



Jokainen koulupäivä on tärkeä

Jos oppilas on poissa koulusta, hän jää ilman opetusta, oli syy mikä tahansa. Siksi luvallisetkin poissaolot lasketaan. Oppilaan voi olla vaikea oppia, jos hän on paljon poissa koulusta. Myös kaverisuhteet voivat kärsiä. Kouluun palaaminen voi jännittää pitkän poissaolon jälkeen. Lapselle viikkokin on pitkä aika. Poissaolot voivat lisääntyä pikkuhiljaa, ihan huomaamatta.

Joskus kouluun lähteminen voi olla vaikeaa. Murrosikäisen nuoren herättäminen voi olla hankalaa tai pieni lapsi ei suostu laittamaan vaatteita päälle. Vaikka olisi kuinka vaikea aamu, kouluun kannattaa kuitenkin aina tulla. Jos lapsesi myöhästyy koulusta, voit soittaa opettajalle tai laittaa viestin. Silloin opettaja tietää, mistä on kysymys.

Sairaana jäädään kotiin lepäämään. Muista kuitenkin ilmoittaa heti opettajalle. Näin koulussa tiedetään, missä lapsi on. Joskus lapsella voi olla usein päänsärkyä, vatsakipua tai kurkkukipua. Jos et ole varma, että mistä tämä johtuu, ole yhteydessä opettajaan tai kouluterveydenhoitajaan.

Poissaoloihin voi olla monenlaisia syitä. Vanhemman on hyvä jutella lapsensa kanssa koulusta ja kysellä, miten hänellä menee. Jos sinulla on huoli lapsestasi, ole yhteydessä opettajaan, kuraattoriin tai kouluterveydenhoitajaan.

Oppilaan poissaolot voivat olla hankala asia myös huoltajalle. Kotona voi tulla riitaa tai huoltaja ei tiedä, miten voisi auttaa lastaan. Silloin on hyvä pyytää apua. Lapin hyvinvointialueella on käytössä Pyydä apua -nappi. Löydät sen osoitteesta: lapha.fi/pyyda-apua.

Poissaoloja kouluvuoden aikana pitää välttää, sillä jokainen päivä poissa koulusta heikentää oppimistuloksia.

HUOLEN MERKKEJÄ

- Toistuvaa hankaluutta lähteä aamuisin kouluun tai pyynnöt saada jäädä kotiin. Oireet voivat alkaa jo edellisenä iltana. Mahdollisesti itkuisuutta.
- Poissaoloja erityisesti sellaisina päivinä, jolloin on jokin poikkeus tai tapahtuma, koe, esitelmä tai tietyn aineen oppitunti.
- Pitkittyneet tai runsaat poissaolot esimerkiksi sairastumisen, lomamatkan tai harrastusten vuoksi. Lapselle viikkokin on pitkä aika.
- Fyysiset oireet, kuten vatsakipu, päänsärky, pahoinvointi, kurkkukipu, joihin ei ole selvää syytä. Fyysiset oireet, jotka helpottavat, kun saa jäädä kotiin.
- Jatkuva yhteydenpito kotiin koulupäivän aikana tai oppilas pyytää toistuvasti päästä kotiin kesken koulupäivän.
- Ongelmat kotona tai muutokset kodin tilanteessa tai mahdolliset kriisitilanteet.
- Koulutehtävien välttely tai tekemättä jättäminen.
- Oppimisen vaikeudet tai käyttäytymisen haasteet, kaverivaikkeudet, mahdollinen koulukiusaaminen tai pelkotilat ja jännitys, joihin oppilas ei ole saanut tukea.
- Koulun tai luokan huono ilmapiiri, ristiriidat koulun aikuisten kanssa.
- Sosiaalisten tilanteiden välttely, muutokset kaverisuhteissa tai yksinäisyys.
- Palkitsevien tilanteiden hankkiminen koulun ulkopuolelta esim. kaveriporukka, pelaaminen.
- Toistuvat myöhästymiset tai luvattomat poissaolot.

MITÄ HUOLTAJA VOI TEHDÄ?

- Tue arkirytmää, myös viikonloppuisin: säännöllinen nukkumaanmeno-aika ja herätys aamuisin, kunnon aamupala ja muut päivän ateriat, ruutu-aikaa rajoitetusti.
- Kysy lapsen tai nuoren kuulumisia, miten meni päivä? Jos et saa aina vastausta, säilytä kuitenkin hyvä keskusteluyhteys.
- Auta lastasi saamaan riittävästi yöunta. Perinteinen herätyskello lapsen tai nuoren huoneessa yöllä on parempi kuin kännykkä.
- Puhu koulusta myönteisesti, selvitä ristiriidat suoraan koulun aikuisten kanssa.
- Tue oppilaan kouluun lähtemistä ystävällisesti, mutta jämäkästi. Hankalana aamuna on parempi tulla kouluun, vaikka sovitusti myöhässä tai seuraavalle tunnille, kuin jäädä koko päiväksi kotiin.
- Luo lapsen luottamusta, että hankalasta tunteesta tai vaikeasta tilanteesta selvittää. Mahdollisten pelkoa aiheuttavien asioiden välttely saattaa lisätä lapsen ahdistusta ja pelkoa. Ole herkästi yhteydessä kouluun (opettaja, kuraattori, kouluterveydenhoitaja), jos oppilas tarvitsee tukea.
- Tunnista ja vähennä kotiin jäämistä edesauttavia palkintoja. Saako lapsi nukkua pidempään tai pelata, jos jää kotiin? Saako lapsi vanhemman täyden huomion, kun jää kotiin?
- Älä kuittaa sellaisia poissaoloja, joista et ole varma, vaan ole suoraan yhteydessä opettajaan.
- Älä jää yksin. Pyydä apua koulusta, perheiden palveluista tai digitaalisista palveluista: lapha.fi/pyyda-apua