

HYVÄ ALKU KOULUTIELLE

Helli ja hoivaa PIENTÄ KOULULAISTA



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.



Sisältö:

- Koulu alkaa, lapsuus jatkuu | s. 5
- Vanhemman tuki on tärkeä | s. 5
- Jokainen lapsi on erilainen | s. 6
- Vanhemmat ja opettaja yhdessä | s. 6
- Kiusaamiseen puututaan heti | s. 7
- Ruokaa viisi kertaa päivässä | s. 8
- Lapsi tarvitsee aikuista | s. 10
- Lapsi tarvitsee leikkiä | s. 10
- Tue lasta mediankäytössä | s. 12
- Koko perhe liikkuu | s. 13
- Uni auttaa oppimaan | s. 15
- Tarkistuslista koulun alkuun | s. 16

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
www.mll.fi

Toimitus: Virve Järvinen

Kuvat: Nina Kaverinen

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Nina Räisänen

Paino: Painotalo Plus Digital Oy, 2018



Koulu alkaa, lapsuus jatkuu

Vaikka koulu alkaa, ekaluokkalaisen lapsuus jatkuu. Koulun aloitus tuo lapsen elämään uusia velvoitteita ja virikkeitä. Lapsi opettelee uusia sääntöjä, tapoja ja rooleja – lapsesta kasvaa vähitellen koululainen.

Ekaluokkalainen on kuitenkin vielä pieni lapsi, joka jännittää uusia tilanteita. Lapsen ei ole helppoa esitellä itseään ryhmässä, vastata kysymyksiin ja löytää paikkaansa vieraiden ihmisten joukossa.

Lapsella on paljon muistettavaa, kuten aamutoimet, kellonajat, koulurepun sisältö ja koulumatka. Kaikkea ei voi eikä tarvitse muistaa heti.

Koulun alun jälkeenkin lapsi tarvitsee vielä pitkään vanhemman apua. Vanhempi huolehtii, että lapsella on säänmukaiset ulkoiluvaatteet, liikuntavarusteet, sisäosut ja tarvittavat kouluvälineet.

Lapsi tarvitsee myös vanhemman kiirettömää läsnäoloa ja syliä: kun koululainen on päivän tarkkana, illalla jännitys ja rasitus voivat purkautua kiukkuna tai haluna olla ihan pieni, vanhemman sylivauva.

Vanhemman tuki on tärkeä

Uusi elämänvaihe jännittää lasta. Vanhemman tehtävänä on turvata lapselle sujuva arki ja taata koulurauha. Lapselle on tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen koulunkäynnistään, läksyistään ja kavereistaan. Vanhempi voi kysyä, kuinka koulumatka sujui ja kenen kanssa lapsi välitunneilla puuhasi.

Lasta kannattaa kehua hänen onnistumisistaan koulussa: ”Onpa hieno ja siisti vihko. Muistat jo opettajan ja noin monen

luokkatoverisi nimen, olet nopea oppimaan. Aamu sujui hyvin ja ehdit ajoissa kouluun, hyvä!” Kun lapsi epäonnistuu, hän tarvitsee vanhemman rinnalleen vakuuttamaan, ettei kaikkea tarvitse osata heti.

Kouluun liittyvistä peloista pitää puhua lapsen kanssa. Kouluun, koulumatkaan ja opettajaan tutustuminen lievittää pelkoja. Pieni jännitys kuuluu uusiin asioihin.

Lapsi tarvitsee vanhemman syliä.



Jokainen lapsi on erilainen

Jokainen lapsi toivoo, että vanhempi rakastaa ja hyväksyy hänet omana itsenään. Jotta lapselle kehittyisi totuudenmukainen kuva itsestään, hän tarvitsee monipuolisia, aitoja onnistumisen kokemuksia niin lapsiryhmässä, vanhemman kanssa kuin itsekseen ollessaan. Lapselle on annettava mahdollisuus onnistumisiin antamalla hänelle tekemistä, joka sujuu häneltä luontaisesti. Epäonnistumisia ei myöskään kannata pelätä. Aikuisen tuella lapsi oppii sietämään myös epäonnistumisia ja vahvistuu kohtaamaan erilaisia tilanteita ja asioita tulevaisuudessa.



