# ONGELMALLINEN KOULUPOISSAOLO

*Tukea ja neuvoja huoltajalle*

**Ongelmallinen koulupoissaolo** - ***Tukea ja neuvoja huoltajalle (2024)***

Lisätietoja materiaalista viimeisellä sivulla

Kuvitus ja graafinen suunnittelu: Terese Bast

## SISÄLTÖ


JOHDANTO

**Kenelle nämä ohjeet on tarkoitettu?** 4
**Mitä ongelmallisella koulupoissaololla tarkoitetaan?** 4
**Mikä lisää ongelmallisten poissaolojen riskiä?** 4
**Mitä seurauksia ongelmalliset poissaolot voivat aiheuttaa?** 4
**Ongelmallisten poissaolojen hälytysmerkit** 5

POISSAOLO-ONGELMIEN ALKUVAIHEESSA

**Huomioi ja tue lasta varhain** 6
Keskustele käyttäytymisen syistä 6
Yhteistyö koulun kanssa 6
Jos tarvitset enemmän tukea koululta 7
Muista toimia yhdessä lapsesi kanssa 7
Kehu ja vahvista lapsesi ponnisteluja 7
Tasapaino koulun ja vapaa-ajan välillä 7
Osallistu ja tue itsenäisyyttä 7

MITEN TOIMIA, JOS ONGELMAT JATKUVAT

**Koulunkäyntiin liittyvän ahdistuksen käsittely** 8
Ahdistuksen aiheuttamat fyysiset oireet 8
**Tukea kouluaamuihin** 9
**Odotusten ja suorituspaineiden hallinta** 9
**Jos lapsesi ei mene kouluun** 9
**Muut kouluun menoon liittyvät vaikeudet** 10
Jos lapsellasi on oppimisvaikeuksia 10
Jos lapsellasi on vaikeuksia koulutehtävien kanssa 10
Jos lapsellasi on vaikeuksia kavereiden kanssa tai häntä kiusataan 10
Koulun vaihto? 11
Lapsesi aloittaessa uudessa koulussa tai uuden lukuvuoden alkaessa 11
Jos lapsesi on vaikea palata kouluun sairausloman jälkeen 11
**Jos olet huolissasi lapsesi turvallisuudesta** 12
**Ammatillista apua koulun ulkopuolelta** 12
**Mitä ammattilaisia saatetaan tarvita?** 12
**Hoito** 12

KOULUUN PALAAMINEN PITKÄN POISSAOLON JÄLKEEN

**Suunnitelman laatiminen kouluun paluuta varten** 13
Päättäkää, minä päivänä lapsesi palaa kouluun 13
Kun lapsesi palaa kouluun 14
Muuta suunnitelmaa tarvittaessa 14
**Kun lapsesi palaa kouluun** 14
Takapakkeihin varautuminen 14

MUUTA

**Ongelmallisen poissaolon kehittymiseen liittyviä riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä** 15
**Muista huolehtia omasta hyvinvoinnistasi** 15

TIETOA MATERIAALISTA 16

# JOHDANTO

## Kenelle nämä ohjeet on tarkoitettu?

Ohjeet ja neuvot on suunnattu sellaisten peruskouluikäisten lasten vanhemmille:

- Joiden lapsilla on ongelmallisia koulupoissaoloja.
- Jotka ovat huolissaan lapsensa läsnäolosta koulussa.

Jokainen perhe on ainutlaatuinen ja ohjeita voi mukauttaa omaan tilanteeseen sopiviksi.

## Mitä ongelmallisella koulupoissaololla tarkoitetaan?

Ongelmallisella koulupoissaololla tarkoitetaan tavallisesti tilannetta, jossa lapsen luvalliset tai luvattomat poissaolot uhkaavat lapsen hyvinvointia, oppimista ja koulunkäyntiä. On vaikea määritellä tarkkaa raja-arvoa tai tuntimäärää sille, milloin poissaolot muuttuvat ongelmallisiksi. Poissaolon aiheuttamat ongelmat liittyvät poissaolojen määrän sijaan enemmänkin niihin vaikutuksiin, joita koulupoissaolot aiheuttavat lapsen oppimiselle, hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.

Tässä oppaassa "ongelmallinen koulupoissaolo" tarkoittaa tilanteita, joissa:

- Lapsi kokee tunneperäistä stressiä ja hänellä on vaikeuksia olla koulussa (engl. school refusal).
- Lapsi haluaa mennä kouluun, mutta kokee sen vaikeaksi tunneperäisen stressin vuoksi.
- Lapsi on haluton menemään kouluun, mutta menee silti (engl. school reluctance).

On tärkeää muistaa, että ongelmallinen koulupoissaolo ei ole diagnosoitava mielenterveyden häiriö. Se voi kuitenkin olla yhteydessä mielenterveyden haasteisiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen

## Mikä lisää ongelmallisten poissaolojen riskiä?

Joillakin lapsilla on korkeampi riski koulupoissaolohaasteiden kehittymiselle. On tärkeää tunnistaa nämä riskitekijät ja pyrkiä tukemaan läsnäoloa koulussa. Vaikka kaikkia riskitekijöitä ei voitaisikaan poistaa, voi perhe tukea lapsen koulunkäyntiä ja vähentää mahdollisten riskitekijöiden vaikutuksia.

## Mitä seurauksia ongelmalliset poissaolot voivat aiheuttaa?

Koulupoissaoloilla on sekä pitkän että lyhyen aikavälin seurauksia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi:

- Jääminen koulussa tapahtuvan oppimisen/koulutuksen ulkopuolelle.
- Ennenaikainen koulun keskeyttäminen.
- Vaikeudet sosiaalisissa suhteissa.
- Ongelmat työelämässä myöhemmin (esim. työttömyys).
- Mielenterveysongelmat.
- Perheen sisäiset ristiriidat.
- Perheen tulojen väheneminen (esimerkiksi, jos perheenjäsen jää kotiin hoitamaa lasta).

Vanhempana sinulla on tärkeä tehtävä lapsesi koulunkäynnin tukijana. Löydät vinkkejä siihen seuraavista luvuista.

