



Pian alkaa syysloma

Ajatuksia avohoidolta

Lapset ja nuoret saavat pian kaipaamansa loman, ja toivomme, että he viettäisivät paljon aikaa ulkoillen. Tiedämme kuitenkin, että kun koulua ei ole, aikaa kuluu paljon sosiaalisessa mediassa. Lasten ja nuorten on aikuisia vaikeampaa nähdä asioita laajasti ja ymmärtää tekojensa seurauksia, mikä tekee heistä haavoittuvampia sosiaalisesta mediasta tuleville negatiivisille vaikutteille. Seuraavassa on joitakin ehdotuksia, joiden avulla voi auttaa lapsia ja nuoria navigoimaan verkossa:

Auta nuoria selviytymään itse

Puhu lapsesi kanssa siitä, miten tärkeää on olla loukkaamatta toisia tai antaa loukata itseään, esimerkiksi kirjoittamalla ikäviä asioita toisista, julkaisemalla jonkun toisen kuva ilman lupaa tai tekemällä asioita jonkun toisen nimissä. Kerro myös selvästi, että kaikki, mitä verkossa sanotaan, ei ole totta.

Muista, että kaikesta voi tulla julkista

Puhu teini-ikäisen lapsesi kanssa siitä, mitä on sopivaa julkaista sosiaalisessa mediassa. Se, mitä verkossa julkaistaan, voi säilyä siellä kauan ja sitä on usein vaikea saada sieltä pois. Vaikka kuva katoaisi, ei voi tietää, kuka on jo ehkä käyttänyt sitä tai jakanut sitä eteenpäin. Tästä voi olla erityisiä seurauksia nuorille, jotka ovat vasta etsimässä omaa identiteettiään ja seksuaalisuuttaan.

Ole utelias ja kiinnostunut

Samalla tavalla kuin kysyisit, millainen päivä lapsellasi on ollut, käy katsomassa verkossa, missä paikoissa hän ja muut nuoret viettävät aikaa ja kysy, mitä lapsesi siellä tekee. Muista, että vaikka lapsesi tietää enemmän verkosta kuin sinä, sinulla on kuitenkin enemmän kokemusta normeista, säännöistä ja vaaroista.

Aseta selvät rajat

Ole päättäväinen sen suhteen, mikä sinun mielestäsi on sopivaa ja mikä ei. Keskustelkaa siitä, mitä tietoa on sopivaa jakaa itsestään sekä miten ja milloin sitä tulisi jakaa. Nuoren kanssa voi päättää, että hän ei saa julkaista netissä osoitettaan, kouluaan, puhelinnumeroaan, eikä jakaa kuvia tai videoita ilman sinun lupaasi.

Mainoksia ja ilmoituksia huumeista

Sosiaalinen media on uusi kanava, jonka kautta nuoret saavat mainoksia ja viestejä tupakasta, alkoholista ja muista huumeista. Lain mukaan esimerkiksi alkoholimainontaa ei saa kohdistaa alle 25-vuotiaille. Kuluttajavirasto (*Konsumentverket*) on taho, joka valvoo mainontaa. Sen puoleen voi kääntyä kysymyksissä ja tehdä ilmoituksen mainoksesta, jonka epäilee olevan virheellinen.



Ole hyvä esikuva

Lapsi jäljittelee vanhempiaan ja saa heiltä vaikutteita. Tämä koskee myös käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa. Mieti siksi, kuka itse haluat olla sosiaalisessa mediassa ja mitä itse julkaiset siellä.

Ajatuksia kouluterveydenhuolloilta

Ala- ja keskiaste

Uusi koulurakenne on ollut voimassa elokuusta 2020 lähtien.

Tämän seurauksena meillä on nyt kaksi F-6 -koulua: Marielundskolan/Kielikoulu, joka toimii Marielundin koulun tiloissa ja Aspstrandensskolan, joka toimii entisissä Kielikoulun tiloissa. Koulut on kunnostettu ja ne ovat nyt erittäin hienoja.

Oppilaillemme tämä on merkinnyt sitä, että useimmat heistä ovat saaneet aloittaa koulun uusissa tiloissa ja saaneet uusia koulutovereita ja opettajia. Koulut ovat toimineet aktiivisesti sen hyväksi, että kaikki oppisivat tunteman toisensa ja että yhteiset koulupäivät sujuisivat hyvin. Koulujen resurssit on saatu yhdistämisen vuoksi tehokkaammin käyttöön. Kuluneen syksyn aikana kouluihin on iltaisin kohdistunut jonkin verran ilkivaltaa, joissa ovat olleet mukana sekä jotkut keskiasteen että yläasteen oppilaat.

Yläaste ja lukio

Oppilaat ja henkilökunta ovat kokeneet positiivisena koulujen yhdistymisen yhdeksi yläasteen kouluksi. Koulumme 7-luokkalaisille alku on tosin ollut haastavaa, ja teemme työtä tilanteen parantamiseksi. Olemme ottaneet käyttöön uudet järjestyssäännöt ja muun muassa laatineet ns. seurausportaatt (konsekvenstrappa), jotka lähetetään kaikille vanhemmille Infomentorin kautta.

Lukio on alkanut hyvässä hengessä ja oppilaat ovat motivoituneita. Molemmat koulut ovat panostaneet oppilaiden turvallisuuteen ja lisänneet aikuisten läsnäoloa ja näkyvyyttä. Viimeaikoina on valitettavasti havaittu ilkivallantekoja molemmissa kouluissa. Sekä yläasteelta että lukiosta on saatu signaaleja luvattomien poissaolojen lisääntymisestä.

Kouluterveydenhuolto on kohdistanut terveydenedistämiseen lisäresursseja, joiden pääpaino on **Terveys ja oppiminen**.

Toivomme kaikille hienoja lomapäiviä!
Avohoito ja Kouluterveydenhuolto