Kehu lasta hänen onnistumisistaan.

Lapselta ei pidä vaatia sellaisia taitoja, joihin hän ei kehitystasonsa mukaisesti vielä pysty, eli esimerkiksi viettämään pitkiä aikoja yksin kotona tai huolehtia itsenäisesti monipuolisesta syömisestään. Vanhemman on hyvä tarjota lapselle tilaisuus opetella uusia asioita. Liikunnalliset taidot kehittyvät esimerkiksi pallopeleissä ja pyörällä ajamisessa, käden tarkkuus ja keskittyminen piirtämisessä ja palapeliin kokoamisessa. Lapsen osaamista ei pidä verrata toisten samanikäisten lasten taitoihin. Lapset kehittyvät eri tahtiin, ja jokainen lapsi on vanhemmilleen tärkeä. Tämän lapsi haluaa kuulla.

Vanhemmat ja opettaja yhdessä

Opettajasta tulee usein lapselle tärkeä ihminen, jonka sanomisia uskotaan herkemmin kuin vanhempien. Tämän vuoksi lapsen etu on, että koulun ja kodin kasvatustavoitteet ovat samansuuntaiset.

Lapsi saattaa käyttäytyä koululuokassa eri tavoin kuin kotona, eikä käytös välttämättä ole aina toivottavaa. Opettajan tehtävänä on antaa vanhemmille rehellistä palautetta lapsen koulunkäynnistä. Palaute voi tuntua aluksi erilaiselta kuin päiväkodista saadut viestit. Vanhemman kannattaakin olla yhteydessä opettajaan, jos jokin asia jää mietittävään. Jos vanhemmilla on eri



näkemykset asioista kuin opettajalla, olisi tärkeää selvittää se aikuisten kesken. Opettajan kanssa on tarpeen keskustella, jos lapsella on oppimisvaikeuksia tai kouluunlähtö tuntuu vaikealta. Mitä nopeammin ongelmiin puututaan, sitä nopeammin niihin löytyy ratkaisu.

Avoin ja asiallinen vuorovaikutus lasta kasvattavien aikuisten kesken tasoittaa eka-luokkalaisen koulutietä. Monissa kouluissa on käytössä sähköinen reissuviikko, jota pääsee lukemaan henkilökohtaisilla tunnuksilla tietokoneelta. Perinteinen reissuviikko ajaa saman asian. Opettajan kanssa sovitaan lukuvuoden alkaessa tavat, jolla viestit kulkevat koulun ja kodin välillä.

Kiusaamiseen puututaan heti

Kiusaamisesta kannattaa keskustella lapsen kanssa, vaikka vanhemmasta tuntuisi, ettei se kosketa omaa lasta. Lapsen on hyvä tietää, että kiusaamisesta pitää kertoa aikuiselle myös silloin, jos näkee toista lasta kiusattavan.

Vanhemmalle on usein järkytys, jos koulusta tulee viesti, että oma lapsi on osallistunut kiusaamiseen. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, johon voivat syllistyä aivan tavalliset lapset käyttäytymällä yhdessä ilkeästi ryhmän yhtä jäsentä kohtaan. Tällöin vanhemman on syytä selvittää lapsensa kanssa tapahtumat ja selvittää, että minkäänlaista kiusaamista ei hyväk-

sytä. Lapselle voi kertoa, kuinka pahalta ja pelottavalta kiusaaminen toisesta tuntuu ja millaisia seurauksia sillä voi olla. Samalla vanhemman on tärkeää osoittaa, että vaikka lapsen teot ovat väärin, tämä on hyväksytty ja rakas.

