

ajoviisas

killti

ruma

tyylikäs ilkeä

iloinen

tyly

kalpe

lystikö

väsynyt

tyhjä

aktiivinen

jorönnä

ahkera

Pieni teko,
iso maailma

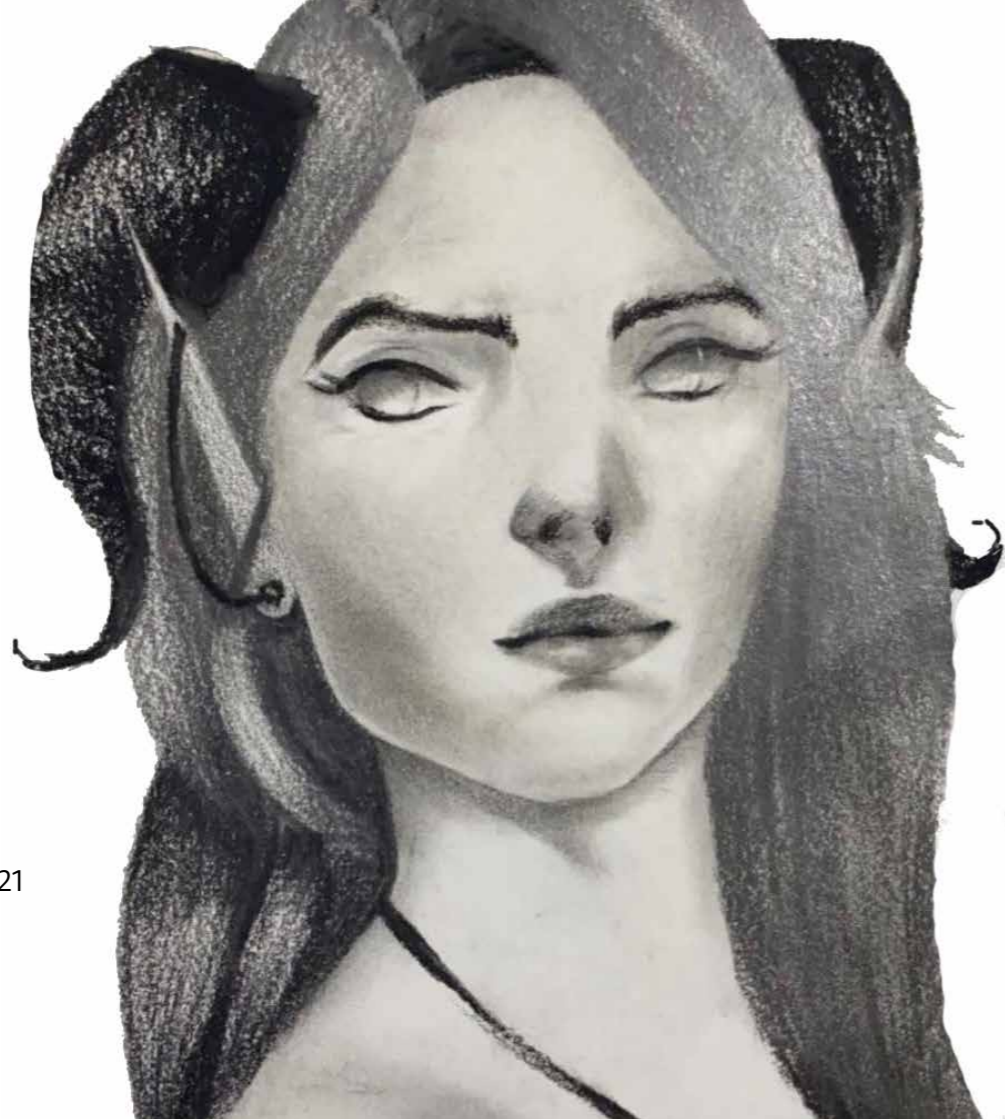
Teksti:
Riitu Kivisaari ja
Rania Al-Mafrachi

Toimitus:
Merkitystä etsimässä
-tutkimusryhmä

Kuvitus:
Rania Al-Mafrachi

Taitto:
Mika Launis

Painatus:
Grano Oy, Helsinki 2021



JOHDANTO

Tämä opas on syntynyt Suomen Akatemian rahoittamassa Yrjö Engeströmin johtamassa tutkimushankkeessa **In Search for Significance**, jossa toteutettiin oppilaiden Muutoslaboratorio-interventio. Me oppaan tekijät olemme kaksi 8.-luokkalaista oppilasta.

