

Tervetuloa 1. vuosikurssin Opiskeluhuoltoryhmän vanhempainiltaan

**Rehtori Sinikka Luoma-Mattila
Kehittäjärehtori Kaisa Tikka**



Kuka ohjaa lukiossa? Kenen puoleen käännyn?

RO

Ryhmänohjaaja
Lähiohjaaja
Opintojen seuraaminen
Käytännön rutiinit

OPO

Opinto-ohjaaja
Opintojen suunnittelu
Jatko-opinnot

Opiskeluhoolto

Kuraattori
Psykologi
Terveystenhoitaja
Lääkäri

Rehtorit

Kokonaisvastuu

OHJAUS

Aineenopettaja

Oman aineen
asiantuntemus
Arviointi/
Kurssiarvosanat

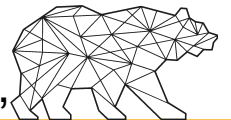
Itsenäiset
suoritukset/Aikuislukio

Kanslia

Opiskelutodistukset,
Wilma-tunnukset ym.

Erytisopettaja

Lukiasiat, lukitestit, erityisjärjestelyt,
vieraskielisyys



Vastuuopinto-ohjaajat ja ryhmänohjaajat

Opinto-ohjaaja Matti Iivanainen 20A ro Mikael Inkeroinen
20B ro Timo Vuorinen
20C ro Anna Ravila

Opinto-ohjaaja Minna Korin 20D ro Outi Taskilahti
20E ro Katja Uksila
20F ro Jussi Uitto

Opinto-ohjaaja Jutta Taskinen 20G ro Tytti Tenhunen
20H ro Päivi Forsström
20I ro Ale Toijonen
20J ro Kati Laakso

Opinto-ohjaaja Emilia Teinonen 20K ro Olga Kaliuta
20L ro Maija Flinkman
20M ro Ville Saarikivi

Padlet-seinä <https://padlet.com/mattiiivanainen/OHRilta> (opot)
Chat: ryhmänohjaajia ja aineenopettajia koskevat kysymykset



Oppimisen tuki

Inka Saajoranta-Kurvinen
erityisopettaja

Lukitestausta

Erityisjärjestelyhakemukset (yti)

Yksilöllistä opiskelutaitojen
ohjausta

Hyvinvointiin ja opiskeluun
liittyvät Opintotsempit Teamsissa

Heli Rautanen
resurssierityisopettaja

Yksilöllistä tukea opiskeluun
etänä ja lähitapaamisina

Yksilöllistä opiskelutaitojen
ohjausta

Hyvinvointiin ja opiskeluun
liittyvät Opintotsempit
Teamsissa



Opiskeluhoolto

Opiskelijoiden ohjaus, neuvonta ja tuki hyvinvointiin, opiskeluun ja elämäntilanteisiin liittyvissä asioissa. Korona-aikana tukea on toteutettu sekä lähi- että etätapaamisina.

- Jenni Keltanen, psykologi: Opiskelijoiden myönteisen nuoruusiän kehityksen, toimintakyvyn ja mielenterveyden varhainen tuki.
- Riikka Tainio, kuraattori: Opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin ja myönteisen kokonaiskehityksen tuki sosiaalityön keinoin.
- Kristiina Laakso, resurssipsykologi ja Sanna Pesonen, resurssikuraattori: Hyvinvointiin ja opiskeluun liittyvät Opintotsempit Teamsissa ja muu tuki tarpeen mukaan



Opiskeluterveydenhuolto

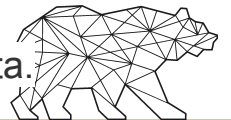
Koronatilanteen vuoksi, opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajia siirtyy toisiin terveydenhuollon kriittisiin tehtäviin ja tästä syystä joudumme sulkemaan toistaiseksi oppilaitosten lähipalvelut.

[Opiskeluterveydenhuollon keskitetty toimipiste](#) Espoon keskus (Virastopiha 2C, 3. kerros) sekä Etelä-Tapiolan lukion toimipiste (Ahertajantie 5) palvelee kaikkia toisen asteen opiskelijoita normaalisti opiskeluterveydenhuollon asioissa. Toimipisteisiin on päivittäin varattavissa vastaanottoaikoja terveydenhoitajille ja heidän kauttaan lääkärille. Keskitettyihin palveluihin voi olla yhteydessä kaikissa mieltä painavissa ja opiskeluterveydenhuollon vastuulla olevissa asioissa (esim. [kutsuntojen ennakkoterveystarkastukset](#) , [ehkäisyn aloitukset](#) ja jatkoseurannat, mielenhyvinvointiin liittyvät käynnit, tartuntatautiselvitykset). Palveluita on saatavilla myös etävastaanottona.

