

ELINA NIEMI

Osaanko, selviätkö, päryäätkö?

Koulupaineita, ihmissuhdesäätöä
ja muita kasvamisen sivuvaikutuksia



Kaikkea ei tarvitse osata valmiiksi.

Mahtavaa, olet avannut kirjan
ensimmäisen sivun!

Osaanko, selviäkö, pärjääkö?

Vertaistukea stressiin, aikuistumiseen ja tulevaisuuteen

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Elina Niemi

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-89-2995-6

Sisällysluettelo

Inhimillisyyttä arkeen

Luku 1: Aivot solmussa; koulu, stressi ja kympin tytön syndrooma

- 1.1 Koeviikko tulee, oletko valmis? (spoileri: et ole, mutta ei se mitään)
- 1.2 Asioiden lykkäämisen jalo taito: miten siivota koko huone vain välttääkseen historian esseen kirjoittamista
- 1.3 Täydellisyys on peruttu: miten selvitä siitä, että kasi onkin uusi kymppi
- 1.4 Testi: Mikä stressaajatyyppeä olet koeviikolla?
- 1.5 "Mikä musta tulee isona" -paniikki
- 1.6 "Mitä mä itse haluan?" Omat toiveet muiden odotusten keskellä
- 1.7 Kun kotona ei ymmärretä

Luku 2: Sosiaalinen viidakko; kaveridraamaa ja sydämen tykytyksiä

- 2.1 Kun yläkouluajat muuttuvat: Uudet porukat ja vanhat ystävät lukion pyörteissä
- 2.2 Millainen tyyppi mä olen ja mitä osaan yhdessä muiden kanssa?
- 2.3 Kun mokasit oikeasti
- 2.4 Ghostaus, luettu-merkit ja muita deittailun kauhuja: Kevyt selviytymisopas ihastumiseen
- 2.5 Somen vihreät ja punaiset liput: Miten tunnistaa toksiset ihmissuhteet livenä ja verkossa

Luku 3: Kulissit vs. todellisuus; estetiikka ja arki

- 3.1 TikTok teki minun rutiineistani täydellisiä: Tarvitseeko 17-vuotias oikeasti kymmenen eri ihonhoitoseerumia?
- 3.2 Se kuuluisa glow up: Miksi aito hyvinvointi ei näytä samalta kuin somen filtit
- 3.3 Kahvi, energijuomat ja se myyttinen 8 tunnin yöuni

Luku 4: Melkein aikuinen; rahaa, pyykkiä ja muita yllättäviä vastualueita

- 4.1 Mihin mun rahat katosivat? Puolitieteellinen piirakka-analyysi
- 4.2 Ensimmäinen työpaikka, ensimmäinen palkka
- 4.3 Oma koti (ja pyykkivuori) hämmöittää: Ensiaskleet kohti itsenäistymistä

Loppusanat: Olet jo riittävä ja kyllä tästä selviää hengissä

Kirjoittajan terveiset sulle

Moi!

Ihanaa, että avasit tämän kirjan. Ja hei – onneksi olkoon, olet jossain jatko-opiskelemassa! Se tarkoittaa, että olet virallisesti selvinnyt peruskoulusta, mikä on jo itsessään mitalin arvoinen suoritus.

Mutta tiedän myös, mitä ajattelet parhaillaan. Istut luokassa tai käytävällä, katsot ympärillesi ja mietit: Miten ihmeessä kaikilla muilla on elämä näin täydellisesti hallinnassa? Tuon tuossa olevan tyyppin muistiinpanot näyttävät Pinterest-taideokekselta, toinen puhuu jo kolmannesta jatko-opiskelupaikastaan ja kolmas on herännyt viideltä aamulla tekemään kymmenvaiheisen ihonhoitorutiinin ja meditoimaan. Samaan aikaan oma aamusi alkoi sillä, että herätyskello soi liian myöhään, hukkasit bussikorttisi ja päivän henkinen polttoaine on ollut pelkkä kylmä vaniljالاتte.

Haluan kertoa sinulle salaisuuden: kukaan täällä ei tiedä sataprosenttisesti, mitä tekee. Me kaikki vain esitämme parhaamme. Sama pätee aikuistenkin maailmassa.

Opiskelu on oikeasti ihanaa aikaa, mutta se on myös henkinen esterata. Sinulta odotetaan yhtäkkiä aikuisen vastuullisuutta, hyviä arvosanoja, täydellistä some-estetiikkaa, loistavaa sosiaalista elämää ja valmista urasuunnitelmaa seuraavaksi viideksikymmeneksi vuodeksi. Ei ihme, jos välillä tekee mieli vain vetää peitto korville ja selailla TikTokia kuusi tuntia putkeen.