Kiusattua lasta ei saa jättää selviämään yksin. Hän tarvitsee vanhempien, opettajan ja kouluhenkilökunnan apua. On tärkeää, että vanhemmat ovat yhteydessä opettajaan mahdollisimman pian, kun kiusaaminen on tullut ilmi. Pikainen yhteydenotto mahdollistaa asian tarkemman selvittelyn koulussa. Kouluissa on olemassa toimintamallit kiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen. Myös yhteydenpito muihin vanhempiin voi auttaa selvittämään kiusaamistilanteita. Vanhemman on tärkeä käydä asiaa läpi lapsensa kanssa ja olla hänen tukenaan. Aikuinen voi opettaa lapselle keinoja käsitellä pahaa mieltä ja pettymyksiä. Vanhemman on vakuutettava lapselle, että kiusaaminen on väärin ja on aikuisten asia saada se loppumaan.

i **Tietoa ja tukea kiusaamistilanteisiin**
www.vanhempainnetti.fi/kiusaaminen

Ruokaa viisi kertaa päivässä

Aamupala, kouluruoka, välipala, päivällinen ja iltapala – ekaluokkalainen syö viisi kertaa päivässä, säännöllisin väliajoin. Jos ateriat välit venyvät kolmea, neljää tuntia pidemmiksi, verensokeri laskee ja lapsi väsyä ja tulee kiukkuseksi. Säännöllinen ateriarhythmi ehkäisee naposteluja ja siten hampaiden



reikiintymistä ja painonnousua. Vanhemman kannattaa syödä aamupala yhdessä lapsen kanssa tai ainakin tehdä aamu- ja välipalat lapselle jääkaappiin valmiiksi, jotta ne tulevat varmasti syötyä.

Kouluruokailu vaatii opettelua: tarjolla on uusia ruokia, ja lapsi täyttää lautansa itse. Lasta kannattaa rohkaista maistamaan uusia makuja ja kertoa, että niihin tottuminen vie aikansa. Lapsen kanssa voi tehdä maistamissopimuksen: kaikkea ruokaa maistetaan, mutta syömispakkoa ei ole. Lasta voi muistuttaa, että omalta opettajalta voi aina kysyä neuvoja, jos kouluruokailussa on vaikeita asioita.

Lautasmalli helpottaa lasta koostamaan

kouluterian, jolla jaksaa välipalaan saakka. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla tai salaattilla, neljännes perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljännes lihalla, kalalla tai broilerilla. Ravitsemuksellisesti hyvään ateriaan kuuluu lisäksi lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää ja margariinilla sipaistu leipäviipale. Monessa koulussa päivän ruoasta on koostettu valmis malli, joka helpottaa lasta kokoamaan oman ateriansa. Lautasmallia kannattaa harjoitella myös kotona.

Vaikka koulun jälkeen koululaisella on usein kiire kavereiden kanssa touhuamiseen, välipala pitää syödä. Kuitupitoinen

välipala, kuten voileipä ja hedelmät, pitävät nälkää perheen yhteiseen päivälliseen saakka. Päivällisaikaa voi vaikka myöhentää, jotta koko perhe voisi syödä yhdessä ja jakaa kuulumisiaan. Kevyt iltapala jouduttaa unen tuloa.

Lapsen kanssa kannattaa sopia, että päivittäin syödään terveellisesti ja makealla herkutellaan satunnaisesti.

i **Tietoa ravinnosta ja ruokailusta**
www.syohyvaa.fi
www.thl.fi → elintavat ja ravitsemus





Lapsi tarvitsee aikuista

Ekaluokkalaisen koulupäivä on lyhyt: aamuun ja iltapäivään voi jäädä hetkiä, jolloin lapsi joutuu selviytymään ilman aikuisia. Vanhemman lyhennetty työaika, lapsen iltapäiväkerho ja mahdollisuuksien mukaan ajanvietto isovanhempien tai muiden läheisten aikuisten kanssa helpottavat yksinäisiä tunteja. Yksinäisyys on helpompaa sietää, jos lapsella on tavoitettavissa turvallinen aikuinen. Lapsen on tiedettävä, kenen puoleen kääntyä hätätilanteessa tai kun ikävä yllättää.

Valmiiksi jääkaappiin laitettu aamu- tai välipala viestii lapselle, että vanhempi on ajatellut hänen hyvinvointiaan – samoin pöydälle jätetty, hymynaamakuviolla varus-

Leikki on hyvää vastapainoa koulutyölle.

tettu viestilappu; pienikin ymmärtää kuva-kieltä.

