

# VANHEMPAINOPAS

Miten tuen  
lastani  
koulutiellä



Suomen Mielenterveysseura

Työryhmä

Pirkko Lahti

Kristina Salonen

Leena Bäckström

Leena Mäkijärvi

Käsikirjoitus: © KM Leena Mäkijärvi

(Runot kirjasta Rakkaudesta reppukansaan)

Painopaikka: Dark Oy, Vantaa 2003

Opas on tehty osana Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi 2002-2004 –hanketta.

Suomen Mielenterveysseura 2003

RAY:n tuella

ISBN 952-5513-03-3

## Sisällysluettelo

Koululaisen vanhemmalle.....	5
Oppaan tarkoitus .....	6
Lapsi on syntynyt! .....	7
Kasvukipuja .....	8
Lapsuus ja nuoruus – kulta-aikaako? .....	9
Mitä hyvä mielenterveys on? .....	11
Kotiintuloajoista kouluongelmiin .....	13
Kodin ja koulun yhteistyö .....	17
Elämästä on kysymys .....	19
Lapsi ja nuori aikuisen silmin .....	20
Masentunut lapsi .....	22
Väsynyt lapsi .....	23
Lapsi, nuori ja kriisi .....	23
Kriisin kohdatessa .....	24
Pelot .....	25
Lapsi ja stressi.....	26
Tiesitkö, että... ..	27
Hyvä muistaa .....	27
Vanhempi - luota itseesi .....	28
Milloin tarvitaan apua? .....	30
Tukea ja tietoa .....	31
Mielenterveysseuran kirjoja ja oppaita.....	31

*Jos hetkiä alusta uudelleen aivan  
elää saisit, ja valita kulkuusi laivan  
mitä kertoisit tarinasta uudesta  
lapsellesi elämästä, sen salaisuudesta*

*Ehkä muistaisit kepposet  
koulutiellä  
talvikengät uudet ja pakkasrajan,  
kevään kun esille otettiin polkupyörät  
- tai sittenkin - se oli se päivä  
kun kokeessa onnistuttiin!*

## KOULULAISEN VANHEMMALLE

Lapset odottavat kouluun pääsyä innokkaasti. Mieliin painuva on vanhemmallekin se päivä, kun ekaluokkalainen saatetaan ensimmäisen kerran koulun pihalle. On monen tekijän summa, tukevatko koulupäivät ja –vuodet todella lapsen ja nuoren kasvua oikealla tavalla. Opettajan merkitys on todella suuri niin kuin sekin, saako lapsi ystäviä koulutovereistaan. Oppimisen sujuminen ilman kohtuuttomia vaikeuksia on merkittävää, samoin kuin lapsen oma kokemus siitä, onko hän opettajalle tärkeä tai riittävätkö hänen koulusaavutuksensa itselleen ja vanhemmilleen.

Kouluvuosiin mahtuu paljon, sen me omista koulu- muistoistammekin voimme löytää. Tämän päivän koululaisella on oikeus – enemmän kuin koskaan aikaisemmin Suomen kouluhistoriassa – saada yksilöllistä opetusta, kannustavaa arviointia ja oikeusturvaa osakseen. Vanhemmat toivotetaan koulun ja kodin yhteistyöhön lämpimästi tervetulleeksi. Jotta tämä kaikki hyvä todella tulisi lapsen tueksi, vanhempien on hyvä saada tietoa kouluun liittyvistä asioista.

Mielenterveysseura on lapsenne kanssa koulutiellä: tuomme kouluihin tietoa hyvästä mielenterveydestä ja elämän selviytymiskeinoista Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi 2002-2004 –hankkeen myötä. Tapaamme lapsia ja nuoria jokaiselta luokka-asteelta ja pidämme yhteyttä opettajiin ja rehtoreihin. Haluamme auttaa lasta.

Tämä pieni opas on syntynyt yhdeksi puheenvuoroksi ja tueksi vanhemmuudelle lapsen koulutietä kuljettaessa. Toivomme, että siitä on iloa ja hyötyä. Otamme myös mielellämme vastaan palautetta ja vastaamme pienen ja suuremmankin koululaisen koulumieltä koskeviin kysymyksiinne.

Helsingissä, elokuussa 2003

Leena Mäkijärvi

## **OPPAAN TARKOITUS**

Tukea vanhempia koululaisten kasvatuksessa.

Ottaa huomioon nykyajan suuret kasvatukseen kohdistuvat paineet.

Antaa tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä.

Kannustaa vanhempia luottamaan omiin ja lastensa voimavaroihin.

Olla mukana huolissa, joita vanhempana olo voi tuoda tullessaan.

Lohduttaa, jos jotain pahaa on jo tapahtunut.

Antaa apua ongelmatilanteiden välttämiseen.

Muistuttaa, että lapsissa ja nuorissa on aina toivo ja tulevaisuus.

## LAPSI ON SYNTYNYT

Lapsen syntymä mullistaa elämän onnellisesti. Onpa kysymyksessä esikoinen, pikkusisar tai veli, syntymä luo perheeseen vanhemmuuden. Jokainen lapsi on yksilö, joka tuo tullessaan kokonaisen maailman. Pitkät yöunet ja suloinen hymy voivat välillä muuttua koliikkitkun täyttämäksi, kuukausien pituiseksi ikuisuusajaksi, jonka aikana vanhempienkin keskinäinen suhde voi olla koetuksella. Uusperheen lapsilla voi olla aivan erityisen suuria vaikeuksia sopeutua oman erikoisasemansa muuttumiseen. Ongelmiako vain? Ei onneksi, vaan aikuisen matkan alku vastuun valtatielle, vanhempana olemisen elämänikäiselle ja haasteelliselle tehtävälle.

