



Pidä huolta - lähimmäisen arvostava kohtaaminen

03.10.2016

Pidä huolta lähimmäisestäsi ja itsestäsi. "Kukaan ei ole saari..." - lause aloittaa J. Donnin runon, joka on tullut kuuluisaksi Ernest Hemingwayn klassikkokirjasta "Kenelle kellot soivat". Runon voi tulkita kuvaavan sitä, miten jokainen ihminen on pieni mutta tärkeä osa ihmiskuntaa. Ei ole samantekevää, miten kohtaamme toisen ihmisen, sillä kohtaamisistamme muodostuu sosiaalinen todellisuus. Hyvä luo tilaa hyvälle. Sosiaalisen verkoston laadun tiedetään vaikuttavan yksittäisen ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen - siis ihmiskunnan hyvinvointiin.

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa ja toisaalta, koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Arvostava kohtaaminen on otettu menetelmälliseksi osaksi koulun terveystieteiden osastoa, jota voi hyödyntää esimerkiksi silloin, kun koulussa on tarvetta ottaa huoli puheeksi tai miettiä miten puuttua ei-toivottuun käytökseen arvostavalla tavalla yhdessä. Psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman on toteuttanut nuorten kanssa vuosia ratkaisukeskeistä menetelmää, joka lähiviikkoina julkaistaan koulun terveystieteiden osastossa ytimestään lyhytvideosarjana ja pelillisinä harjoitteina. Arvostavan kohtaamisen teema yhdistää myös syksyn uudet aineistot liittyen nuoren vahvuuksiin ja kokonaisvaltaiseen seksuaalisuuteen.

Koulupäivän aikana on lukuisia tilaisuuksia pieniin arvostaviin kohtaamisiin. Arvostava kohtaaminen voi yksinkertaisimmillaan olla tervehdys, hymy, hyväksyvä pään nyökytys, lämmin pilkahdus katseessa, kuuntelemaan pysähtyminen, läsnäolo. Ajatus tai tunne, joka välittyy toiselle - sinä olet tärkeä, sellaisena kuin olet, minä näen sinut ja hyväksyn. Joskus arvostava kohtaaminen voi olla isompikin kokonaisuus, jopa ainutlaatuinen kokemus nuoren elämässä.

Haaveenani uutena koulun terveystieteiden osaston päätoimittajana on lisätä nuorten (ja heidän verkostojensa) elämäntaitoja, hyvinvointia ja terveyttä. Olen toiminut koululääkärinä Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla ylä- ja alakouluissa, sekä lukioissa. Olen myös työskennellyt psykoterapeuttina nuorten kanssa useita vuosia. Ilolla voin kiittää edellistä päätoimittajaa Kaisla Joutsenniemeä toimituksineen nykyisestä koulun terveystieteiden osastosta. Juuri tällaista aineistoa olen kaivannut työni tueksi koululääkärinä ja psykoterapeuttina.

Yhteistyöterveisin LKT Katja Aktan-Collan, Koulun terveystieteiden osaston päätoimittaja

Koulun terveystieteiden osasto www.koulunterveystieteidenosasto.fi