## Ongelmallisten poissaolojen hälytysmerkit

Alla on luettelo ongelmallisiin poissaoloihin liittyvistä hälytysmerkeistä. Koulunkäyntivaikeuksista kärsivällä lapsella voi olla useita, mutta ei välttämättä kaikkia näistä merkeistä. Reagoimalla hälytysmerkkeihin varhain voidaan tukea koulunkäyntiä ja ehkäistä ongelmallisten poissaolojen kehittymistä.

**Tunteet koulua kohtaan**

- Negatiiviset tunteet koulua kohtaan (esim. ahdistus, ujous, pelko, ärsyyntyminen, yksinäisyys, suru, häpeä).
- Negatiiviset ajatukset ja tunteet koulua kohtaan, jotka heijastuvat myös muihin elämänalueisiin (esim. sosiaalinen elämä tai perhe-elämä).
- Stressin tunne (esimerkiksi suorituspaineet koulussa tai muiden oppilaiden kanssa).

**Fysiset oireet**

- Toistuvat selittämättömät fyysiset vaivat (esim. pahoinvointi, vatsakipu, päänsärky, huimaus, väsymys), jotka lievittyvät, kun lapsi saa jäädä kotiin.
- Nukahtamisvaikeudet ennen koulupäivää.

**Sosiaaliset muutokset**

- Vetäytyminen muiden ihmisten seurasta.
- Halu pysyä kotona silloinkin, kun koulukaverit kutsuvat mukaan niin koulussa kuin koulun ulkopuolisissakin sosiaalisissa tilanteissa (esimerkiksi syntymäpäiväjuhlat).

**Käyttäytyminen koulussa**

- Koulutehtävissä jälkeen jääminen.
- Haastava käytös kouluun tullessa (esimerkiksi kiukuttelu, takertuminen, karkaaminen).
- Toistuvat pyynnöt päästä aikaisemmin kotiin (esimerkiksi soitto tai viesti vanhemmille).
- Luokasta karkaaminen tai piileskeleminen koulun tiloissa (esimerkiksi WC:ssä).
- Poistuminen koulusta kesken koulupäivän.
- Toistuvat käynnit kouluterveydenhoitajan tai muun opiskeluhuoltopalveluiden ammattilaisen luona.
- Toistuvat stressireaktiot luokassa (esimerkiksi itku).

**Käyttäytyminen kotona**

- Kouluun lähtemisen vastustaminen.
- Huonotuulisuus ja kiukuttelu erityisesti kouluaamuisin.
- Haluttomuus lähteä kouluun (esimerkiksi vaikeudet heräämisessä tai lähtöön valmistautumisessa, lukittautuminen kylpyhuoneeseen).
- Uhmakkuus, aggressiivisuus tai muu haastava käyttäytyminen, jonka tarkoituksena on välttää kouluun menoa tai siellä olemista.
- Oppituntien tai koko koulupäivän mittaiset toistuvat poissaolot.
- Poissaolot tiettyinä koulupäivinä (esimerkiksi koepäivinä tai päivinä, jolloin on tiettyjä oppiaineita).
- Uhkailu itsensä vahingoittamisella.
- Ongelmat käyttäytymisessä ja tunne-elämässä, jotka ilmenevät koulupäivinä, mutta vähenevät viikonloppuisin ja koulun loma-aikoina.

# POISSAOLO-ONGELMIEN ALKUVAIHEESSA

## Huomioi ja tue lasta varhain

Jos kouluun meno on muuttunut vaikeaksi, on tärkeää tukea lasta jo varhaisessa vaiheessa. Seuraavassa on asioita, joita voit tehdä.

### *Keskustele käyttäytymisen syistä*

Keskustele lapsesi kanssa heti, kun huomaat hälytysmerkkejä ja pyri ymmärtämään, miksi hän kokee kouluun menemisen vaikeaksi. Tämä auttaa sinua hahmottamaan, millaista tukea lapsesi voisi tarvita.

Puhu lapsesi kanssa silloin, kun teillä on riittävästi aikaa ja saatte olla rauhassa eikä teillä ole muuta tärkeää tekemistä. Varmista myös, että keskustelu käydään kaikkien ollessa rauhallisia.

Harjoittele aktiivista kuuntelua – kuuntele keskittyneesti ja tarkkaile lapsesi sanatonta viestintää (esimerkiksi kehonkieltä, ilmeitä). Osoita kuuntelevasi ja ymmärtäväsi lastasi (toista omilla sanoillasi, mitä olet ymmärtänyt). Jos lapsesi uskoutuu sinulle, ole myötätuntoinen lapsen koulua kohtaan kokemia tunteita ja ajatuksia kohtaan, vaikka et olisikaan kaikesta samaa mieltä. Älä vähättele tai mitätöi lapsesi tunteita. Vakuuta keskustelun aikana, että tulet työskentelemään yhdessä lapsesi kanssa koulussa huolestuttavien asioiden ratkaisemiseksi.

Muista, että lapsesi huoleen tai koulussa olemisen vaikeuksiin voi liittyä monia erilaisia syitä. On myös mahdollista, että lapsesi ei itsekään tiedä syytä poissaololleen tai että hän ei osaa sanoittaa sitä. Voi myös olla, ettei lapsesi halua puhua poissaolonsa syystä.

Jos lapsellasi on vaikeuksia puhua vaikeuksiensa syistä, voit pyytää häntä ilmaisemaan huolensa muulla tavalla, kuten esimerkiksi piirtämällä tai kirjoittamalla.

**Muista:**

- Puhu koulun henkilökunnan (esimerkiksi opettajien, erityisopettajien, opiskeluhuoltopalveluiden asiantuntijoiden) kanssa mahdollisimman varhain. Heillä saattaa olla ajatuksia siitä, miksi lapsellasi on vaikeuksia. Ota yhteyttä kouluun varhain, jottei ongelma ehdi pahentua.
- Merkitse muistiin, minä tunteina/päivinä lapsesi ei ole koulussa ja mistä hän on huolestunut. Tämä auttaa sinua avaamaan tilannetta koulun henkilökunnalle ja muille ammattilaisille.
- Tee yhteistyötä koulun kanssa selvittääksenne, onko lapsen poissaoloissa havaittavissa jokin kaava; onko kyseessä esimerkiksi tietyt tunnit, viikonpäivät tai lounaan jälkeinen aika.