Tässä oppaassa käsitellään vanhemmuutta erityisesti lapsen ja nuoren kasvun herättämien kysymysten näkökulmasta. Vaikka jokainen lapsi kehittyy omassa aika-tilaussaan kohti nuoruutta ja aikuisuutta, on löydettävissä monia sellaisia elämänkysymyksiä, jotka ovat lapsille ja nuorille yhteisiä. Yhteisiä ovat rajojen asettaminen ja niiden ymmärtäminen, suhde oikeaan ja väärään, aikuisen auktoriteetin hyväksyminen, oman kasvun tunnistaminen, laajasti ajatellen ystävyys- ja kaverisuhteet ikätovereihin sekä suhteet omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin.

Vaikka nykypäivä on haastava ja kyseenalaistaa auktoriteetteja ja vaikka julkisuudessa on tullut esiin lasten ja nuorten tekemiä väkivallantekoja ja koulujen kasvaneita ongelmia, oppaan linja on yksinkertainen: lapsen ja nuoren on saatava kasvaa aikuisen suojassa, rakastavien rajojen sisällä. Aikuisen on oltava lapselle ja nuorelle selkeästi auktoriteetti, muuten lapsuuden ja nuoruuden tila kapenee. Siihen ei ole varaa!

## **KASVUKIPUJA**

Vanhemmuuteen ehtii kasvaa rauhassa! Lapsuuden vuodet vierivät nopeasti, mutta onneksi ne tarjoavat riittävästi mahdollisuuksia etsiä oikeaa kasvattamisen tietä. Pieni lapsi ehtii kyllä odottaa aikuista ja hänen kasvatuseriaatteen kypsymistä. Luonnossa tuskin on mitään anteeksiantavampaa, lojaalimpaa ja joustavampaa kuin lapsi!

Kasvukivut fyysisenä särkynä kuuluvat lapsuuteen. Aikuisen läheisyys, lämmin peitto ja hiljainen silittely parantaa yhtä hyvin tämän päivän kiireisessä yhteiskunnassa kuin vuosikymmenet aikaisemminkin. Mutta elämä tuo myös toisenlaisia kasvukipuja: kysymyksiä siitä, mikä on normaalia, mikä normaalin ulkopuolella. Lapseni voi olla erilainen, erinäköinen ja käyttäytyä aivan toisin kuin ikätoverinsa – mistä saan riittävästi kulloinkin tarvitsemaani tietoa? Kuka voisi vastata herkkään kysymykseen: onko lapsellani kaikki hyvin? Mitä voin tehdä, jos lapsi eristyy lapsiryhmässä, jossa on yhteisen leikin aika? Milloin lapsen pelot kuuluvat kehitykseen, milloin on syytä huoleen?

Tätä kysymyslistaa voisi jatkaa loputtomiin. Siksi on hyvä muistaa:

- \* Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa kasvaa ja kehittyä.
- \* Lapsen ja nuoren oma kokemus on tärkeä – sitä on hyvä kuunnella aina!
- \* Tutustu tilanteeseen rauhassa – kuuntele lapsen kertomus ja mene mukaan tilanteisiin. Seuraa ja tue lasta.
- \* Jokainen lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, että hän selviytyy. Auta häntä siinä.

Kasvukipu on lapsen oma kokemus siitä, että hänen ei ole hyvä olla. Jokin pieni asia voi painaa mieltä. Tarjoa hänelle tunne siitä, että kaikki asiat ovat tärkeitä. Pyri vastaamaan lapselle tänään. Voit aina keskustella syvemmin asiasta myöhemmin ja palata siihen. Anna hänen tuntea, että hän voi joka tilanteessa kääntyä puoleesi. Asioita, joista ei voi puhua, ei ole olemassakaan!

## **LAPSUUS JA NUORUUS – KULTA-AIKAAKO?**

Mediaa seuratessa on vaikea ajatella lapsuutta ja nuoruutta ihanana ja huolettomana ajanjaksona. Iltapäivälehtien lööpit tavoittavat teksteillään jo pienen ekaluokkalaisen, tapahtumien otsikoinnit ehtii hidaskin tavuttain lukija selvittää bussipysäkillä. Suuresti uutisoidut katastrofit saavat jo aivan pieniä koululaisia juttelemaan kes-

kenään. Oppitunnit alkavat opettajille tehdyillä kysymyksillä. Vuoden 2001 syyskuun 11:n päivän terrori-iskun herättämiin pelkoihin jouduttiin pysähtymään yhtä hyvin koulujen alkuopetusluokilla kuin lukiossakin.

Nuorten väkivallanteot tai toisaalta lapsiin kohdistuneet väkivaltatapahtumat ovat jo lähes tapahtumahetkellään lasten ja nuorten tiedossa. Maahanmuuttajaperheiden vanhemmilta tullut viesti on huolestuttava: meidän yhteiskunnassamme lapsi tuntuu olevan erityisen suojaton.

Koululaisten ainekirjoitustehtävissä kuvastuvat myös aikamme pelottavat asiat: siinä, missä ennen pelättiin sota, pelkäävät lapset omista teksteissään ympäristön katastrofeja ja luonnon tuhoutumista, väkivaltaa ja – toisia ihmisiä. Miten kasvattaa lapsi luottamaan aikuisiin, kun yhtä aikaa on opetettava olemaan varovainen?

Lapselle voi kaikesta huolimatta yhä turvata hyvän ja onnellisen lapsuuden, nuorta voi ohjata elämään turvallista, hyvää nuoruutta. Vanhemman tehtävä on kaikessa haasteellisuudessaan kuitenkin yksinkertainen ja selkeä.

Aikuinen kantaa vastuun lapsen elinympäristöstä, asettaa hänelle rajat ja auttaa häntä syntyneissä ongelmissa omien mahdolluuksiensa mukaan. Vanhemmalla on lupa luottaa omiin voimavaroihinsa ja maalaisjärkeen. Lapsella ja nuorella on oikeus luottaa siihen, että hänen oma kotinsa on hänen suojansa, turvansa ja tietolähde, joka riittää antamaan vastaukset elämässä vastaantuleviin kysymyksiin.

