

1/2020

ESPOSTI





Toimitus

Ukka Ulrika Repokari

Niklas Routama

Iina Pykäläinen

A.R.

Helena, Maya ja Emilia

Toveri

Susanna Akkila

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus 4

Miksi koulun lehteen kirjoittaminen kannatti? 7

Hyvinvointia voi opettaa ja oppia – kirjoja sekä
opettajan että opiskelijan käteen 9

Voidaan yhdessä hyvin! 11

Hyvää jatkoa, ihana Mia! 13

Espostoverin apuapaja 15

Pääkirjoitus

Kehitystä on syytä kyseenalaistaa

Ukka Ulrika Repokari

Tieteen, erityisesti lääketieteen kyseenalaistajia ja kritisoijia katsotaan pahalla silmällä. Heitä pidetään helposti hihhuleina, joiden propaganda asettaa koko yhteiskunnan turvallisuuden vaakalaudalle. Ottamatta kantaa siihen, kuinka hyvillä tai huonoilla argumenteilla esimerkiksi lääketiedettä usein kritisoidaan, on myönnettävä kehityksen kyseenalaistamisen olevan toisinaan ihan paikallaan. Kehityksen tuomasta mukavuudesta ja turvallisuudesta päihtyneenä harvoin muistamme, minkä tai kenen kustannuksella kehitys on mahdollistunut.

Tieteen kehitys on mahdollistanut väestöräjähdyksen. Yleensä eliölajin populaation kasvu loppuu tiettyyn pisteeseen, sillä populaation kasvaessa yksilön elintila ja saatavilla oleva ravinto vähenevät ja sairaudet lisääntyvät. Tämä ympäristön vastus on luonnon oma tapa säädellä populaation kokoa niin, ettei se ylitä ympäristön kantokykyä. Kehitettyään modernin tieteen ihminen on onnistunut eliminoidaan kaksi ympäristön vastusta: ravinnon puutteen ja sairaudet. Tieteen avulla voimme tuottaa ruokaa luonnottoman suurelle ihmismäärälle ja varmistaa, että kaikki - myös sairaat yksilöt - saavat elää. Kehityksen avulla olemme irtisanoutuneet luonnon omasta populaation säätelystä, eikä

meidän enää tarvitse välittää ympäristön vastuksesta tai luonnonvalinnasta.

Luonnonvalinta ei ole kiva. Se ei tunne sääliä tai myötätuntoa; tieteellisesti kehittynyt yhteiskunta sen sijaan tuntee.

Kehitys on pelastanut ihmishenkiä ja ehkäissyt monta henkilökohtaista tragediaa. Se on antanut meille aikaa keksiä käsitteen henkilökohtainen tragedia. Tiede on edistänyt ihmisten keskinäistä tasa-arvoa ja luonut paljon uusia keksintöjä, joista kaikki ovat kuitenkin olleet hyödyllisiä vain ja ainoastaan ihmiselle. Muita eliölajeja olemme polkeneet sitä mukaan kun niitä on tielle sattunut. Jos ne ovatkin olleet meille hyödyllisiä, olemme alkaneet taistella siitä, kenen ihmisoikeus on omistaa ja hyödyntää niitä.

Ilmastokysymyksissäkin keskitymme helposti vain omaan napaamme ja siihen, miten planeetan muutokset vaikuttavat meihin ja meidän jälkeläisiimme muistamatta lainkaan sitä, kuinka töppäilymme vaikuttaa jo nyt kohtalokkaasti miljooniin muihin eliölajeihin. Näyttää vahvasti siltä, ettei ihminen sovi eliöyhteisön jäseneksi aiheuttamatta pahoinvointia sen muille jäsenille.

Reilu ratkaisu olisi kaiketi taantua takaisin aikaan ennen modernia lääketiedettä, maanviljelyä ja sisävevessaa.

Populaatiomme kasvu pysyisi aisoissa, eikä ihmisen vaikutus koko biosfääriin olisi niin suuri kuin se nyt on. Ihmisiä kuolisi flunssaan, Donald Trumpilla ei olisi enää aikaa päivittää Twitteriään, eikä meidän tarvitsisi keskustella hyönteiskadosta tahi energiakriisistä. Olisiko maailma parempi paikka silloin?