Ajanvaraus, ohjaus ja neuvonta **ma-pe klo 9-13 p. 09 8166 1234.**

Sähköinen ajanvaraus terveydenhoitajalle [Ajanvaraukset verkossa](#) > Opiskeluterveydenhuollon ajanvaraus

Opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajaan saa yhteyden myös [TerkkariChatin](#) kautta.

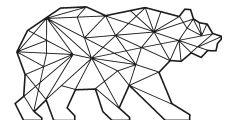


School Day -kuulumisia

Aihealueet (Hyvinvointiluvut 0-100)

Oppiminen

- Tarvittavat laitteet ja välineet, oppimateriaalit 90-94
- Saan riittävästi tukea opiskeluun 68-72
- Minulla on toimiva lukujärjestys 89
- Minun on helppo keskittyä opiskeluun 44
- Tykkään opiskella yksin 60
- Yksin opiskeleminen on minusta helppoa 55



School Day -kuulumisia

Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot (mittari 0-100)

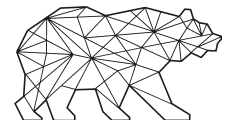
- Yhteistyötaidot, toisten huomioon ottaminen 90-96
- En stressaa helposti 29
- Uskon, että asiat sujuu lopulta aina hyvin 75
- Minusta on kiva oppia uusia asioita 84
- Tasa-arvo on minulle tärkeää 98
- Saan asiat tehtyä, olen ahkera, periksi antamaton 61-69
- Haluan auttaa muita 87



School Day -kuulumisia

Sosiaaliset suhteet (mittari 0-100)

- Viestintä opettajien kanssa, tarpeeksi palautetta 68-73
- Opiskelijahuolto, avun saaminen 76
- Viestintä perheen kanssa, palaute ja auttaminen 67-71
- Saan opiskella riittävästi yhdessä koulukaverin kanssa 44
- Saan jutella riittävästi koulukavereiden kanssa 55
- Luokkakaverin kanssa on mukava opiskella 84



School Day -kuulumisia

Hyvinvointi (mittari 0-100)

- Fyysinen terveys 70
- Saan liikuntaa joka päivä 75
- Nukuin hyvin viime yönä 62
- Syön lounaan joka päivä 92
- Minä en ole ahdistunut 32
- Minulla ei ole tylsää 38
- Opinnot eivät ahdistu minua 38
- Viihdyn koulussa 73



Kuinka tukea nuoren hyvinvointia ja opiskelukykyä?

Kysy ja kuuntele

- Nuorelta voi ja kannattaa kysyä suoraan mitä hänelle kuuluu
- Kun tilanteestaan ja tunteistaan puhuu jonkun kanssa, niitä voi ymmärtää paremmin myös itse
- Voitte yhdessä miettiä mahdollisia keinoja helpottaa huolia
- Auta nuorta tarvittaessa hakeutumaan avun ja palveluiden piiriin
- Aikuisena tärkeintä on olla paikalla ja olemassa nuorta varten

Tarjoa apua

- Moni opiskelija toivoo etäopetuksessa enemmän tukea ja ohjausta kuin lähiopetuksessa
- Voitte yhdessä tehdä esim. lukujärjestyksen, jossa on selkeästi ylhäällä päivän ja viikon ohjelma
- Oppitunnit, itsenäinen työskentely, tauot, vapaa-aika, aktiivisuuden lisääminen
- Muista, ettei vanhemman tehtävä ole kuitenkaan toimia opettajana → huolehdi omasta jaksamisesta



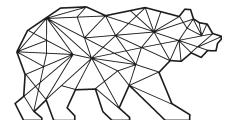
Kuinka tukea nuoren hyvinvointia ja opiskelukykyä?