Meidän alkuperäinen ideamme oli kirjoittaa pitkä teksti siitä, miten sanat ja teot vaikuttavat toisiin ihmisiin. Projektin alusta saakka tärkeä ajatus oli se, että pienilläkin teoilla ja sanoilla voi olla iso vaikutus toisiin. Yksittäisillä teoilla ja sanoilla voi saada paljon hyvää aikaiseksi. Tervehtimällä toista saat aikaan hyvän mielen. Omilla teoilla on merkitystä, ja omat teot vaikuttavat toisiin ihmisiin myönteisesti tai kielteisesti. Kysymys on siitä, mitä hyvää voi tehdä toisille ihmisille.

Opasta varten laadittiin kysely, jossa oli neljä kysymystä:

1. Kerro esimerkki siitä, miten joku toinen ihminen on kohdellut sinua positiivisesti (esim. kehunut sinun ulkonäköäsi).
2. Kerro esimerkki siitä, miten itse olet kohdellut toista ihmistä positiivisesti (esim. kehunut toisen maalausta).
3. Kerro esimerkki siitä, miten joku toinen ihminen on kohdellut sinua negatiivisesti (esim. sanonut jotain pahaa ulkonäöstäsi).
4. Kerro esimerkki siitä, miten itse olet kohdellut toista ihmistä negatiivisesti (esim. sanonut jotain huonoa toisen maalauksesta).

Jaoin kyselyn kaikille koulumme 3.–9.-luokkalaisille oppilaille rehtorin avustuksella. Kyselyyn vastasi yhteensä 108 oppilasta. Eniten saimme vastauksia 7.–9. luokkien oppilailta. Olemme poimineet tähän oppaaseen neljä esimerkkiä kuhunkin kysymykseen annetuista vastauksista. Valitsimme meidän mielestämme parhaat esimerkit siitä, miten lapset ja nuoret itse kokevat näitä asioita. Tässä oppaassa esitetyt esimerkit ovat suoria otteita oppilaiden antamista vastauksista. Me oppaan tekijät olemme itse kirjoittaneet esimerkkeihin liittyvät kommentit.

*Riitu Kivisaari
Rania Al-Mafrachi*

Vahvoja sanoja, jotka kannattaa muistaa elämän aikana:

