

Turun Suomalaisen Yhteiskoulun lukion Opiskeluhuolto

Läsnä ja lähellä

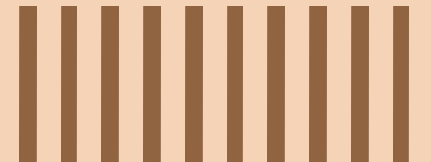
Turun Suomalaisen Yhteiskoulun lukion vanhempainilta 22.10.2024

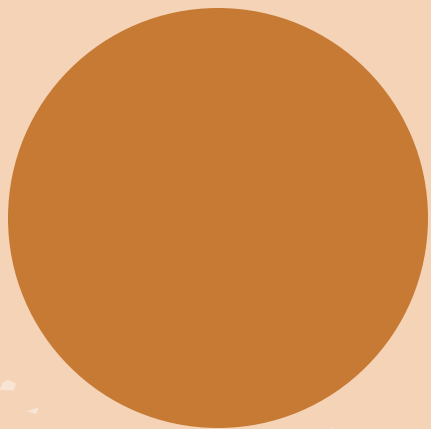
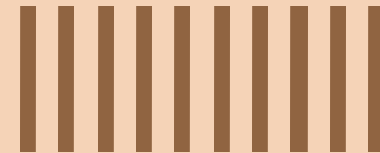




Illan asiat

- Opiskeluhuollon palvelut yleisesti
- Terveystieteiden palvelut
- Psykologi- ja kuraattoripalvelut
- Mitä toivoisimme vanhempien pitävän mielessä?
- Nuorten toiveita vanhemmalle
- Nuorten omat Note to myself -havainnot





Opiskeluhuollon palvelut yleisesti



Opiskeluhuollon palvelut

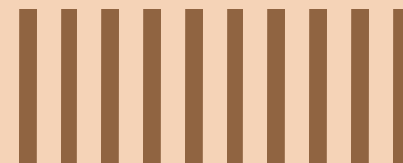
- Opiskeluhoolto (terveydenhoitaja, psykologi & kuraattori) tavoitettavissa koululla jokaisena arkipäivänä
- Opiskeluhooltopalvelut tuottaa Varsinais-Suomen hyvinvointialue (VARHA).
- Yhteydenotot Wilman kautta (henkilökunta).
- Maksutonta, luottamuksellista ja vapaaehtoista.
- Palveluohjausta ja neuvontaa myös vanhemmille.
- Psykologin ja kuraattorin tapaamiset pääsääntöisesti ajanvarauksella
- Yksilökohtaisen työn lisäksi yhteisöllinen työ
 - osa koulun yhteisöllistä työtä mm. LUMO (lukion monialainen opiskeluhooltotyöryhmä), osallistuminen opiskeluympäristön ja yhteisön hyvinvoinnin suunnitteluun, arviointiin ja toteuttamiseen
 - Opiskelijoiden ja kouluyhteisön toiveesta ryhmien ja luentojen/tuntien järjestäminen



Terveydenhoitajan palvelut

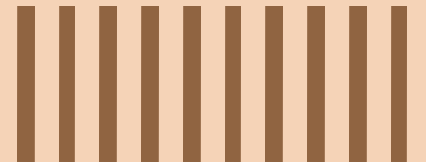
Terveydenhoitajan palvelut

- Osana moniammatillista tiimiä
- Ensisijaisesti ajanvarauksella
- Terveystarkastus jokaiselle 1.vuoden opiskelijalle
 - Kutsu tulee opiskelijalle 1.opiskeluvuoden aikana
- Terveyden- ja sairaudenhoito (ei päivystyksellinen)
- Rokotukset



Lääkärin vastaanotto

- Ajanvarauksella terveydenhoitajan kautta
- 2.vuoden opiskelijoiden terveystarkastukset
- Sairaushoito
 - Ei päivystyksellinen
- Vaihto-opiskeluun liittyvät tarkastukset eivät kuulu opiskeluhuoltoon
- Keskitetty opiskeluterveydenhuolto Hämeenkatu 10, 4krs



Psykologi- ja kuraattoripalvelut



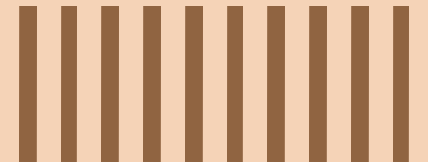
Muistatko millaista oli olla 16-vuotias?

Ajatukset, tunteet, halut ja tarpeet



Psykologi- ja kuraattoripalvelut

- Matalan kynnyksen tukea opiskelijoiden arjessa
 - Tukea, tasapainoa ja tilaa käsitellä ja pohtia mielenpäällä olevia asioita
 - Tarpeenmukaista palveluohjausta niin nuorelle kuin muulle perheellekin
- Opiskelijan jaksamisen, mielenterveyden ja opiskelukyvyn tukea tarpeenmukaisesti yhteistyössä muun kouluyhteisön kanssa
- Opintojen aikaista lyhytkestoista tukea, voi hakeutua läpi lukio-opintojen.

