

VERKKOVANHEMPAINILTA

NUOREN ONNISTUNUT KOULUVUOSI - VINKKEJÄ VANHEMMILLE

KE 28.8.

KLO 18-19.15

Päivi Hietikko

Sosionomi, lapsiperhetyön asiantuntija,
Vanhempien Akatemia, Nuorten Ystävät

Päivi Koivisto

KM, neuropsykiatrinen valmentaja,
lapsiperhetyön asiantuntija, Vanhempien
Akatemia, Nuorten Ystävät



VANHEMPAINILLAN SISÄLTÖ:

- Esittelyt
- Nuoren näkökulma onnistuneesta kouluvuodesta
- Ryhmäpaine
- Case Teija
- Case Ella
- Koulunkäynti
- Case Kalle
- Miten vanhemmat voivat tukea nuoren koulunkäyntiä?
- Kodin ja koulun yhteistyö
- Nuoren terveiset vanhemmille



Vanhempien Akatemia®

Toiminnot
eri elämäntilanteissa



Tukea lapsen kasvuun
ja kehitykseen



Koulunkäynnin tuki



Eroauttaminen



Henkilökohtaista tukea
vanhemmuuteen



Perheille suunnattu
toiminta



Tukea parisuhteeseen

Henkilökohtaiset
tapaamiset

Ryhmät

Luennot

Vanhempien pysäkit eri elämäntilanteissa:

1. Vanhemmuuden Pysäkki

Ohjausta ja neuvontaa lapsen kasvuun, kehitykseen tai käyttäytymiseen liittyvissä kysymyksissä sekä tukea vanhemman omaan jaksamiseen



3. Parisuhdepysäkki

Vanhemmille, jotka haluavat vahvistaa keskinäistä vuorovaikutusta ja läheisyyttä tai löytää ratkaisuja parisuhteen haasteisiin.



2. Koulupysäkki

Vanhemmille, joilla on huolta nuoren arkeen ja koulunkäyntiin liittyvissä haasteissa. Myös nuori itse voi olla yhteydessä Koulupysäkillle.



4. Eropysäkki

Erorauhan ja yhteistyövanhemmuuden rakentaminen. Lasten hyvinvoinnin turvaaminen erotilanteessa



ONNISTUNUT KOULUVUOSI NUOREN NÄKÖKULMASTA

- Koulussa on kavereita
- Hyvä luokkahenki
- Koulu on turvallinen
- Saa ja voi olla oma itsensä (pukeutuminen, omat mielipiteet)
- Hyvät ja ammattitaitoiset opettajat
- Opettaja on aidosti kiinnostunut oppilaista
- Saa helposti apua koulutehtävissä niin ettei avun pyytäminen ole ”noloa”
- Opettaja kannustaa ja osaa olla huumorintajuinen
- Saa ainakin joskus joltakin opettajalta hyvää palautetta
- Ei LIIKAA läksyjä ja tehtäviä. Jää aikaa muuhunkin kuin vain koulunkäyntiin



RYHMÄPAINNE

- Ryhmäpaine voi olla sekä positiivista ryhmäpainetta että negatiivista ryhmäpainetta
- Positiivinen ryhmäpaine voi motivoida nuorta panostamaan koulunkäyntiin
- Negatiivinen ryhmäpaine voi saada nuoren tekemään sellaisia valintoja, jotka eivät ole nuoren arvojen ja halujen mukaisia. Tällöin taustalla on kova tarve kuulua joukkoon ja miellyttää muita
- Aina ei ole helppoa vastustaa enemmistön mielipidettä
- Jotta nuori pysyisi omissa päätöksissään, on tärkeää harjoitella perustelut ja lauseet, miksi ei tee jotain omien arvojen vastaista (näitä voi harjoitella vanhempien kanssa). Kun tilanne osuu kohdalle, nuorella on valmiit lauseet ja perustelut, miten vastata.
- Hyvässä kaveriryhmässä hyväksytään poikkeava mielipide
- VÄLTÄ HUONOA SEURAA

TÄYDELLISYYTEEN PYRKIVÄ TEIJA

Teija on 8.-luokkaa käyvä tunnollinen, urheilua harrastava teinityttö. Teija on lahjakas kympin tyttö, joka pitää jokaisesta oppiaineesta. Teija vaatii itse itseltään täydellisiä suorituksia niin koulussa kuin harrastuksissa. Teija on yksilöurheilija, joka on oman ikäluokkansa yksi lahjakkaimmista urheilijoista.