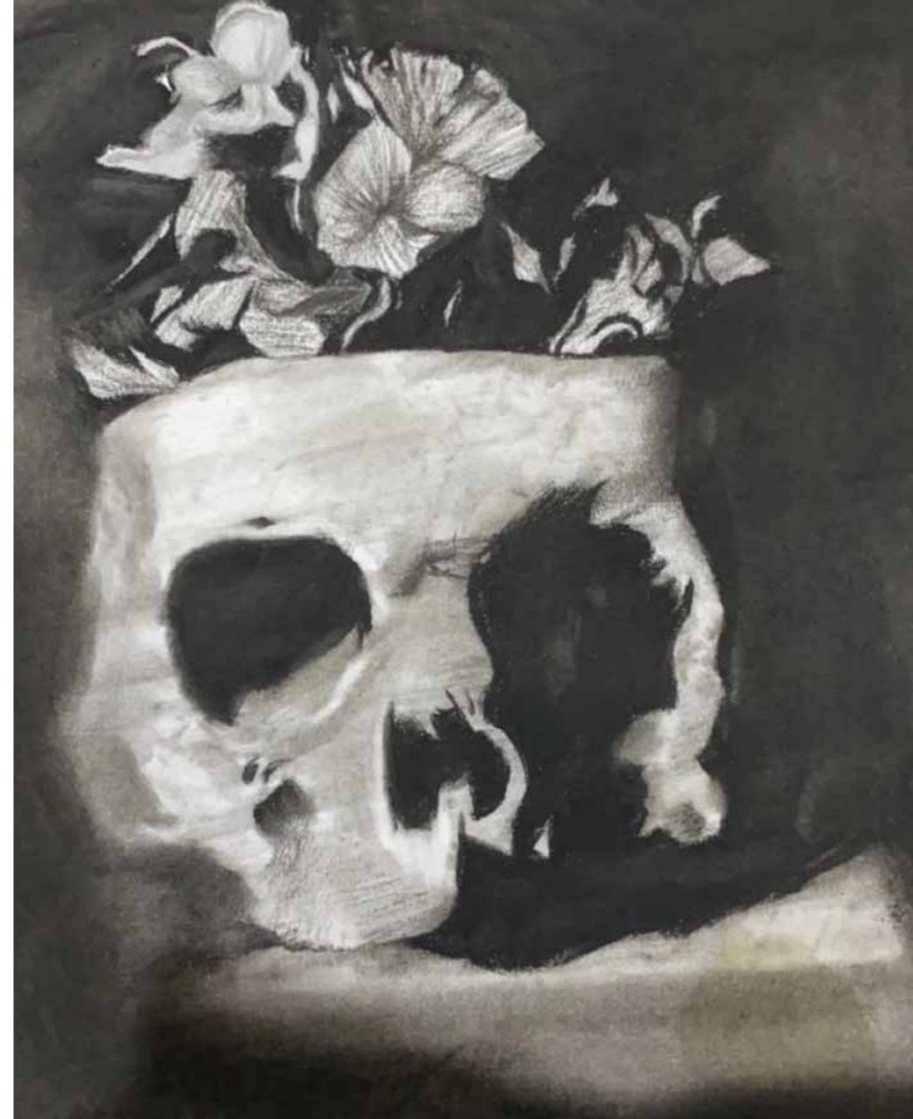
Olet vahvempi kuin sana, joka vaikuttaa sinuun. Muista, että sinä olet vahvempi kuin sana, joka haavoittaa sinua.

Ihmiset, jotka rakastavat itseään, eivät tarkoituksella vahingoita toisia ihmisiä. Mitä enemmän ihminen vihaa itseään, sitä enemmän hän haluaa muiden kärsivän.

Muista, että et ole ruma tai heikko, vaikka sinulle niin sanottaisiinkin.

Jos sinua kiusataan, ota askel eteenpäin asian muuttamiseksi ja kerro jollekin kiusaamisesta.

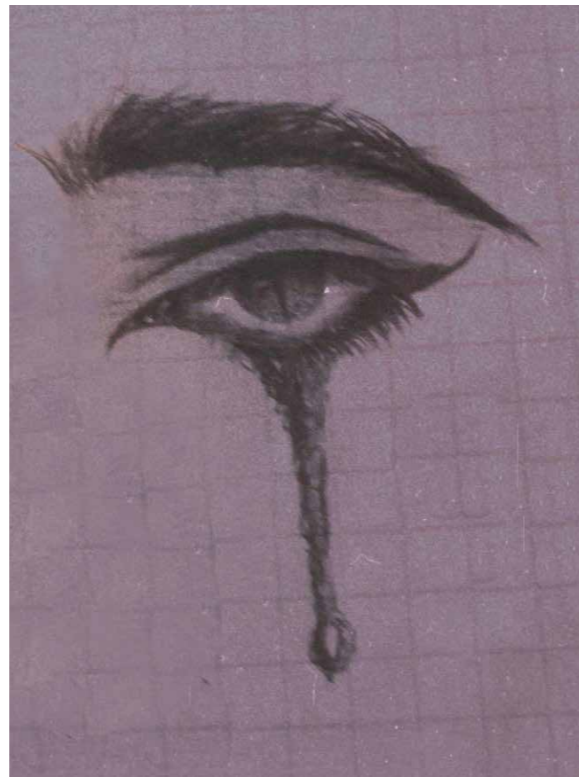
Elämässä on tärkeää unelmoida! Unelmointi on ensimmäinen askel, toinen askel on tehdä konkreettisia tekoja unelmien saavuttamiseksi. Ole rohkea ja vahva. Luota itseesi. Unelmat voivat toteutua!



