahlmäentie 15 A 1, 04310 Tuusula

OULU

Consulting Oy Candeo
Pakkahuoneenkatu 20 a 24,
90100 Oulu

IV-urakointi Ylitalo
Ritakierros 9 F 12, 90540 Oulu

Konesepät Oulu Oy
Sammalpolku 2, 90620 Oulu

**Lakiasiantomisto Tieksola Tuukka
Akimatti**
Mäkelininkatu 20-22 B 4, 90100 Oulu

Verhoomo Lumonia
Tuomikuja 14, 90460 Oulunsalo

Vihiranta Oy
Kallenranta 9, 90460 Oulu

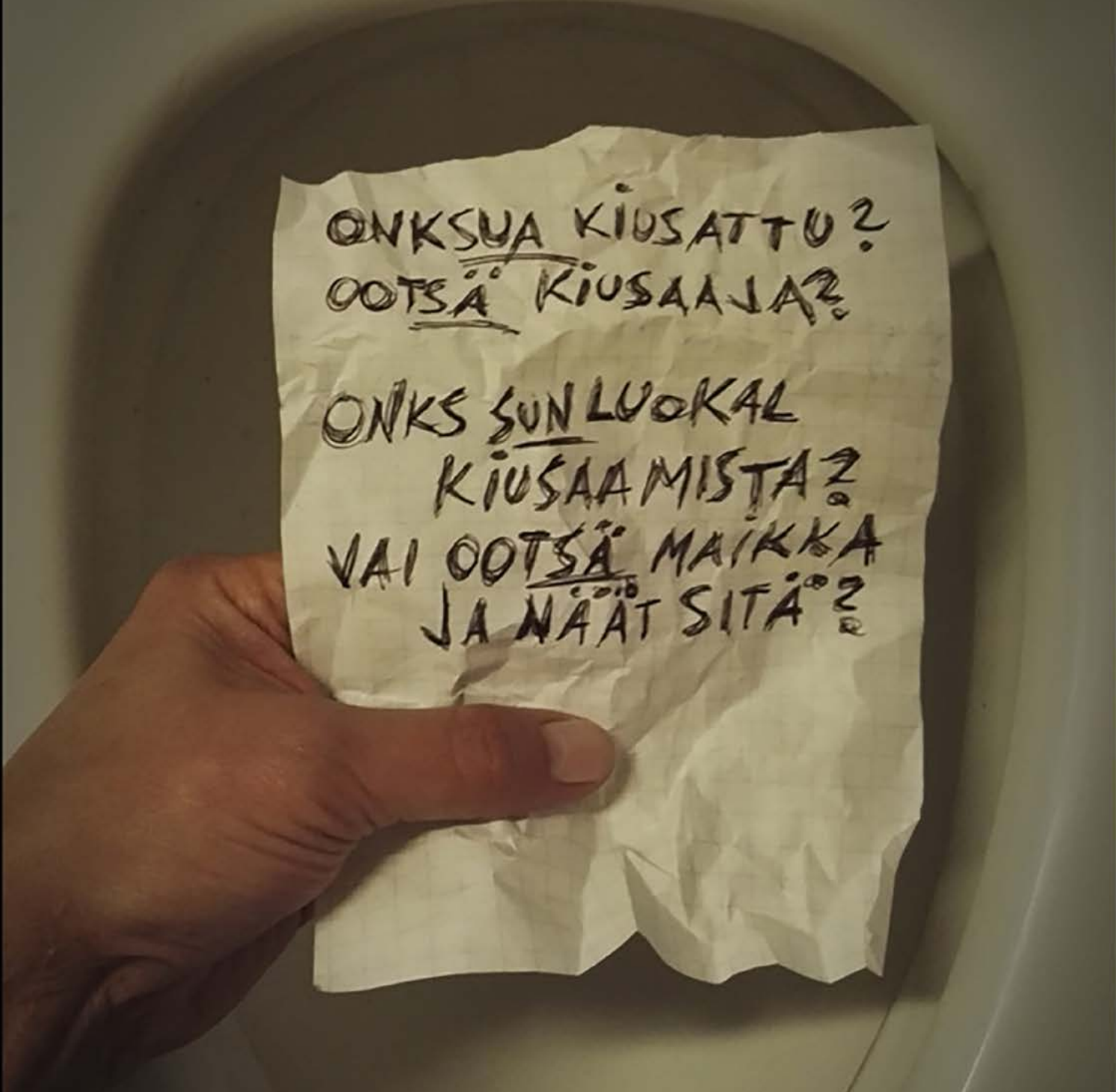
HALUAAKO YRITYKSESI EDISTÄÄ KOULUKIUSAAMISEN VASTAISTA TYÖTÄ?

Lähetä meille yhteydenottopyyntö:

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

LÄHDETÄÄN YHDESSÄ EHKÄISEMÄÄN KOULUKIUSAAMISTA!

Etsimme haastateltavia!



ONKSA KIU^SATTU?
OOTSA[°] KIU^SAALAJ?
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

**MAKSUTON
TURVAPUHELIN
AUTTAA
KOULUKIUSATTUJA**



0800 92003

PUHUMINEN AUTTAA...

KOULUTURVAA

NOLLATOLERANSSI KOULUKIUSAAMISELLE