On myös mahdollista hakea muuta ammatillista apua (katso kohta *Ammatillista apua koulun ulkopuolelta)*.

### *Yhteistyö koulun kanssa*

Ole yhteydessä kouluun heti, kun huolesi herää. On tärkeää, että työskentelet yhdessä koulun kanssa tukeaksesi lapsesi koulunkäyntiä. Tue lastasi kouluasioissa ja kannusta häntä luottamaan koulun henkilökuntaan.

Tehkää koordinoitu suunnitelma lapsen koululäsnäolon tukemiseksi yhteistyössä koulun toimijoiden kanssa. Suunnitelma tulee räätälöidä yksilöllisesti ja sen tulee perustua tietoon niistä syistä, jotka aiheuttavat lapsesi poissaoloja. Suunnitelmassa tulee huomioida lapsesi lisäksi sinut, mahdollinen toinen huoltaja tai vanhempi, opettajat sekä muut mukana olevat ammattilaiset. Suunnitelmaan voi mahdollisuuksien mukaan kirjata myös sellaiset koulun työntekijät, joiden kanssa lapsi tuntee olonsa turvalliseksi.

Ole säännöllisesti yhteydessä lapsesi opettajaan tai koulusta nimettyyn yhteyshenkilöön ja keskustele lapsen koulutilanteesta. Ylläpidä positiivista suhdetta koulun työntekijöihin ja osoita arvostavasi sitä, mitä koulu tekee auttaakseen lastasi.

**Pidä yhteyttä kouluun:**

- Pyri luomaan käsitys siitä, miten lapsen tilanne nähdään koulussa.
- Ilmoita koululle, kun lapsesi on poissa ja selvitä syy, kuten sairaus tai kouluun menemisen aikeus.
- Kysy, millaista apua koulu ja opiskeluhuoltopalveluiden henkilökunta voi tarjota tukeakseen lapsesi koulunkäyntiä ja mielenterveyttä.

### *Jos tarvitset enemmän tukea koululta*

Jos kaipaat enemmän tukea, kuin opettaja pystyy tarjoamaan, voit pyytää apua muulta koulun tai opiskeluhuoltopalveluiden henkilökunnalta tai ottaa yhteyttä rehtoriin.

### *Muista toimia yhdessä lapsesi kanssa*

Ota lapsi mukaan kouluun paluun suunnitteluun ja siihen liittyvään päätöksentekoon mahdollisuuksien mukaan. Kerro lapsellesi, että häneltä odotetaan säännöllistä koulunkäyntiä ja että se on tärkeää hänen mielenterveydelleen ja hyvinvoinnilleen.

### *Kehu ja vahvista lapsesi ponnisteluja*

Älä syyllistä lasta kouluun menemisen vaikeuksista, sillä se voi pahentaa ahdistusta tai masennusta. Kehu lasta pienistäkin edistysaskelista. Vahvista hänen käyttäytymistään ja tekojaan (esimerkiksi yritys mennä kouluun) sen sijaan, että keskittyisit lopputulokseen (esimerkiksi hyvät arvosanat). Kehu ja vahvista lastasi hänelle parhaiten sopivalla tavalla esimerkiksi rohkaisemalla sanallisesti, viettämällä aikaa hänen kanssaan tai olemalla fyysisesti lähekkäin.

### *Tasapaino koulun ja vapaa-ajan välillä*

Jos lapsesi on vaikea tasapainoilla koulun ja koulun ulkopuolisten aktiviteettien välillä, auta häntä löytämään sopiva tasapaino: keskustele, onko muita aktiviteetteja liikaa ja tarvittaessa karsi niitä suunnitelmallisesti.

### *Osallistu ja tue itsenäisyyttä*

Osoita arvostavasi koulua olemalla kiinnostunut lapsesi koulunkäynnistä. Pysy viikoittain ajan tasalla siitä, mitä lapsesi odottaa, mikä häntä huolestuttaa sekä mitä toiveita, huolenaiheita ja vaikeuksia hänellä on kouluun liittyen (esimerkiksi läksyt, kokeet, ystävyyssuhteet).

On tärkeää, että annat lapsesi puhua koulusta omaan tahtiinsa. Yritä keskustella koulusta lapsesi kanssa silloin, kun olette molemmat tekemässä arkipäiväisiä asioita kuten tiskatessa, kävelyllä tai automatkalla, jotta lapsesi tuntee olonsa mukavaksi ja keskustelu sujuu luontevammin.

*Kerro lapsellesi, että teette töitä yhdessä ongelmien voittamiseksi.*

# MITEN TOIMIA, JOS ONGELMAT JATKUVAT

## Koulunkäyntiin liittyvän ahdistuksen käsittely

Ongelmallinen koulupoissaolo liittyy usein lapsen yritykseen selviytyä itselleen liian vaikeista tilanteista ja vaatimuksista. Jos kouluun meneminen on hankalaa tai lapsesi kieltäytyy menemästä kouluun, aiheuttaa koulu hänessä todennäköisesti suurta huolta tai ahdistusta.

Ahdistuneena ihmisellä on taipumus välttää tilanteita, jotka lisäävät ahdistusta (tässä tapauksessa koulu). Tiedämme kuitenkin, että pitkällä aikavälillä tilanteen välttely usein lisää ahdistusta. Kouluun liittyvä ahdistus saattaakin voimistua, jos lapsi välttelee kouluun menoa.

Parhaiten ahdistusta voidaan lievittää kohtaamalla hankala tunne asteittain asianmukaisen tuen avulla, vaikka se saattaakin tuntua pelottavalta. On tärkeää kertoa lapselle, että luotat hänen kykyynsä kohdata pelkonsa.

Kerro lapsellesi, että on aivan tavallista ja odotettavaakin, että koulussa voi olla vaikeuksia tai huolen aiheita. Vaikka koulussa käyminen helpottaisikin, voi ahdistus silti jatkua jonkin aikaa lapsen kohdatessa koulunkäyntiin liittyviä pelkojaan.

On myös tärkeää, että autat lastasi opettelemaan hyödyllisiä ahdistuksen hallintakeinoja. Voit kysyä neuvoa koululta, opiskeluhuoltopalveluiden asiantuntijoilta tai perheneuvolasta, jos et ole varma, millä keinoin voisit auttaa lastasi.

