

VEHKONEN 2026



Varma merkki päättyvästä lukuvuodesta on koululehtemme Vehkosen ilmestyminen.

Tässä se taas on.

Kun tulin Vehkojan kouluun töihin v. 1997, puhuivat Vehkojan koulun työntekijät jostain "Vehkojan hengestä". Olen sen sittemmin oppinut tuntemaan. Autamme, välitämme ja saamme olla persoonia. Vahvuuksiamme vuodesta toiseen.

Vehkojan henki on yhä keskeinen osa koulumme toimintakulttuuria, jota heijastelevat ja ohjaavat koulumme arvot. Toisten kunnioittaminen, yhteistyö, itsestä ja ympäristöstä huolehtiminen ja jokaiseen päivään myönteisesti suhtautuminen. Siinä toimintamme kivijalat.

Teimme tänäkin vuonna Vehkojalla hyvää perustyötä ja lähdimme maltilla mukaan projekteihin ja hankkeisiin. Tapamme on viedä asiat maaliin saakka. Vähemmän ja laadulla, ei paljon ja hutiloiden. Ystävyyskoulumme Cardiganin mountain schoolin kanssa pidimme vierailujen suhteen välivuotta, mutta vuoden päästä tapahtuu taas. Yhteistyö on ollut lähes vuosittaista vierailujen ja stipendiaattivaihdon muodossa. Toiminta on jatkunut jo yli viidenkymmenen vuoden ajan. Vaihto-oppilaana on tänä vuonna ollut Lenni Pieksamä. Hienosti on Lennillä vuosi sujunut.

Koulussamme vierailee usein ihmisiä eri elämän aloilta. Tämä on uusi ja hieno perinne. Syksyllä 2025 yseille luennoimassa kävivät mm. Rauli Virtanen ja Mustafa Muuse. Nyt toukokuussa elämme retkien, turnausten, leirikoulujen ja yökoulujen kulta-aikaa.

Vuosi huipentuu suvivirteen. Toivottavasti näin myös tulevaisuudessa.

Hyvää kesää!

Meillä on hyvä koulu.

Janne
reksi

Sisällys

Rehtorin puheenvuoro	1
Musse kyläili Vehkojalla!	3
Tukareiden yökoulu	7
Repolaisilla teemana hyvän tekeminen	9
VEHX - luentosarja ysiluokkalaisille	
Rauli Virtanen	11
Joonas "Psykogee187" Hirvosen matka väärälle polulle	14
Elisabeth "Sisu" Lahti	16
Karoliina Korppoo	18
7D liikuntapäivä	20
Ruotsalainen vastaa	21
Ajatteleminen on taito, jota pitää harjoittaa	23
Jäniksen vuosi	25
Chillaamo	26
Täydellisyyden taakka ja armollisuuden tarve	27

Musse kyläili Vehkojalla!

Minua kosketti elokuussa 2024 Helsingin Sanomien lehtijuttu, jossa haastateltiin Mustafe Muusea hänen kokemastaan rasismista Suomessa. Muuse on suomalainen huippujuoksija, joka on syntynyt Turussa, mutta hänen sukujuurensa ovat Somaliassa. Luin oppilaille Hesarin haastattelun, jossa Muuse kertoi, miten naapurissa asuneet uusnatsit töhersivät hakaristin heidän keittiön ikkunaansa, heittelivät kuolleita rottia kotipihalle ja räjäyttelivät renkaita puutarhassa. Muuse ei saanut lapsena liikkua ulkona ilman aikuista, koska se ei ollut rasismien takia turvallista. Hän sai osakseen paljon rasistista huutelua ja jopa ihan tappouhkauksia. Muuse kertoi olleensa arka ja pelokas varhaisteini.

Syksyllä 2024 käytin etenkin silloisten ysiluokkieni kanssa äidinkielen tunneilla aikaa Muusen tekstin parissa ja kirjoitutin oppilailla tsemppiviestit Mustafelle. Oppilaiden viesteistä tuli liikuttavia ja niistä huomasin, että Muusen tarina kosketti heitä ja herätteli miettimään, miten toisia ihmisiä pitäisi kohdella vähintäänkin asiallisesti. Ajattelin, että nämä oppilaiden tekstit olisi ihana saada Muuselle itselleen luettavaksi. Sain lopulta Turussa asuvan ystäväni verkostojen avustuksella Muusen sähköpostiosoitteen ja lähetin tervehdyksen Vehkojan koululta Mustafelle. Niinä päivinä Muusen Helsingin Sanomien haastattelu oli saanut valtavaa huomiota ihan presidentti Aleksander Stubbia myöten ja ehdin jo ajatella, että meidän viestimme hukkuu Muusen sähköpostitulvaan.



Kaisa Kiili ja Musfafa Muuse Vehkojan koululla



Nea Rosendahl ja Annika Saloranta pääsivät kuvaan Mustafe Muusen ja HNMKY:n Yökoriksen pelaajien kanssa.

Mustafe Muuse kuitenkin oli lukenut viestimme ja vastasi meille. Meillä oli ilo oppilaiden kanssa lukea Mustafen vastausviesti ja katsoa hänen lähettämänsä videoviesti meille. Hän kertoi olevansa onnellinen ja liikuttunut viesteistämme ja tulevansa Vehkojan koululle käymään, jos hän vain aikatauliltaan pystyy tekemään koulukiertueen.

Kuukausia kului, emme kuulleet Muusesta mitään. Hänet valittiin tammikuussa Urheilugaalassa vuoden esikuvaksi. Katsoimme oppilaiden kanssa Muusen Urheilugaalan tunteikkaan kiitospuheen. Muuse tuo Urheilugaalan puheen lisäksi monissa haastatteluissaan esille, miten lopulta kirjallisuus ja urheilu pelastivat hänet teini-ikäisenä ajautumasta huonoille teille. Hän kertoo, että

rasismi ja syrjintä olivat viedä hänet huonoihin kaveripiireihin ja rikosten teille. Kirjat hän löysi sattumalta, urheilun pariin äiti pakotti varhaisteininä. Tämä kirjojen ja yleisurheilun yhdistelmä piti hänet oikealla polulla. Lukemisen kautta saatu laaja sanavarasto ja kielen hallinta auttoivat koulussa ja hän menestyi akateemisesti hienosti.

Vuoden 2024-2025 ysien ryhmäni ehtivät lähteä jo Vehkojalta jatko-opintoihinsa. Syyskuussa 2025 avasin tavallisena työpäivänäni sähköpostini ja siellä oli Mustafe Muuselta lyhyt viesti, jossa hän kirjoitti, että tulisi kouluvierailulle Vehkojalle, niin kuin oli luvannut. Ehtona oli, että liikuntasali varattaisiin ja 30-40 oppilasta mahtuisi mukaan kuuntelemaan hänen elämäntarinansa

ja pelaamaan koripalloa yhdessä HNMKY:n Yökoriksen sekä heidän DJ:nsä kanssa. Rehtori Janne teki parhaansa, että liikuntasalin remontti ei osunut juuri Mustafen vierailun ajalle.

Äidinkielen tunteja kului taas muutama tämän vuoden ysi-luokkieni kanssa, kun luimme Mustafesta tehtyjä haastatteluja, katsoimme Urheilugaalan kiitospuheen ja kirjoitimme hänelle kannustusviestejä. Tulostin tämän lukuvuoden ysieni ihanat tekstit ja suljin ne kirjekuoreen. Mustafe sai Vehkojan kouluvierailulta meiltä lukuläksynsä.