Olkoon vastaus mikä hyvänsä, ihminen tuskin luopuu saavutetuista eduistaan vapaaehtoisesti. Silti ei tee kenellekään pahaa toisinaan pysähtyä miettimään, kuinka etuoikeutetussa asemassa olemme muihin eliöihin verrattuna. On syytä miettiä, ketkä tai mitkä ovat niitä todellisia

sorrettuja, joiden oikeuksia meidän vahvempien tulisi viimeiseen asti puolustaa. On syytä huomata, kuinka vuosisatoja olemme parantaneet omaa asemaamme muiden eliölajien kustannuksella. Ennen kaikkea onkin syytä kysyä, onko yhden eliölajin ehdottomaan ylivaltaan johtava kehitys hyvää kehitystä.



Kuva: Pixabay

Miksi koulun lehteen kirjoittaminen kannatti?

Iina Pykäläinen

Monet opiskelijat miettivät lukiossa pitkään sitä, mitä haluavat tehdä ylioppilaaksi valmistumisen jälkeen. Se ei ole ihme: haaveammatti saattaa muuttua ajan kuluessa, ja on myös paljon ihmisiä, jotka eivät koskaan löydä työtä, jonka tekemisestä he todella nauttivat. Itseni kohdalla tilanne oli kuitenkin päinvastainen: tiesin monta vuotta ennen lukion päättymistä, että haluan työskennellä journalismin parissa, eikä se haave ole tähänkään päivään mennessä muuttunut. Opintoni ovat puolessa välissä, eikä innostukseni sitä kohtaan ole muuttunut, vaikka niin voisi käydä, jos koulutus ei olekaan sellaista kuin on ajatellut.

On kuitenkin myös asioita, joista ajattelen tänä päivänä täysin eri tavalla. Olen oppinut esimerkiksi sen, ettei toimittajan työ ainoastaan sisällä kirjoittamista tai kuvaamista – se sisältää paljon erilaisia työtehtäviä, jotka eivät välttämättä suoranaisesti kuulu varsinaiseen työnkuvaan. Yleissivistyksen täytyy olla laaja, ja ajankohtaisia uutisia on seurattava jatkuvasti, jotta niistä voi kirjoittaa.

Mieleenpainuvin oppini tähän mennessä on kuitenkin se, että kokemuksen puutetta ei voi hyvittää. Sitä on oltava tai työnhaku voi venyä yllättävän pitkäksi.

Työelämässä korostetaan hyvin paljon verkostoja ja niiden merkitystä työnhaussa, mutta uskon, että media-alalla niiden merkitys saattaa olla isompi kuin muilla aloilla. En joudu ainoastaan vakuuttamaan työnantajia siitä, mitä osaan, vaan myös siitä, miksi olen henkilö, jonka palkkaaminen kannattaa.

Mikä tekee juuri minusta hyvän toimittajan? Miten voin osoittaa kiinnostukseni ja osaamiseni, jos en ole tehnyt alan töitä?

Voi tuntua hassulta, että vain lukion verkkolehteen kirjoittaminen edistäisi työnhakua ihmisen kohdalla, jolla ei ole muuta kokemusta alalta ennen opintoja. En voi vakuuttaa ketään myöskään siitä, että ainoastaan se edistäisi työuralla. Tietysti täytyy tehdä muutakin, jotta voi todistaa oman osaamisensa. Joskus pienet asiat kuitenkin osoittautuvat merkityksellisiksi, kun tähtää isoon päämäärään.

Vuoden 2017 syksyllä päätin hakea journalismin koulutusohjelmaan korkeakoulun siirtohaussa, jossa opiskelija voi vaihtaa koulutusohjelmaa korkeakoulun sisällä. Minun piti kuitenkin osoittaa motivaationi ja soveltuvuuteni alaan, joten kaivoin esiin vanhoja Espostiin kirjoittamiani juttuja, jotka annoin haastattelijalle luettavaksi. Suoritin myös pari kurssia avoimen korkeakoulun tarjonnasta. Yhdestä pääsin hädin tuskin läpi.