Teija käyttää kohtuuttoman paljon aikaa läksyihin. Teija ei ehdi nähdä kavereita, koska koulutehtävät ja harrastus vievät suurimman osan päivittäisestä vapaa-ajasta. Teijalla on 6. päivänä viikossa harjoitukset. Vanhempien mielestä Teija käyttää kohtuuttoman paljon aikaa koulutehtäviin. Vähempikin riittäisi. Vanhemmat ovat huolissaan Teijan hyvinvoinnista, koska Teijalla on ilmennyt unettomuutta, harrastuksessa ylikuntoa ja mielialanvaihtelua. Teija on väsynyt, itkuinen ja alakuloinen.



MITÄ TEIJAN KANSSA TEHTIIN?

- Teijalla ilmeni koulustressiä ja koulupaineita
- Koulustressi syntyy tekemättömistä asioista, keskeneräisten tehtävien siirtämisestä, riittämättömyyden tunteesta ja hallinnan tunteen menettämisenä asioihin, jotka tuntuvat vaikeilta. Myös yksinäisyys ja ulkopuolelle jääminen ikäkavereista lisäävät koulustressiä
- Pitkän suostuttelun jälkeen Teija aloitti kahdenkeskeiset tapaamiset koulukuraattorin kanssa
- Myös harrastuksen osalta Teija käy säännöllisesti keskustelemassa psyykkisen valmentajan kanssa
- Vanhemmat tekivät yhdessä Teijan kanssa vapaa-ajan lukujärjestyksen ajanhallitsemiseksi
- Teijalle asetettiin tavoite mm. koulutehtäviin ja kokeisiin käytettävän ajan suhteen



MITÄ TEIJALLE KUULUU NYT?

- Teija käy edelleen säännöllisesti keskustelemassa koulukuraattorin kanssa
- Teija noudattaa vapaa-ajan lukujärjestyksen aikataulua
- Nyt hänellä on aikaa nähdä myös vapaa-ajalla kavereita
- Teija osaa olla hiukan armollisempi itselleen. Hyväksyy senkin, että 9- on ihan hyvä numero
- Mielikuvaharjoitukset ovat auttaneet Teijaa ja vähentäneet suorituspaineita



YKSINÄINEN ELLA

Ella on 7.-luokkalainen ujo tyttö. Ellan paras kaveri muutti 6.-luokan aikana toiselle paikkakunnalle. Ella kokee itsensä yksinäiseksi parhaan ystävän muuton takia. Ella kokee, että hänen on vaikea tutustua uusiin ihmisiin. 7.-luokan alussa Ella ei ole vielä saanut uusia ystäviä. Tämä huolettaa vanhempia ja Ellaa itseään. Vanhemmat tukevat Ellan ystävyysuhteita siten, että Ella matkustaa tapaamaan ystäväänsä toiselle puolelle Suomea. Vanhemmat toivovat, että Ella löytäisi myös omalta paikkakunnalta ystäviä, koska matkakustannukset kuormittavat osittain perheen taloudellista tilannetta. Ellan yksinäisyys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti perheeseen ja koulunkäyntiin. Ella saattaa poistua kesken oppitunnin ja hän menee vessaan itkemään. Ellasta tuntuu siltä, että kukaan ei voi häntä auttaa.

MITEN ELLAA VOITIIN AUTTAA?

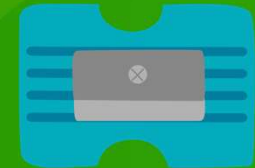
- Yläkoulun alkaessa 7.-luokkalaisille nuorisotoimi järjestää luokan ryhmäytyspäivän
- Ella suostui osallistumaan ryhmäytyksiin
- Ryhmäytymispäivänä Ella puhui muutamalle luokkakaverille ja jotain yhteisiä mielenkiinnon kohteita löytyi
- Vanhempien kanssa keskustelimme Ellan mielenkiinnon kohteista
- Rohkaisimme vanhempia pohtimaan yhdessä Ellan kanssa lisää mahdollisista mielenkiinnon kohteista oman luokkaisen kanssa

MITEN ELLAA VOITIIN AUTTAA?