*Esimerkkejä siitä,
miten joku toinen ihminen
on kohdellut kielteisesti*

“Yritin osallistua keskusteluun, mutta eräs henkilö sanoi: ‘Ole hiljaa, tää ei kuulu sulle!’ vaikka olin ollut tapahtuneesta alusta asti mukana.”

Tähän tekoon voi suhtautua usealla eri tavalla. Voit nähdä tämän loukkauksena, jossa sinut jätetään ulkopuolelle, eikä sinusta välitetä. Toisesta näkökulmasta tilanne näyttäytyy ymmärrettävänä: asia, josta keskustelussa puhutaan, voi olla yksityinen tai puhuja ei halua kertoa sinulle siitä ainakaan vielä. Toisaalta se, että joku jätetään ulkopuolelle, vaikka tämä oli mukana alusta asti, on väärin. Asian voi sanoa myös kiltimmin. Puhuja olisi voinut sanoa: “anteeksi, en halua puhua tästä.” tai “anteeksi, tämä asia ei kuulu sinulle”. Jos itse huomaat sanoneesi jotakin ikävää, muista, että anteeksi pyytäminen ei ole vaikeaa, vaikka se tuntuisikin tuolla hetkellä raskaalta. Huomaathan, että “sori” tai “se oli läppä” eivät ole anteeksi-pyyntöjä vaan niillä yritetään vain välttää asiaa.



“Valittanut ulkonäöstäni tai puhunut paha selän takana.”

Ulkonäön haukkuminen on valitettavasti normaalia, mutta niin on myös sen kehuminen. Ulkonäkö on ihmisen oma asia, eikä sitä tarvitse kommentoida, vaikka kuinka haluaisi. Jos pidät toisen ulkonäöstä, mainitse siitä kuitenkin todellakin, sillä tämä voi nostaa kehutun mielialaa vaikka kuinka paljon! Jos et pidä toisen ulkonäöstä, älä sano asiasta. Muista olla tuomitsematta toista ulkonäön perusteella. “Don’t judge a book by its cover” on yleinen sanonta, kuuntele sitä! Pahan puhuminen selän takana tapahtuu välillä jopa huomaamattomasti – se vain on jotakin, mitä monet tekevät. Vaikka tuntuisi paremmalta vaihtoehdolta olla puhumatta toisesta suoraan tälle itselleen, tee näin mieluummin kuin puhut selän takana. Paras vaihtoehto on löytää ongelma itsestäsi. Minkä takia haluat aiheuttaa surua toiselle? Onko itsessäsi kenties jotain, mistä et pidä, ja purat surua tai vihaa toisiin?

“Kaveri sanoi, että minulla on asperger.”

Nykymaailmassa toisen leimaaminen lääketieteellisillä nimikkeillä on usein tapahtuvaa. Harva kuitenkaan tietää, mitä esimerkiksi Aspergerin oireyhtymään liittyy. Jos huomaat itsessäsi tai muissa tällaista leimaamista, yritä pysäyttää se. Mieti tai sano: Mitä joku, jolla todella on tämä diagnoosi, ajattelee tästä? Onko tämä oikein? Aihe ei ole vitsi.

