

Mitä aikuiset voivat tehdä?

"Ma on yrittänyt ja yrittänyt, vaikka mitä. Menny lähtee ja sanonut joihin tai alkau puhua jostakin tekijästä. Mut ei kukaan vastaa. Ei ne ees kuuntele. Kai ma sit vaan oon niin paska, että parempi olla yksin. Se on vrtan niin... kuristavaa."

Nuorten lehtomukset omasta yksinäisyydestään tuntuivat pahalta. Mitä enää aikaisena voi sanoa tai tehdä, kun nuori kokee yrittäneensä jo kaikkensa, mutta mahdollisuutta muutokseen ei vaan tule. Pitäisikö sanoa, että yrittänyt vielä, ehkä ensi kerralla onnistuu, vaikka siihen on jo aikunakin vaikea uskoa? Joskus kohtaa herää kiukku muuta nuorta kohtaan – miksi heidän on niin vaikeaa ottaa luokkakaveria mukaan? Tai edes huomata, että hänkin on täällä. Joskus harmistuu enemmän kuin muut, onko pakko aina olla erilainen? Nain ei tietysti useinkaan ole, suurin osa yksinäisistä on ihan samanlaisia kuin monet muut.

Mikä sitten saa – joidenkin arvioiden mukaan jopa joka viidennen nuoren – kokemaan ahdistavaa yksinäisyyttä? Joillekin se on muutto uudelle paikkakunnalle, jollekin itsensä erilaiseksi tunteminen, puutteelliset sosiokognitiiviset taidot, syrjäytyminen, aiemmat kiusatukset ja/tai torjutuksi tuleminen kokemuksella ja niin edelleen. Joskus yksinäisyys on alkanut jo hyvin varhaisessa iässä tai sen selittämiseen ei ole mitään ratkaisua. Joskus aikuiset sanovat, että kyllä sitä pitää tuossa iässä osatakin olla yksin. Niin pitää, mutta yksin oleminen on eri asia kuin ahdistava yksinäisyyden tunne.

Kirjalija Kurt Vonnegutin sanoin: "What should young people do with their lives today? Many things, obviously. But the most daring thing is to create stable communities in which the terrible disease of loneliness can be cured." Niinppä, rohkeinta olisi toimia niin, että yksinäisyyden sijaan kokisimme vahvaa yhteisöllisyyttä.

Kun ahdistava yksinäisyys jatkuu pitkään, alkavat mentaaliset mielukivut, odotuksemme ja tulkintamme toista kaantya yksinäisyyttämme ylläpitäviksi. Alamme kokea itseemme epäonnistuneiksi, omittuiksi ja muut ilkeiksi ja pahantahtoiksi, jotka aivan tahallaan, tarkoituksella, haluavat loukata juuri meitä. Uhan kokeminen lisää vetäytymistä, sosiaalista kipua ja kuristavaa ahdistuksen tunnetta. Nämä olosuhteet jättävät yksinäiselle muistoiksi, jotka vielä pitkäänkin ajan jälkeen ja mahdollisesti aivan eri yhteyksissä aktivoituvat herkästi uudelleen. Puhua oloa on vaikea unohtaa.

Yksinäisyys puheeksi

Yksinäisyyteen liittyvää keskustelua kannattaa aloittaa hienovaraisesti. On pohdittava tarkkaan, missä tilanteissa ja koska asiasta on parasta puhua. Keskustelu on tärkeä selvittää, mitä nuori itse kokee ja ajattelee, mitä hänestä tuntuu. Asiasta on hyvä keskustella myös huoltajien ja muiden nuorta lähellä olevien aikuisten kanssa.

Apua yksinäisyyteen

Keskustelun avuksi

Huoli puheeksi -lomakkeen avulla nuoren voi olla helpompi aloittaa keskustelu aikuisen kanssa. Lomake löytyy tämän oppaan liitteestä (liite 6) ja Nuortenmetistä www.mil.fi/nuortenmetti.

Lasten ja nuorten puhelin ja chat

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin (p. 116 111) on valtakunnallinen auttava puhelin, jossa soittamaksellisesti koulutetun vapaaehtoisen aikuisen kanssa mistä tahansa asiasta. Nettiliiketoiminta (www.mil.fi/nuortenmetti) nuori voi kirjoittaa nettömmän viestin. Päivystäjien kanssa voi myös keskustella reaaliaikaisesti chatissa.