**Voit:**

- Keskustella lapsesi kanssa siitä, millaiset muutokset voisivat vähentää hänen ahdistustaan koulussa, kotona ja/tai päivittäisissä rutiineissa.
- Kertoa koulun henkilökunnalle lapsesi ahdistuksesta, koska henkilöstön voi olla vaikea huomata sitä.
- Selvittää, mitkä tekijät voivat laukaista lapsesi ahdistuksen. Keskustele opettajan kanssa, jos tietyt hetket (esim. välitunnit tai tietyt oppitunnit) ovat lapselle vaikeita.
- Tehdä yhteistyötä koulun kanssa minimoidaksesi mahdollisesti stressaavat tilanteet (esimerkiksi odottamattomat kokeet, ääneen lukeminen).
- Kannustaa lastasi opettelemaan ahdistuksen hallintaa tukevia rentoutumismenetelmiä, kuten syvähengitystä tai tietoisen läsnäolon (mindfulness) -harjoituksia.

### *Ahdistuksen aiheuttamat fyysiset oireet*

Ole yhteydessä kouluterveydenhoitajaan tai koululääkäriin, jos kouluun meno on fyysisten oireiden vuoksi lapsellesi vaikeaa tai mahdotonta. Näin voitte selvittää, onko oireilla fyysinen syy. On myös mahdollista, että oireet liittyvät lapsesi kokemaan ahdistukseen tai masennukseen. Esimerkkejä tyypillisistä oireista ovat muun muassa vatsakipu, päänsärky, väsymys ja huimaus. Jos koululääkäri ei löydä lapsesi oireille fyysistä syytä, voi hän tarvittaessa kirjoittaa lähetteen erikoissairaanhoitoon esimerkiksi lastenneurologian tai nuorisopsykiatrian puolelle.

Keskustele lapsesi kanssa hänen kokemistaan fyysisistä ahdistusoireista. Kerro, etteivät oireet ole vaarallisia, vaikka voivatkin olla epämiellyttäviä.

## Tukea kouluaamuihin

Kouluaamut ovat usein hyvin stressaavia lapsille, joiden on vaikea mennä kouluun tai joilla on ongelmallisia koulupoissaoloja. Keskustele lapsesi kanssa siitä, miten voisit parhaiten tukea häntä kouluaamuisin.

**Voit esimerkiksi:**

- Auta lastasi laatimaan aikataulu kouluaamuille. Kirjoita muistiin sellaisia aikoja, jolloin hänen tulee olla valmis aamutoimissaan tms. Aikataulutus voi auttaa erityisesti silloin, jos lapsen keskittyminen herpaantuu tai hän menettää ajantajunsa helposti.
- Kannusta lastasi ylläpitämään yksinkertaisia koulupäivien aamurutiineja.
- Pohdi yhdessä lapsesi kanssa, mitkä asiat rauhoittavat häntä (esimerkiksi suihkussa käynti, piirtäminen, kävely kouluun, kavereiden tapaaminen koulun sisäänkäynnillä) ja tue niitä.
- Auta lastasi luomaan iltarutiineja, jotka tukevat hyvää unta ennen seuraavaa kouluaamua.

## Odotusten ja suorituspaineiden hallinta

Joidenkin lasten ja nuorten ongelmalliset koulupoissaolot voivat liittyä korkeisiin suoritusodotuksiin. Nämä odotukset voivat tulla lapsilta itseltään, heidän vanhemmiltaan, perheenjäseniltään tai koululta.

**Jos uskot, että suorituspaineet lisäävät lapsesi koulunkäyntivaikeuksia, voit:**

- Keskustella lapsesi kanssa siitä, että koulunkäynnissä ei ole kyse vain arvosanoista tai suorituksista.
- Keskittyä lapsen koulutehtäviensä eteen tekemään työhön sen sijaan, että keskittyisit hänen arvosanoihinsa tai suorituksiinsa.
- Välttää jankuttamista, arvostelemista, moittimista tai huomauttamista lapsesi koulumenestyksestä.

**Jos lapsesi suoritusmotivaatio on heikko tai hän kamppailee motivaationsa kanssa:**

- Auta lastasi tunnistamaan vahvuutensa ja kykynsä.
- Rohkaise lastasi suorituksiin ja tue häntä innolla ja optimismilla.
- Älä syytä lastasi motivaation puutteesta/laiskuudesta.

Kehu lastasi hänen ponnisteluistaan kouluun liittyvissä tehtävissä ja jokaisesta pienestäkin edistysaskeleesta. Vahvista ja palkitse lapsesi käyttäytymistä ja tekoja (kuten läksyjen tekeminen) sen sijaan, että palkitsisit tuloksesta (kuten korkean arvosanan saaminen).

## Jos lapsesi ei mene kouluun

Jos lapsesi ei käy koulua, voit helpottaa hänen paluutaan kouluun luomalla kouluun liittyviä rutiineja jo kotona. Toimiessasi näin kerro lapsellesi, että muutokset rutiineihin on tarkoitettu auttamaan kouluun paluussa myöhemmin.

**Voit esimerkiksi:**

- Ylläpitää kotona säännöllisiä, tavallista kouluviikkoa muistuttavia rutiineja.
- Pyytää koululta joitakin koulutehtäviä, joita lapsesi voi tehdä kotona koulupäivän aikana. Mieti myös, olisiko joku, joka voisi tukea lasta tehtävien tekemisessä.
- Antaa lapselle kotona opettavaisia tehtäviä sekä sopivia kotitöitä, joita hän voi tehdä koulupäivän aikana.

*Koulupoissaolot johtuvat usein siitä, että lapsella on tunne ylivoimaisista vaikeuksista ja vaatimuksista.*

## Muut kouluun menoon liittyvät vaikeudet

### *Jos lapsellasi on oppimisvaikeuksia*

Jos lapsesi kouluun meno on vaikeaa oppimisvaikeuksien vuoksi, sinun tulisi:

- Ottaa yhteyttä lapsen opettajaan tai erityisopettajaan keskustellaksesi lapsen tuen tarpeista. Lapsesi saattaa tarvita tilapäistä tai pidempiaikaista tukea oppimisessa ja koulunkäynnissä. Koulun tulee tarjota tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin sen mukaan, minkälaisia ja kuinka laajoja oppimisvaikeudet ovat.
- Tehdä yhteistyötä koulun kanssa ja olla tarvittaessa mukana suunnittelemassa lapsesi erityistarpeet huomioivaa tukea.