Muusen kyläily Vehkojalla oli ikimuistoinen. Hän kertoi tarinansa, kannusti oppilaita liikumaan ja lukemaan. Muuse kertoi, että saa marraskuussa ensimmäisenä tummaihoisena valita lasten ja nuortenkirjalli-



Kuvassa 9a:n Jenna Lönqvist, Matilda Heikkilä, Veera Wessman, Mustafe Muuse, Tete Kurki-Suonio ja Ariel Lauren.

suuden Finlandia-palkinnon. Muuse kertoi meille, että lukeminen pelasti hänet lapsena yksinäisyydeltä, hän sai mielikuvituskavereita ja hän on nykyään mielettömän sanavalmis nuorimies. Muuse kertoi myös, miten hän kymmenvuotiaana istui ilman kavereita kotona, luki kirjoja ja söi suklaata. Mustafen äiti turhautui poikansa huonoon kuntoon ja passitti jalkapalloharjoituksiin. Muuse kertoi meille, että jalkapallosta ei tullut mitään, hän ei ymmärtänyt pelin sääntöjä eikä hänellä ollut sitä kuuluisaa pallosilmää. Äiti ei antanut periksi, vaan vei pojan yleisurheiluun. Siellä Mustafe oli omin sanoin hädin

tuskin keskitasoa mutta hän nautti harjoitusten tunnelmasta ja ensimmäisistä kavereistaan. Yleisurheiluun hän jäi ja on nyt Suomen huippuja. Mustafe toi oppilaille esiin, että sinnikkäällä työllä kuka vain voi saada ihmeitä aikaan.

Oppilaat tuntuivat nauttivan Mussen vierailusta ja pelailivat ja heittelivät iloisina koripalloa yhdessä Yökoriksen pelaajien kanssa. DJ piti tunnelmasta omalta osaltaan huolta. Mustafe kertoi minulle, että hän käy vain viidessä koulussa, joista kaksi on yläkouluja. Olimme siis Vehkojalla etuoikeutettuja! Teksteillä ja sanoilla on voimaa, sen oppilaiden kannustusviestit taas osoittivat. Ehdin

jutella Mustafen kanssa vielä hänen kokemastaan rasismista, kirjojen lukemisen tärkeydestä sekä liikunnan ilosta. Toivotaan, että Mussen haave rikkoa Lasse Virenin vuodelta 1972 oleva Suomen ennätys toteutuisi mahdollisimman pian.

Kaisa Kiili

P.S. Tässä vielä linkit Helsingin Sanomien juttuun sekä Ylen artikkeliin vuoden esikuvasta. Sieltä voi katsoa myös sen Mustafen kuuluisan puheen.

<https://www.hs.fi/urheilu/art-2000010663523.html>

<https://yle.fi/a/74-20137505>

9c:n Emilia Anonen, Eeva Ahola ja Amy Sahut
kanssa.

pysähtyivät hetkeksi yhteiskuvaan Mussen



Tukareiden yökoulu

Tukarit järjestivät huhtikuussa perinteisen yökoulun. Kokoonnuimme klo 17 aikaan koululle ja laitoimme heti Mcdonalds- tilauksen menemään. Majoituimme kahdessa eri luokassa, ilmapatjoilla sekä retkipatjoilla, kukin omalla tyylillään. Osalla oli jopa parisängyn kokoinen ilmapatja!

Illan ohjelmaan kuului yhteisten asioiden läpikäyntiä ja suunnittelua, ruokailua, herkkuttelua, pelaamista hallissa sekä mm. karaokea. Nukkuminenkin sujui, paitsi ainakin valvojilla tuli todella kylmä, muuten oikein onnistunut yö! Aamulla vielä aamupala koulun ruokalassa ja sitten tukarit unille kotiin, opet jatkoivat päivää normaalisti. Tässä pari kuvaa hallista ja ehkä vähän vähän pelottavastakin tunnelmasta hallissa!





Repolaisilla teemana hyvän tekeminen



Luonto- ja kädentaitokerho Repolaisen vauhdikas joukko on kokoontunut tänäkin vuonna syksystä kevääseen. Kerhossa on käynyt lukuvuoden aikana viikoittain yli parikymmentä kerholaista. Vehkojalle siirtyneistä kolmasluokkalaisista on saatu useita uusia reippaita kerholaisia. Todella hienoa on ollut myös se, että aikaisempaa

suurempi joukko kuudesluokkalaisista on pysynyt mukana toiminnassa.

Kerhoaikana iltapäivisin koulu on jo hiljentynyt muusta toiminnasta ja tilat näyttävät aivan uudessa valossa. Kokoontumisten lopuksi piilohippa tai muu peli on aina uusi seikkailu.

Tämän vuoden kerhotoimin-

nan erikoisuus on ollut Pikku-lotta-stipendin hakeminen Lotta Svärd säätiöltä. Hakeminen edellytti hyvän teon tekemistä muiden ihmisten hyväksi. Repolaiset päättivät ennen joulua hyvänä tekonaan lähteä vierailemaan koulun lähellä sijaitsevaan Anttilan hovin palvelukotiin.



Kerholaiset askartelivat asukkaille joulukortteja ja -koristomobilen ja lisäksi Vehkojan kouluyhdistys lahjoitti useita söpöjä piparkakkutaloja asukkaiden iloksi. Vierailulla oppilaat lauloivat joululauluja talon kodikkaassa yhteistilassa, jonne osa asukkaista ja henkilökunnasta oli kokoontunut. Vanhukset ilahtuivat kovasti lasten jakamista joulukorteista ja suloisista joululauluista. Kävellessämme takaisin koululle oppilaat säteilivät tyytyväistä onnea, jonka hyvä teko oli heissä sytyttänyt. Kerholaiset olivat yhtä mieltä siitä, että tämä tempaus tehdään kyllä vielä uudelleen.

Syyskuussa kerholaiset tekivät myös hyvää toteuttamalla koululla Nälkäpäiväkeräyksen oppilaille ja henkilökunnalle. SPR:n pyynnöstä Repolaiset toteuttivat Nälkäpäiväkeräyksen myös Vehkojan S-marketilla. Kerää-

jänä toimiminen antaa rohkeutta kohdata tuntemattomiakin ihmisiä ja vahvistaa tunnetta siitä, miten auttamisen kautta saa hyvän tunteen myös itselle.

Pikkulotta- stipendihakemuksen piti koota myös pieni video siitä, miten erityisesti 1930-luvulla toimineiden Pikkulottien kultaiset sanat toteutuvat ja näkyvät tämän päivän lasten ja nuorten elämässä. Tehtävä ei ollut helppo, mutta kerholaiset onnistuivat loistavasti. Yllätimme varmaan kaikki toinen toisemme, miten paljon ajatuksia aihe herätti.

Pohdimme mm. miten eri sukupolvet näkyvät elämässämme ja mitä on mukava tehdä isovanhempien kanssa ja mitä heiltä on oppinut. Pikkulottien kultaisista sanoista kerholaisia puhuttelivat yllättävän monet asiat.

Heistä erityisen tärkeitä olivat seuraavat kohdat: älä lannistu vaikeuksista, ole hyvä toveri ja rehellinen ystävä, suorita ilomielin velvollisuutesi ja huomaa luonnon kauneus.

Iloinen tieto stipendihakemuksemme hyväksymisestä saavutti meidät alkuvuodesta. Kerhokausi huipentuikin toukokuussa vierailuun Tuusulanjärven maisemissa ja Lottamuseolla. Retkellä mm. ratkotaan museon näyttelyssä Lottien jäljillä-pakopeliä ja herkutellaan museon kanttiinissa. Luontokohteena näemme järven toisella puolella siintävät Sarvikalliot ja Haloseniemen rantaluonnon. Retken meille kuljetuksineen tarjoaa Lotta Svärd säätiö.

Repolaisen porukka toivottaa kaikille hyvää kesää ja toivottaa ensi vuonna kaikki innokkaat oppilaat tervetulleiksi mukaan toimintaan!

VEH_x - luentosarja ysiluokkalaisille

Oman elämänsä Rocktähti Rauli Virtanen.

Rauli Virtanen on suomalainen toimittaja, valokuvaaja ja ulkomaankirjeenvaihtaja, joka on tehnyt töitä kriisialueilla ja konfliktien keskellä yli 60 vuoden ajan. Yritin saada Raulia paikalle jo vuotta aiemmin, mutta silloin mies viiletti Aasiassa ja asia jäi hautumaan.