Nuortenmetti

MLL:n Nuortenmetti on 17–18-vuotiaille suunnattu nettisivusto, joka sisältää tietoa, tukea ja apua kasvuun ja nuoruuden haasteisiin. Siellä on tietoa muun muassa ihmissuhteista, suustelusta, kiusaamisesta ja mielenrieydestä. Siellä voi myös keskustella toisten nuorten kanssa eri teemoista. Nuortenmetissä on myös oppimistehäviä, joita opettaja voi käyttää opittunneilla sekä testejä nuorten tehäväksi. www.mil.fi/nuortenmetti

Pares alku auttaa yksinäistä on toimia ennen kuin yksinäisyys kromistuu ja liikkyy muihin psyykososiaalisiin ongelmiin, esimerkiksi ahdistuneisuuteen, uupumukseen, masennukseen, isetuloisuuteen. Eivaltamatta ole satunnaa, että suomalaisten pojat, joiden emotionaalinen yksinäisyys – ystäväen puute – on huomattavasti tyttöjen emotionaalista yksinäisyyttä voimakkaampaa, valitsevat vakavimpia itsensä vahingoittamisen toteutusapuja.

Oikeastaan paras aika vaikuttaa lasten ja nuorten yksinäisyyteen on jo ennen kuin siitä on mitään merkkeitä. Harjoittelemaalla sosiaalisia taitoja, omien ja toisten tunteiden tulkintaa, miellakuvia siitä, milta tuntuu olla yksinäinen, torjuttu, kiusattu ja mitä juuri silloin haluaisi muiden tekävän. Yhteisö on yksinäisyyden suhteen tärkeä tekijä, joskus jopa tärkeämpi kuin yksinäinen lapsi tai nuori itse.

Erään lauman suurella yläkouluulla toteutettiin aivan yksinkertainen interventio. Luokan oppilaat jaettiin heterogeenisiin vryryhmiin, jotka toimittivat oppimistilanteissa aina yhdessä. Luokissa istuttiin läheltäkin ja vähempainilloissakin "sinisten, punaisten, keltaisten ja vihreiden" vanhemmat istuivat ja keskustelivat yhdessä. Ja mikä olennaisinta, kun ryhmän toiminnassa tuli vastaan ongelma, ei siirrytty ryhmästä toiseen vaan keskityttiin sen ratkaisemiseen. Näillä verryhymäläillä yhteishenki ja kaikkien oppilaiden hyväksyntä vahvistu selkeästi suhteessa vertailuluokkiin.

Vaimita interventio-ohjelmaa on paljon, mutta niiden sopivuutta kannattaa mietä ennen käyttöönottoa. Esimerkiksi emotionaalisesti yksinäisille, harvassaolulle ja sosiaalisesti ahdistuneille yläkouluikäisille miehenalulle on turha tarjota keskustelupuitteistaan. Yhdessä koulussa heille tarjottiin kalastuskerho. Halukkaita tuljoi jo paljon, ja kun muutaman tunnin kalastaa yhdessä jällellä merellä, on yllättävän helpoo jakaa ajatuksia, luottaa toiseen ja samalla ystäväysty.

Loistava alku yksinäisyyden vähentämiseksi olisi, jos jokaisella nuorellamme olisi aikuinen, joka keksisi, missä "valastuskerhossa" juuri hän voisi ystäväysty- ja kaverisuhteita harjoitella.

Niina Junnila, KT, erikoistutkija,

Turun yliopiston ihmistieteiden tutkijakollegium

Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään yksinäisyyttä ja ryhmästä ulos jättämistä. On tärkeää, että ryhmä on turvallinen ja oppilaat ovat tutustuneet toisiinsa ennen kuin näitä harjoituksia tehdään.

Ei ketään kelle puhua

- **Tavoitte:** Ymmärretään, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksinäisyyden tunteet eivät tee hyvää ja niihin voi saada apua.
- **Kesto:** 30 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet:

Vaihe 1.