### *Jos lapsellasi on vaikeuksia koulutehtävien kanssa*

Pohdi, miten voisit tukea lapsesi oppimista ja koulunkäyntiä, jos hänellä on vaikeuksia tarttua koulutehtäviin ja hän kamppailee motivaation kanssa. Mieti, millaista tukea voit tarjota kotona. Ole myös matalalla kynnyksellä yhteydessä kouluun.

Voit pyytää lapsesi opettajalta ideoita siitä, kuinka voisit kannustaa lasta hänelle vaikeissa asioissa lapsen kiinnostuksen kohteiden ja vahvuuksien avulla. Kehoita lastasi pyytämään opettajalta apua koulutehtävien kanssa tarvittaessa. Jos koulutehtävät tai läksyt tuntuvat lapsesta vaikeilta, voit keskustella opettajan ja erityisopettajan kanssa tehtävien suorittamiseen liittyvästä lisätuesta.

Kannusta lastasi asettamaan saavutettavissa olevia tavoitteita ja jakamaan laajat tehtävät pienemmiksi osatehtäviksi. Tue lapsesi itsevarmuutta ja auta häntä kohtaamaan kouluun liittyviä haasteita innostamalla lastasi tekemään jotain, missä hän on todella hyvä ja mistä hän on kiinnostunut. Voit myös selvittää, mikä motivoi lastasi ja tukea häntä näin kouluun liittyvissä tilanteissa (esimerkiksi koulutehtävien tekeminen ystävien kanssa).

On tärkeää, että osoitat lapsellesi hyväksyntää ja rakkautta opiskeluun liittyvistä vaikeuksista huolimatta. Varmista, että lapsi tietää olevansa rakastettu kouluarvosanoista riippumatta.

**Tue lapsesi läksyjen tekoa**

Tarjoa lapsellesi apuasi, jos hänellä on vaikeuksia suoriutua läksyistä (mutta älä tee lapsesi läksyjä hänen puolestaan). Keskustele lapsesi opettajan kanssa siitä, miten koulussa voidaan auttaa läksyjen teossa ja opiskelutekniikan vahvistamisessa.

Jos läksyihin tarttuminen on vaikeaa, keskustele lapsesi kanssa ja yritä selvittää, miltä läksyjen tekeminen tuntuu ja mikä estää niihin tarttumista.

Tue lastasi poistamalla läksyjen tekemiseen liittyviä esteitä, kuten esimerkiksi:

- Luo rauhallinen ympäristö läksyjen tekemistä varten.
- Aseta sopivat rajat sosiaalisen median käytölle ja pelaamiselle.
- Sovi kiinteät ajat, jolloin läksyt tehdään.

### *Jos lapsellasi on vaikeuksia kavereiden kanssa tai häntä kiusataan*

Koulussa viihtymiselle on ratkaisevan tärkeää se, miten lapsesi viihtyy kavereiden ja muiden ikäistensä kanssa. Tiedustele, liittyvätkö lapsesi koulunkäynnin ongelmat johonkin erityiseen luokassa sattuneeseen tapahtumaan, onko kyseessä pidempään jatkunut konflikti tai tunteeko lapsesi itsensä kenties yksinäiseksi.

Yleisesti koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. Kiusaaminen voi olla fyysistä tai sanallista, avointa tai piilotettua ja se voi tapahtua koulussa tai verkossa sosiaalisen median kanavilla. Suhtaudu tilanteeseen vakavasti, jos epäilet, että lastasi kiusataan.

Lapsen on usein vaikea kertoa aikuiselle vaikeuksistaan kavereiden kanssa. Kertominen voi olla erityisen hankalaa silloin, jos lasta kiusataan tai hän kokee olevansa yksinäinen. Osoita kuuntelevasi ja näytä, että sinulla on aikaa. Älä syytä ongelmista lasta, vaan pohdi hänen kanssaan yhdessä tapoja tilanteen käsittelemiseksi.

Samanaikaisesti on tärkeää olla yhteydessä kouluun ja keskustella, mitä koulussa voidaan tehdä asian hyväksi. Voiko esimerkiksi joku opettajista tai muu koulun henkilöstöstä ottaa asian käsittelyn vastuulleen. Seuraa tilanteen etenemistä sekä koulussa että kotona.

### *Koulun vaihto?*

Koulun vaihtaminen ei ole helppoa. Joskus saattaa kuitenkin olla tarpeen harkita myös tätä vaihtoehtoa. Päätöksen koulupaikasta tekee kunta, mutta sinä vanhempana voit tehdä aloitteen koulun vaihtamiseksi. Ennen kuin päätät tehdä aloitteen, on tärkeää ymmärtää ne taustasyyt, jotka vaikeuttavat lapsesi menoa nykyiseen kouluun. Pohdi yhdessä lapsesi kanssa tämänhetkisen luokan ja koulun hyviä ja huonoja puolia. Näin voit perustella päätöstäsi siitä, mikä on mielestäsi paras vaihtoehto lapsellesi.

### *Lapsesi aloittaessa uudessa koulussa tai uuden lukuvuoden alkaessa*

Uuteen kouluun, uuteen lukuvuoteen tai uuteen luokkaan siirtyminen voi hankaloittaa lapsen menoa kouluun. On tärkeää, että kuuntelet lapsesi uutta koulua tai uuden lukuvuoden alkua kohtaan tuntemia huolia tai pelkoja tuomitsematta. Ymmärrä ja osoita myötätuntoa lapsesi kouluun liittyviä tunteita kohtaan.

Suhtaudu myös mahdolliseen koulun vaihtoon positiivisesti. Voit esimerkiksi kertoa, miten koulun vaihto mahdollistaa uusien harrastusten ja ystävien saamisen. Voit myös auttaa lastasi suunnittelemaan, miten uudessa koulussa aloittaminen onnistuisi parhaiten. Miettikää esimerkiksi, kuinka lapsesi voisi tavata uusia kavereita ja osallistua aktiviteetteihin oppituntien ulkopuolella.