Lukuisat tutkimukset ja kyselyt, joita on tehty suomalaisille eri-ikäisille koululaisille, ovat osoittaneet hyvin selkeästi, että:

- \* Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisen aikaa ja läsnäoloa.
- \* Aikuinen riittää sellaisena kuin hän on.
- \* Nuoret haluavat olla ylpeitä omasta kodistaan, olipa se millainen tahansa.
- \* Nuori, jonka asioista vanhemmat ovat kiinnostuneita, tuntee turvallisuutta.
- \* Rajat tuovat turvallisuutta, vaikka nuoret niitä vastaan kapinoivatkin.
- \* Nuori haluaa, että aikuinen tietää hänen asioistaan, vaikka hän sen kieltäisikin!
- \* Nuorten puolesta puhutaan usein, esimerkiksi ongelmatilanteissa; se loukkaa nuorta.
- \* Lapset ja nuoret nukkuvat liian vähän.
- \* Lapset ja nuoret syövät epäsäännöllisesti, liian rasvaista ravintoa ja saavat liikaa lisäaineita.
- \* Lapset tuntevat masennusta jopa ensimmäisillä kouluvuokilla.

## **MITÄ HYVÄ MIELENTERVEYS ON?**

Hyvä mielenterveys on mielen ja ruumiin tasapainoa ja hyvinvointia. Mutta sillä on myös paljon ulottuvuuksia terveys- ja sairauskäsitteiden ulkopuolella. Hyvällä lapsen mielenterveydellä tarkoitetaan muun muassa kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, ilmaista tunteitaan, leikkiä ja käydä koulua, nauttia elämästä, sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat myös riittävä itsetunto ja omanarvontunto sekä toisten ihmisten arvostaminen.

Lapsen ja nuoren mielenterveyteen liittyviä ominaisuuksia voidaan tarkastella pohtimalla seuraavia asioita:

- \* Miten hän hyväksyy itsensä?
- \* Miten hän tulee toimeen itsensä kanssa eri tilanteissa?
- \* Miten hän arvostaa itseään?
- \* Miten hän osaa hyväksyä myös heikot kohtansa?
- \* Miten hän saa iloa omasta toiminnastaan kotona ja koulussa?
- \* Miten hän kestää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä?
- \* Miten hän selviytyy vaikeista tilanteista kotona tai koulussa?
- \* Miten hän tulee toimeen toisten kanssa?
- \* Miten hän joustaa ja osaa sopeutua eri tilanteisiin?

Lapsen ja nuoren mielenterveyttä tukevat:

- \* Oman elämän ja sen merkityksen ymmärtäminen
- \* Itsensä arvostaminen
- \* Kyky ja halu oppia
- \* Kokemus siitä, että hän on hyvä ja tarpeellinen
- \* Hyvät ystävät ja läheiset ihmiset
- \* Mielekäs tehtävä
- \* Taito puhua mieltä painavista asioista
- \* Kyky selvittää ristiriitoja
- \* Turvallinen ympäristö

## KOTIINTULOAJOISTA KOULUONGELMIIN

Vuosituhanne vaihte on ollut kasvatuksen kentän hämmennyksen aikaa. Koulujen työrauhaongelmat, lasten ja nuorten aikuisiin ja toisiinsa kohdistama väkivaltaisuus ja koulun ja kodin välisellä akselilla olevat kysymykset kasvatuksen ja opettamisen keskinäisestä rajavedosta ovat tulleet yleiseen tietoisuuteen.

**Laki lapsen huollosta (1§)** on selkeä:

*Lapsen huollon tarkoituksena on turvata lapsen tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi lapsen yksilöllisten tarpeiden ja toivomusten mukaisesti. Huollon tulee turvata myönteiset ja läheiset ihmissuhteet erityisesti lapsen ja hänen vanhempiansa välillä.*

*Lapselle tulee turvata hyvä hoito ja kasvatust sekä lapsen ikään ja kehitystasoon nähden tarpeellinen valvonta ja huolenpito. Lapselle on pyrittävä antamaan tarpeellinen ja virikkeitä antava kasvuympäristö sekä lapsen taipumuksia ja toivomuksia vastaava koulutus.*

*Lasta tulee kasvattaa siten, että lapsi saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä. Lasta ei saa alistaa, kurittaa ruumiillisesti eikä kohdella muulla tavoin loukkaavasti. Lapsen itsenäistymistä sekä kasvamista vastuullisuuteen ja aikuisuuteen tulee tukea ja edistää.*

**Laki ottaa kantaa myös huoltajan tehtäviin (4 §):**

*Lapsen huoltajan on turvattava lapsen kehitys ja hyvinvointi siten kuin 1 §:ssä säädetään. Tässä tarkoituksessa huoltajalla on oikeus päättää lapsen hoidosta, kasvatuksesta, asuinpaikasta sekä muista henkilökohtaisista asioista.*

**Laki ottaa lapsen huomioon hyvin voimakkaasti (4§):**

*Ennen kuin huoltaja tekee päätöksen lapsen henkilökohtaisessa asiassa hänen tulee keskustella asiasta lapsen kanssa, jos se lapsen ikään ja kehitystasoon sekä asian laatuun nähden on mahdollista. Päätöstä tehdessään hänen on kiinnitettävä huomiota lapsen mielipiteeseen ja toivomuksiin.*

Siitä, kasvattaako koulu vaiko vain opettaa, löytyy kannanotto hyvin tuoreesta **perusopetuslaista (2§)**: *Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi esiopetuksen tavoitteena on osana varhaiskasvatusta parantaa lasten oppimisedellytyksiä.*

*Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana.*

Oppilaalla on sekä oikeuksia että velvollisuuksia, jotka on hyvin selkeästi sanottu perusopetuslaissa :

*29§ Opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön.*

*30 § Opetukseen osallistuvalla on työpäivinä oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta sekä oppilaanohjausta. Opetusryhmät tulee muodostaa siten, että opetuksessa voidaan saavuttaa opetussuunnitelmassa annetut tavoitteet.*