Nyt onneksi tärppäsi ja syksyllä Vehkojan koululla pidetyssä 45 minuutin luennossa Rauli kertoi liveinä elämäntyöstään upeiden kuvien kera. Rauli kertoi millaista on ollut seurata maailmanhistoriaa läheltä tavallisen ihmisten näkökulmasta. Luento ei ollut pelkästään kertomus sodista ja kriiseistä, vaan myös uteliaisuudesta, rohkeudesta, sitkeydestä ja toivostakin.

Virtasen matkat alkoivat jo nuoruudessa 1960-luvulla. Varhaisissa kuvissa näkyy hänen sisäinen palo kohdata maailmaa ja halunsa nähdä asioita omin silmin.

Ensimmäiselle reportaasimatkalle hän matkusti Etelä-Amerikkaan, Amazonille ja Brasiliaan aikana, jolloin repureissaaminen oli harvinaista ja usein vaarallista. Näillä matkoilla hän kuvasi tavallisten ihmisten elämää: kalastajia, köyhiä perheitä ja syrjäseutujen asukkaita.

Tämä korosti yhtä luennon keskeistä teemaa: uutiset eivät ole vain politiikkaa ja valtaa,



Rauli ehti kuunnella myös rehtorin kuulumiset. Raulilla on uskottoman hieno tyyli kohdata ihminen niin, että tuntuu kuin olisi tunnettu aina.

vaan ennen kaikkea ihmisiä.

1970-luvulla Virtanen siirtyi toimittajana yhä enemmän konfliktialueille. Hän raportoi Vietnamin sodasta, jossa hänellä oli Pentagonin pressikortti. Rauli näki sodan todellisuuden läheltä.

Luento toi esiin, miten sota ei ole sankaritarina vaan aiheuttaa valtavaa inhimillistä kärsimystä. Museokuvat, taistelutilanteet ja myöhemmät vierailut Vietnamissa osoittivat, miten sodan arvet säilyvät yhteiskunnassa vuosikymmeniä.

Virtanen kertoi myös useista kylmän sodan aikaisista tapahtumista ja vallankumouksista.

Hän oli paikalla Richard Nixenin vaalikampanjassa Yhdys-

valloissa, Chilen sotilasvallankaappauksessa vuonna 1973 sekä Angolan ja Nicaraguan sisällissodissa.

Näiden kuvien kautta hän havaitsi, miten suurvallat vaikuttavat pienempiin maihin ja miten ideologiat voivat johtaa väkivaltaan. Samalla hän korosti median vastuuta: toimittajan tehtävä on kertoa, mitä todella tapahtuu, vaikka se olisi vaarallista tai epämiellyttävää.

1980-luvulla Virtanen raportoi useista historiallisista käännekohtista. Hän seurasi Etelä-Afrikan apartheidjärjestelmää, Tiananmenin aukion tapahtumia Kiinassa vuonna 1989 sekä Romanian diktaattorin Nicolae Ceaușescun kaatumista.



Naiseksi pukeutuneena korkokengissä Afganistanin rajan yli.



Uunituoretta kuvaa Ukrainasta.

Vaikka diktatuurit voivat tuntua pysyviltä, nekin voivat kaataa. Tiananmenin kuvat toivat esiin sen, miten vallanpitäjät voivat käyttää väkivaltaa omaa kansaansa vastaan ja miten totuuden kertominen voi olla hengenvaarallista.

1990-luvulla Virtanen raportoi Persianlahden sodasta, Bosnian sodasta Sarajevossa ja Somaalian kriisistä.

Hän näytti kuvia mediasta sodan keskellä ja pohti, miten uutisia tehdään äärimmäisissä olosuhteissa. Luento auttoi ymmärtämään, ettei sotauutisia voi katsoa vain ruudulta etäältä, vaan niiden taustalla on

aina toimittajia, jotka riskeeraavat turvallisuutensa tiedon välittämiseksi.

2000-luvulla ja 2010-luvulla Virtanen seurasi muun muassa Afganistania, Pakistania, Haitia ja Syyriaa.

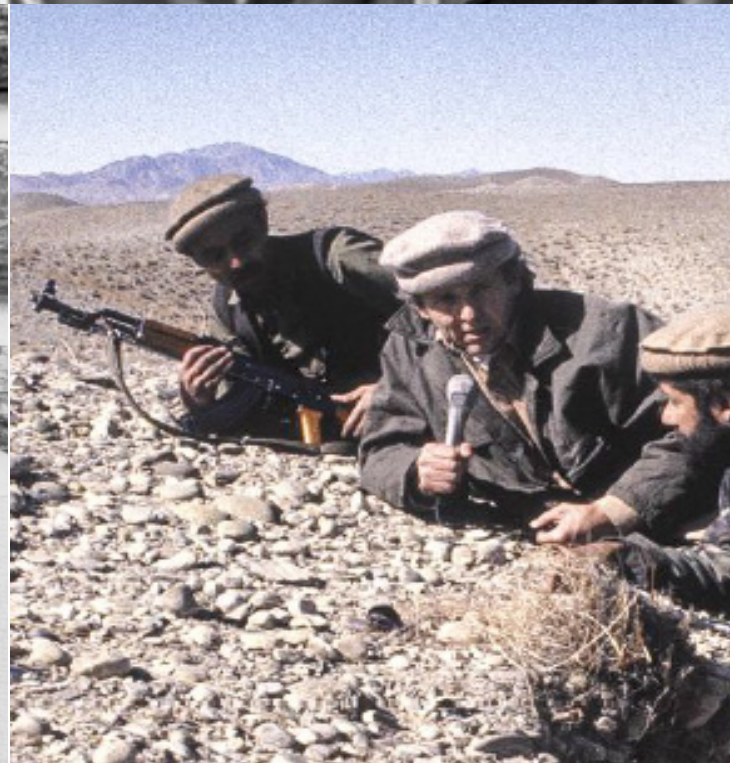
Näimme kuvia Afganistanista Talibanin vallan aikana sekä Afganistanin naisista, joiden oikeudet oli viety. Näiden kuvien kautta luento nosti esiin ihmisoikeudet ja tasa-arvon merkityksen. Virtanen teki selväksi, että sodissa ja kriiseissä kärsivät eniten tavalliset ihmiset – erityisesti naiset ja lapset.

Luennon loppupuolella keski-

tyttiin nykypäivään. Virtanen kertoi Ukrainan sodasta, sotarikoksista Buchassa sekä Lähi-idän tilanteesta Beirutissa ja Palestiinassa. Hän toi esiin, että maailma ei ole tullut rauhallisemmaksi, ja siksi luotettavan journalismin merkitys on entistä suurempi. Ajankohtaiset kuvat Syyriasta, vankiloista ja pakolaisten paluusta korostivat sitä, kuinka pitkät ja monimutkaiset konfliktit voivat olla.

Vaikka luento käsitteli paljon sotaa ja kärsimystä, siinä oli myös toivoa.

Kuvavalinnat Muhammad Alis-ta, Peléstä, Nelson Mandelasta ja Martti Ahtisaaresta osoit-



tivat, että yksittäiset ihmiset voivat vaikuttaa historiaan positiivisesti.

Virtasen tapaamat henkilöt, kuten Mandela symboloi sovintoa, Ali ja Pelé kulttuurien yhdistämistä ja Ahtisaari rauhanvälitystä. Kokonaisuudessaan Rauli Virtasen luento oli voimakas katsaus maailmanhistoriaan yhden toimittajan elämän kautta.