Tue lastasi ottamalla mahdollisimman paljon selvää uudesta luokasta/koulusta ennen koulun alkua. Keskustele koulun henkilöstön kanssa lapsesi koulunkäyntiin liittyvistä huolista jo ennen koulun tai vuosiluokan vaihtumista. Valmistele lapsesi siirtymää yhdessä hänen ja koulun henkilökunnan kanssa.

### *Jos lapsesi on vaikea palata kouluun sairausloman jälkeen*

Pitkä sairauspoissaolo koulusta voi lisätä ongelmallisten poissaolojen riskiä.

Jos lapsesi on ollut poissa sairauden vuoksi, keskustele hänen kanssaan ja yritä selvittää, miltä kouluun palaaminen tuntuu ja mikä voisi auttaa lievittämään hänen huoltaan.

Sovi yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa aikaisin mahdollinen päivämäärä, jolloin lapsesi voi palata kouluun. Kerro koululle lapsesi terveydentilasta ja mieti yhdessä koulun henkilökunnan kanssa, miten lapsen mahdollisia fyysisiä vaivoja tai oireita käsitellään ja kuinka vältytään lapsen turhalta kotiin lähettämiseltä. Näin toimien sekä sinulla että lapsellasi on turvallisempi olo hänen palatessaan kouluun.

*Vahvista mieluummin lapsen käytöstä tulosten sijaan.*

## Jos olet huolissasi lapsesi turvallisuudesta

Jotkut paljon koulusta poissaolevat lapset ja nuoret voivat käyttäytyä vaarallisesti, kuten karkaamalla tai pakenemalla tilanteesta, vahingoittamalla itseään tai tekemällä itsemurhayrityksiä.

**Karkaaminen tai pakeneminen:**

- Jos epäilet, että lapsesi saattaa karata tai paeta koulusta, kerro asiasta koululle ja pyydä heitä ottamaan sinuun yhteyttä heti, jos näin tapahtuu.
- Jos lapsesi karkaa tai pakenee koulusta, keskustele koulun henkilökunnan kanssa toiminnan syistä ennen kuin annat lapsen palata kouluun.

**Itsensä vahingoittaminen tai itsemurhayritys:**

- Hae välittömästi ammattiapua, jos olet huolissasi siitä, että lapsesi saattaa vahingoittaa itseään tai on itsemurhariskissä.

## Ammatillista apua koulun ulkopuolelta

Koulun ja opiskeluhuoltopalveluiden tarjoaman tuen lisäksi voit etsiä muuta ammattilaisten tarjoamaa tukea ja neuvontaa. Voit kääntyä esimerkiksi terveyskeskuksen lääkärin puoleen saadaksesi lähetteen erikoissairaanhoitoon tai kysyä neuvoa hyvinvointialueen sosiaalipalveluista. Keskustele koulun opiskeluhuoltopalveluiden asiantuntijoiden kanssa, jos et ole varma, mistä muualta voit etsiä ammattiapua. He voivat mahdollisesti auttaa sinua hakeutumaan sopivan tuen piiriin. Tutki myös, mitä palveluja on saatavilla omalla alueellasi. Joillakin paikkakunnilla on tukea tarjoavia yhdistyksiä ja järjestöjä.

Jos olet hakenut ammattiapua etkä ole tyytyväinen saamaasi tukeen, älä luovuta – etsi ammattiapua toisaalta.

## Mitä ammattilaisia saatetaan tarvita?

- Lääkäri voi auttaa lapsen fyysisten oireiden, kuten vatsakivun tai päänsäryn selvittämisessä. Yleislääkäri voi myös tehdä lähetteen erikoislääkäreille.
- Mielenterveyden hoito jakautuu perusterveydenhuoltoon (opiskeluhuoltopalvelut, terveyskeskus, perhetyö ja perheneuvonta) ja erikoissairaanhoitoon. Perusterveydenhuollon tehtävänä on arvioida, antaa neuvoja ja tarjota tukea psyykkisen hyvinvoinnin ongelmissa, kuten ahdistuksessa ja masennuksessa. Erikoissairaanhoitoon kuuluu puolestaan mm. lastenneurologia ja nuorisopsykiatria. Heidän tehtävänään on tutkia ja hoitaa sellaisia psykiatrisia ongelmia, joita ei voida hoitaa perusterveydenhuollossa.

On vain vähän erityisesti ongelmallisiin koulupoissaoloihin keskittyviä hoitomuotoja, mutta esimerkiksi ahdistusoireiden hoito voi auttaa lasta koululäsnäolon haasteissa.

## Hoito

Seuraavat hoitomenetelmät ovat osoittautuneet tehokkaimmiksi lapsille, joilla on ongelmallisia koulupoissaoloa:

- Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KBT) koulukieltäytymisen hoitoon.
- Altistusterapia.
- Tällä hetkellä ei ole tutkimusnäyttöä, joka tukisi lääkkeiden käyttöä erityisesti koulukieltäytymisen hoidossa.

# KOULUUN PALAAMINEN PITKÄN POISSAOLON JÄLKEEN

## Suunnitelman laatiminen kouluun paluuta varten

Kun lapsesi on palaamassa kouluun pitkän poissaolojakson jälkeen, on tärkeää laatia selkeä suunnitelma yhdessä lapsen, koulun, opiskeluhuoltopalveluiden asiantuntijoiden ja mahdollisen muun hoitohenkilökunnan kanssa. Suunnitelmassa on hyvä ottaa huomioon, mikäli aikaisemmat kouluun paluuyritykset ovat epäonnistuneet ja miksi näin on käynyt (esim. nouseminen aamulla, koulumatkan alku tai luokkaan astuminen).

Sinulla sekä lapsellasi tulisi olla selkeä käsitys suunnitelman yksityiskohdista. Saatat joutua muistuttamaan lastasi siitä, mitä olette suunnitelmassa sopineet. Paluu kouluun tapahtuu pienien, asteittain kasvavien tavoitteiden kautta.