*35 § Oppilaan tulee osallistua perusopetukseen, jolle ei hänelle ole erityisestä syystä tilapäisesti myönnetty vapautusta. Oppilaan on suoritettava tehtävänsä tunnollisesti ja käyttäydyttävä asiallisesti.*

Miten tavalliseen kasvattamisen arkeen voidaan saada todellista tukea lain koukeroista? Koululaisen vanhemmalle on erittäin suuri merkitys sillä, että hän tuntee perusopetuslain tärkeimmät kohdat. Niistä löytyvät koko koululaitosta ehdottomasti ohjaavat reunaehdot lapsen opettamiseen, oppimistulosten arviointiin, hänen yksilöllisyytensä huomioon ottamisen velvollisuuteen ja tarvittaessa rangaistusmenettelyn kohtuullisuuteen ja oikeudenmukaisuuteen.

Lasta on suojattava kaikissa olosuhteissa.

On olemassa muitakin tärkeitä lainkohtia. Yhteenvetona voidaan kuitenkin ajatella niin, että koulu ei voi rangaista alaikäistä lasta rehtorin puhuttelulla tai määräaikaisella koulusta erottamisella ilman lapsen ja huoltajan kuulemista. Yhä on kouluissa kuitenkin tapahtunut niin, että alaikäinen oppilas otetaan tällaiseen rangaistusmenettelyyn ja huoltajat kuulevat asiasta vasta jälkepäin.

Nykykoulu on aktivoitunut merkittävästi lapsen ja nuoren kuulemisessa. Parasta koululaisen suojelua on:

- \* muistaa, että koulu on elämää varten eikä toisinpäin;
- \* kodin ja koulun mahdollisimman myönteinen ja kiinteä yhteistyö;
- \* pitää koululainen aina tietoisena siitä, mitä ja miten hänestä kouluasioissa puhutaan ja
- \* huolehtia siitä, että koulussa ei käsitellä lasta ja hänen perhettään koskevia vaitiolovelvollisuuden alaisia asioita ilman huoltajan lupaa.

Nuoret ovat hyvin tietoisia heille kuuluvista oikeuksista – velvollisuudet saattavat olla aivan eri asia. Nuorta ei kuitenkaan tule koskaan aliarvioida: jokainen haluaa arvostaa itseään ja myös haluaa, että häntä arvostetaan. Onpa kysymys kotiintuloajoista, läksyjen teosta tai kaveripiiriin liittyvistä asioista, vain lasta ja nuorta arvostaen voidaan saada avoimuus aikaan ja säilymään. Nuorikin haluaa, että hänen asiansa ovat kunnossa. Lapsi ja nuori on usein huolissaan, jos ongelmia alkaa ilmaantua. “Minä yritin sanoa” on hyvin eri-ikäisten nuorten viesti, kun pitkälle menneiden ongelmavyöhtien syitä ja seurauksia aletaan purkaa. Tähän väliin voidaan päästä kuulemalla ja näkemällä lapsen oma totuus niin varhain kuin mahdollista ja välttämällä puhumasta hänen ylitseen tai puolestaan. Nopein tapa purkaa kouluongelmia on, että vanhemmat ovat lapsen ja nuoren rinnalla antamassa turvaa.

Vanhempi seisoo toivottavasti aina lapsensa tukena! Ja mitä kotiintuloaikoihin ja muihin arkisiin rajoihin tulee,

voimme vain kannustaa toisiamme vanhempina käyttämään järkisyitä ratkaisujemme pohjana. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret nukkuvat liian vähän. Kun vielä suomalainen koulu alkaa jo usein aamukahdeksalta – monien tutkijoiden mielestä tuntia liian aikaisin – voidaan vain rohkaista vanhempia huolehtimaan lasten ja nuorten riittävästä unesta. Viikonloppu ei riitä viikolla kertyvän unituntien velan maksamiseen. Vielä 15-vuotiaskin tarvitsee unta kahdeksan, yhdeksän tuntia. Nuoret itse kertovat unirytmien sekoittuvan helposti, ja uuden tavan oppimisen olevan erittäin hankalaa. Se ei onnistu ilman vanhempien tukea!

## **KODIN JA KOULUN YHTEISTYÖ**

Jo perusopetuslaki on selvästi kodin ja koulun yhteistyön ohjaaja. Vaikka monissa asioissa ollaankin edistytty, yhä tarvittaisiin selkeyttä esimerkiksi näihin asioihin:

1. Oppilaan oppimisen arvioinnin on oltava kannustavaa. Arviointi tapahtuu lisäksi yhdessä oppilaan, vanhempien ja opettajan kanssa. Ennen numerot saatiin ja niitä jännitettiin todistuspäivään asti. Enää ei saa olla niin: oppilaan on itse tiedettävä, missä mennään. Ristiriita esimerkiksi arvosanoissa kodin ja koulun välillä ei saa olla liian suuri: opettajan on kyettävä perustelemaan tarvittaessa vaikka kirjallisesti, mihin annettu arviointi perustuu. Tämä on ehdottomasti yksi eniten koululaisen motivaatioon vaikuttava seikka. Miksi tehdä työtä ahkerasti, jos se ei koskaan näy tuloksissa? Jo hyvin pieni koululainen toivoo ehdotonta oikeudenmukaisuutta – myös itseään kohtaan.

2. Mikäli koululainen ei noudata koulun ohjeita, voi seurata rangaistus. Usein kuitenkin häiritsevän käytäytymisen tai koulutehtävien laiminlyönnin takaa löytyy lapsen ja nuoren monta vastaamatonta kysymystä. Jos lapsi ei ymmärrä, mitä pitää tehdä, hän voi reagoida kahdella tavalla: masentua ja lopettaa koulutehtävien tekemisen tai alkaa häiritä ja estää luokkatoveriaan toimimasta ohjeiden mukaan. Näiden ääripäiden väliin mahtuu suuri määrä muunlaisiakin tilanteita. Kun koululainen saa itse kertoa, missä alkoi mennä huonosti, päästään nopeimmin takaisin raiteille.