Jaa paperia ja kyniä. Piirrä taululle jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä ”tykkään olla paljon toisten ihmisten kanssa” ja toinen pää kuvastaa asiaa ”tykkään olla paljon itsenäni”. Pyydä nuoria liittämään omaan papuriin vastaava jana ja siihen itsensä sellaiseen kohtaan, johon kokee kuuluvansa. Keskustelkaa, olko helppoa valita oikea kohta janalta. Vaihtelee oma seurain tarve eri päivinä? Mitkä asiat siihen vaikuttavat? Korosta, että ihmiset ovat erilaisia ja seuraintarvekin vaihtelee. Toiset kaipaavat kovasti toisten seuraa, ja toiset viihtyvät enemmän itskseen.

Vaihe 2.

Pyydä nuoria kirjoittamaan vastauksia seuraaviin:

- Mitä yksinäisyys on?
- Mitä se tuntuu?
- Mistä tietää, että joku on yksinäinen?
- Milloin ja missä paikoissa koulussa voi tuntea yksinäisyyttä?

Pyydä sitten keskustelemaan kysymyksistä parin kanssa muuttaman minuutin ajan. Selvitä harjoitusta niin, että katosi viarekkäistä paria muodostaa pienryhmän ja pienryhmät muodostavat yhteiset vastaukset kysymyksiin. Tehtävä puretaan yhdessä keskustellen. Pyydä ryhmää kertomaan omat vastauksensa. Korosta, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksin oleminen voi olla toivottua omaa aikaa, yksinäisyyden tunteet sen sijaan saluttavat eivätkä tee hyvää kenellekään. Jos kokee yksinäisyyttä, siitä kannattaa kertoa aikuiselle.

Yksinäisyys on...

- sita, ettei ole ketään, kelle puhua
- sita, etta ei ole kavereita, on koko ajan yksin kotona
- sita, kun tuntee olevansa yksin, vaikka olisi kaveriporukassa
- sita, kun nakee, miten muut ovat porukassa ja pitävät hauskaa ja itse tuntee olevansa ulkopuolelle jätetty
- sita, etta on vaaan ilmaa muille ihmisille
- tunne sita, etta ei ole toista tai ihmista johon turvautua
- sita, etta ole lähella ketään, kenen kanssa olla sita, kun kaipaat tukea eikä kukaan halua auttaa sinua
- sita, ettei ole ketään kuka puolustaisi, silloin kun sita eniten tarvitsee

Yksinäisyys tuntuu...

pahalta, surulliselta, joulukoon kuulumattomalta, ilka-valta, turhauttavelta, syrjityltä, uolta, painostavalta, ptkalta, epämuakavalta, syrjäytyneelta, jollekin, jolla viihtyvät yksin hyvältä, tyhjältä, vihaiselta, sita kum ei olisi mitään apua, ja eihan itäänäkään päästä ihminen abia

Koulussa yksinäisyys satuttaa eniten silloin, kun...

- on vaikka vaikkalla ja nakee, kuinka toiset ovat porukoissa ja kukaan ei tule puhumaan tai olemaan edes
- on muille vaan ilmaa, jos pitaa tehdä pareja ja kukaan ei halua olla sinun pari
- tehdään ryhmätöitä
- ollaan retkella tai leirikoulussa
- ollaan ruokavaikeilla tai ruokalassa
- on kyytävällä
- on koulumatkilla
- on liikuntatunti

Vesalan yläasteen koulun ja Latakatanan peruskoulun tukipilaat

Huom. Tehtävän voi tehdä myös kokonaan yksilötyöskentelyinä.



Yksinäinen kaveriporukassa?

- **Tavoite:** Opietaan, mitä yksinäisyys on ja miten se näyttäytyy. Ymmärretään, miten jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että kukaan ei jäisi ryhmän ulkopuolelle.
- **Kesto:** 30 minuuttia.

Ohjeet: Muodosta tilaan kuvitteellinen jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä "täysin samaa mieltä" ja toinen pää "täysin eri mieltä". Pyydä nuoria esittämään janaita omia mielipidettä vastaavaa paikka esittämällä välttämisiin. Vaihdohtoisesti harjoitusta voidaan tehdä myös istuen. Istuma-asento tarkoittaa täysin samaa mieltä ja seisoma-asento täysin eri mieltä. Kysy perusteluja mielipiteelle kunkin välttämän jälkeen. Voit hyödyntää ohaisia apukysymyksiä. Anna alkaa keskustelulle ja ajatuksille.