**Tässä on muutamia vinkkejä suunnitelman laadintaan:**

- Pohdi erilaisia vaihtoehtoja, miten paluu kouluun voisi tapahtua (esimerkiksi lyhyemmät koulupäivät, koulupäivän aloittaminen lounaan jälkeen, käyminen vain suosikkitunneilla, oleminen mukana vain luokkahuoneen ulkopuolella).
- Tee yhteistyötä koulun henkilökunnan kanssa varmistaaksesi, että lapsesi tuntee itsensä tervetulleeksi.
- Pohdi yhdessä koulun kanssa keinoja, joilla tuette lapsen rentoa kouluun ja luokkaan saapumista (esimerkiksi järjestämällä etukäteen sovittu henkilö, joka tapaa lapsen koulupäivän alkaessa).
- Järjestä niin, että lapsesi saapuminen kouluun herättää mahdollisimman vähän huomiota häpeän ja ahdistuksen tunteiden välttämiseksi.
- Pyydä koulua järjestämään lapsellesi turvallinen paikka, johon hän voi mennä tarvittaessa rauhoittumaan.
- Sisällytä suunnitelmaan rauhoittavia ja rentouttavia aktiviteetteja, jotka vähentävät lapsesi ahdistusta koulupäivän aikana. Lisätietoja saat opiskeluhuoltapalveluiden asiantuntijoilta tai muulta terveydenhuollon henkilökunnalta.
- Auta lastasi pitämään säännöllistä yhteyttä opettajiin ja kavereihin myös poissaolojakson aikana, sillä näin voit helpottaa lapsesi paluuta kouluun.
- Tietyt aktiviteetit kotona voivat ylläpitää poissaoloa, jos lapsi kokee ne palkitseviksi. Yritä rajoittaa esimerkiksi tietokone-/TV-pelaamista, sosiaalisen median käyttöä ja muuta ruutuaikaa.
- Auta lastasi saavuttamaan (kouluun liittymättömiä) tavoitteita, jotka tukevat onnistumisten kautta hänen itsetuntoaan.

### *Päättäkää, minä päivänä lapsesi palaa kouluun*

Osana suunnitelmaa teidän täytyy päättää päivä, jolloin lapsesi palaa kouluun.

**Kun valitsette päivän, miettikää:**

- Lapsen lukujärjestystä, mukaan lukien suosikkiaineet ja -opettajat.
- Onko joku, joka voi mennä kouluun lapsesi kanssa.

*Kouluun paluun tulee alkaa pienillä, asteittain kasvavilla tavoitteilla.*

### *Kun lapsesi palaa kouluun*

Anna lapsellesi selkeitä, yksinkertaisia ja johdonmukaisia ohjeita aamulla ennen kouluun lähtöä. Pyri käyttäytymiään rauhallisesti ja hallitusti, jos lapsesi ei halua lähteä. Suunnittele etukäteen, mitä teet, jos lapsesi kieltäytyy noudattamasta ohjeitasi.

Ole empaattinen mutta päättäväinen vaatiessasi, että lapsi menee kouluun. Yritä olla näyttämättä turhautumista ja pettymystä, vaikka lapsi epäonnistuisikin jossakin suunnitelman kohdassa. Muista, että muutokset vievät aikaa ja vaativat kärsivällisyyttä. Myös takapakit ovat osa kouluun palaamisen prosessia.

Jos molemmat vanhemmat tai huoltajat tukevat lapsen paluuta kouluun, pyrkikää olemaan samaa mieltä, tehkää yhteistyötä ja jakakaa vastuuta.

**Vältä:**

- Negatiivisten keinojen käyttämistä (esimerkiksi huutamista, fyysistä pakottamista, syyllistämistä), koska nämä voivat lisätä lapsesi ahdistusta ja pahentaa ongelmaa.
- Sitä, että pakotat lapsesi lupaamaan, että hän menee kouluun. Lapsesi voi tuntea syyllisyyttä epäonnistuessaan, mikä voi saada hänet voimaan huonommin.

### *Muuta suunnitelmaa tarvittaessa*

Jos suunnitelma ei toimi, muuta sitä tarvittavalla tavalla yhdessä lapsen, koulun ja muiden mukana olevien ammattilaisten kanssa. Älä lannistu, sillä saatetaan tarvita useampia yrityksiä ennen kuin löydetään lapsellesi sopiva toimintatapa.

## Kun lapsesi palaa kouluun

Lapsen paluu kouluun ongelmallisen poissaolon jälkeen on suuri ponnistus. Huomioi ja anna lapsellesi (ja itsellesi) tunnustusta ja kiitosta siitä, että hän on päässyt niin pitkälle.

Aloittaessaan koulunkäynnin uudestaan tarvitsee lapsi usein jatkuvampaa läsnäolon tukea ja apua poissaolon taustalla olevien syiden käsittelyyn. Muista, että lapsesi kohtaa pelkonsa olemalla koulussa. Lapsen ahdistus tulee todennäköisesti säilymään tai jopa lisääntymään hänen palatessaan kouluun.

**Tukeaksesi lapsesi kouluun paluuta, voit:**

- Varmistaa, että lapsesi menee kouluun ajoissa joka päivä, ellei hän ole liian sairas opiskellakseen.
- Työskennellä koulun henkilökunnan kanssa säännöllisen läsnäolon vahvistamiseksi ja poissaolojen ehkäisemiseksi sekä reagoida nopeasti, jos huomaat takapakkien oireita (katso Takapakkeihin varautuminen alla).
- Etsiä tarvittaessa lisätukea lapsellesi auttaaksesi häntä käymään koulussa säännöllisesti.

### *Takapakkeihin varautuminen*

Onnistuneen kouluun paluun jälkeen voi tulla takapakkeja eli kouluun meno saattaa tuntua lapsesta taas vaikealta. Tämä on todennäköisintä esimerkiksi pitkien lomien, viikonloppujen tai useamman sairauslomapäivän jälkeen.

Yritä pysyä rauhallisena ja säilyttää toiveikkuus äläkä ajattele pahinta, vaikka lapsesi koulunkäyntiin tulee takapakki. Älä näe takapakkia epäonnistumisena itsesi, lapsesi tai koulun taholta. Kun keskustelet asiasta lapsesi kanssa, voit käyttää sanoja kuten ”takapakki” tai ”väliaikainen haaste”, jotta hän ymmärtää, että tilanne on ohimenevä.