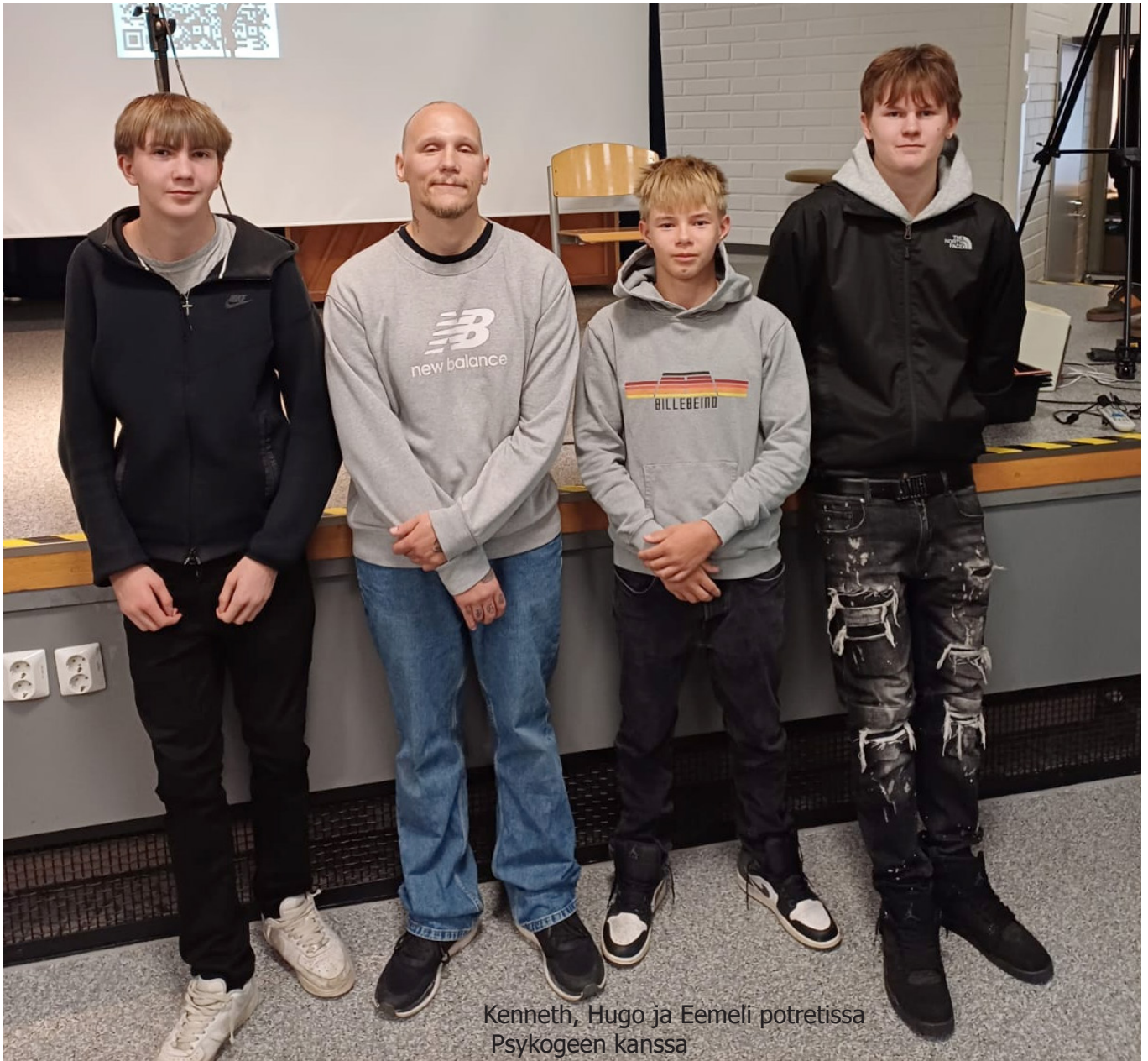
Se opetti, että historia ei ole vain oppikirjojen aikajanoja, vaan todellisia tapahtumia, jotka vaikuttavat miljoonien ihmisten elämään. Luento

rohkaisi kriittiseen ajatteluun, empatian tuntemiseen ja maailman tapahtumien seuraamiseen avoimin silmin.

Se antoi 9.-luokkalaisille realistisen, mutta inhimillisen kuvan maailmasta ja median roolista sen selittämisessä ja toivottavasti rohkaisi nuoria matkalle, jolla voi oppia sen, että vaikka ihmiset ehkä näyttävät vähän erilaisilta eri paikoissa ja eri kulttuureissa, niin lopulta kaikkien kanssa voi tulla toimeen olemalla itse avoin ja reilu muita kohtaan.



Joona "Psykoguee187" - Hirvosen matka väärälle polulle



Kenneth, Hugo ja Eemeli potretissa
Psykogueen kanssa

Joona Hirvonen eli **Psykoguee187** ei kasvanut valmiiksi "rikolliseksi". Vehkojan koulun vierailulla hän korosti, että kaikki alkoi **hyvin tavallisista asioista**: halusta kuulua porukkaan ja saada hyväksyntää. Nuorena hän ajautui kavereihin, joiden arjessa rikokset, päihteet ja jatkuva rajojen rikominen olivat normaaleja.

Aluksi mukaan lähteminen tuntui hänen mukaansa vaarat-

tomalta. Pienet teot eivät heti johtaneet isoihin seuraamuksiin, ja juuri se teki polusta niin petollisen. Kun mitään ei tapahtunut, kynnyksesi siirtyä vakavampiin tekoihin madaltui. Joona kuvasi tätä ysiluokkalaisille toteamalla, että rikollinen elämä ei ala ryöstöstä – se alkaa ajattelutavasta. Päihteet tulivat mukaan kuvioon nopeasti. Ne tukahduttivat häpeän ja pelon, mutta samalla veivät

kyvyn arvioida riskejä. Joona kertoi, että siinä vaiheessa tulevaisuus ei juuri kiinnostanut – elettiin hetki hetkeltä, ilman suunnitelmaa tai vastuuta.

Vankila ei ollut käännekohta – vaan pysäytys

Videolla Joona kertoo olleensa vankilassa useita kertoja. Vehkojan koululla hän painotti, ettei vankila "korjaa" ketään automaattisesti. Päinvastoin: jos



ihminen ei itse halua muuttua, vankila kasvattaa usein vain katkeruutta ja kovuutta.

Hän puhui avoimesti siitä, miltä tuntuu, kun vapaus viedään:

- et päästä itse milloin syöt
- et milloin nukut
- etkä milloin näet perhettäsi

Juuri tämä pysähtyneisyys pakotti hänet lopulta katsomaan itseään rehellisesti. Kysymys ei ollut enää siitä, kuinka kauan tuomio kestää, vaan siitä, haluaako hän jatkaa samaa kierrosta koko elämänsä.

Helppo raha, joka ei ollutkaan helppoa

Joona kertoo tilanteesta, jossa hän lähti mukaan rikokseen, koska sitä pidettiin "helppona keikkana". Hänen kertomuksensa mukaan suunnitelma

oli yksinkertainen, riski tuntui pieneltä ja palkkion ajateltiin ratkaisevan monta arkista ongelmaa kerralla.

Todellisuus oli toinen. Tilanne karkasi käsistä, mukaan tuli pelko ja paniikki, ja lopputuloksena oli kiinnijääminen ja uusi tuomio.

Joona pysähtyy tarinan kohdalla ja selittää oppilaille, että hetken hyöty johti vuosiin, jotka menivät täysin hukkaan – pois ystävilta, perheeltä ja omasta elämästä.

Vierailu herätti Vehkojan koulun oppilaissa paljon kysymyksiä, koska se rikkoi monta myyttiä. Kukaan ei todennäköisesti tunne yhtään onnellista huumeiden käyttäjää.

Vehkojan koululla Joona sanoi suoraan, ettei hän halua kenenkään ihailevan hänen men-

neisyyttään. Hän puhuu siitä, koska rikollinen elämä näyttää ulospäin aivan erilaiselta kuin miltä se oikeasti tuntuu.

Nykyään hän tekee yhteistyötä tuotantotiimin kanssa ja kiertää kouluja, jotta nuoret saisivat kuulla tarinan **ajoissa** – ennen kuin omat valinnat alkavat lukittua. Hänen viestinsä ysiluokkalaisille oli selkeä:

"Sinulla on vielä mahdollisuus valita toisin, vaikka kaveri tai tilanne vetäisi väärään suuntaan."

