

Moi
nuori!

Millä fiiliksellä menet kouluun?

Tietoa nuorille koulupoissaoloista

Kouluun menon ja koulussa olon tulisi olla kivaa tai ainakin ok. Jos sinusta ei tunnu siltä, voi koulunkäynti alkaa takkuamaan. Se taas haittaa pidemmän päälle sinun yleistä hyvinvointiasi ja oppimistasi.

Jo niinkin pieni määrä kuin 10 % poissaolo voi vaarantaa hyvinvointiasi tai oppimistasi.



Esim. seiskaluokalla:

$$10\% \text{ 3kk} = \\ \text{N.40H} = 7\text{pvä}$$

Jos poissaoloja on 20 %, se voi heikentää jo merkittävästi hyvinvoinnin ja oppimisen edellytyksiäsi.

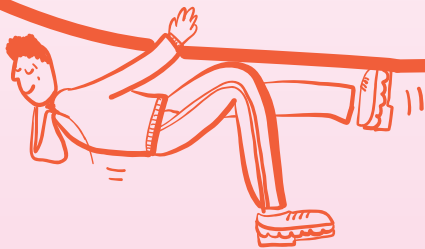
Esim. ysiluokalla:

$$20\% \text{ 3kk} = \\ \text{N.72H} = 12\text{pvä}$$



Hyvinvointi pitää sisällään esimerkiksi:

- Sujuvat kaverisuhteet
- Tunteen siitä, että kuuluu porukkaan
- Yhteisten kokemusten jakamisen
- Onnistumisen kokemukset
- Kuulluksi tulemisen



Olemalla kouluarjessa mukana saat oppimiselle tukea, pysyt kärryillä luokan asioista, pääset vaikuttamaan luokan toimintaan ja saat käyttöösi kaiken oppitunneilla läpikäydyn tiedon. Kun käyt säännöllisesti koulua, sinulla on paremmat mahdollisuudet päästä haluamiisi jatko-opintoihin ja työpaikkoihin.

= Mukavasti sujuva kouluarki



Oppiminen on ajattelun jatkuvaa muuttumista ja kehittymistä sekä tietojen ja taitojen lisääntymistä.



Tunnistatko itsessäsi seuraavalla sivulla kuvattuja fiiliksiä?

Tällaiset asiat voivat laskea koulufiilistä:

Ympyröi ne asiat, joiden takia jätät tai haluaisit jäädä pois koulusta

Kouluun lähteminen vaikeaa aamulla

Koulutehtävät tuntuvat liian vaikeilta

Jos myöhästyin, en voi mennä loppupäivänä kouluun

Jään ulkopuoliseksi porukoista

Tunne, etten pärjää koulussa niin hyvin kuin haluaisin

Vaikeuksia kavereiden tai muiden nuorten kanssa

Ruokailu

Masentunut olo

Kokeet

Ahdistunut olo

Koulumatka

Jokin koulussa pelottaa tai jännittää

Pelko kiusatuksi tulemisesta

Välitunnit

Esitelmä tai ryhmätö

Ongelmat kotona

Jokin tietty oppiaine, mikä?

Vaikeuksia jonkun opettajan tai muun aikuisen kanssa koulussa

Koulupäivät tuntuvat liian raskailta tai pitkiltä

Toistuvat fyysiset oireet, esim. päänsärky, huono olo tai vatsakipu

Jokin muu mieltä painava asia. Mikä?

Huoli läheisistä (esim. perhe, kaverit) koulupäivän aikana

Vaikeus puhua muiden kanssa

Yllättävät tilanteet koulussa

Jos ympyröit yhden tai useamman asian, kerrothan niistä aikuiselle. Joskus kertominen saattaa olla vaikeaa. Näytä silloin tämä sivu!

Huono koulu- tai luokkailmapiiri

Muu mukavampi tekeminen (esim. pelaaminen, nukkuminen, kaverit)

Mikä avuksi, jos koulunkäynti takkuu?

Sinun hyvinvointisi on todella tärkeää ympärilläsi oleville aikuisille. Koulussa sitä tuetaan esimerkiksi panostamalla opetusryhmien ryhmähengen tukemiseen, koulun myönteisen ilmapiirin rakentamiseen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Myös poissaolojen seuraaminen ja niihin puuttuminen ovat huolen pitämistä sinusta ja tulevaisuudestasi.

Sinun kokemuksesi ja äänesi ovat erityisen tärkeitä, kun pohditaan syitä lisääntyneisiin koulupoissaoloihin. Kun sekä sinulla että koulussa työskentelevillä on yhteinen ymmärrys siitä, mikä vaikeuttaa kouluun menemistä sinun kohdallasi, voidaan vaikuttaa juuri oikeisiin asioihin ja saat tarvitsemaasi tukea.



Esimerkkejä henkilöistä,
jotka voivat auttaa sinua:

VANHEMPASI
KUKA TAHANSA OPETTAJA KOULUSSASI
REHTORI
KOULUNKÄYNNIN OHJAAJA
KURAATTORI
PSYKOLOGI
KOULUTERVEYDENHOITAJA
OPO
JOKU MUU TURVALLINEN AIKUINEN



Tärkeintä on, että **kerrot** aikuiselle koulunkäyntiäsi haittaavista asioista tavalla tai toisella: puhumalla, viestillä, paperilappusella, chattaamalla, videoviestillä, kirjekyyhkylä tai millä tahansa muulla keinolla, joka sinusta tuntuu hyvältä.