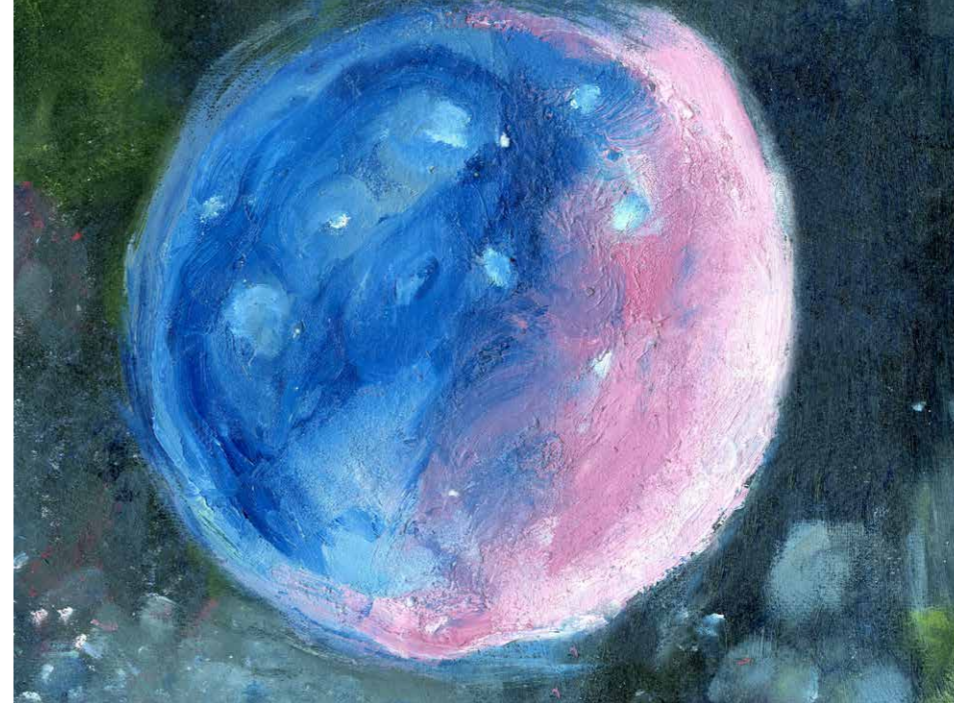
(Lisätietoja: https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma)

“Sanonut homoksi.”

Nykyään sanaa homo ja muita LGBTQ+ -yhteisöön liittyviä sanoja kuulee kouluissa päivittäin. Tarvitsee vain kävellä käytävän läpi, niin kuulee jonkun haukkuvan toista homoksi. Mutta mitä homoseksuaalisuus ja ylipäänsä LGBTQ+ -yhteisö tarkoittavat? LGBTQ+ -yhteisö on joukko ihmisiä, jotka eivät tunnu sopivan syntysukupuoleensa tai ovat osa muuta seksuaalisuutta kuin heteroa. Monissa maissa koko LGBTQ+ -yhteisö on kielletty, joissakin maissa voit saada kuolemanrangaistuksen seksuaalisen suuntautumisesi takia. Seksuaalisuus on oma henkilökohtainen asia, eikä kukaan itse päättä, onko esimerkiksi hetero vai bi. LGBTQ+ -yhteisön hyväksymisessä on menty eteenpäin, mutta silti sitä vastustavia ihmisiä löytyy. Nuorten pitäisi olla asioiden edellä eikä olla ennakkoluuloisia.

(Lisätietoja: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisananasto/>)

asperger ocd
adhd dysleksia
autistinen homo



*Esimerkkejä siitä, miten
joku toinen ihminen
on kohdellut
myönteisesti*

“Ystäväni näki minussa osaamista, jota en itse nähnyt. Tämän vuoksi uskaltauduin kokeilemaan uusia asioita ja onnistuin.”

Joskus tarvitset jonkun muun kertomaan sinulle, että uskallat tehdä. Toisilta ihmisiltä voi saada kannustusta, mutta muiden kannustukseen ei kannata luottaa liikaa. Jos nojaat muiden mielipiteisiin ja sanoihin, unohdat todellisen itsesi ja sinut voidaan helposti muuttaa eri ihmiseksi. Jos huomaat muilla jonkun hyvän taidon, tästä kannattaa kuitenkin sanoa. Kehu ja kannustus toiselle ihmiselle voivat vahvistaa itseluottamusta enemmän kuin mikään muu. Ihminen voi löytää itsestään jotain uutta, kun toiset huomaavat taitoja ja vahvuuksia.