Lapsi saattaa kaivata hetken yksinäisyyttä ja rauhaa toimeliaan koulupäivän jälkeen. Vanhemman on kuitenkin hyvä rohkaista lasta kaverisuhteisiin ja antaa hänelle mahdollisuus leikkiin esimerkiksi sallimalla ystävien vierailu omassa kodissa. Keskustele lapsesi kanssa, miten kotona kavereiden kanssa toimitaan ja miten muiden lasten kotona käyttäytyään. Pitkien iltapäivien ja ystävien kanssa vietetyn ajan jälkeen pieni koululainen saattaa tarvita paljon aikuisen läheisyyttä.

Koululaisten iltapäivätoiminnasta ja siihen liittyvistä asioista kannattaa kysyä koulusta tai kunnan ilmoittamasta paikasta.

Lapsi tarvitsee leikkiä

Jokainen lapsi tarvitsee toisia lapsia ja leikkiä, muttei välttämättä ohjattua harrastusta. Etenkin ensimmäisinä kouluvuosina, kun lapsi työskentelee koulussa päivät ohjautusti, vapaa leikkiminen on koulutyölle hyvää vastapainoa. Jos lapsi itse on kiinnostunut ohjatusta harrastuksesta, vanhempi auttaa häntä löytämään sopivan harrastuksen ja huolehtii käytännön järjestelyistä. Saattaa olla, että lapsi kokeilee useita harrastuksia, ennen kuin löytää itselleen sopivimman. Harrastus opettaa lapselle sitoutumis-



ta ja pitkäjänteisyyttä, eikä sitä kannata heti alun jälkeen lopettaa – vaikei lähtö aina huvittaisikaan. Lasta ei kuitenkaan saa pakottaa harrastamaan, koska harrastuksen tarkoitus on tuottaa lapselle iloa.

Tue lasta mediankäytössä

Ekaluokkalainen voi olla näppärä medialaitteiden käyttäjä, mutta tarvitsee vanhemman huolenpitoa ja säännöllistä opastusta mediasisältöjen käsittelemiseen. Kuuntele ja kiinnostu lapsen mediakokemuksista. Tutustu sivustoihin ja ohjelmiin ja pelaa lapsen kanssa. Suojaa lasta haitallisilta sisällöiltä.

Sopikaa yhdessä lapsen kanssa median-



käytölle säännöt. Niiden tarkoitus on helpottaa arkea ja varmistaa, että aikaa riittää myös perheen yhdessäololle, koululle, ulkoilulle, kavereille ja unille.

Jos lapselle hankitaan oma kännykkä, opasta sen käytössä ja yksityisasetuksissa. Liittymään voi asettaa estoja esimerkiksi maksullisille palveluille. Harjoitelkaa kännykän käyttöä yhdessä. Muistuta, ettei lapsi kerro salasanojaan muille. Neuvo miten ja missä tilanteissa soimitaan hätäpuhelu. Tähdennä, että kännykällä kiusaaminen on kielletty. Käykää läpi millaista on olla kiva kaveri myös netissä. Ole läsnä ja valmis juttelemaan lapsen kanssa mediankäytöstä. Muistuta, että lapsi voi puhua sinulle ihan kaikesta, myös netissä tapahtuvista asioista.

i Elokuvat, televisio-ohjelmat ja digitaaliset pelit merkitään ikärajoilla ja sisältösymbolilla. Ikärajat ovat varoituksia lapsen ikätasolle haitallisesta sisällöstä. Ekaluokkalaiset saavat katsoa ja pelata vain ikärajamerkinnällä 5 ja 7 merkittyjä pelejä ja elokuvia.