3. Sosiaaliset ongelmat ovat lasten ja nuorten mielenterveyden suurimpia uhkatekijöitä. Jos kaveriasiat ovat kunnossa, koko koulun ja vapaa-ajan arki on turvallisempi ja iloisempi. Sosiaalisten pulmien esiintyessä myös askel päihteiden käyttöön voi lyhetä: tupakan, alkoholin ja huumeiden parissa löytyy aina ikätovereita, jotka tuntuvat ottavan mukaan helposti. Parasta päihteidenkäytön ehkäisyä on, että lapsi ja nuori säilyttää avoimet välit tavallisen koululuokkansa lapsiin ja aikuisiin. Opettaja on avainhenkilö toverisuhteiden näkemisessä. Opettaja voi myös nopeimmin estää vahvojen yritykset alistaa heikompia ja antaa näin yksilöllisen turvan jokaiselle. Suomalainen koulu on avoin: Jokaisen vanhemman kannattaa mennä kouluun muulloinkin kuin avointen ovien päivänä. Kouluarjen seuraaminen luokassa tai sen ulkopuolella – retkillä, välitunnilla – aukaisee silmät tehokkaasti, ovatpa asiat hyvin tai huonosti. Tämä opaskirjanen on tehty keskustelun pohjaksi vanhempainiltoihin ja muuhun kotiin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Mielenterveysseura on julkaissut Alli Paasikivi-säätiön tukemana vuonna 2001 opettajille käsikir-

jan “Miten autan oppilasta opettajan keinoin” keskustelun virittäjäksi. Näissä oppaissa yhteneväistä on selvä linja kunnioittaa lasta ja nuorta ja heidän omaa totuuttaan heidän omissa asioissaan sekä tieto-osa lapsen mielenterveyden eri osa-alueista, jotta kasvattaja voi kehittyä tunnistamaan lapsen ja nuoren pahoinvoinnin oireita mahdollisimman varhain.

## **ELÄMÄSTÄ ON KYSYMYS**

Peruskoululaiset ovat itse nostaneet esille asioita, mistä he haluavat keskustella aikuisten kanssa:

Ystävyys-suhteisiin ja kavereihin liittyvät kysymykset  
Seurustelu, rakkaus, seksi (korostuu luonnollisesti yläluokilla)

Koulussa pärjäämiseen liittyvät kysymykset

Suhde opettajaan (korostuu alaluokilla)

Suhde vanhempiin

Kodin tapahtumat (alkoholi, uusperhe, avioero, yksinhuoltajuus)

Harrastukset (tähän liittyvät myös kysymykset rahasta)

Lihavuus ja laihduttaminen

Yksinäisyys

Toiveet

## LAPSI JA NUORI AIKUISEN SILMIN

Seuraavassa esitellään yleisimpiä lasten ja nuorten elämään liittyviä ongelmia.

### **Yliaktiivisuus**

Yliaktiivinen lapsi ei yksinkertaisesti pysy paikallaan. Hän ei kuuntele eikä noudata annettuja ohjeita. Hän ei reagoi houkutteluun, kannustukseen, kavereiden huomautukseen eikä koulussa opettajan ohjaukseen – ei myöskään rangaistuksiin varoituksineen ja toteutuksineen.

### **Aggressiivinen käytös**

Aggressiivisesti käyttäytyvä lapsi ei valitettavasti ole harvinaisuus. Aggressiivista käyttäytymistä ilmenee jo aivan pienillä lapsilla – päivähoidolle ja koulun alkuopetukselle asia on jo aivan arkipäivää.

### **Mitä vanhempi voi tehdä?**

Keskustele lapsen kanssa. Kysy suoraan, mitä hän etsii tai tavoittelee. Pyydä häntä kertomaan, älä pyydä perusteluja. Katso häntä, kun hän puhuu – saatat kuulla avainsanat siitä, mistä todella on kysymys. Erityisesti, jos läksyjenteon yhteydessä on levottomuutta, kannusta lasta avoimesti kertomaan, eikö häntä ole tarpeeksi selvästi opetettu ja ohjattu. Ole rohkea ja ota heti yhteys opettajaan, ja tarvittaessa rehtoriin. Jokainen lapsi ha-

luaa onnistua! Ota myös selvää, onko lapsi luokassa ja välitunneilla yliaktiivinen. Älä pelottele tai uhkaa. Tee se, mitä sanot, äläkä anna liian helposti periksi.

Lapsen ongelmallisen käytöksen takana voi olla myös lääketieteellinen syy. Koululääkärin puoleen kannattaa kääntyä jo varhain, kun siihen tuntee tarvetta.

Jokaisella ihmisellä on koskemattomuuden suoja. Opetta se lapselle ja tee selväksi myös silloin, kun omaa lastasi uhkaa kuka tahansa. Ikävän yleistä on myös se, että varsin pienet lapset joutuvat ikätovereittensa vakavasti satuttamaksi. Meidän yhteiskuntamme on suostunut tähän: väkivalta lasten kesken selitetään nujakoinnilla ja nahistelulla. Väkivaltaa ei kuitenkaan tule koskaan hyväksyä.

Kun lapsi tai nuori käyttäytyy aggressiivisesti, hänellä voi olla pelkoja ja vaikeuksia luottaa toisiin ihmisiin. Purkamaton viha ja suuttumus voivat turhautumisen kasvaessa ilmetä todella rajusti lyömisenä, potkimisena, esineillä heittämisenä. Aggressiivisuutta on myös huutaminen toisen korvaan, pelottelu ja uhkaaminen. Tee aggressiivisesti käyttäytyvälle lapselle selväksi, että toisen fyysinen vahingoittaminen on oikeasti rikos. Vastuu teoista ja käyttäytymisestä on jokaisella itsellään. Kouluikäinen lapsi ymmärtää tämän puheen kyllä. Kouluissa jo alaluokkien opettajat voivat ääritilanteissa pelätä oppilaitensa väkivaltaa. Mahdotonta ei ole sekään, että pieni lapsi vahingoittaa opettajan sairaalakuntoon. Jos tiedotusvälineissä kuvataan tällaista, rohkaise lastasi keskustelemaan asiasta. Usein se joka tapauksessa mietittää lasta.