Tämä kirja ei ole oppikirja, eikä tämä ole opinto-ohjaajan saarna. Tämä on sinun puolellasi. Tämän kirjan tarkoitus on olla kuin se kaveri, joka istuu sun viereen bussiin ja sanoo: ”Mullakin meni tuo koe ihan penkin alle, mennäänkö kahville?”

Lue tätä silloin, kun koeviikko ahdistaa, kun somedraama väsyttää tai kun tarvitset vain lupauksen siitä, että opiskeluajasta selviää hengissä. Koska niin

sä teetkin. Ota mukava asento, unohda hetkeksi ne integraalilaskimet ja hampaiden kiristely ja hyppää mukaan.

You got this!

♥:lla Elina

Inhimillisyyttä arkeen

Tämä kirja on kirjoitettu niitä hetkiä varten, kun tavallinen arki tuntuu yllättävän vaikealta. Kun koeviikko lähestyy ja lukusuunnitelma on toistaiseksi lähinnä hieno otsikko. Kun kaveriporukassa jokin muuttuu etkä tiedä, pitäisikö kysyä vai esittää, ettet huomannut. Kun avaat somen rentoutuaksesi ja suljet sen vakuuttuneena siitä, että tarvitset uuden ihon, vaatekaapin ja persoonallisuuden. Tai kun aikuisuus lähestyy ja huomaat, ettet tiedä, mitä oma asuminen maksaa tai missä vaiheessa ihmisen oletetaan ymmärtävän sähkösopimuksia.

Sivuilla on käytännön vinkkejä, pieniä tehtäviä ja leikkimielisiä testejä. Voit kokeilla, mikä auttaa juuri sinua. Jos jokin neuvo ei sovi tilanteeseesi, siitä ei tarvitse tehdä uutta epäonnistumista. Kaikki keinot eivät toimi kaikille, eivätkä samallekaan ihmiselle joka päivä.

Kirjaa saa lukea järjestyksessä tai avata sen siitä kohdasta, jota tarvitsee tänään. Tehtäviä saa jättää tekemättä. Marginaaliin saa kirjoittaa ”helppo sun on sanoa” tai muita kommentteja.

Opiskeluaikana opitaan paljon uutta. Välillä myös sellaista, mitä ei löydy opintojakson tavoitteista: miten pyydetään apua, miten siedetään pettymystä ja miten kerrotaan kaverille, ettei nyt jaksakaan lähteä. Kaikkea ei tarvitse oppia kantapään kautta yksin. Opettajalta saa kysyä uudelleen. Opolle saa mennä ilman valmista tulevaisuudensuunnitelmaa. Vaikeasta olosta saa kertoa, vaikka koulu sujuisi ulospäin hyvin. Avun saamiseen ei tarvita näyttöä siitä, että on ensin yrittänyt riittävän kauan omin voimin.

Ja kaiken tämän rinnalla saa olla hauskaa. Saat innostua jostain täysin epäkäytännöllisestä, nauraa kaverin kanssa asialle, jota ette myöhemmin osaa selittää, ja viettää iltapäivän tekemättä mitään erityisen hyödyllistä. Tämä hetki kuuluu sinulle myös silloin, kun et valmistaudu seuraavaan suoritukseen.

Etsitään siis keinoja tehdä tästä arjesta vähän helpompaa. Aloitetaan siitä ihmisestä, joka olet tänään. Hänestä, joka ehkä tuli väärään luokkaan, mutta tuli kuitenkin.

Kaikilla muilla on elämä hallinnassa.

Ainakin somen perusteella.



Pitäisi pärjätä koulussa, tietää oma tulevaisuus ja ymmärtää, mitä se yksi viesti tarkoitti. Samaan aikaan pitäisi kai ehtiä nukkua.

Tämä kirja on sun puolella. Se puhuu koulupaineista, kaverisuhteista, somen kulisista ja oman arjen opettelusta rehellisesti ja huumorilla.

Mukana on leikkimielisiä testejä, pohdittavaa ja käytännön vinkkejä. Myös niihin päiviin, jolloin et kaipaakaan uutta tavoitetta vaan vähän ymmärrystä.

Saat olla kesken. Tämä kirja ei anna siitä arvosanaa.