“Hän on sanonut minulle jotain positiivista ja siitä on tullut hyvä mieli. Myös se että joku on auttanut tai ollut kohtelias minulle on vaikuttanut positiivisesti.”

Pienet teot vaikuttavat yllättävän paljon, eivätkä ne edes vaadi paljon yritystä. Toisten auttaminen saa aikaan runsaasti hyvää mieltä ja voi aiheuttaa hyvän mielen ketjun. Hyvän mielen ketjulla tarkoitetaan sitä, että jos teet jotakin hyvää toiselle, nämä antavat hyvää eteenpäin ja niin edelleen. Voit tuoda toisille arvaamatonta iloa vain auttamalla heitä vähän, ja saatat pienellä ilon määrällä jopa pelastaa toisten ihmisten päivän.

“Kehunut minua ja kertonut että tyylini on tosi hieno ja näytän upeelta joka asussa.”

Kuten huomaatte, sekä negatiivisella että positiivisella puolella on kyselyvastauksissa ulkonäköön liittyviä kommentteja. Ulkonäkö vaikuttaa paljon elämässä. Monille sinun tyylisi, vaatetuksesi ja ulkonäkösi antavat ensivaikutelman, mikä voi joskus olla huono juttu. Huonot asiat ulkonäöstä voi jättää sanomatta, mutta kehut ja hyvät asiat kannattaa sanoa: ne jäävät usein mieleen ja voivat tehdä kehutun hyvin iloiseksi!

“Ottanut huomioon vuorovaikutustilanteissa, ja pitänyt huolta etten jää porukan ulkopuolelle.”

On tärkeää puolustaa ihmistä, joka saattaa helposti jäädä ulkopuolelle. Harvoin ajatellaan, että porukan ulkopuolelle jääneen henkilön voi pyytää mukaan, vaikka tämä saattaa auttaa toista ihmistä todella paljon. Voit vaikka vain käydä kysymässä, onko henkilöllä kaikki okei, haluaako hän tulla mukaan kanssasi tai mitä hänelle kuuluu. Kiinnitä huomiota niihin ihmisiin, jotka jäävät aina porukan ulkopuolelle. Jos huomaat, että joku on aina yksin tai hänellä ei ole kavereita, pyydä varsinkin häntä mukaan.

Esimerkkejä siitä, miten itse olen kohdellut toista ihmistä kielteisesti



“Sanonut toisen selän takana asioita, joita en ihan oikeasti edes ole tarkoittanut.”

Vaikka sanot jotakin vahingossa tai asiaa tarkoittamatta, et voi tietää, miltä tämä toisesta ihmisestä tuntuu. Voi pyytää anteeksi ja sanoa, ettet tarkoittanut sanomaasi. Jotta vältyt näiltä hetkiltä, varo sanojasi. Uskoisitko sinä, jos joku kertoisi sanoneensa sinusta jotain vitsillä tai vahingossa?

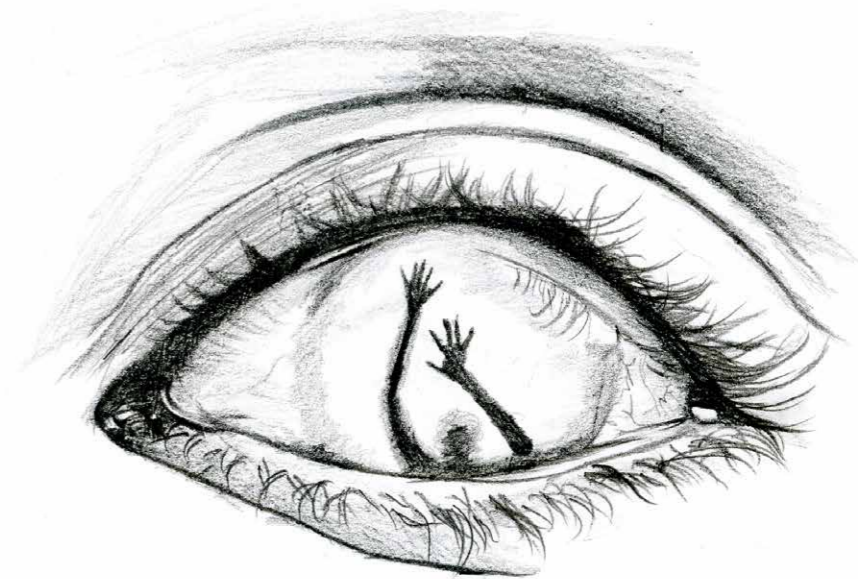
Usein sanotaan, että joku äsken sanottu asia oli läppä – mutta on vaikea tietää, mitä on alun perin tarkoitettu. Jos huomaat, että olet ikään kuin vahingossa tehnyt jotakin, mikä toisesta tuntuu loukkaavalta, aina voi pyytää anteeksi. Voi olla hankalaa sanoa ”anteeksi”, mutta anteeksipyyntö saattaa auttaa toista ihmistä todella paljon.