- Ellan vanhemmat liittyivät luokan vapaaehtoiseen vanhempien whatsApp-ryhmään
- Vanhemmat saivat whatsApp-ryhmän kautta yhteystiedot Ellan uuden luokkalaisen vanhemmista, joihin he olivat yhteydessä erikseen
- Kummatkin tytöt olivat halukkaita kokeilemaan uutta harrastusta yhdessä
- Tytöt kävivät tutustumassa uuteen harrastukseen. Muutaman ryhmäkerran jälkeen Ellan luokkakaveri lopetti, mutta Ella jatkoi harrastusta ja tutustui siellä uuteen tyttöön
- Ellan on helpompi mennä kouluun ja olla oppitunneilla mukana, koska Ellalla on ystävä kenen kanssa viettää välitunteja

KOULUNKÄYNTI

- Koulunkäynti ei kiinnosta kaikkia nuoria, tämä ilmiö on alkanut näkyä jo alakoulun puolella.
 - Motivaation puute näkyy mm. myöhästelyinä ja poissaoloina koulusta
 - Kotona vanhemmille kerrotaan syyksi esim. päänsärky tai vatsakipu
 - Heikon koulumotivaation taustalla vaikuttavat useat eri tekijät ja syyt mm:
 - selvittämättömät oppimisvaikeudet
 - perhetilanne
 - psyykkiset tai neuropsykiatriset sairaudet
 - yksinäisyys
 - kiusaaminen
- > TÄRKEÄÄ ON SELVITTÄÄ, MISTÄ NUOREN TILANTEESSA ON KYSYMYS



KOULUPOISSAOLIJIA KALLE



Kalle on 9.-luokkalainen koululainen. Kallella alkoi selittämättömät poissaolot 8-luokan keväällä. Vanhemmille Kalle valitti pää- ja vatsakipua. Poissaoloja kertyi sen verran 8.-luokan keväällä, että koulussa puututtiin Kallen poissaoloihin.

Kalle on hyväkäytöksinen, sosiaalinen ja hänellä ei ole oppimisvaikeuksia. Kalle kokee matematiikan, fysiikan ja ruotsin haastaviksi oppiaineiksi. Näiltä tunneilta on kertynyt paljon poissaoloja. Kallen arkirytmä on sekaisin. Hän kokee itsensä väsyneeksi, koska nukahtaminen menee myöhälle. Aamulla on vaikea herätä ja lähteä ajoissa kouluun.

MISTÄ KALLELLE APUA?

- Koulu on ollut yhteydessä poissaoloista vanhempiin ja koululla on pidetty palavereita
- Koska poissaolot jatkuivat edelleen, vanhemmat saivat tiedon koululta matalan kynnyksen Komiasti-toiminnan palvelusta
- Huoltaja oli yhteydessä Komiasti-työntekijään. Sovittiin kotikäynti, jossa myös oli nuori paikalla.
- Kotikäynnillä / tapaamisella kartoitettiin poissaolon syitä ja mietittiin toimivia tukitoimia, joihin myös nuori sitoutui
- Nuoren kanssa sovittiin, että aamu alkaa puhelinherätyksillä ja koska kouluun oli toisinaan vaikea lähteä, sovittiin myös että tarvittaessa viedään oppilas kouluun

MISTÄ KALLELLE APUA?

- Nuoren kanssa tehtiin sopimus, että nukkumaan mennään aikaisemmin.
- Vanhempien kanssa keskusteltiin myös melatoniinin käytöstä tarvittaessa
- Huoltaja antoi Komiasti-työntekijälle luvan olla kouluun yhteydessä
- Poissaolojen takia Kalle on jäänyt jälkeen oppiaineissa, joten koulun kanssa sovittiin, että Kalle käy erityisopettajalla kaksi kertaa viikossa. Kallella oli nelosvaroitukset matematiikasta ja ruotsista
- Sovittiin koulun, vanhempien ja nuoren kanssa, että rästitehtäviä tehdään yhdessä kerran viikossa koulun jälkeen
- Kalle käy läksykerhossa myös kerran viikossa
- Sovittiin palkitsemisesta

MITÄ KALLELLE KUULUU NYT?