Video Vehkojan koulun vierailusta

Pallo jalast: kouluvierailu Vehkojan koululla

<https://www.youtube.com/watch?v=mQAxWA4dHwc>



Elisabeth "Sisu" Lahti

Viime syksynä Vehkojan koulun 9.-luokkalaisten saivat kuulla poikkeuksellisen puhujan tarinan, kun psykologi, tutkija ja ultrajuoksija Elisabeth Sisu Lahti vieraili koululla osana VEHx- luentosarjaa.

Elisabet Lahti on tekniikan tohtoriksi väitellyt palkittu kou-

luttaja ja puhuja, joka työskentelee kansainvälisesti tulevaisuuden organisaatiokulttuurin ja johtajuuden kehittämisen parissa. Väitöskirja elämänvoimasta ja sisusta ihmisyyteen liittyvän kasvun katalyyttina sekä Elisabetin oman elämän peloton asenne moninaisten henkilökohtaisen haasteiden voittamiseen tekevät hänestä harvinaisen yhdistelmän akateemikkoa ja käytännön toteuttajaa inhimillisen lämmön kera.

Elisabethin luento käsitteli "Sisun" elämäntyötä sisua. Elisabeth on tunnettu muun muassa noin 10-vuoden takaisesta projektistaan juosta "50 maratonia 50 päivässä", mutta ennen kaikkea tutkijana sitä,

mitä suomalainen sisu oikeastaan tarkoittaa.

Hän muutti Suomesta ulkomaille ja kiinnostui siitä, miksi jotkut ihmiset jaksavat vaikeiden tilanteiden läpi, vaikka voimat tuntuisivat loppuvan. Hänen mukaansa sisu ei ole pelkkää kovuutta tai sitä, ettei koskaan näyttäisi tunteitaan. Sen sijaan sisu on kykyä jatkaa eteenpäin myös epävarmuuden, pelon ja epäonnistumisten keskellä.

Luentonsa aikana Lahti kertoi aluksi projektistaan Uudessa-Seelannissa, jossa hän juoksi 50 maratonia 50 päivän aikana. Projekti ei ollut pelkkä urheilusuoritus, vaan samalla hyväntekeväisyyskampanja

lähisuhdeväkivaltaa vastaan. Juoksujen aikana hän kohtasi jatkuvaa kipua, uupumusta ja hetkiä, jolloin lopettaminen olisi tuntunut helpoimmalta vaihtoehdolta.

Oppilaille hän puhui siitä, miten motivaatio ei aina riitä vaikeissa tilanteissa. Hänen mukaansa tärkeämpää on kyky ottaa pieni seuraava askel silloin, kun kaikki tuntuu raskaalta. Lahti korosti myös sitä, että epäonnistumiset kuuluvat elämään eikä niiden tarvitse määrittää ihmistä. Luento käsitteli myös mielenterveyttä, paineita ja sitä, miten ihmiset voivat tukea toisiaan vaikeina hetkinä. Lahti muistutti, että vahvuus ei tarkoita yksin pärjäämistä, vaan joskus rohkeinta on pyytää apua.

Monelle oppilaalle erityisen mieleenpainuvaa oli se, miten avoimesti hän puhui omista vaikeuksistaan ja peloistaan. Tarina osoitti, että jopa äärimmäisiin suorituksiin kykenevät ihmiset kokevat myös epävarmuutta ja heikkoja hetkiä.

Vehkojan koulun luentosarjan tarkoituksena on tarjota oppilaille erilaisia näkökulmia elämään, maailmaan ja omiin mahdollisuuksiin.

Sisua kysyttiin ensimmäisen kerran tänne noin 10 vuotta sitten, kun maratonsessio lähisuhdeväkivaltaa vastaan oli meneillään. Sillä kertaa logistiikka osoittautui mahdottomaksi, mutta nyt onnistuttiin.

Sisun vierailu jäi varmasti monen mieleen muistutuksena siitä, että sisu ei tarkoita täydellisyyttä, vaan rohkeutta jatkaa eteenpäin vaikeuksista huolimatta.



Sisun Alkemia löytyy nyt koulun kirjastosta. Kiitos Sisu.





Rohkeutta olla oma itsensä – Karoliina Korppoo vieraili Vehkojan koululla

Viime syksynä Vehkojan koulun 9.-luokkalaiset pääsivät kuuntelemaan pelisuunnittelija ja yrittäjä Karoliina Korppoo tarinaa osana koulun luentosarjaa.

Korppoo tunnetaan erityisesti suomalaisen hittipelin Cities: Skylines pääsuunnittelijana, mutta luennolla puhuttiin paljon myös unelmista, epävarmuudesta ja oman polun löytämisestä.

Korppoo kertoi oppilaille, ettei hänen urapolkunsa ollut valmiiksi suunniteltu. Hän kiinnostui jo nuorena peleistä ja luovasta tekemisestä, mutta tie kansainvälisesti tunnetuksi pelisuunnittelijaksi rakentui vähitellen kokeilujen, opiskelun ja oman intohimon kautta. Hän

muistutti, ettei kaikkea tarvitse tietää valmiiksi vielä yläkoulussa.

Luentonsa aikana Korppoo kertoi myös pelialan työstä käytännössä. Hän kuvaili, kuinka pelien tekeminen on suurta yhteistyötä, jossa tarvitaan ohjelmoijia, taiteilijoita, käsikirjoittajia, muusikoita ja suunnittelijoita. Hän korosti, että luovuus ei tarkoita vain piirtämistä tai taiteita, vaan myös ongelmien ratkaisemista ja uusien ideoiden keksimistä.

Yksi luennon tärkeistä aiheista oli myös naisten asema pelialalla. Korppoo kertoi, että peliala on pitkään ollut miesvaltainen, minkä vuoksi tyttöihin ja naisiin on joskus suhtauduttu ennakkoluuloisesti. Hän muistutti kuitenkin, että ala on muuttumassa nopeasti ja että pelejä tekevät nykyään hyvin erilaiset ihmiset. Hänen mukaansa pelialalla tarvitaan erilaisia näkökulmia, koska myös pelaajia on kaikkialta maailmasta ja kaikista ikäryhmistä.

Korppoo kannusti erityisesti tyttöjä uskomaan omiin taitoihinsa teknologiaan ja luovaan alaan liittyvissä asioissa. Hän puhui siitä, kuinka helposti nuoret saattavat ajatella, etteivät jotkin alat "kuulu" heille. Hänen viestinsä oli kuitenkin selvä: omia kiinnostuksen kohteita ei kannata jättää muiden odotusten vuoksi.

Oppilaille jäi erityisesti mieleen hänen kertomuksensa siitä, kuinka suuri menestys Cities: Skylines lopulta oli. Pelistä tuli maailmanlaajuinen hitti, jota miljoonat ihmiset ovat pelanneet. Korppoo kuitenkin muistutti, että menestyksen taustalla oli paljon epävarmuutta, kovaa työtä ja tilanteita, joissa kaikki ei onnistunut ensimmäisellä yrittämällä.

Luento käsitteli myös sosiaalista mediaa, paineita ja sitä, kuinka helposti ihmiset vertaavat itseään muihin. Korppoo kannusti nuoria olemaan aidos omia itsejään eikä yrittämään liikaa miellyttää muita. Hänen mukaansa omat kiinnostuksen kohteet voivat myöhemmin muodostua yllättävän tärkeiksi taidoiksi työelämässä.

Korppoon vierailu toi oppilaille erilaisen näkökulman tulevai-



suuteen ja työelämään. Hänen tarinansa osoitti, että harrastuksista ja omista kiinnostuksen kohteista voi kasvaa jopa kansainvälinen ura.

Samalla luento muistutti, ettei onnistuminen synny hetkessä, vaan pienistä askelista, uskalluksesta yrittää ja rohkeudesta tehdä asioita omalla tavalla.

Karoliina Korppoo kertomassa omasta elämästään Vehkojan koulun ysiluokkalaisille vuotuisessa VEHx- luentosarjassa.

7D liikuntapäivä



Ensin me kävelimme koululta metsään ja menimme ensimmäiselle rastille, siellä oli palapeli.

Sitten menimme pelaamaan ristinollaa ja sitä pelattiin juoksemalla. Sen jälkeen olimme menossa seuraavalle rastille ja luokanvalvoja päätti ottaa oikoreitin.