Seuraavana keväänä sain tiedon, että minut oli hyväksytty journalismin opiskelijaksi 40 muun hakijan ohella 600 hakijasta. Jokainen voi tehdä omat päätelmänsä siitä, miksi.

Kiitos Esposti.



Hyvinvointia voi opettaa ja oppia – kirjoja sekä opettajan että opiskelijan käteen

Susanna Akkila

Jos nuori kokee, ettei jaksa, aikuisen ja kasvattajan tehtävä on tukea. Kaikki Espoonlahden lukion opettajat istuivat viime lukuvuonna vähintään kahdella positiivisen pedagogiikan luennolla herättelemässä ajatuksia, miten omassa oppiaineessaan voisi vähentää opiskelijoiden stressiä ja paitsi nauttia opettamisen ilosta myös tarjota oppimisen iloa.

Luentojen lisäksi aiheesta on tarjolla tuoretta kirjallisuutta. Monipuolisin esimerkki on pitkän linjan ammattilaisten **Pauliina Avolan** ja **Viivi Pentikäisen** *Kukoistava kasvatus – positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Kattava kokonaisuus rakentuu tuoreimpien aivotutkimusten, positiivisen psykologian ja ratkaisukeskeisyyden pohjalle. Se tarjoaa tieteellisten teorioiden lisäksi käytännön harjoitteita, jotka myös lukion opettaja voi soveltaa omaan työhönsä.

Varsin selkeästi kirjassa osoitetaan, miten perusasiat, kuten kiitollisuus, asioista ja toisista kiinnostuminen, kunnioittaminen, kuunteleminen ja hyvään kannustaminen poikivat mahdollisuuksia ja rakentavaa muutosta. Kirja käsittelee mm. vuorovaikutustilanteita ja -asennetta – sitä, miten ohjaavalla opettamisella voi tavoitella tulevaisuutta, jossa nuori osaakin kohdistaa voimavaransa oikein.

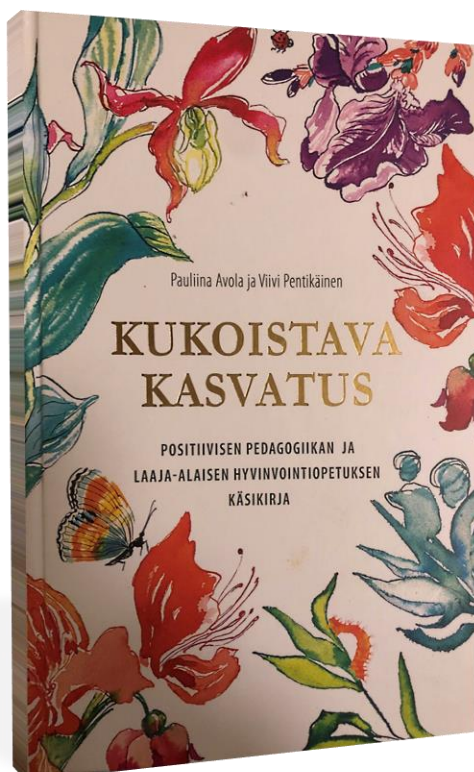
Käsikirja tarttuu myös aikuisen hyvinvointiin, joka on perusedellytys sille, miten onnistuneesti nuorta voi ohjata

oppimaan. Kun lapsen ja nuoren elämä on muuttunut niin kouluympäristön kuin ulkoisten tekijöiden, esim. ilmastoahdistuksen, myötä aiempaa stressaavammaksi, samalla on muuttunut opettajan työ entistä raskaammaksi. Opettajan on pidettävä huoli myös itsestään.

Kaiken kaikkiaan teos kannustaa aitoon hyvinvointityöhön ja erilaisten vahvuuksien tunnistamiseen, käyttämiseen ja harjoittamiseen.