Fyysistä väkivaltaa ei tule hyväksyä missään olosuhteissa. Jos kotona parisuhteessa on väkivaltaisuutta, tee kaikkiesi hakeaksesi apua. Suojaa lapsi aina, hae apua koko perheelle. Jos lapsesi joutuu fyysisen väkivallan kohteeksi koulussa tai koulumatkalla - sekin on koulun piirissä - ota heti yhteys rehtoriin. Hän vastaa koko koulun toiminnasta ja erityisesti sen turvallisuudesta.

Mikäli lapsen aggressiivista käyttäytymistä on ilmennyt jo hyvin varhain ja usein, ulkopuolinen apu on usein kaikkein tärkeintä. Koti voi tehdä kuitenkin paljon: estää jokainen väkivallan kerta.

Koulukiusaaminen on noussut esiin voimakkaasti. Se on ilmiönä vakava, eikä sitä vähennä se, että "aina kouluissa on kiusattu". Koulukiusaaminen on seuraus, jonka ehkäisy ja hoitaminen on aikuisten päävastuulla. Yksilön tasolla koulukiusaamiseen on puututtava aina heti. Koululaisille on tehtävä selväksi, että koulukiusaaminen kaikissa muodoissaan on ehdottomasti kielletty. Koulukiusaamisen olemassaolo on uskallettava avoimesti tunnustaa myös kodin ja koulun välisessä keskustelussa. Myös opettaja voi toimia siten, että lapsi kokee sen kiusaamisena.

## **MASENTUNUT LAPSI**

Lapsi voi olla masentunut. Suru tai murhe voivat olla hyvin konkreettisten asioiden synnyttämiä tai mieltä painavien ajatusten kehä. Tuttu tarina on totta: hiljaisen tytön tai pojan masennuksen huomaaminen voi olla vaikeaa erottaa lapsen luonnollisesta olemuksesta. Iloisuuden katoaminen lapsesta on aina vakava merkki.

Syrjään vetäytyminen kannattaa aina selvittää hienotunteisesti. Lapsen kanssa vietetty kahdenkeskinen aika on ensiarvoisen tärkeää silloin, kun asioista puhuminen tuntuu vaikealta. Lapsen ja nuoren voi olla erittäin vaikeaa tunnistaa oma masentuneisuutensa. Sitä vaikeuttaa se, että masennus voi ilmetä niin monin eri tavoin. Jokainen lapsi on yksilö.

## **VÄSYNYT LAPSI**

Väsymyksen syynä voi olla rasittuminen. Ikään katso-matta lapset ja nuoret nukkuvat liian vähän. Riittämättömään yöuneen voi vaikuttaa vain viisaasti puhumalla ja vakuuttamalla asian tärkeyttä.

Väsymyksen syynä voi olla myös puhkeava tai piilevä fyysinen sairaus. Lapsen ja nuoren kanssa kannattaa puhua rehellisesti ja avoimesti myös tästä, erityisesti silloin, kun väsymys vaivaa koulupäivänkin aikana. Mitä lapsi vastaa kysymykseesi: Oletko väsynyt, tunnetko, ettet jaksa kaikkia päivän askareita?

## **LAPSI, NUORI JA KRIISI**

Lasta ja nuorta voi kohdata monenlainen kriisi. Traumaattisen kriisin voi aiheuttaa äkillinen ulkopuolinen tapahtuma ilman ennakkovaroitusta, kuten vanhempien avioero, onnettomuus, läheisen kuolema tai vakava sairaus. Kehityskriisit kuuluvat elämään normaaleina siirtymävaiheina, joissa joudutaan opettelemaan luopumista jostakin tutuksi tulleesta - jotta voisi syntyä jotain uutta. Tällaisia ovat esimerkiksi vaiheet lapsesta

nuoreksi ja aikuiseksi, murrosiän läpikäynti, siirtyminen koulusta opiskelemaan ja itsenäistyminen. Osa nuorista ohittaa kehitysvaiheet kuin huomaamattaan, osalle ne saattavat aiheuttaa voimakkaitakin kriisejä. Kriisin laukaisijana voi olla se, että samanaikaisesti lapsen ja nuoren elämään on kasautunut monia ongelmia, joita hän ei kykenekään ratkaisemaan. Lapsen tunne-elämä ja siinä tapahtuvat muutokset eivät välttämättä heti näy koulussa. Hän on kuitenkin usein valmis jollain tavalla päästämään lähelleen. Pelkkä aikuisen hyväksyvä ja turvallinen katse auttaa ja viestittää, että hänen kanssaan ollaan varmasti. Aina ei tarvitse sanoa mitään: pienet hetket ovat suuria askelia ajoittuessaan oikein.

## **KRIISIN KOHDATESSA**

Kerro lapselle rehellisesti, mitä on tapahtunut. Pyydä häntä kertomaan omin sanoin tunteistaan ja ajatuksistaan.

Vaadi lapsen ympärillä olevilta muilta aikuisilta ja lapsilta hienotunteisuutta.

Älä jätä lasta yksin toisten kanssa, ellei hän itse sitä halua.

Pidä lapsi mahdollisimman paljon totutuissa rutiineissa, mutta anna tilaa ja aikaa hänen olla myös omissa oloissaan ja tehdä hänelle mieluisia asioita: lukea, kirjoittaa, kuunnella musiikkia. Salli lapselle kaikki tunteet. Älä pelkää niitä.

Ota lapsen tunteet ja kysymykset vastaan avoimesti.

Tukeudu toisiin aikuisiin, pyydä heidän apuaan, jos kohtaat itsellesi tuntemattomia asioita.

Olivatpa päivän arkiset vaatimukset mitä tahansa, laita todellinen elämä edelle. Toteuta arvojesi mukaista elämää lapsen ympärillä niin paljon kuin mahdollista.

Keskustele lapsen kanssa niin paljon kuin hän toivoo.

## **PELOT**

Pienen lapsen ja nuoren pelot voivat olla hyvin erilaisia. Kuitenkin niille on yhteistä epävarmuus ja huoli omasta turvallisuudesta. Nykyajan kouluikäinen ja lukutaitoinen lapsi kantaa huolta myös pelottavista tapahtumista, jotka eivät suoranaisesti uhkaa häntä. Tiedotusvälineet tuovat aikuisten huolet ja pelot lapsen lähelle.

Yleisiä pelon aiheita lapsille ovat yksinäämisen, pimeän, sairauden ja läheisen menettämisen pelko. Väkivalan pelko horjuttaa lapsen turvallisuuden tunnetta.

Peloista puhuminen lapsen kanssa auttaa ja luo turvallisuutta. Anna lapsen itse kertoa, mistä pelko on tullut hänen ajatuksiinsa ja pyydä häneltä ehdotuksia, mitä hän toivoisi tehtävän, jotta ei enää pelkäisi. Kuule ja kuuntele lasta. Pelko pitää ottaa vakavasti, muuten lapsi voi jättää kertomatta peloistaan. Älä vähättele lapsen pelon aiheita.

## LAPSI JA STRESSI

Suomalainen lapsi kokee valitettavan usein koulutyössänsä voimakasta tai erittäin voimakasta stressiä. Selviytymisen paineista eivät läheskään aina ole vastuussa lapsen vanhemmat tai hänen opettajansa, vaan usein lapsi itse.

Lapsi voi olla itkuherkkä: "En osaa, en pysty" on tavallista kuultavaa. Joku kuiskaa sanat vain itselleen, toiset huutavat ja koulukirjat lentävät. Aikuinen voi lisätä onnistumisten elämysten tarjoamista lapselle. Kannustava asenne ja kannustuksen selkeä ilmaiseminen sekä pientenkin oppimisen edistysaskelten iloinen huomaaaminen ovat seikkoja, joita ei voi olla lapsen elämässä liikaa.

Muista, että lapsen ja nuoren hyväksyminen juuri sellaisena kuin hän on, on parasta kasvatusta jokaiselle. Vahvista lasta ajattelemaan koulua oppimisen tärkeimpänä paikkana ja rohkaise häntä sanomaan oma mielipiteensä esimerkiksi arvioinnista. Nykykoulun arviointi on lainsäädännöllä turvattu kannustamaan ja tukemaan lasta: myös vanhemmat saavat olla mukana arvioinnin eri vaiheissa. Koulun tehtävänä on ottaa lapsi vastaan yksilöllisenä ja tukea hänen kasvuaan tulevaisuuteen.

Paineita voi helpottaa suuresti muistamalla, että aikaa oppimiselle on riittävästi. Ei ole kiirettä - on yhdeksän peruskoulun vuotta opiskella lukemista, kirjoittamista, matematiikkaa ja muita tärkeitä oppiaineita.

## Mitä vanhempi voi tehdä?

- \* Tue lapsen onnistumista pienissäkin asioissa, kuten koulutehtävissä. Iloitse lapsesi edistysaskelista, mutta iloitse pelkästään siitäkin, että hän haluaa oppia.
- \* Pyydä lasta omin sanoin kertomaan, missä hän tuntee epäonnistuvansa. Selvitä asia heti opettajan tai rehtorin kanssa.
- \* Muistele omia koulukokemuksiasi. Auta lastasi niin kuin olisit toivonut itseäsi autettavan!
- \* Muistuta, että jokaisella on lupa myös epäonnistua - kukaan ei ole aina täydellinen!

## TIESITKÖ, ETTÄ...

- \* lapsen stressi on vaikea siksi, että häneltä vielä puuttuvat selviytymistaidot ja elämäkokemus.
- \* liika stressi voi altistaa myös lapsen ja nuoren sairauksille.
- \* jo pieni lapsi aavistaa häneen ladatut odotukset ja paineet onnistua.
- \* harrastusten tulisi olla iloa ja rentoutusta tuottavia. Jos lapsi ja nuori haluaa kilpailla, hänen tuloksiaan tulee seurata ja tukea myös silloin, kun kaikki ei mene hänen odotustensa mukaan.
- \* kaikenikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat aikaa kertoakseen itse omat ajatuksensa!
- \* jokainen lapsi ja nuori haluaa tuottaa iloa ympärillään oleville tärkeille ihmisille – siis vanhempi, ennen kaikkea sinulle!
- \* suurin kaikesta on rakkaus – sen rinnalla pienet ja suuret huolet huojenevat!

**Parasta tukea lapsen terveelle kasvulle ja hyvän mielenterveyden kehittymiselle on kannustaminen ja onnistumisen mahdollisuuksien tarjoaminen.**

**Lapsi odottaa oikeudenmukaisuutta ja rajoja ja toivoo aina tulevansa hyväksytyksi.**

**Valtaosa nuorten psyykkisistä vaikeuksista ilmenee käytöshäiriöinä esimerkiksi koulussa. Ne on aina syytä selvittää, sillä ne voivat kuulua normaaliin kehitykseen, mutta voivat olla myös sairauksien oireita.**

**Lasten masennus voi tulla esiin oppimisvaikeuksina. Päänsärky, alakuloisuus, ärtyneisyys, selkä- ja niskasäryt voivat viestiä masennuksesta.**

**Vanhempi - luota itseesi lapsesi kasvattajana. Sinä tunnet hänet paremmin kuin kukaan muu!**

Luo oman perheenne ja kotinne rajat sille, miten lasten tulee käyttäytyä. Jos rajat ylittyvät, toteuta rohkeasti valitsemasi kasvatuksen linja loppuun asti. Lopulta lapsi ja nuori uskoo sinua ja kunnioittaa, kun pysyt kannassasi sinulle tärkeissä asioissa. Hän antaa arvoa sille, että välität.