Oikoreitillä yksi oppilas katosi ja samalla koko luokka eksyi.

Tässä vaiheessa pidimme pienen metsätauon ja luokanvalvoja laittoi viestiä opettajien

ryhmään, että 7D on eksynyt ja yksi oppilas kadonnut. Tämän jälkeen otimme luokkakuvan.

Tuumaus tauon jälkeen lähdimme suunnistamaan oppilasvoimin kohti seuraavaa rastia, jota emme koskaan löytäneet.

Matkalla rastille luokanvalvoja huusi kävelyllä olevalle mummolle, koska hän luuli, että se oli opettaja. Mummo pakeni kiireesti paikalta.

Lopulta löysimme toisen rastipaikan, jossa oli jo toinen

oppilasryhmä, joten leikimme keskenämme hippaa.

Tämän jälkeen olimme hyvin väsyneitä ja palasimme koululle. Myöhemmin myös kadonnut oppilas löytyi. Varsin onnistunut liikuntapäivä ja hyvin opittiin tuntemaan toisemme.

Stella, Peppi ja Koce



Ruotsalainen vastaa!

nimi: Mona ja Seea

Luokka: 8D ja 8C

Missä ala-asteella?: Vehkojalla

Parasta Vehkojan koulussa?: Ehkä kivat opet ja se, että puhelinkielto koskee vain oppitunteja. Mukavaa oheistoiminta koulun seassa.

Pahinta Vehkojan koulussa?: Toisen ruotsalaisen mielestä

kouluruoka. Toinen sanoo, että koulu näyttää ihan 70-luvun rakennukselta. Lisäksi muutamalla opettajalla tuntuu olevan pinna liian usein kireällä.

Mitä Ruotsalaiset harrastavat?: Koripalloa. teatteria ja sirkusta

Mistä Ruotsalainen unelmoi?: Rahasta. New Yorkin matkasta. Unelmoi, että elämä tulisi olemaan onnellinen eikä tylsä.

Mitä Ruotsalainen pelkää?: Kuolemaa. Hämähäkkejä. Fysiikan ja kemian kokeita. Pimeä liikuntahallin pukuhuoneen käytävä pelottaa myös.

Minkä neuvon antaisit pikku-Ruotsalaiselle alakoulussa?: Älä stressaa. Kaikki sujuu kyllä. Älä mieti, mitä muut miettivät sinusta, se on niiden ongelma. Älä kiirehdi isoksi.

Onko jäänyt tekemättä jotain, mitä Ruotsalainen haluaisi kokeilla? Ei tule mieleen.

Mistä Ruotsalainen on eniten kiitollinen juuri nyt?

Kavereista. Kuvisope on kiva. Fysiikan numero oli hyvä. Olen kiitollinen omille vanhemmilleni ja sille, millaisen elämän he ovat minulle mahdollistaneet. Hakasirkuksen ohjaajat saavat kiitosta myös.

Elämän opettavaisin kokemus?: Tutustumiset ihmisiin, joilla on erilaisia näkemyksiä. Välikikko kavereiden kanssa. Kiusatuksi tuleminen.

Mitä Ruotsalainen tekee kesällä?: Menemme riparille, Italiaan, sirkusleirille, mökille. Kesätöitä ei saatu.

Ajatteleminen on taito, jota pitää harjoittaa

Vain harva ystävistäni nostaa romaanin käteen vapaa-ajallaan. Itsekin olen lukenut vuosittain vähemmän ja vähemmän fyysisiä kirjoja. Tämä ei kuitenkaan tule minulle yllätyksenä—sillä onhan lukutaito ollut Suomessa laskussa jo vuosikymmeniä.

Tilastokeskuksen artikkelin (17.3.2022) mukaan suomalaisten aktiivilukijoiden määrä on suorastaan romahtanut viime vuosikymmenien aikana.

10–14-vuotiaista noin 61 % oli aktiivilukioita 80-luvun alussa. Eli yli puolet nuorista lukivat vapaa-ajallaan vähintään kymmenen kirjaa puolessa vuodessa. Vuonna 2017 lukijoiden määrä oli laskenut vajaat 40 %. Vuosien myötä numero on voinut laskea vielä entisestään. Samankaltainen lukevuuden pudotus on esiintynyt melkein kaikissa tutkimuksen ikä- ja sukupuoliryhmissä.

Tämä on jo itsessään ongelma, mutta itse olen huolestunut etenkin lukemattomuuden seurauksista. Helsingin Sanomien uutisen (10.2.2026) mukaan vain noin 56 % suomalaisista nuorista saavuttaa työelämän ja opiskelun näkökulmasta kelvollisen lukutaidon tason. Eli melkein puolet kaikista nuorista eivät lue tarpeeksi tai ovat muista syistä liian matalatasoisia lukijoita.

Lukusukupuuttoon on monia syitä ja sen seurauksena on tapahtunut ja tulee tapahtumaan paljon. Frank Martela käsittelee muutamaa syytä ja seurausta kolumnissaan ”Kansakunnan tyhmistyminen uhkaa demokratiaa” (Helsingin Sanomat, 9.1.2026).

Martela kirjoittaa esimerkiksi ajattelukyvyn tärkeydestä, sen heikentymisestä ja tämän mahdollisista seurauksista.

Aihetta on siis paljon, mutta minua kiinnostaa etenkin teknologian merkitys tässä kaikkessa.

”Korkeatasoinen ajattelu edellyttää pitkäjänteisyyttä ja keskittymiskykyä.” Näin Frank Martela oli kirjoittanut kolumnissaan.

Martela oli kirjoittanut siitä, miten korkeatasoista ajattelua varten pitää pystyä miettimään paljon. Mitä eri näkökulmia aiheeseen on? Miten ne eroavat toisistaan? Mistä tämä johtuu? Onko minulla koko kuva kaikesta? Entä, jos ei ole?

Korkeatasoista ajattelua varten ihmisen siis pitäisi pystyä kokoomaan oma mielipiteensä, perustelemaan se ja samalla olemaan tietoinen myös muista näkökulmista.

Nyky-yhteiskunta ei tue korkeatasoista ajattelua. Lukemista ei pusketa harrastuksena samalla tavalla kuin ennen ja moderni sosiaalinen media on täynnä helposti nieltävää sisältöä, jota varten ei tarvitse itse nähdä vaivaa. Melkein kaikilla nuorilla on pääsy internettiin ja tämän takia netti voi helposti vaikuttaa melkein jokaiseen heistä. Tällä on selkeä vaikutus yhteiskuntaan.

Yksi esimerkki netin tavoista vaikuttaa nuorten ajattelukykyyn on lyhytvideot. Ne voivat kätevästi tuhota kenen tahansa keskittymiskyvyn, mikä onkin oleellinen kyky ajattelemista varten.

Kolmeenkymmeneen sekuntiin ei pysty tiivistämään asioiden monipuolisuutta. Kaikella on nimittäin monta eri näkökulmaa, jotka ovat toinen toistaan monimutkaisempia. Yleensä videoissa ilmaistaankin vain yksi näkökulma.

Videoita ja niiden luomia mielipiteitä ei myöskään jäädä miettimään videon loputtua, vaan katsojaa kannustetaan skrollaamaan. Tunnissa voi nähdä pari sataa videota ja lupaan, että katsoja ei tule muistamaan niistä edes puolta. Tai kolmasosaa. Tai viidesosaa.

Videoiden sisältö ei yleensä ole myöskään kaikista... parhainta. Käsite ”brain rot” onkin vahvasti liitetty lyhytvideoihin. Videot ovat myös suunniteltu mahdollisimman koukuttaviksi ja ne ovat usein tärkeässä asemassa someriippuvuuden kanssa.

Videoiden selauksella on kuitenkin haitallinen vaikutus videoiden sisällöstä riippumatta. Nimittäin rauhalliset ja hidastahtisetkin lyhytvideot ovat useimmiten myös haitallisia. Tämä johtuu siitä, että aivot käsittelevät jokaisen videon erikseen.