Kiinnostavaan dialogiin tiedettä, tietoa, ja taitoa yhdistelevän käsikirjan kanssa asettuu humoristiseen sävyyn koottu **Mark Mansonin** *Kuinka olla piittaamatta paskaakaan - nurinkurinen opas hyvään elämään*. Opas haastaa rehellisten arvokysymysten äärelle: Mikä on minulle arvokasta? Mitä mittaria käytän onnistumisien (ja oletettujen epäonnistumisien) arviointiin? Tunnenko itseäni? Mitkä ovat ne merkitykselliset asiat, jotka lisäävät hyvinvointiani ja onnellisuuttani? Kirjan nimi kristallisoituukin juuri edellisten kysymysten avulla – teoksen provosoiva nimi ei suinkaan tarkoita välinpitämättömyyden tavoittelua vaan kykyä erottaa tärkeät asiat turhista, jotta elämä olisi hyvää.

Miten sitten edellisten kirjojen ajatukset näkyvät käytännössä ja vaikkapa Jyllan arjessa? Esposti lähtee etsimään vastausta kysymykseen kevään numeroissa.



Voidaan yhdessä hyvin!

A.R.

Esposti pyysi yli 70 abia kertomaan, miten Jyllän opettajat ovat huomioineet heidän jaksamisensa - siis toteuttaneet positiivista pedagogiikkaa omilla tunneillaan.

Yksi varsin suosittu oppilaiden mainitsema keino lisätä jaksamista koulussa on kävelytauot oppituntien keskellä. 75 minuuttia penkillä istuminen puuduttaa jopa innokkaimmat opiskelijatkin ja pieni pyrähdys käytävällä tekee ihmeitä lopputunnilla keskittymiseen. Nykyään jo lähes jokainen Jyllän opettaja pitää tunnilla kävelytauon, vaikkakin joskus oppilaiden pitää asiasta muistuttaa. Osa opettajista aloittaa tunnin rentoutumalla. Esimerkiksi lyhyet mindfulness-harjoitteet ovat olleet useimpien mielestä erittäin hyödyllisiä. Kiitosta saavat myös opettajat, jotka kysyvät, mitä kuuluu, ja jalkautuvat joskus juttelemaan henkilökohtaisesti vaikka kesken tehtävien tekemisen.

Huikean monessa lukiolaisten vastauksessa kiitetään koulun henkilökunnan ymmärrystä ja huomaavaisuutta jokaisen hyvinvointia kohtaan. Muutamat opettajat ovat alkaneet pitää joitakin aamun ensimmäisiä ja iltapäivän viimeisiä tunteja etänä. Oppilaat voivat siis rytmittää paremmin koulutyöt oman jaksamisensa mukaan. Lisäksi tehtävien määrässä ja palautusajankohdissa ollaan nykyisin paljon armollisempia ja joustavampia kuin vielä pari vuotta sitten. Näin ollen välttytään hätäiseltä sekä väkinäiseltä tekemiseltä, ja asian huolelliseen opetteluun jää rutkasti aikaa. Kaikesta

huolimatta on kuitenkin kannattavaa jaksottaa ja palauttaa kaikki tehtävät hyvissä ajoin välttääkseen liikaväsymystä koulussa. On ollut tosin yksittäisiä tapauksia, kun huomattavasti uupuneille oppilaille on annettu lupa lähteä kotiin lepäämään.

Koulun välituntimahdollisuudet mainitaan positiivisessa valossa lähes jokaisessa vastauksessa. Suurin osa pääsee rentoutumaan kunnolla vain välitunneilla ja siksi on hyvä, että koulun puitteet ovat kunnossa. Pingispöytä lienee kaikista suosituin lukuisista aktiviteeteista. Koulun tilojen laajuus ja valoisuus otetaan usein esille välitunneista puhuttaessa. Toisaalta tilat tuntuvat suurilta vain silloin, kun yläastelaiset eivät ole yhtä aikaa tauolla.

Lukiolaisen jaksamiseen vaikuttavat monet pikkutekijät, mutta ainakin jyllalaisten mielestä suurin tapa vaikuttaa omaan ja muiden energiaan on positiivinen, rakentava ja kannustava palaute. Niin opettajat kuin oppilaatkin voivat jokapäiväisillä teoilla ja kommentteilla parantaa yhteishenkeä ja auttaa nauttimaan koulussakäynnistä.