Välittämät:

- On tärkeää, että kaikilla on ainakin yksi kaveri. (*Miksi se on tärkeää?*)
- Toisiin tutustuminen on vaikeaa. (*Miksi voi olla vaikea tutustua?*)
- Yksinäisyyttä ei ole helppo huomata. (*Mistä huomaa yksinäisyyden?*)
- Koulussa yksin aikaa viettävän oppilaan tilanteeseen ei tarvitse puuttua. (*Kuka puuttuu?*)
- Koulussa tukipolttas voi helpottaa yksinäisen oppilaan oloa. (*Miten?*)
- Nuorten yksinäisyyteen puututaan ilian vähän. (*Mistä tämä johtuu?*)
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on kiusaamista. (*Mikä kaikki asiat ovat kiusaamista?*)
- On tärkeää olla kaikkien kaveri. (*Mitä tarkoittaa kaikkien kaveri?*)
- Vaikka olisi kaveriporukassa, itsensä voi tuntea yksinäiseksi. (*Miten on mahdollista?*)
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on ajattelemattomuutta. (*Mitä ratkaisuksi?*)
- Jokainen on joskus yksinäinen. (*Tärkeittäako yksin oleminen yksinäisyyttä?*)

Yksinäinen penkki

- **Tavoite:** Ymmärtää, että koulussa tai muissa nuorten tiloissa on monia paikkoja ja tilanteita, joissa voi kokea itsensä yksinäiseksi. Oivaltaa, mitä itse voi tehdä, jos huomaa jonkun jääneen syrjään.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia, kyniä, punaisia ja sinisiä tarraappujia, magneetteja tai värikyniä.

Ohjeet: Tarkestele koulun, nuorisotilan tai muun tilan pohjapiirrosta. Pyydä nuoria merkitsemään kartalle punaisella värillä ne kohdat, joissa voi tuntea joskus itsensä yksinäiseksi, ja sinisellä ne, joissa ei välttämättä tunne niin paljon yksinäisyyttä. Keskustelkaa, mitä voi tehdä sellaisissa paikoissa, joissa on paljon punaisia merkintöitä. Miten voi esimerkiksi toimia koulussa välitunnilla, jos huomaa jonkun olevan yksin?

Tämän harjoituksen tuloksia kannattaa hyödyntää. Pohtikaa tuloksia alkusten kesken ja sopikaa toimenpiteet, joiden avulla nuorten mainitsemat yksinäisyyden paikat saadaan vähenemään.

Jos te vaan seisotte vieres

- **Tavoite:** Ymmärretään, että kiusaamiseen pitää puuttua.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Jos te vaan seisotte vieres -musiikkivideo: www.mtl.fi/kaikkilekaveri > aiheistot

Ohjeet: Jaa ryhmä pareihin. Katsokaa Timo Pieni Huijauksen musiikkivideo "Jos te vaan seisotte vieres". Pyydä pareja keskustelemaan lyhyesti siitä, mitä laulun sanoista ja videon tunnelmasta jäi mieleen. Keskustelkaa sitten yhteisesti, ja kirjoita asiat ylös taululle. Kuunnellkaa koko kappaale uudestaan. Kehota nuoria keskittymään sillä kertaa vain kappaleen sanoihin, vaikka silmät suljettuina. Kuunnellkaa kappaale vielä kolmannen kerran, mutta oslo kerrallaan. Pysäytä musiikki aina kertosäkeen jälkeen.

Keskustelkaa taulujen kohdalla:

- Mistä tässä kohdassa laulettiin?
- Jäljki sanoista jokin erityinen kohta mieleen?
- Voisiko tilanne olla mahdollinen omassa koulussa?
- Miksi kiusaamiseen on vaikea mennä väliin?
- Mikä estää puuttumasta?

Keskustelkaa lopuksi, millä tavoin voi toimia, jos huomaa kiusaamista koulussa tai muualla.





