

Miten tukea huoltajana lapsen koululäsnäoloa?

- Osoita lapselle kiinnostusta hänen koulunkäyntiään kohtaan. Osoita kiinnostus kyselemällä koulupäivästä, koulukavereista, läksyistä ja olemalla ajan tasalla koulun ajankohtaisista tapahtumista. Kerro lapselle, että on tärkeää, että hän käy koulua. Kerro, että se on tärkeää tulevaisuuden kannalta.
- Auta lasta pitämään kiinni arjen rutiineista ja varmista ilta- ja aamurutiinien sujuvuus. Koulupäivän ennakointi on tärkeää: sovittu heräämisajankohta, aamutoimien etenemisjärjestys, lukujärjestyksen mukainen repun pakkaaminen, kouluun lähtöaika, koulumatkojen suunnitteleminen yms.
- Varmista, että lapsi saa riittävästi yöunta. Varmista, että kännykän käyttöön/ tietokonepelaamiseen ei ole mahdollisuutta yöaikaan, eikä kouluamuina.
- Aseta selkeät rajat ja säännöt kotona. Seuraa missä lapsesi viettää aikansa.
- Lapsen ollessa kuormittunut, auta vähentämään kuormitusta siellä missä voitte. Aktiivisuudesta ja tekemisestä on hyvä pitää kiinni sopivassa määrin. Auta lasta jaksamaan esim. olemaan kaverin kanssa.
- Viettäköö lapsen kanssa mukavaa yhteistä aikaa, jolloin lapsi saa huoltajan läsnäoloa ja huomiota ilman vaatimuksia. Mitä enemmän on yhteisiä hyviä kokemuksia, sitä suurempi on niiden vaikutus. Yhteiset hyvät kokemukset ehkäisevät konflikteja syntymästä ja auttavat niitä ratkottaessa. Jos tuntuu vaikealta löytää yhteistä aikaa lapsen kanssa, esim. 5min päivässä riittää hyvin aloitukseksi. Yhdessäolo olisi hyvä olla lapsen ehdoilla olemista. Varaudu huoltajana torjutuksi tulemiseen lapsen taholta. Tällöin on hyvä ottaa ota pieni tauko ja tehdä uusi aloite myönteisesti vähän myöhemmin.

Vinkkejä työskentelyyn oppilaan ja huoltajien kanssa oppilaan koululäsnäolon lisäämiseksi

- Koulun ammattilaisella tulee olla ratkaisukeskeinen ja optimistinen toiveikas asenne, joka vahvistaa huoltajien toiveikkuutta vaativan tilanteen ratkeamiseksi.
- Yhteistyösuhteessa on hyvä vahvistaa luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta. On hyvä luoda huoltajien kanssa vahva liittouma, jossa he kokevat saavansa ymmärrystä ja tukea. Osoita huoltajalle, että ymmärrät heidän tunnekokemuksensa ja normalisoi heidän tunnekokemuksiaan. Kuule myös huoltajien mahdollinen erimielisyys ja vastustus. Huoltajilla voi olla tarve kertoa tilanteesta ja taustasta tarkasti. Ole kiinnostunut heidän kerronnasta ja elämäntilanteesta sekä löytäkää yhdessä ymmärrystä tilanteesta. Puhu huoltajien ja lasten kanssa siitä kuinka heidän lapsi toimii ja mahdollisista diagnooseista. Meidän on yritettävä ymmärtää miksi tilanne on syntynyt ja miksi se jatkuu, vaikka kaikki asianomaiset haluavat luopua nykyisistä toimintamalleista. Tuo esille lapsen vahvuuksia, myönteisiä ominaisuuksia ja pyri lujittamaan huoltajan ja lapsen suhdetta.
- Osoita kiinnostusta oppilaaseen esittämällä kysymyksiä hänen tilanteestaan. Kysy, missä oppilas on hyvä, mistä on kiinnostunut, mitä hän tekee mielellään ja mitä hän tekee päivisin kotona. Vastaa oppilaan kysymyksiin rehellisesti. Pyydä lupa arkaluontoisista asioista puhumiseen. Hyväksy oppilaan tunteet. Kuuntele ensin oppilaan vastaväitteet ennen kuin perustelet omat näkemyksesi. Voit kertoa myös jotakin itsestäsi. Esimerkiksi jostain tapauksesta, jossa olet nolannut itsesi tai jostain, mitä pelkää. Näin näytät, että muutkin kokevat osittain samoja tunteita, ja että on ok tuntea niin, mutta myös, että näiden tunteiden kanssa voi pärjätä.
- Luo toivoa puhumalla siitä, että on monia muitakin oppilaita, joilla on ollut samanlaisia ongelmia ja joille on siitä huolimatta käynyt hyvin.
- Koulunkäynnin tukemiseksi huoltajalla tulee olla riittävästi tietoa koulun odotuksista ja käytänteistä esimerkiksi läksyjen, päivän rakenteen ja sairauspoissaolojen suhteen. Vaikka lapsi ei kävisi koulua, säännöllinen yhteydenpito huoltajiin on tärkeää.
- Jos wilmassa on paljon negatiivisia merkintöjä, on hyvä keskustella asiasta huoltajien kanssa ja miettiä ratkaisuja ilmenneisiin ongelmiin sekä sopia siitä, miten kotona käsitellään päivän tapahtumia negatiivisen kierteen katkaiseminen. On tärkeää, että viestinnässä muistetaan mainita oppilaan vahvuuden ja onnistumiset.