“Haukkunut vitsillä tarkoittaen, mutta sen on voinut hyvin ottaa ilkeästi, puhunut ilkeään äänensävyyn.”

Vaikka yrität sanoa jotakin vitsillä, aina ei voi erottaa, tarkoittiko asiaa todella. Kannattaa seurata, millaisia vaikutuksia omilla sanoilla on, ja miettiä, miten voit kenties muuttaa tapojasi. Pieninkin ilkeyden määrä äänensävyssä tai naureskelu voi johtaa moneen ongelmaan.

“Haukkunut tyyliä tai käyttäytymistä.”

Haukkumisesta ei koskaan ole hyötyä. Vaikka kyseisellä hetkellä toisen haukkuminen saattaa tuntua hyvältä tai hauskalta, kadut sitä ennemmin tai myöhemmin. Ilkeät sanat ja teot jäävät mieleen haukutulle, ja niitä voi olla vaikea unohtaa. Muista vain: “You never look good trying to make someone else look bad”.



“Olen sanonut, että toinen on tyhmä.”

On tiettyjä sanoja, jotka tulevat suusta liian helposti, koska niitä on käytetty niin paljon. Tyhmä-sanaan on totuttu, joten sitä kuulee paljon. Jos jotakin ihmistä haukutaan vaikka joka päivä tyhmäksi, asialle ei tehdä mitään, koska haukkumista ei pidetä vakavana. Haukutulle tämä voi kuitenkin olla haastavaa ja raskasta.



Esimerkkejä siitä, miten itse olen kohdellut toista ihmistä myönteisesti

“Olen lohduttamalla ja kannustamalla auttanut ystävää selviämään isosta vaikeudesta.”

Kaverit ja ystävät ovat monesti juuri ne ihmiset, jotka saavat sinut läpi vaikeista asioista. Ystävien lohdutus, kuuntelu, ymmärrys, halaus ja huomio auttavat suuresti. Avun tarjoaminen ystäville vaikeissa tilanteissa voi tuoda heille paljon apua. Jos huomaat, että toinen on isoissa vaikeuksissa, on tärkeää tarjota tukea. Ystävien kanssa voi puhua omista asioista ja ongelmista, koska heille on yleensä helpointa kertoa kaikkea.

Hallo!
! أهلاً
Moi!
Привет!
i Hola!
Ciao!

“Yritän olla ystävällinen kaikille, hymyillä ja tervehtiä. Tarvittaessa yritän löytää aikaa kuunnella ja tukea.”

Hymyileminen vaikuttaa ihmisiin paljon. Hymyily auttaa muita. Jos katsotte ympärillenne, aika harvoin huomaatte, että ihmiset hymyilevät. Hyvää mieltä kannattaa näyttää ulospäin hymyilemällä. Tervehtimällä toisia ihmisiä saat aikaan hyvää. Mieti, miltä tuntuu, jos kukaan ei tervehti sinua koko koulupäivän aikana. On tärkeää yrittää löytää aikaa kuunnella ja tukea – aina tätä ei toki välttämättä löydy.

