



Koulutus Elämään oppitunneilla oppilaat kysyvät paljon kysymyksiä. Tässä koottuna neljäs-, viides- ja kuudesluokkalaisten kysymyksiä terveydestä ja ystävyydestä.

Miksi ystävyys on niin tärkeää?

- Mielenterveyden kannalta ihmisen on tärkeää päästä keskustelemaan toisille. Jos ihminen olisi aina yksin ilman lajitovereiden seuraa, yksinäisyys voisi vaikuttaa myös kehon terveyteen aiheuttamalla sairauksia kuten masennusta tai ahdistushäiriöitä. Moni saattaa kokea yksinäisyyttä jossain kohtaa elämäänsä.

Mikä on ystävyyden tärkein ominaisuus? Mistä tuntee aidon ystävän?

- Siitä, että heti pienestä vastoinkäymisestä ei jätä ystävää ja ystävyttä vaan on valmis selvittämään asiat ja antamaan itsestään ystävyteen.

Mistä tietää, että sinusta tykätään?

- Se voi olla joskus vaikeakin tietää. Havainnoimalla muita ihmisiä, heidän eleitään, ilmeitä ja mitä he sinulle sanovat. Tykkäämisessäkin on tietty eri puolia, tykkääkö ihmisenä, tykkääkö kaverina, tykkääkö ryhmätyöparina, tykkääkö tyttö/poikaystävytyyliin... Kun kertoo toiselle ihmiselle, mitä ajattelee hänestä, voi saada vastauksena tietoa hänen ajatuksistaan sinusta.

Voiko hyvä ystävä olla joku eläin?

- Tottakai voi! Mutta olisi myös tärkeää, että ystäviä on myös omista lajitovereistaan, eli ihmisistäkin. Mutta eläinystävätkin tutkitusti lievittävät stressiä ja voi olla superhauskaa seurata- eli samoja asioita kuin ihmisten välisessä ystävyydessä.

Onko väärin, jos joskus on ärhäkällä päällä ja vahingossa sanoo kaverille jotain, mitä ei olisi pitänyt sanoa?

- Toisaalta on tietenkin väärin sanoa ikävästi toiselle, mutta se, että itse tajuaa sen olleen "väärin sanottu" on tärkeää. Aina voi pyytää anteeksi, jos on sanonut tyhmästi. Voi selittää myös ystävälle, miksi on ollut esimerkiksi "ärhäkkä" ja kertoa sitten, että tämä tunne purkautui nyt väärällä tavalla sinuun, anteeksi. Jos ystävä ei heti anna anteeksi, voi antaa hänelle hetken aikaa rauhassa miettiä asiaa. Jos ei ystävästä kuulu, ota ihmeessä itse uudelleen yhteys ystävään.

Voiko hyvillä ystävillä olla riitoja?

- Ystävillä voi tietenkin olla erimielisyyksiä, jotka saattavat mennä jopa riidoiksi. Jos ystävyys on oikeaa, molemmat varmasti haluavat, että se säilyy riidoista huolimatta. Riidat voi myös vahvistaa ystävyyttä ja opettaa uusia asioita ihmissuhteista tai ystävästä ja itsestäänkin.

Voiko hyvä ystävä olla sellainen, että suuttuu helposti, mutta myös katu ja pyytää anteeksi nopeasti?

- Ihmiset ovat kaikki erilaisia ja luonteemme vaikuttaa paljon myös siihen, kuinka toimimme muiden ihmisten kanssa. Toiset ihmiset ovat äkkipikaisempia tai niin sanotusti impulsiivisempia, eli tekevät asiat hetkessä tunteen viemänä, suuremmin pohtimatta asiaa. Toiset meistä on sitten pohtivampia, harkitsevia ja varovaisempiakin sosiaalisissa tilanteissa. Ja ihminen voi olla myös molempia näistä, riippuen tilanteesta tai seurasta. Myös iän myötä ihmisen luonne saattaa muovautua. Jotkut vain suuttuvat helpommin, kun sitten toiset ovat todella pitkäpinnaisia eikä suutu mistään. Välillä voi olla hyväkin suuttua, jos sinua on kohdeltu väärin! Todella tärkeä asia on tietenkin se, että itse huomaa, jos onkin suuttunut turhasta tai sanonut pahasti kaverille. Anteeksi pyytäminen ja halu sopia asia kaverin kanssa ovat myös ystävyyden tärkeitä kulmakiviä.

Täytyykö ystäviä olla välttämättä montaa?