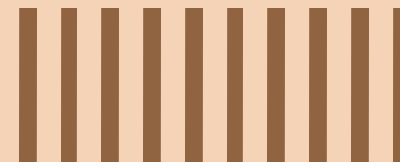


Psykologi- ja kuraattoripalvelut

- **Tapaamisiin hakeudutaan:**

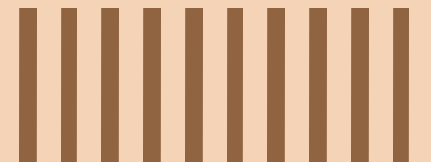
- Sosiaalinen jännitys
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus/mielialan lasku
- Kuormittuneisuus/uupumus
- Tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja tunnesäätelyn haasteet (mukaan lukien autismin kirjo, ADHD)
- Haasteet opintojen suorittamisessa (yleensä yllämainituista syistä)
- → tarpeenmukaisesti psykologin arviointi tilanteesta

- Opintojen sujuminen ja toimintakyky
- Vaativuus ja itsekritiikkisyys: huonommuuden ja epäonnistumisen tunteet
- Itsetuntemus ja itsen vertailu muihin (opintosuoritukset, sosiaalisissa tilanteissa toimiminen, ulkonäkö, yms.)
- Elämänmuutokset ja menetykset (kriisit)
- Itsenäistyminen, taloudelliset kysymykset, Kelan etuudet (mm. Nuoren kuntoutusraha)
- Huoli läheisestä



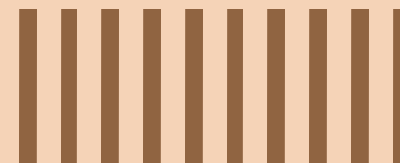
Mitä toivoisimme vanhempien pitävän mielessä?

- Nuoret ovat fiksuja, pärjääviä ja itsenäistyviä, mutta keskeneräisiä
 - Tunnesäätely, impulssikontrolli, toiminnanohjaus
 - Tarvitsevat tukea, ohjausta ja ymmärrystä – toisaalta myös tilaa toimia itsenäisesti
- Pitkäjänteinen työskentely edellyttää tehokasta palautumista – tehokkaaseen aikatauluun myös palautumis- ja lepoaikoja sekä vapaapäivät
- Tehokas opiskelu on rankkaa – aktiivinen ja passiivinen opiskelu rinnakkain
- Ymmärrys ja myötätunto opiskelevan ja samaan aikaan tuntevan ja itsenäistyvän nuoren tilannetta ja kasvua kohtaan
- Nuoren elämässä tapahtuu niin paljon muutakin kuin opiskelua!



Mitä opiskelijat usein toivovat vanhemmalta?

- **Rohkaise opiskeluun.** *Kannustamalla minua opiskelemaan ja olemalla kiinnostunut opiskelusta tuntuu se siltä, että uskot mahdollisuuksiin. Muista ja muistuta minua, että kaikessa ei kuitenkaan tarvitse olla hyvä saati paras ja jokaisella on erilaiset tavoitteet, jotka saavat myös muuttua.*
- **Kuuntele ja ole tukena.** *En useinkaan halua, että yrität ratkaista kaikkia huolia, löydän usein parhaimmat ratkaisut itse! Kuunteleminen, lohduttaminen ja uskominen monesti riittää.*
- **Muista, että oppiminen vaatii ponnistelua.** *Anna opiskelurauha ja tiedosta, että opiskelupäivän jälkeen voin olla väsynyt.*
- **Kehu ahkeruudesta ja sinnikkyydestä, vaikka tulokset voivat vaihdella.** *Näen vaivaa ja haluan onnistua.*



Nuorten omat "Note to self" -havainnot

- "Sinä olet sinä ja olet tarpeeksi"
- "Puhu itsellesi ja kohtele itseäsi kuin parasta ystävääsi"
- "Stay hard boy, always. Don't care what they say, stay on Your mission."
- "Älä kuuntele kiusaajia!"
- "Älä vertaa itseäsi muihin <3"
- "Olen mestari!"
- "Sä pystyt siihen, oot tärkeä <3"
- "Sä riität jus sellasena ku oot! <3"
- "Pian pääset päikkäreille!"
- "Ostin sulle irtokarkkeja, katsotaan illalla leffaa yhdessä"
- "Tänään yritin parhaani <3"
- "Muutkin ovat selvinneet"
- "Kun nyt jaksat tehdä jonkun asian, niin siitä ei tarvii tulevaisuudessa enää huolehtia"
- "Susta välitetään kyllä"
- "Olet selvinnyt tästä päivästä hyvin!"
- "Älä anna haastavien tilanteiden vaikuttavan liikaa sinuun, koska olet tosi ihana tyyppi!"
- "Usko itseesi!"
- "Sinä osaat kyllä!<3"
- "Kaikkea ei tarvitse tehdä tänään"
- "Mokat ei haittaa mitään!"
- "Aina voi hidastaa!"
- "Muista päikkärit, kaverit, mäkkäri ja sushit!"
- "Aina vois mennä paskemmin!"
- "Yksi asia kerrallaan."
- "Kaikki mmuuttuu paremmaksi ajan myötä, vaikka nyt ei siltä tunnukaan!"
- "Puhu, et oo yksin <3"
- "Aika hoitaa!"



Yhteystiedot

Yhteydenotot WILMA:n kautta

Terveystieteiden

Julia Eskelinen

0505937963

Psykologi

Niklas Nokelainen

0406149817

Kuraattori

Piia Uronen

0449074869

Kiitos 😊