- Monien haasteiden jälkeen Kalle sai päättötodistuksen ja opiskelee nyt ammatillisessa oppilaitoksessa



MITEN VANHEMMAT VOIVAT TUKEA NUOREN KOULUNKÄYNTIÄ?

- Ole kiinnostunut nuoren asioista. Kysy koulupäivän kuulumisia ja kannusta nuorta kertomaan, miten päivä sujui ja mitä koulussa tapahtui.
- Hyvä on välillä vilkaista oppilaasi kirjoja ja vihkoja ja muita tehtyjä töitä.
- Tee läksyjen teosta tai kokeisiin lukemisesta positiivinen yhteinen hetki, älä aseta aikuisena tavoitteita nuorelle.



MITEN VANHMEMMAT VOIVAT TUKEA NUOREN KOULUNKÄYNTIÄ?

- Keskittyminen paranee, kun tekee yhtä asiaa kerrallaan
- Nuoren kannattaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Siirtyminen asiasta toiseen keskeyttää aina huomion ja rasittaa muistia.
- Auta pilkkomaan koulutehtävät pienempiin osiin
- Jos läksyjä ja kokeita on paljon, pelkkä aloittaminenkin voi tuntua nuoresta vaikealta. Auta nuorta pilkkomaan tehtävät pienempiin välitavoitteisiin. Näin on helpompi tarttua toimeen. Opiskelua kannattaa myös hajauttaa ajallisesti lyhyempiin osiin, mikäli keskittyminen on hankalaa



MA	TI	KE	TO	PE
Koulu loppuu Klo: 14.20	Koulu loppuu Klo 15.30	Koulu loppuu Klo: 14.20	Koulu loppuu Klo: 14.20	Koulu loppuu Klo 14.20
TEE TILSTAIL- LE TARKOI- TETUT LÄK- SYT: • HISTORIA • MATEMATIIKKA • AIKKA	Klo: 16.30 Pelin lähtö • Kotona Klo: 19.30 • Suihku • ruoka • LÄKSYT MA AI HI Ei pakollinen	Välipala läksyt AI MA Harkat Klo: 17.15 - 19.15 Suihku ruokailu	Välipala läksyt Pakolliset • Uskonto • Englanti tee, jos haluat Pakkaa ja matikka • Vapaa-aika • ruoka Treenit klo 19 - 20.30 SIIVOUS	Viiikonloppu alkaa Su läksyt • Biologia • Kemia • Englanti • Historia Etupöytä Ulkopöytä Ulkopöytä
VOIT TEHDÄ JO ENG, KE, JA Biologian tehtävät				
• Klo: 17-19.00 TREENIT • Suihku • ruoka • vapaa-aika • Kotona klo 21.00 viimeis- tään, jos on läksyt tehty		Kotona klo = aika klo 21.00 jos on läksyt tehty	Jos ehti. Siivota Siirtyy perjan- taihini, jos ei ehdi siivota omia huoneita	Tulevat kokeet: 11.10 kotitalouden koe 1.11 uskonnon koe • Simisellä allevi- vatut läksyt, ovat pakollisia tehdä yhteisenä päivänä.
• Pakkaa reppus • ma, hi AI, HI	Pakkaa reppus • uskonto • englanti varusteet	Pakkaa reppus AI, HI ma	Pakkaa reppus • uskonto • kotitalous • englanti	

MITEN VANHEMMAT VOIVAT TUKEA NUOREN KOULUNKÄYNTIÄ?

Älä vertaile nuorta muihin luokkakavereihin. Jokainen nuori on ainutlaatuinen yksilö, jonka kehittymistä ja osaamista tulisi verrata ainoastaan nuoren omiin aikaisempiin taitoihinsa.

Vertailu sisarusten, sukulaisten ja koulukavereiden kesken aiheuttaa helposti kateutta, pahaa mieltä ja itsetunnon horjumista.

Muistuta nuorta siitä, että hän on ainutlaatuinen ja rakastettu juuri sellaisena kuin hän on.