- Ei tarvitse! Joillakin voi olla paljonkin ystäviä, joiden kanssa viihtyy, mutta joillekin riittää aivan hyvin yksikin ystävä. Joskus saattaa tuntua siltä, että ei ole yhtään ystävää. Se on melko yleistä jokaiselle ihmiselle jossakin kohtaa elämää. Siitä ei pidä lannistua, vaan nauttia elämästä ja harrastuksista jutellen muille, niin ystävyksiä saattaa löytyä ihan huomaamattaankin! Ystävyys ei tarvitse myös olla aina täysin saman ikäisen tai saman sukupuolen kanssa, isovanhemmatkin voivat olla lapsen parhaita ystäviä tai vaikka perheen lemmikille voi kertoa salaisuuksia kuin ystäväille.

Voiko olla paras kaveri ilman riitelyä?

- Voi tietenkin. Riidat voivat kuulua ystävyteen, mutta varmasti on myös kaveruksia, jotka eivät ole koskaan riidelleet. Ehkä tulevaisuudessa saattaa tulla joitakin riitoja, mutta oikea ystävyys selviää kyllä, vaikka riitoja olisikin. Riidat voivat vahvistaa ystävyttä, mutta niin vahvistaa myös yhteiset kivat kokemuksetkin. Myös se, että hetkeen ei näe ystävänsä, voi vahvistaa ystävyttä. Ystävyys ei katoa hetkessä!

Jos joku ystävä alkaa tekemään tyhmiä juttuja, mutta haluat olla hänen tukenaan, etkä missään nimessä aio vetää välejä, mitä voit silloin tehdä?

- Ensiksi sinä olet vastuussa omista tekemisistäsi, et muiden tekemisistä. Huolehdi aina ensin, että sinä et itse tee tyhmyyksiä. Eli jos olet paikalla ystävänsä tukena kaupassa, kun ystävä varastaa todistaa rikosta ja joudut siitä itse vastuuseen rikoksen avustamisesta.
- Tilanteessa voit toimia näin:
- Sano Ei
- Poistu paikalta
- Kerro aikuiselle. Aikuisen kanssa voit jutella siitä, miten voit tukea ystäväsi.

Mitä tehdä menettämättä ystävää, jos epäilee kaverinsa olevan huumeisiin liittyvissä asioissa mukana?

- Asiasta kannattaisi ensin jutella itselle luotettavan aikuisen kanssa, miksi näin epäilee. Vaihtoehtoja sen jälkeen:
- Kaverille voi puhua itse suoraan ja kysyä asiaa hienovaraisesti
 - Omat vanhemmat/ aikuinen on yhteydessä kaverin vanhempiin
 - Poliisille voi välittää nimettömän vinkin rikoksesta poliisin nettisivuilla (aivan pienestä ”mututuntuma” epäilystä tätä ei kannata tehdä)
 - Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä lapsi tai aikuinen, jos on lapsesta huolissaan. Sen kautta voi saada ongelmiin apua ja tukea.

Jos kiusaaja on monta vuotta vanhempi, mitä pitää tehdä?

Aina jos tulee tilanne, jossa joku tekee väärin sinua kohtaan;

- Tee ensin hänelle selväksi, että teko on väärin ja pitäisi lopettaa (”Älä tee noin, lopeta!”)
- Poistu paikalta. Jos kiusaaja lähtee seuraamaan, juoksu on paras puolustus. Pysäytä joku aikuinen lähistöltä tai juokse esimerkiksi kauppaan, jossa on muita ihmisiä. Ota puhelin esiin ja soita aikuiselle, tai esitä vastaavasi puhelimeen (”Moi, kiusaaja jahtaa mua, tule paikalle äkkiä”)
- Kertoa aikuiselle. Kun tilanne on ohi, kerro luotettavalle aikuiselle. Aikuisen tehtävä on auttaa selvittämään tilannetta. Jos kiusaaminen on ollut esimerkiksi lyömistä, tilanteesta voi tehdä rikosilmoituksen.

Tuleeko kiusaamisesta traumat?

- Trauma voi tarkoittaa ikävää muistoa, joka aiheuttaa esimerkiksi pelkoa tai ahdistusta vielä pitkään tapahtuneen jälkeenkin. Kiusaaminen voi aiheuttaa traumoja, varsinkin jos se on toistuvaa tai erittäin järkyttävää. Kiusattu saattaa alkaa pelätä esimerkiksi ihmisjoukkoja tai ryhmän edessä esiintymistä tai tiettyjä paikkoja. Lapsena koettu kiusaaminen voi siis pahimmillaan aiheuttaa kiusatulle ongelmia läpi elämän. Se voi vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin ja ystävyyssuhteisiin sekä myös esimerkiksi työpaikan valintaan tai työporukassa työskentelyyn. Kenelläkään ei ole oikeutta aiheuttaa toiselle traumoja kiusaamalla, se on väärin.