Kun katsoo elokuvaa, voi ruudulla tapahtua jotain uutta joka minuutti. Useimmiten elokuvissa ei kuitenkaan tapahdu jatkuvasti jotain uutta, mutta sillä ei ole nyt väliä. Elokuvaa katsoessa aivot siis saavat jatkuvasti uutta tietoa, mutta aivot voivat liittää uutta tietoa vanhaan. Ne voivat yhdistää uusia tapahtumia menneisiin ja tehdä päätelmiä kaiken tapahtuneen perusteella. Aivot voivat myös ryhmitellä ja luokitella uuden tiedon vanhan perusteella.

la ja tehdä niiden välillä liitoksia. Toisin sanoen, elokuvaa katsoessa aivot kasaavat kaiken tiedon yhteen ja aivojen käymässä ajatteluprosessissa ne voivat rakentaa uusia ajatuksia kaiken verkostoituneen tiedon avulla.

Lyhytvideoita katsoessa aivot eivät rakenna uutta tietoa yhteen, vaan pikemminkin lokeroivat kaiken tiedon eri laatikoihin. Kaikissa videoissa on eri henkilöt ja teemat. Jokin video on viitsi ja toinen on tarina ja kolmas taas musiikkivideo. Uutta tietoa ei voi rakentaa vanhaan, kun videoiden tietoja ei pysty edes yhdistämään toisiinsa. Kun tähän laskee sen, että videoissa tapahtuu paljon enemmän kuin yhdessä elokuvassa, voi aivoille olla vaikea käsitellä tai muistaa tietoja. Katsottuasi elokuvan pystyt muistamaan sen, mitä tapahtui, mutta yritäpä muistaa sata eri videota. Yritäpä käsitellä sata eri videota.

Aivot luonnollisesti kuormittuvat tästä kaikesta, mutta myös oppivat toimimaan uudella tavalla. Ajattelukyvyyn heikentyminen onkin yleinen somen seuraus.

Voi olla vaikeaa liittää eri tietoja ja ajatuksia toisiinsa tai edes näkemään, että niillä voisi olla yhteyksiä, kun aivot ovat tottuneet lokeroimaan tiedon. Parhaimmat ajatukset tulevat melkein aina, kun rakentaa ne tuhansien vanhempien tietojen perusteella.

Toinen modernin median ja teknologian luoma haitta on tekoäly. Etenkin kansan vapaassa käytössä oleva sellainen.

Frank Martela sanoi kirjoittamisen olevan ajattelua, ja että omien ajatusten kirjoittaminen on keskeinen tapa kehittää ajattelua monella eri tavalla. Mutta kirjoittamisen hyödyt saa vain kir-

joittamalla. Ja tekoälyn tehdessä työn puolestasi saatat huomata, ettet itse saanut tekstistä yhtään mitään. Et kehittynyt perustelussa etkä tiedon etsinnässä etkä edes ajattelussa. Monet eivät nimittäin muista, että ajattelu on myöskin taito, jota pitää harjoitella ja kehittää, jotta sitä pystyisi myöhemmin hyödyntämään.

Toinen asia, jota kukaan ei tunnu muistavan, on se, että useimmat esseet ovat kehitystä varten olevia tehtäviä. Ja jos essee ei ole kehitystä varten, se on omia mielipiteitä varten. Eivät opettajat halua esseetä, jonka sisällön voi löytää vajaassa minuutissa selaimella internettiä. Esseetä, joka ei perustu mielipiteisiin. Esseetä, jonka aiheesta ja sanomasta ei välitetty tarpeeksi, jotta vaivauttaisiin edes muodostamaan omia lauseita.

Ja omia mielipiteitä varten kirjoitetun esseän luomisessa itse mielipiteet ovat vain osa siitä, mitä esseellä yritetään saavuttaa. Kehittyminen on useimmiten aivan yhtä suuri osa toivottua tulosta.

Frank Martela myös muistutti kolumnissaan siitä, että tekoälyn käytöstä hyötyvät eniten ne, jotka osaisivat ja pystyisivät tekemään tekoälyn työn myös itse. Haluan itsekini korostaa omien ajatusten ja harkintojen tärkeyttä ja kuinka tärkeää on pystyä luomaan ja ilmaisemaan ne. Jos laadukkaimmat ajatukset ovat ulkoistettuja, tarkoittaa se sitä, että kuka tahansa voisi pystyä samaan. Jos sinut pystyttäisiin korvata tekoälyllä, miksi sinut edes palkattaisiin alun perinkään?

Omaa ajattelukykyä voi yrittää kehittää esimerkiksi leikkaamalla ruutuaukaa. Tämä kuitenkin voi olla vaikeaa. Etenkin, jos katsoo

puhelinta paljon. Onneksi ajattelukyvyyn kehitykseen on lukuisia tapoja.

Lue vaikka kirja. Tai halutessasi sarjakuva! Katso lyhytvideon sijasta elokuva. Lue sanomalehti aamuisin tai tee niiden sudokuja ja sanaristikoida! Kirjoita paikalliseen lehteen! Kirjoita päiväkirjaan! Kirjoita huviksesi!

Maailmassa on niin monta eri tapaa pitää hauskaa, jotka ensinäkin ovat terveellisempiä kuin puhelimen selaus ja toiseksi hyödyllisempiä. Sinun ei tarvitse edes tehdä mitään ajattelukykyä kehittävää, kunhan et aktiivisesti vahingoita sitä! Joten pelaa lautaj korttipelejä! Käy lenkillä! Leivo ja kokkaa! Pidä hauskaa ilman älylaitteita!

Tähän loppuun haluan vielä mainita, että ajattelukyky kehittyi erityisen hyvin, jos sen taitoa hyödyntää jokapäiväisessä elämässä. Lukijana voit vaikkapa miettiä tätä esseetä. Oletko samaa mieltä minun kanssani? Tai Martelan kanssa? Onko sinulla mitään lisätävää?

Loppujen lopuksi en voi luvata, että kaikki sanomani olisi täysin oikein tai että kirjoitin esseeni sadan prosentin varmuudella. Voin kuitenkin sanoa, että suomalaisten nuorten ajattelukyky ei ole yhtä korkea kuin sen toivoisin olevan. Ja vielä varmemmin voin sanoa uskovani, että yhdessä pystymme muuttamaan tilanteen parempaan suuntaan.

**Anni Auvinen, 9A,
15.4.2026**

Jäniksen vuosi

Suven käännöskohdassa saattaa löytää kuivasta heinänkorsiviidakosta pitkäkorvaisen olion, pörröisine turkkeineen. Tai saattaapa joku löytää itsensä uuden, vanhan koulun käytäviltä harhailemassa. Työkaluinaan vain kynät, paperit, kirjat ja paperitoukkien uurtamat polut. Niin ja onhan se "minä" jonkinlainen työkalu itsessään.

Seiskaluokkalaisten matematiikka kietaisee kaari-, haka- ja aaltosulkujensa avulla minut jaloilleni. Heiltä saan lahjuksina kirjanmerkkejä, kiiltäviä omenoita ja hienoja molemminpuolisia oivalluksia.

Raatajat rahanalaiset reppuselkineen tekevät kuitenkin selväksi arjen koodiston. Huomioliivi sisävälkkävalvonnassa on väärä valinta, liian lähellä hönkiminen ärsyttää, liian kaukana hengityksen pidättäminen oudoksuttaa. Onneksi tämä ei ole mitään rakettitiedettä, vaikka onnekseni Sir Arthur C. Clarke saa minut pohtimaan toisin. Hetkinen.

Mandariinit käytävillä, lumipallo käytävillä, vanukkaan kansi käytävillä.

Kalavirrassa on hyvä seurata parvea.

Opehuone,

kaappi,

sohva,

käytävä,

luokka,

opepöytä,

taulu,

luokka.

Tällainen on se kiertokulku, jota arjessani noudatan. Silti kaikkein olennaisin jää tuon kaavan ulkopuolelle. Oppilaat luovat elämän käytäviin ja luokkiin, jopa kansliaan ja lähitalojen pihoille. Sitä on ilo seurata, siinä on ilo olla mukana.

Chillaamo tuo tekemistä pitkiin välitunteihin

Kaksi kertaa viikossa koulun kirjasto muuttuu Chillaamoksi – paikaksi, jossa pitkät välitunnit kuluvat nopeasti hyvässä seurassa. Chillaamossa käy välitunnin aikana useampi kymmenen nuorta, eikä tekeminen lopu kesken.

Tarjolla on pelaamista, jutustelua, väritystä ja muuta kivaa yhdessäoloa ilman puhelimia. Tunnelma on rento ja iloinen, välillä jopa sopivan villiintynytkin. Peleissä näkyy hyvä ja reilu henki, ja mukaan on helppo tulla.

Yksi suurimmista hiteistä on ollut 1000 palan palapelin kokoaminen. Nuoret ovatkin jo ehtineet esittää uuden toiveen: kurkkumopo-palapeli pitäisi saada seuraavaksi hankintaan. Nyt katseet kääntyvätkin reksi Janneen – löytyisikö koululta mahdollisuus uuteen palapeliin nuorten iloksi?

Kouluvalmentaja järjestää välituntitoimintaa yhteistyössä Hyvinkään nuorisopalveluiden, seurakunnan ja liikuntapalveluiden kanssa. Liikuntapalvelut ovat mahdollistaneet myös kuntosalilla käymisen välituntien aikana.

Parasta toiminnassa on ehkä se, että puhelimet unohtuvat helposti sivuun, kun tarjolla on muuta mukavaa tekemistä ja hyvää seuraa.

Tuuli Raninen

Kouluvalmentaja



Täydellisyyden taakka ja armollisuuden tarve

Sosiaalinen media on nykyään täynnä "täydellisiä tyttöjä". Äärimilleen venytetyt ulkonäköihanteet pilaavat jo todella pienten tyttöjen maailmankuvan ulkonäöstä ja siitä, miltä "pitäisi" näyttää.

Jopa aikuiset naiset kokevat ja kärsivät paineista ulkonäkönsä takia somesta tulleen ihanneaalion myötä. Nykypäivänä ainakin itse pyrin täydellisyyteen ulkonäössä vaatteissani sekä käytöksessäni.

Tiedän, että osaksi se johtuu somen ulkonäköihanteista ja siitä, että mielestäni ystäväni ovat hyvin lähellä täydellisyyttä. Sitä myötä haluan pyrkiä samaan, vaikka tiedän, että olemassa ei ole täydellistä tyttöä.

Maaret Kallio kirjoittaa kolumnissaan Moni tunnistaa "täydellisen tytön",

ja juuri heistä olen huolissani, että tytön ympärillä ihmiset huomaavat vain tytön täydellisyyden, eivät hätää (HS viikko 45/2024). Tämä ristiriita kertoo siitä, kuinka näkymätöntä jatkuva uupumus voi olla. Oma ympäristömme näkee meidän suorituksemme ja saavutuksemme, mutta eivät niiden taakse kätkeytyvää kuormaa.

Mielestäni sosiaalista mediaa pitäisi rajoittaa nuoremilta lapsilta ulkonäköön liittyvien asioiden takia. Se auttaisi myös lapsia kasvattamaan rauhassa hyvän minäkuvan sekä oppimaan ja tekemään asioita ilman järkyttävää painoa niskoillaan sosiaalisen median takia.

Maaret Kallio on huomannut saman ja kirjoittaa kolumnissaan: "Ylimoitettut vaatimukset ja somen äärimilleen venytetyt ihanteet ahdistavat minuuttakaan vasta rakentavia tyttöjä".

Jotkut maat ovat myös alkaneet rajoittaa alle 13-vuotiaiden sosiaalisen median käyttöä. Minun

mielestäni tuo tapa on parhain mahdollinen, mitä voi keksiä turvaamaan lapsien puhelimen käytön sekä rakentamaan hyvän minäkuvan ilman sosiaalisen median ihanteita.

Minusta Suomeen voisi myös tulla tuo käytäntö, koska yhä nuoremmat haluavat sosiaalisen median takia olla ja käyttäytyä kuin vanhemmat tytöt tai pojat. Kaupungilla saattaa näkyä hyvin nuoria tyttöjä pukeutumassa ja käyttäytymässä kuin 18-vuotias nuori nainen. Tai pienet pojat voivat kovistella isompien kanssa kauppakeskuksissa. Monen tytön mielessä tulevaisuus ei näyttäyty mahdollisuuksien tulevaisuutena, vaan vaatimusten listana.

Kallio kirjoittaa "Tyttö katsoo kohti tulevaa aikuisuutta ja siihen sisältyviä odotuksia: kaikkeen tuohonko minun pitäisi yltää? Kaikkea tuotako minun tulisi olla?" (HS viikko 45/2024).

Nämä ajatukset paljastavat, kuinka aikuisuuteen



liitetään usein ristiriitaisia ja kohtuuttomia ihanteita. Pitäisi menestyä opinnoissa sekä työssä, olla sosiaalinen mutta ei liian näkyvä, itsevarma mutta ei ylimielinen, huolehtiva mutta samalla itsenäinen.

Mielestäni tällainen kasa ihanteita on lapsille ja meille nuorille kohtuuton ja tuntuu ylitsepääsemättömältä vuorelta. Identiteetti on vasta vielä rakentumassa eikä kukaan voi samaan aikaan täyttää kaikkia rooleja täydellisesti.

Kun tulevaisuutta miettii pelkkien vaatimusten kautta, oma-arvo alkaa helposti riippua suorituksista. Se lisää paljon riittämättömyyden tunnetta ja uupumuksen riskiä.

Minun mielestäni aikuisuuden pitäisi olla kasvun ja keskeneräisyyden hyväksymistä, ei loputon suoritus. Sen takia olisi hyvin tärkeää, että yhteiskunta sekä nuorten lähipiiri viestisivät meille nuorille ja identiteettiään vasta rakentaville lapsille, ettei

heidän tarvitse olla kaikkea kaikille, vaan riittää, että he vain kasvaisivat omannäköisikseen ihmisiksi.

Olen tässä tekstissä käsitellyt sosiaalisen median luomia ulkonäkö- ja menestysihanteita sekä niiden vaikutusta erityisesti lapsiin ja meihin nuoriin tyttöihin. Sosiaalinen media on täynnä "täydellisiä tyttöjä", joiden huoliteltu ulkonäkö ja onnistumiset sekä saavutukset luovat paineita jo hyvin nuorille.

Olen pohtinut myös omaa suhdettani näihin ihanteisiin ja tunnistanut, kuinka helposti itsensä vertailu vaikuttaa ajatteluun ja tapaan toimia.

Vaikka tiedostan, ettei täydellisyyttä ole olemassa tai ainakaan kaikin puolin täydellisiä ihmisiä, sosiaalinen media saa silti minut ja varmasti monen muun tavoittelemaan sitä.

Mielestäni erityisesti nuorempien lasten sosiaalisen media käyttöä tulisi rajoittaa, jotta he saisivat


rakentaa minäkuvaansa ilman jatkuvaa vertailua ja ulkopuolelta tulevia paineita.

Useissa maissa onkin ryhdytty toimiin alle 13-vuotiaiden somen käytön rajoittamiseksi. Vastaavanlainen käytäntö voisi tukea myös suomalaisten lasten hyvinvointia.

Lopulta tärkeintä on lisätä armollisuutta itseään kohtaan. Nuorien pitäisi myös oppia mediakriittisyyttä ja katsoa somen maailmaa eri tavalla, eikä vertailla itseään muihin. Mielestäni pitäisi keskustella tästä aiheesta avoimemmin, jotta jokainen nuori voisi kokea olevansa riittävä, ilman täydellisyyden taakkaa.

Kirjoittaja on eräs Vehkojan koulun yhdeksäsluokkalainen

Kierrätän
Se auttaa Koska
luontoa



Tarinoita maailman parhaasta koulusta yli 40 vuoden ajan