Tukioppilaat edistämässä kaveritaitoja

Yksi tärkeimmistä tukioppilaan tehtävistä on toimia uusien oppilaiden tukena koulussa. Tukioppilaat ovatkin monesti opettajan apuna 7-luokkalaisten ryhmätyksissä. Tukioppilaat tulevat tutuiksi ja heidän ohjaamansa kirkit ja harjoitukset auttavat 7-luokkalaista tutustumaan toisiinsa ja luovat ryhmähenkeä ja turvallista ilmapiiriä.

Tukioppilaat tietävät, mitä nuorten maailmaan kuuluu. He myös tietävät ja näkevät, millälaiset sosiaaliset pehkeinnot ja valtasuhteet koulussa vallitsevat. Tukioppilas voi huomata, jos joku jää jatkuvasti ryhmän ulkopuolelle. Silloin tukioppilaan tehtävä on kertoa asiasta koulun aikuiselle.

Toisten oppilaiden yksinäisyyden poistaminen ei ole kuitonkaan tukioppilaiden tehtävä, vaan koulun aikuisten tehtävänä on huolehtia, että kukaan ei jää koulussa yksin. Tukioppilaat voivat kuitenkin näyttää esimerkkiä ja pyytää mukaan yksin jäänyttä oppilasta, mennä juttelemaan, kysyä kuulumisia, moikata, kannustaa tai pyytää pariin.

Ongelmiin puuttuminen aikuisten vastuulla

Koulun aikuisilla ja oppiilailis on suuria odotuksia tukioppilaita kohtaan. MILL:n vuonna 2012 toteuttamassa tukioppilastoiminnan arvioinnissa kävi ilmi, että koulun oppilashuoltoryhmät näkevät tukioppilaiden tehtäväksi kiusaamisen ehkäisemisen ja siihen puuttumisen. Myös 8-luokkalaiset oppilaat olivat sitä mieltä, että tukioppilaiden pitäisi puuttua enemmän kiusaamiseen sekä huomioida paremmin yksinäisiä oppilaita. Myös tukioppilailta itsellään oli samankaltaisia odotuksia ja moni koki riittämättömyyden tunteita siitä, etteivät pysty tarpeeksi auttamaan kiusattuja tai yksinäisiä oppilaita. Koulussa pitää täsmentää tukioppilaiden roolia ja tehtävät kiusaamisen vastaisessa työssä ja kirjata ne myös koulun kiusaamisen vastaiseen suunnitelmaan.

Tukioppilaat voivat auttaa koulun oppilaita tutustumaan muihin

- järjestämällä vaihtuuntoukimintaa
- yrittämällä tutustuttaa seikat toisiinsa heti lukuvuoden alussa
- järjestämällä ryhmäryhmittuntuja
- toteuttamalla oppilaille tapahtuman, jossa vaihdetaan ystävänäpalkortteja
- tanssimalla yhdessä Gagnam Stylea
- ohjaamalla pelejä, joissa on parit
- järjestämällä yhteisiä tilaisuuksia, leffan katsomista, ryhmätoita, retkia ja ruokailuhetkiä
- esittelemällä koulua
- keskustelemalla
- tervehtimällä kaikkia
- toimimalla itse esimerkillisesti

Huomatessaan jonkun oppilaan lähteneen yksin, tukioppilas voi...

- pyytää porukkaan mukaan
- pyytää pariin
- kysellä kuulumisia
- moikata
- rohkaista menemään muiden luo
- yrittää tutustuttaa johonkin toiseen henkilöön
- mennä ruokailussa syömaan yhdessä
- kertoa asiasta jollekin luotettavalle aikuiselle

Neulamaen koulun ja Vesalan yläasteen koulun tukioppilaat

Kaikki mukaan!

Tukioppilaiden toteuttaman toiminnan tulee olla lähtökohteisesti sellaista, että se ei sulje kettään ryhmän ulkopuolelle. On tarkoin mietittävä, millaisia harjoituksia tai vaihtuuntoukimintoja toteutetaan, jotta niihin on oikeasti kaikkien mahdollisuus osallistua, tai miten huolehdia siitä, että ystävänäpalkortteja jaettaessa kukaan ei jää ilman.