Pitäkää kiinni rutiineista

- Säännöllinen arkirytmisi voi helposti jäädä, kun nuoren ei tarvitse poistua kotoa
- Kuitenkin säännöllinen ruokailu, ulkoilu, liikunta sekä unirytmisi tukevat hyvinvointia ja opiskelukykyä
- Kohtuullisten rajojen ja sääntöjen asettaminen on vanhemman tehtävä
- Nuoret eivät ole vielä aikuisia, vaan tarvitsevat edelleen vahvasti huoltajaa
- Toisaalta tärkeää tukea itsenäistymistä ja synnyttää kokemus, että nuoreen luotetaan

Muistakaa palautua

- Etenkin haastavina aikoina on tärkeää tehdä mieluisia asioita
- Sosiaalisten kontaktien ollessa vähäisempiä perheen rooli korostuu
- Tehkää yhdessä asioita, joista pidätte
- Tietoinen huomion kiinnittäminen arjen hyviin asioihin
- Kannusta nuorta pitämään yhteyttä ystäviin → yhteys ikätovereihin erityisen tärkeää nuoruudessa



Normaali nuoruuden kehitys

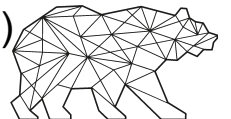
- Suurin osa nuorista käy nuoruuden kehitysvaiheen läpi ilman suurempia ongelmia tai myrskyisiä vaiheita
- Toisinaan rajaa iänmukaisen kehityksen ja huolta herättävän kehityksen välillä on vaikeaa määrittää
- Nuoruusikä sisältää paljon muutoksia, monia asioita tulee vastaan ensimmäistä kertaa elämässä
- Tärkeinä kehitystehtävinä vanhemmista irrottautuminen ja ikätovereihin turvautuminen sekä oman identiteetin etsiminen ja vakiintuminen
- Riskinotto ja kokemusten hankkiminen tyypillistä ← aivojen tunteiden ja toiminnan säätelystä vastaavat alueet kypsyvät läpi nuoruuden
- Kyky säädellä omia tunteita kehittyä läpi nuoruuden → tunteet saattavat toisinaan olla voimakkaita ja vaihdella nopeasti erityisesti varhaisemmassa nuoruudessa.
- Myös alakuloisuus ja surumielisyydet ovat tavallisia.



Milloin on syytä huoleen?

- Hyvin voimakkaat ja toistuvat mielialan vaihtelut
- Epäsosiaalinen käyttäytyminen (väkivaltaisuus, näpistely)
- Toimintakyvyn selkeä lasku
- Mielihyvän kokemisen menetys ja väsymys
- Ärtisyys, vihaisuus, iloisuus kadonnut
- Toistuvat koulupoissaolot
- Vakavat keskittymisen vaikeudet
- Runsas päihteiden käyttö
- Seksuaalinen holtittomuus
- Suuruuskuvitelmat ja todellisuudentajun heikentyminen
- Itsetuhoiset ajatukset ja teot
- Merkittävät muutokset syömis- ja liikuntakäyttäytymisessä
- Toistuvat somaattiset oireet (vatsakipu, päänsärky)
- Vetäytyminen sosiaalisista suhteista ja vapaa-ajan viettämisen kapeutumisen
→ “Nuori tarvitsee apua silloin, kun hän ei tule toimeen itsensä tai ympäristönsä kanssa”

(Aalto-Setälä & Marttunen, 2007)



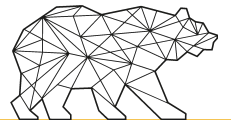
Kenen puoleen kääntyä?

- **Opiskeluhuollon työntekijöiden** puoleen kannattaa kääntyä, kun tuntuu, etteivät omat tai nuoren voimavarat ja keinot riitä hankalan tilanteen ratkaisemiseen
- Aina ei voi tarkkaan tietää keneen ammattilaiseen olisi hyvä olla yhteydessä, mutta pääasia onkin, että otat yhteyttä johonkin meistä
- Ammatti-ihmisten tehtävä on arvioida kuka tai ketkä osaisivat parhaiten auttaa asiassa
- Myös **ryhmänohjaajaan, jonkin kurssin vastuupettajaan tai opinto-ohjaajaan** voi olla yhteydessä nuoren opintoihin liittyvien huolien tiimoilta
- Koulun henkilökunnan kanssa voi esimerkiksi pohtia tukiopetuksen mahdollisuutta tai vaihtoehtoisia tapoja suorittaa kurssi
- **Tärkeää on, ettette jää huolenne kanssa yksin**
- Monet ongelmat helpottuvat avoimen ja rakentavan kommunikaation avulla sekä aidolla kuuntelulla ja läsnäololla



Kuinka tukea omaa hyvinvointia vanhempana?