Apua mediakasvatukseen

Vinkkejä lapsen mediankäytön tukemiseen:
www.vanhempainnetti.fi/lapsetjamedia
www.kavi.fi/lapsetjamedia
www.pela.fi/mediakasvatus
www.mediakasvatus.fi

Tietoa pelaamisesta ja pelien, elokuvien ja tv-ohjelmien ikärajoista:

www.pelitalo.fi
www.pelikasvatus.fi
www.peliraati.fi



www.ikarajat.fi
www.media-avain.fi

Koko perhe liikkuu

Lapsi liikkuu ja leikkii luonnostaan, kunhan hänelle annetaan siihen mahdollisuus. Koska koulupäivä vaatii paljon paikallaan oloa, lapsella on sen jälkeen tarve liikkua. Lapsen liikunnan ei tarvitse olla urheilua, esimerkiksi pihaleikit ja vanhempien kanssa kävelen tai pyöräillen tehdyt asiointimatkat ovat liikuntaa.

Päivittäinen liikuntasuositus on kaksi tuntia monipuolista liikuntaa. Siihen sisältyy kaikki päivittäin tapahtuva liikkuminen eikä

sen tarvitse olla yhtäjaksoista.

Liikunnasta saadut elämykset ja myönteiset kokemukset lisäävät liikunnan iloa ja kasvattavat itseluottamusta. Lapsen olisi hyvä saada itse valita oma tapansa liikkua, mutta vanhemmat voivat ohjata lasta liikkumaan myös omalla esimerkillään. Liikunnallisen elämäntavan lapsuudessa omaksunut liikkuu todennäköisesti myös aikuisena.

Vaikka lapsi harrastaisi ohjattua liikuntaa, perheen yhteisestä liikkumisesta ei kannata tinkiä. Vanhempien kanssa tehdyistä pyöräily- ja luisteluretkistä, uimahallikäynneistä ja marjanpoimintamatkoista jää mukavia, aikuisuuteen säilyviä muistoja.



i Rohkaise lasta liikkumaan

- Anna lapselle vaatteet ja jalkineet, joilla on mukava liikkua ja joiden likaantumista ei tarvitse varoa.
- Näytä lapselle turvallinen leikkipaikka kodin läheltä: kotipiha, puistosta, lähimetsästä, urheilukentältä.
- Huolehdi, että lapsesi ulkoilee päivittäin.
- Kannusta lasta liikkumaan välitunneilla: hyppynaru ja pallo ovat yhä hyviä liikuttajia.
- Ole esimerkkinä ja liiku koululaisesi kanssa.
- Huomaa lapsesi ponnistelut ja onnistumiset ja kehu häntä niistä.

Uni auttaa oppimaan

Riittävä uni ja hyvä vireystila ovat oppimisen perusedellytyksiä. Väsyneenä uuden oppiminen ja muistaminen vaikeutuvat.

Kouluikäinen tarvitsee yleensä kymmenen tunnin yöunet. Vanhemman tehtävänä on huolehtia, että koululainen nukkuu tarpeeksi, sillä lapsi ei itse pysty arvioimaan riittävää unen määrää. Väsynyt lapsi on ärtynyt, ylivilkas ja rauhaton ja hänen on vaikea keskittyä tekemisiinsä. Lapsen päätä saattaa särkeä ja häntä voi huimata.

Koululainen tarvitsee säännölliset ja kiireettömät nukkumaanmenorutiinit. Iltamyöhään venyvät harrastukset ja jännittävät televisio-ohjelmat jäävät pyörimään mieleen ja haittaavat nukahtamista. Lapsen voi olla vaikea nukahtaa myös silloin, kun koulussa tai päivän aikana on tapahtunut mieltä vaivaavia asioita. Ne kannattaisi purkaa pois ajatuksista ennen vuoteeseen

menoa. Yhteinen, iltapalalla käyty keskusteluhetki vanhemman kanssa helpottaa unen tuloa.

Jos lapsella on nukkumisvaikeuksia tai hän on jatkuvasti väsynyt, kannattaa olla yhteydessä kouluterveydenhoitajaan, koululääkäriin tai opettajaan.

i Lisätietoja unen merkityksestä www.vanhempainnetti.fi/lapsetjauni

Liiku koululaisen kanssa.



Tarkistuslista koulun alkuun

Koulun alku on odotettu tapahtuma joka sujuu mukavasti, kun sovit lapsesi kanssa arjen perusasioista. Vaikka kaikkea ei voi ennakoita, monia hankalia tai vaarallisia tilanteita voidaan välttää, kun miettään etukäteen, miten niissä toimitaan.