Kuva: Pixabay

Hyvää jatkoa, ihana Mia!

Helena, Maya ja Emilia

Kanslistimme – lukion sielu ja sydän – Mia Taskinen on vaihtamassa koulua. On aika jättää haikeat hyvästit ja toivottaa hyvää jatkoa!

Mia, miten päädyit kanslistin alalle?

-Tulin yksityiseltä puolelta Espoonlahden lukion sihteeriksi. Hain paikkaa, koska uskoin että täällä olisi enemmän asiakaspalvelutehtäviä, ja niitä on todella riittänyt.

Kuinka monta vuotta olet ollut töissä tässä talossa?

-Olen ollut täällä 13 ja puoli vuotta töissä. Tulin edellisen rehtorin Harri Korhosen kanssa samaan aikaan tähän taloon.

Miten työnteko/työ on muuttunut näiden vuosien aikana?

-13 vuoden aikana työnteko on sähköistynyt. Se on helpottanut työntekoa, mutta samalla ihmiskontaktit ovat ikävä kyllä vähentyneet.

Mitkä ovat sinun parhaimpia muistoja täällä?

-Täällä on aivan mielettömän ihania ihmisiä. Opettajien kanssa meillä on hervotonta huumoria ja myös monista opiskelijoista on tullut mukavia kanslian vakioasiakkaita.

Millaisella mielellä olet lähtemässä tästä talosta?

-Haikein, hyvin haikein mielin. Toisaalta muutos voi olla hyvästä: saa nähdä, miten asioita tehdään muualla ja voi itse oppia uusia, parempia työtapoja.

Luuletko, että tulet ikävöimään jotakin töissä tässä talossa?

-Eniten ikävä tulee kaikkia ihania ihmisiä, niin opettajia kuin opiskelijoitakin.

Mitä suunnitelmia sinulla on tulevaisuudelle?

-Haluan pitää tietoni ja taitoni ajan tasalla. Lukioon liittyvät asiat muuttuvat koko ajan, joten koko ajan pitää myös opetella uusia asioita.

Millaisia terveisiä haluat lähettää/jättää koululle ja sen oppilaille?

-Opiskelijat ovat aina olleet kohteliaita, ystävällisiä ja ahkeria. Olkaa myös tästä eteenpäin! Opettajat, olkaa kilttejä opiskelijoille! Pitäkää kaikki hyvää huolta Jyllan hengestä!

Kiitos, Mia!



Kuva: Pixabay

Espostoverin apuapaja

Mitä parhainta alkanutta vuotta, jyllalaiset! Mikäli siinä on jokin särö tai sinulla on murheita ja muita pulmia, niitä saa laittaa kakkosjakson koeviikon alkuun asti sähköpostitse osoitteeseen espostoveri@gmail.com tai anonyymisti [tähän formsiin](#)

1. Onko UwU parempi kuin OwO?

Ei ole. OwO:n tyhjästä katseesta näkee heti, että se on kirottu. UwU:n petollisuus piilee siinä, että sen silmät ovat kiinni, ja kun ne avautuvat, on jo liian myöhäistä paeta.

2. Miten kuulostaa fiksulta? Tunnen itteni usein tyhmäksi :(

Jos et ajatellut alkaa larpata Albus Dumbledorea tai Stephen Hawkingia kaikissa elämäsi sosiaalisissa tilanteissa, seuraa ikäviä uutisia: Yleensä fiksuilta kuulostavien ihmisten puheessa on hyvää sisältöä, ja sitä ei voi uskottavasti teeskennellä.

Jos uutiset, kirjat, asiapodcastit tai muu sisällön hankkiminen kuulostaa liian vaivalloiselta, tässä pro tip, jonka sain yläasteella: Käytä potentiaalia viitisen kertaa päivässä, niin vaikutat älykkäämmältä. Potentiaali on se tapaluokka, jolla voidaan ilmaista jotakin epävarmaa. Yleensä sitä käytetään säätiedotuksissa. (“Huomenna satanee.”)(“Olemme kai valmiita.” → “Lienemme valmiita.”)