Vaali hyviä käytöstapoja



MITEN VANHEMMAT VOIVAT TUKEA NUOREN KOULUNKÄYNTIÄ?

- Anna nuorelle vastuuta. Nuori joutuu koulussa ottamaan vähitellen vastuuta omasta oppimisestaan ja koulutyöstään, joten anna hänelle pieniä, ikätasolle sopivia vastuutehtäviä myös kotona.
- Ohjaa nuorta huolehtimaan itsenäisesti myös koulutarvikkeista ja kotitehtävistä. Muistuta asioista, mutta älä kanno vastuuta hänen puolestaan.
- Keskustele ja ole tukena. Jokainen tekee virheitä ja joskus koulustakin kuuluu uutisia, jotka eivät ilahduta. Ole silti kaikissa tilanteissa nuoren tukena ja turvana.
- Älä kuitenkaan puolusta nuorta, mikäli hän on toiminut väärin, vaan keskustele hänen kanssaan tilanteesta ja ohjaa tulevaisuutta varten välttämään samoja virheitä.



MITEN VANHEMMAT VOIVAT TUKEA NUOREN KOULUNKÄYNTIÄ?

- Kehu ja kannusta nuorta. Kannusta nuorta olemaan rohkeasti oma itsensä
- Tue nuoren vahvuuksia, jotka voivat olla ihan muuta kuin kouluun ja opiskeluun liittyviä. Kehuminen ja kannustaminen vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon ja motivaatioon
- Puhu koulusta ja oppimisesta positiivisesti. Kodin ja lähipiirin asenne kouluun ja oppimiseen heijastuu ja tarttuu, joten ole tarkkana, miten ja mitä puhut lapsesi kuullen esimerkiksi omista koulukokemuksistasi
- Jokainen nuori on yksilö ja osa tarvitsee enemmän tukea koulunkäyntiin ja siten myös läksyistä selviämiseen. Tärkeintä on, että nuoren koulumotivaatio pysyy hyvänä ja nuori lähtee mielellään kouluun.

KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖN MERKITYS NUOREN KOULUNKÄYNNIN TUKENA



Koulu voi motivoida lasta oppimiseen näkemällä tämän menestyksen ja järjestämällä opetusta, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia – kynnys on asetettava riittävän alas, jotta onnistumisen kokemuksia tulisi.

Nuoren motivaation voi murentaa riittämättömällä tuella.

Selvitettävä mahdolliset oppimisvaikeudet esim. lukihäiriö, keskittymisen ja toiminnanohjauksen haasteet.

Jos nuorella on haasteita oppimisen suhteen, voi opettaja auttaa antamalla yksilöllisempää opetusta.

KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖN MERKITYS NUOREN KOULUNKÄYNNIN TUKENA



Läskykerhot, tukiopetus ovat hyvänä tukena etenkin jos nuori on jäänyt jälkeen tehtävissä.

Pienryhmäopetuksen mahdollisuus, suulliset kokeet, äänikirjat (huomioitava eri oppimistyyli), lyhennetty koulupäivä, haastavien oppiaineiden räätälöinti esim. liikuntapäiväkirja, läskykerho ja tukiopetus

POSITIIVINEN PALAUTE

Vanhempi ole herkästi yhteydessä opettajaan, jos jokin asia askarruttaa. Yhteistyö on valttia ja kasvattajina teidän pitäisi aina pyrkiä olemaan koulun kanssa "samalla puolella", jotta nuori ei saa ristiriitaisia viestejä.

Nuoren terveiset vanhemmille:

TOIVON:

- enemmän yhdessäoloa!
- tukea läksyjen teossa!
- että kuulet ja näet mut juuri sellaisena kuin olen!
- arvostusta ja uskoa tulevaisuuteen !
- anna mun olla!
- turvallisuutta!
- ymmärrystä siitä että mäkin mokaan!



OTA YHTEYTTÄ

Lapsiperhetyön asiantuntija

Päivi Hietikko

0440819958

paivi.Hietikko@nuortenystavat.fi



Lapsiperhetyön asiantuntija

Päivi Koivisto

044 7486713

paivi.koivisto@nuortenystavat.fi



komiastiopintiella@nuortenystavat.fi

Kiitos!