- Älä hyväksy oppilaan kouluun liittyvää välttämiskäyttäytymistä (poissaolot, myöhästelyt, koulutehtävien laiminlyönti). Selitä pedagogisesti oppilaan ongelmien todennäköiset syyt ja tekijät, jotka pitävät niitä yllä ja aiheuttavat välttämiskäyttäytymistä koulunkäynnin osalta. Auta huoltajia ymmärtämään ja hyväksymään tarvittava muutos, altistumisen tarve koulunkäyntiin sekä siihen liittyvä suunnitelma. Tue huoltajia ja lasta harjoittelemaan yhdessä.
- On tärkeää luoda yhteisymmärrys tavoitteista lähtemällä siitä, että koululäsnäolo varmistetaan. Konkreettista muutosta suunnitellessa kuvaile kaikki pienet askeleet, osatavoitteet kohti suurempaa tavoitetta. Suunnitelkaa jokainen vaihe yhdessä. Työskennellessä huoltajien kanssa sovitaan työnjaosta, kuvataan jokaisen rooli ja vastuualueet jatkossa. Tapaamisessa tehdään lisäksi toimintasuunnitelmaa ja sovitaan seurannasta. Nämä kaikki kirjataan ylös. Muistuta pitkän aikavälin tavoitteista ja tarkista säännöllisesti, että huoltajat seisovat niiden takana. Uskalla itse seistä tehdyn suunnitelman takana.
- Anna huoltajille paljon positiivista palautetta myönteisistä asioista, heidän ja lapsen yrityksestä, pienistäkin edistysaskelista ja toiminnasta oikeaan suuntaan. Tuo esiin hyvät asiat, joita huoltajat tekevät. Kohdenna palaute hyvin konkreettiseen asiaan ja toimintaan.
- On tärkeää varmistaa huoltajien jaksaminen haastavassa tilanteessa. Jos huoltajat kokevat tarvitsevänsä ulkopuolista keskusteluapua kuormittuneessa tilanteessa, voi heitä ohjata ottamaan yhteyttä oman työterveyshuollon palveluihin, Mielenveys ja riippuvuuskeskus Horisonttiin, Pohjanmaan kriisikeskus Valoon ja seurakunnan perheasiain neuvottelukeskukseen.

Koonti: Vaasan suomenkielisen perusopetuksen oppilashuolto

Lähteet:

Hemmasittareprogrammet -menetelmiä ja periaatteita. Koulutus 29.9 2021/ Peter Friberg. Leg psykolog Akademi Magelungen, Katarina Alanko, leg. Psykolog, docent i psykolog

Kohti koulua. Hemmasittare-malli kouluakäymättömien tukena. Friberg, P., Karlberg, M., Sundberg, I ja Palme´r, R. 2020. Valterin julkaisusarja nro 3.

Takaisin kouluun- koulua koulukäymättömille. toim. Palmu, I. 2020. Valterin julkaisusarja nro 4.