Sinun ei aina tarvitse perustella samaa asiaa tuhannetta kertaa. Voit olla aikuinen ja toimia aikuisen tavoin. Älä aliarvioi lasta ja nuorta. Pyri säilyttämään avoimet

välit, annan lapselle ja nuorelle aina mahdollisuus tulla kuulluksi omana itsenään, ilman vaatimuksia ja paineita.

Rakasta lastasi ja iloitse hänestä – juuri sellaisena kuin hän on. Nyt – tänään!

Usko ja luota lapsen kertomukseen tapahtumista. Kuukaan ei voi asettaa hänen tunteitaan kyseenalaiseksi. Joskus tämä riittää suurtenkin solmujen aukaisuun.

Muista, että lapsella on oikeus valita, kenen kanssa hän asioistaan puhuu ja keneen hän luottaa. Tue lasta luottamaan opettajaan, mutta usko häntä, jos hän kertoo, ettei koulussa kohdella häntä oikein. Ole hänen tukeaan, älä pelkää mitään äläkä ketään.

*Reppu rikki ja housunpolvessa suuri reikä  
kevät tuli keskelle koulumatkaa  
pienessä mielessä käskyt ja komennot  
läksyt ensin ja sitten leikit*

*puron soliseva vesi  
kutsui kuitenkin ja suuret kalat*

*Eikö sittenkin elämä ensin  
kaiken edelle rakkaus ja ymmärrys*

## **MILLOIN TARVITAAN APUA?**

Aina, kun lapsi tai nuori itse kokee tarvitsevansa ulkopuolista apua, hänen on saatava sitä.

Ammattiauttajan apuun kannattaa turvautua, kun lapsi tai nuori

- \* tuntee, ettei hän pääse tasapainoon
- \* on jatkuvasti masentunut, ahdistunut tai jännittynyt
- \* sanoo, että elämä tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä
- \* on ikään kuin jähmettynyt, elämänhalu on kadonnut
- \* ei pysty keskittymään
- \* näkee painajaisia ja nukkuu huonosti, ei saa unta
- \* valittaa huimausta, päänsärkyä, vatsakipua, selkäsärkyä
- \* tuntee, ettei ole ketään kenelle puhua
- \* eristäytyy kotona ja koulussa
- \* ei välitä asioista, jotka aikaisemmin olivat hänelle tärkeitä
- \* on epäsuorasti itsetuhoinen; tupakka, alkoholi, huumetit, yltiöpäisyys liikenteessä
- \* puhuu itsemurhasta, tappamisesta tai kuolemasta: HAE HETI APUA!

**AVUN HAKEMINEN ON AINA VIISAUTTA.  
ROHKAISE LASTA PYYTÄMÄÄN AINA  
APUA, KUN HÄN TUNTEE SITÄ  
TARVITSEVANSÄ.**

## TUKEA JA TIETOA

Mielenterveyden ongelmissa ja kriisitilanteissa antaa ensimmäisenä apua terveyskeskus.

Koululaisten ongelmissa auttaa koulun oma terveydenhuolto: terveydenhoitaja, lääkäri, koulupsykologi, koulukuraattori sekä muut mahdolliset kriisi- ja tukihenkilöt.

Perusterveydenhuollossa arvioidaan erikoissairaanhoidon tarve ja ohjataan tarvittaessa eteenpäin. Lapsille ja nuorille tarkoitettuja avunsaantipaikkoja ovat esimerkiksi nuorisoasemat, nuorisopsykiatrian poliklinikat ja mielen-terveyskeskusten perhe- ja nuorisovastaanotot.

### **Internet-osoitteita:**

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

[www.apua.info](http://www.apua.info)

[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

### **MIELENTERVEYSSEURAN KIRJOJA, OPPAITA JA JULKAISUJA LÖYDÄT HELPOSTI osoitteestamme**

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Tiedustelut ja tilaukset myös:

SMS-julkaisut. Suomen Mielenterveysseura  
puhelin 09-615 516 fax 09-61551770  
Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki

**Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi 2002-2004** on Mielenterveysseuran hanke, joka keskittyy koululaisen välittömään auttamiseen yhdessä huoltajien ja koulun ammattilaisten kanssa.

**Ota yhteyttä:**

**Suomen Mielenterveysseura**  
**Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki**  
Puhelin: 09-615 51738

## KOULULAISEN VANHEMMAN PIENI HUONEENTAULU

\* \* \* \* \*

Jokaisella koululaisella on oikeus turvalliseen koulupäivään.

Vanhemman tuki on paras eväs koulurepussa.

Koululaisella on tarve tulla kuulluksi hänelle tärkeissä asioissa.

Luota siihen, mitä lapsesi kertoo koulutapahtumista. Kannusta aina, kun voit.

Jokaisella koululaisella on oikeus oppia omaan yksilölliseen tahtiinsa omien edellytystensä mukaisesti. Muistuta itseäsi, opettajaa ja lasta tästä joka päivä.

Älä pelkää puolustaa lastasi, mitä tahansa koulussa tapahtuukaan.

Osallistu lapsesi koulunkäyntiin sen verran kuin se on itsellesi luontaista: lapsi vaistoaa aikuisen aitouden.

Ole joka hetki ylpeä ja onnellinen lapsestasi.

Muista, että eniten lapsesi oppii sinusta ja elämäsi arkisista esimerkeistä.

Vanhemmuus kestää koko eliniän, siihen on aikaa kasvaa. Jos et itse aina jaksaa, muista että lasta voi auttaa joku turvallinen aikuinen.