

VINKIT VANHEMMILLE

ALKU UUDESSA KOULUSSA



1

Koulun alku voi herättää vanhemmassa omia muistoja, odotuksia, huolia tai jopa pettymyksiä omasta kouluajasta. On hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä kuuluu omaan historiaasi ja mikä on nuoren tämänhetkinen todellisuus. **Nuori tarvitsee mahdollisuuden rakentaa omanlaisensa koulupolku ilman, että vanhemman kokemukset määrittävät sitä.**

2

Uudet alut voivat herättää vanhemmassa huolta, jännitystä, haikeutta tai voimakasta halua suojella. Nämä tunteet ovat luonnollisia, mutta niiden käsittely kuuluu aikuiselle. **Nuorelle tärkeintä on kokea, että vanhempi pysyy rauhallisena ja luotettavana myös silloin, kun arjessa kohdataan haasteita, pettymyksiä tai ristiriitoja.**

3

Nuori saattaa reagoida koulun alkuun monin tavoin: innostumalla, vetäytymällä, ärtymällä tai olemalla tavallista väsyneempi. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Vanhemman tehtävä ei ole poistaa hankalia tunteita, vaan tarjota niille turvallinen tila. **Kuuntele, ole saatavilla, kysy avoimia kysymyksiä ja osoita kiinnostusta ilman kiirettä ratkaista kaikkea.**

4

Vanhemman luottamus välittää nuorelle viestin: "Uskon, että pystyt tähän." Kaikkia esteitä ei tarvitse raivata nuoren tieltä, sillä myös vaikeuksien kohtaaminen kasvattaa taitoja ja itseluottamusta. **Nuori tarvitsee sekä vapautta harjoitella itsenäisyyttä että varmuuden siitä, että aikuinen on tarvittaessa tukena.**

5

Koulun alku tuo usein muutoksia rytmiin ja kuormitukseen. Riittävä uni, ruokailut, lepo ja ennakoitava arki tukevat hyvinvointia enemmän kuin usein muistamme. Kannattaa myös vaalia pieniä yhteisiä hetkiä – iltapala, automatka tai lyhyt juttutuokio. **Merkityksellisintä on usein kokemus siitä, että hän on tärkeä ja hyväksytty juuri sellaisena kuin on.**