Sanastolla ylipäättään voi vaikuttaa kuvaan, jonka itsestään antaa. Esimerkiksi finglishin käytöstä ruikutetaan usein, ja viihdelehti Como luonnehtii Janni Hussin mekkoa kyseenalaisella sanalla voutsipa-voutsipa-vötsypä-pimpampom-WAU. Monilla on kuitenkin hyvin kummallisia mielipiteitä siitä, mitkä sanat, puhetavat, murteet ynnä muut kuulostavat typeriltä, eikä sellaisiin kommentteihin kannata kiinnittää huomiota.

Sivistyssanojen viljely ei lisää itse viestiin mitään, mutta toisinaan sellainen voi kuvata jotakin tilannetta tai ilmiötä loistavasti. (“Tää kurssi on niin hirvee että haluaisin defenestroida itteni”, eli heittää ikkunasta ulos.)

Tarpeettoman monimutkaisesti puhuminen tai kirjoittaminen on ikävää kaikille osapuolille ja voi antaa besserwissermäisen vaikutelman.

“Fiksulta kuulostaminen” on subjektiivinen käsite, ja on erittäin mahdollista, että kuulostat välillä fiksulta. Kaikki eivät tiedä huimasti koodauksesta, suomen järvien biodiversiteetistä tai taidehistoriasta, mutta kaikki tietävät jostakin. Jos harrastat jotakin tai olet jostakin kiinnostuneempi kuin keskivertotalaaja, todennäköisesti kuulostat fiksulta puhuessasi siitä.

Mikäli koet kaipaavasi itsetuntoboostia, niin ihmiset, joiden työ on puhua vakuuttavasti ja älykkäästi, ovat toisinaan hyvin hukassa. “Suomi politiikan parhaat palat” -niminen videosarja YouTubessa on nimensä mukaisesti koonnut maamme politiikan katastrofaalisimpia keskusteluja, ja “Olipa kerran raitiovaunu” tekee Tampereen raitiovaunufarssista viihdettä.

3. Miten selviän tunteista, kun opettaja on liian positiivinen ja innostunut...?

Kenenkään opettajan tapa opettaa ei voi sopia kaikille. Opettaja tekee työtä persoonallaan, ja kaikkien kanssa ei klikkaa. Se on valitettavaa, mutta normaalia.

Huonoja ratkaisuja: Tunneilta lintsaminen tai kurssin keskeyttäminen, defenestroituminen (sillä ikkunat Jyllassa ovat matalalla), henkinen pakeneminen opetustilanteesta esimerkiksi sosiaalista mediaa, uutisia tai nettikauppoja selailemalla, opettajalle kettuileminen positiivisuuden lopettamiseksi.

Parempia ratkaisuja: Keskeisten asioiden opetuksen jälkeen tehtävien tekeminen tai kirjan lukeminen niin aggressiivisesti, ettei positiivinen energia tavoita sinua. Niin sääntilliset muistiinpanot, ettei jää aikaa turhautumiselle. Kyseisen opettajan kurssien suorittaminen itsenäisesti. Toisen opettajan kurssin valitseminen.

Opettajan vaihtaminen ei aina ole järkevää tai edes mahdollista. Ehkä saman aineen muut opettajat sopivat vielä huonommin, ja positiivisin on pienin paha. Joskus vain yksi opettaja pitää tiettyä kurssia. Joissakin aineissa olisi vaikeaa vaihtaa opettajaa, sillä tämä yksi tuntee sinut ja osaa siksi auttaa sinua parhaiten ylppäreiden kanssa. On hyvin mahdollista, että kaverit jäävät positiivisen opettajan kurssille, ja yksin oleminen ei kuulosta houkuttelevalta. Pariakin kurssia sumplimalla voi saada monen jakson lukujärjestyksen sekaisin, eikä sen setviminen tunnu vaivan arvoiselta.

Idioottivarmoja ratkaisuja: Ei ole. Onko liian positiivista toivottaa tsemppiä ja muistuttaa, että vuoden tai kahden päästä toivottavasti pääset pois täältä? Ehkä, teen niin silti.