Anna lapsellesi tunnustusta hänen ponnisteluistaan koulunkäynnin suhteen, osoita myötätuntoa sekä anna ehdotonta rakkautta ja tukea. Keskustele avoimesti ja rehellisesti lapsesi kanssa asioista, joita hänellä on mielessään.

Jos huomaat, että lapsellasi on ongelmallisten koulupoissaolojen hälytysmerkkejä (katso kohta Ongelmallisten koulupoissaolojen hälytysmerkit), palaa strategioihin, joita käytettiin lapsesi suunnitelmassa. Käytä tekemäänne suunnitelmaa auttaaksesi lastasi palaamaan kouluun mahdollisimman nopeasti. Ole tarvittaessa yhteydessä kouluun uudelleen.

# MUUTA

## Ongelmallisen poissaolon kehittymiseen liittyviä riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä

On olemassa joukko lapseen, perheeseen ja kouluun liittyviä riskitekijöitä, jotka voivat lisätä koulunkäyntiin tai poissaoloihin liittyvien ongelmien todennäköisyyttä. Näiden tekijöiden tunnistaminen ja vähentäminen voi auttaa ehkäisemään ongelmallisen poissaolon kehittymistä tai pitkittymistä.

**Lapseen ja kouluun liittyvät riskitekijät:**

- Mielenterveyden haasteet kuten ahdistus tai masennus.
- Itsetunto-ongelmat.
- Haasteet ystävyyssuhteissa (kuten ystävyyssuhteiden luominen ja ylläpitäminen, ryhmäpaine tai riidat ystävien kanssa).
- Koulukiusaaminen (sanallinen, fyysinen tai verkossa tapahtuva kiusaaminen).
- Traumaattiset kokemukset koulussa, kotona tai muualla.
- Negatiiviset koulukokemukset.
- Syrjimiskokemukset koulussa.
- Koulun aloittaminen uudessa koulussa tai uudella vuosiluokalla.
- Vaikeudet opintojen kanssa.
- Oppimisvaikeudet (esimerkiksi lukivaikeus).
- Tarkkaavuuden pulmat.
- Omat, vanhempien tai koulun asettamat korkeat suoritusodotukset.
- Koestressi.
- Riittämätön uni.
- Fyysinen sairaus.
- Kehitykseen liittyvä toimintahäiriö (esimerkiksi autisminkirjon häiriö tai kehitysvammaisuus).
- Poissaolojaksot koulusta (esimerkiksi sairauteen tai lomaan liittyen).

**Perheeseen liittyvät riskitekijät:**

- Vanhempien mielenterveysongelmat.
- Vanhempien omat aikaisemmat koulunkäyntiongelmat.
- Huonot koulun ja kodin väliset suhteet.
- Vanhempien arvaamattomat ongelmallisiin poissaoloihin liittyvät reaktiot.
- Ongelmat perheessä (esimerkiksi riidat, vanhempien ero, perheenjäsenen kuolema).
- Aikaisempi traumakokemus, joka vaikuttaa lapseen ja/tai vanhempiin.
- Perheväkivalta.

**Suojaavat tekijät**

On olemassa perheeseen liittyviä tekijöitä, jotka pienentävät lapsen riskiä ongelmallisten poissa. olojen kehittymiselle. Tällaisia tekijöitä ovat mm.:

- Vanhempien positiivinen suhtautuminen koulua ja koulutusta kohtaan.
- Vanhemmat ilmaisevat selkeästi odotuksensa koululäsnäoloon liittyen.

## Muista huolehtia omasta hyvinvoinnistasi

Lapsen ja nuoren kehitysvaiheet voivat haastaa ja vaikeuttaa vanhemmuutta eri tavoin. On normaalia tuntea ajoittain turhautumista, huolta, hämmennystä, vihaa, väsymystä tai pettymystä lapsen koulupoissaoloihin liittyen. On tärkeää pitää huolta myös omasta jaksamisesta ja olla armollinen itseään kohtaan.

**Muista:**

- Pyydä apua ja ota vastaan toisten tarjoamaa tukea. Käänny sellaisten ihmisten puoleen, jotka tunnet ja joihin voit luottaa (esimerkiksi perheenjäsenet ja ystävät) tai etsi uudenlaista tukea (esimerkiksi työkavereiden, verkossa olevien tukiryhmien tai ammattilasten tarjoama tuki).
- Huolehdi itsestäsi ja omasta terveydestäsi. Tee asioita, jotka auttavat sinua voimaan hyvin ja antavat energiaa.

# TIETOA MATERIAALISTA

Tämä materiaali on käännös *Monashin yliopiston julkaisusta Parenting Strategies Program (2022): Responding to school reluctance or refusal: Strategies for parents. Melbourne: Monash University.*

Monashin, Melbournen ja Deakinin yliopistojen tutkijat ovat laatineet nämä ohjeet Australian National Health and Medical Research Councilin rahoituksella. Ohjeet perustuvat 330 tutkimukseen, jotka liittyvät vanhemmuuden tukeen ongelmallisissa koulupoissaoloissa. Ne on laatinut asiantuntijapaneeli, johon kuuluvat ammattilaiset ovat työskennelleet vähintään viiden vuoden ajan kohderyhmän vanhempien kanssa.

Materiaalia ovat muokanneet Suomen oloihin (ruotsinkieliseen versioon) Katarina Alanko, Kiti Lindén ja Patrik Söderberg hankkeessa, jonka rahoittaja on Svenska Folkskolans Vänner. Suomenkielisen käännöksen on tehnyt Johanna Sergejeff.

## *Miten siteeraat näitä ohjeita?*

Vaikka nämä ohjeet ovat suojattu tekijänoikeudella, saa niitä siteerata vapaasti voittoa tavoittelemattomiin tarkoituksiin mainitsemalla lähteen: *Parenting Strategies Program (2022). Responding to school reluctance or refusal: Strategies for parents.* Melbourne: Monash University. Alkuperäisen oppaan ovat kehittäneet professori Marie Yap (Monash University), professori Glenn Melvin (Deakin University), tohtori Mairead Cardamone-Breen (Monash University), Clare Nowell (Monash University), professori Anthony Jorm (University of Melbourne).

Englanninkielinen versio on saatavilla: **parentingstrategies.net**