- Pysähdy säännöllisesti kuuntelemaan omaa oloasi
- Oletko stressaantunut? Kaipaatko omaa aikaa? Saatko tarpeeksi lepoa?
- **Armollisuus itseä kohtaan**
- Voitko jotenkin helpottaa työtaakkaasi kotona tai töissä?
- Olisiko jotain konkreettisia keinoja edistää omaa ja perheen hyvinvointia?
- Jos kaipaat myös itse tukea, älä jää yksin
- Keskustele läheisen ihmisen kanssa
- Hakeudu tarvittaessa terveydenhuollon palvelujen pariin



Koulun ulkopuolisia palveluita nuoren arjen ja hyvinvoinnin tueksi:

SPR:n Nuorten turvatalo

Nuorten turvatalosta voi kysyä mistä tahansa nuoruuteen liittyvästä asiasta. Nuorten turvatalo auttaa laajasti arjen jokapäiväisistä tilanteista elämän kriiseihin. Myös vanhemmat saavat tukea vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Kaikki Nuorten turvatalojen palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Nuorten turvatalot tarjoavat myös poikkeusoloissa turvallisen yösijan tilapäistä majoitusta tarvitseville oireettomille nuorille. Tilapäinen majoitus on avoinna nuorille joka päivä klo 17-10. Lisätietoja ja yhteystiedot: <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta/turvatalojen-yhteystiedot> .

Nuorisopoliklinikka NUPOLI

Espoon Nuorisopoliklinikka NUPOLI tarjoaa tukea, arviota ja neuvontaa 13-22-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Nuorisopoliklinikkaan voi ottaa yhteyttä, mikäli nuorella on esimerkiksi stressiä, ahdistusta, masennusta tai huolia kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Nuorisopoliklinikka on matalan kynnyksen palvelu eikä sinne tarvita lähetettä. Nuorisopoliklinikka tarjoaa luottamuksellista ja maksutonta keskusteluapua nuorille sekä neuvontaa vanhemmille. Lisätietoja ja yhteystiedot: <https://www.espoo.fi/nupoli> .



Koulun ulkopuolisia palveluita nuoren arjen ja hyvinvoinnin tueksi:

Mieli Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin päivystää 24/7 numerossa 09 2525 0111

Valtakunnalliseen kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti vaikeassa elämäntilanteessa. Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea. Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen. Päivystäjä auttaa soittajaa pohtimaan keinoja oman tilanteen helpottamiseksi, omien voimavarojen löytämiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi. Suomenkielisen linjan lisäksi myös ruotsin- ja arabiankielinen linja. Lisätietoja:

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-keskusteluapua-numerossa-09-2525-0111> .

Mieli Suomen Mielenterveys ry:n Sekasin-chat

Sekasin-chat tarjoaa 12-29-vuotiaille nuorille anonyymiä matalan kynnyksen keskusteluapua osoitteessa <https://sekasin247.fi/> . Chatissa on mahdollista keskustella mistä tahansa mieltä painavasta asiasta, esim. omasta olost, mielenterveyden pulmista, vaikeista tapahtumista elämässä tai avun hakemisesta. Chatissa päivystää sekä koulutettuja vapaaehtoisia että ammattilaisia.



Koulun ulkopuolisia palveluita nuoren arjen ja hyvinvoinnin tueksi:

Mannerheimin lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin sekä chat

Lasten ja nuorten puhelimeen voi soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Puhelimen toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. Lasten ja nuorten puhelimesta voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen aikuiset päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Lasten ja nuorten puhelin puh. 116 111 (ma-pe klo 14–20, la-su klo 17–20). Lisätietoja: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>.

Poikien puhelin

Väestöliiton Poikien Puhelin on auttava puhelin- ja chatpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puhelimeen vastaa ja chatissa keskustelelee aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonymisti. Poikien Puhelimen numero: 0800-94884 (ark. 13-18). Lisätietoja: <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>.



Lähteet:

- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys - Mitä tapahtuu pinnan alla. 134(8), 843-9. Duodecim. → <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2007). Nuoren psyykkinen oireilu - Häiriö vai normaalia kehitystä? 123(2), 207-13. Duodecim. → <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