Merhaba!
Iska waran!
Tere!
Salut!
Përshëndetje!
Namaste!
Jambo!
Pasto!
Hej!
Zrav!
Cześć!
Здраво!
嗨!

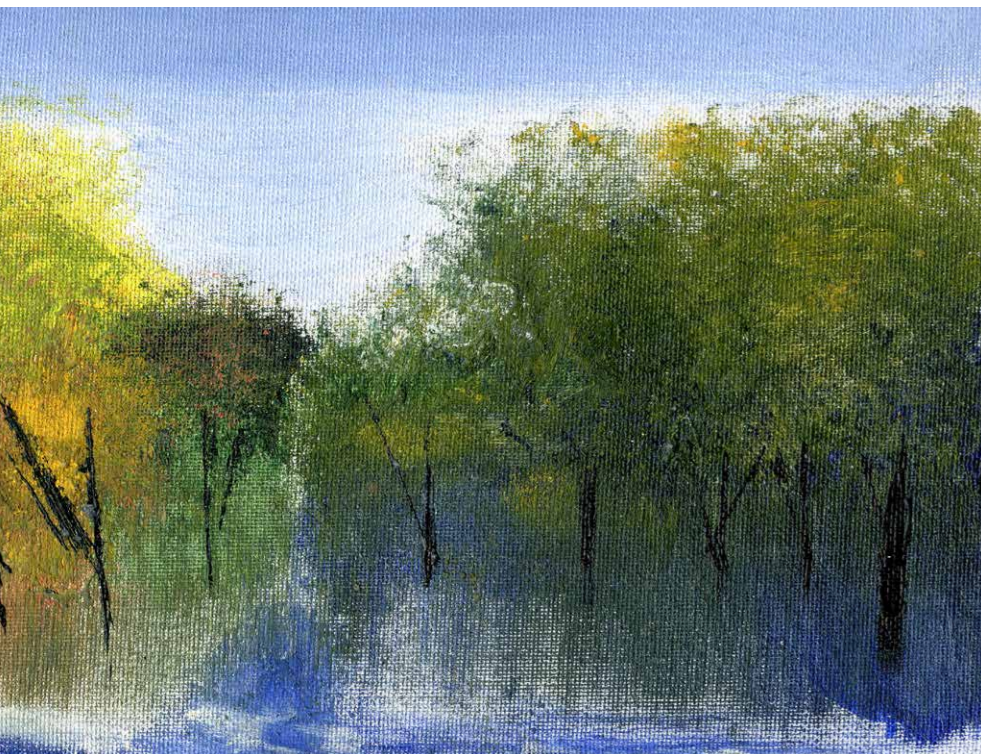
**“Olen auttanut esimerkiksi tehtävien teossa,
ja kehnut toisten töitä.”**

Auttamalla toisia voit itsekin saada apua. Jos itse osaa tehdä jonkun jutun, osaamista kannattaa jakaa muillekin. Jotkut voivat arvostaa apua koulutehtävien tekemisessä tosi paljon, jos tehtävät ovat vaikeita.



**“Keräsin suppilovahveroita ystäville
ja ystävät olivat tästä iloisia.”**

Halusit tehdä kavereille jotain kivaa. Jos joutuu itse näkemään vaivaa toista ilahduttaakseen, niin ihmiset huomaavat, että toinen välittää. Jotkut ihmiset näyttävät välittämistä ja rakkautta tekemällä jotain asioita käytännössä. Joskus tekeminen voi olla helpompaa kuin puhuminen. Itselle tulee hyvä mieli, kun on tehnyt jotakin hyvää toisille ihmisille.



Sinä olet mestariteos

Sinä olet mestariteos.
Olet lämpöinen villasukka.
Olet merten raikas tuuli ja puutarhan värikkäin kukka.
Olet tuikkivat silmät ja naurava suu.
Olet sopiva, suloinen aivan.
Olet villinä kasvava sitruunapuu
ja vapaa lintunen taivaan.
Olet herkkä kuin hennoin perhonen
ja vahva kuin tammen juuret.
Näen sinussa lempeyttä sydämen
ja edessä seikkailut suuret.

Ciao!