Koulumatka

- Harjoittele yhdessä lapsen kanssa turvallinen koulureitti.
- Kerro lapselle, mitä tehdä, jos avain unohtuu.

Läksyt

- Järjestä lapselle oma työpiste.
- Sovi, milloin läksyt tehdään.
- Kerro, että autat tarvittaessa.
- Tarkista päivittäin, että läksyt on tehty.

Ruokailu

- Muistuta lasta aamu- ja välipalan tärkeistä. Varaa välipala valmiiksi.
- Kannusta lasta syömään koulussa.
- Syökää joka päivä koko perhe yhdessä.

Vapaa-aika

- Huolehdi ja sovi lapsen kanssa, mitä hän puuhaa aamuisin ja iltopäivisin.
- Aseta rajat television katselulle ja tietokoneen käytölle.
- Kerro lapsellesi kotiintuloajat.

Kaverisuhteet

- Ole kiinnostunut lapsesi kavereista.
- Sovi pelisäännöt kavereiden luona kyläilyyn.
- Pyri tutustumaan samalla luokalla olevien lasten vanhempiin, jotta yhteisten pelisääntöjen sopiminen helpottuu.

Uni

- Huolehdi lapsen säännöllisistä nukkumaanmenoajoista.
- Seuraa lapsen jaksamista.

Huolet, pelot

- Kerro lapselle, mistä ja miten hän tavoittaa sinut tarvittaessa.
- Kannusta lasta kertomaan päivän tapahtumista, myös mieltä vaivaavista ikävistä asioista.

Turvallisuus

- Tee lapsellesi näkyvälle paikalle ja reppuun muistilista, jossa ovat tärkeät puhelinnumerot. Laita reppuun kotiosoite ja äidin ja isän puhelinnumerot. Jos lapsellasi on oma kännykkä, tallentakaa siihen yhdessä kaikki tärkeät numerot.
- Tutustu lapsesi kanssa koulutiehen ja sen vaaranpaikkoihin.
- Lisää heijastin kaikkiin lapsen ulkovaatteisiin.
- Opetta, että kypärä kuuluu pyöräilyyn – vaikka lapsi pyöräilisi kotipihalla.
- Sovi lapsen kanssa, missä hän saa liikua ja mitä tehdä omin päin.
- Sopikaa, mitä kodinkoneita lapsi saa käyttää.
- Jos on tarvetta, opasta lastasi käyttämään hissiä.
- Harjoitella leikisti hätänumeroon 112 soittamista ja avun pyytämistä. Neuvo lasta, kuinka hätätilanteissa toimitaan.
- Kerro lapsellesi, ettei tuntemattomien aikuisten matkaan saa lähteä.



MLL:sta tukea vahemmuuteen

Vanhempainnetistä löydät paljon tietoa 0–18-vuotiaiden lasten kehityksestä, kasvusta ja kasvatuksesta.

Tutustu osoitteessa
www.vanhempainnetti.fi.

Ekaluokkalaisen vanhemmille olemme koonneet osion osoitteeseen
www.hyvaalkukoulutielle.fi.

Kun tarvitset keskustelukumppania, voit soittaa **Vanhempainpuhelimeen** tai kirjoittaa **Vanhempainnetin kirje-palveluun**. Vapaaehtoinen koulutettu päivystäjä jakaa huolesi ja auttaa vanhemmuuden ja kasvatuksen pulmissa.

Soita Vanhempainpuhelin 0800 92277 ma–ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13, to 14–20. Puhelu on maksuton.



Tiesitkö että lapsilla on omat YK:n Lapsen oikeuksien sopimukseen kirjatut oikeudet?

Lue lisää www.mll.fi/lapsenoikeudet

Kiitokset yhteistyökumpaneille!



Föreningen Granatenhjälm rf



Mannerheimin Lastensuojeluliitto
on avoin kansalaisjärjestö,
joka edistää lasten, nuorten ja
lapsiperheiden hyvinvointia.

MLL:n tavoitteena on
lapsiystävällinen Suomi.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
PL 141
00531 Helsinki
p. 075 324 51
mll@mll.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO