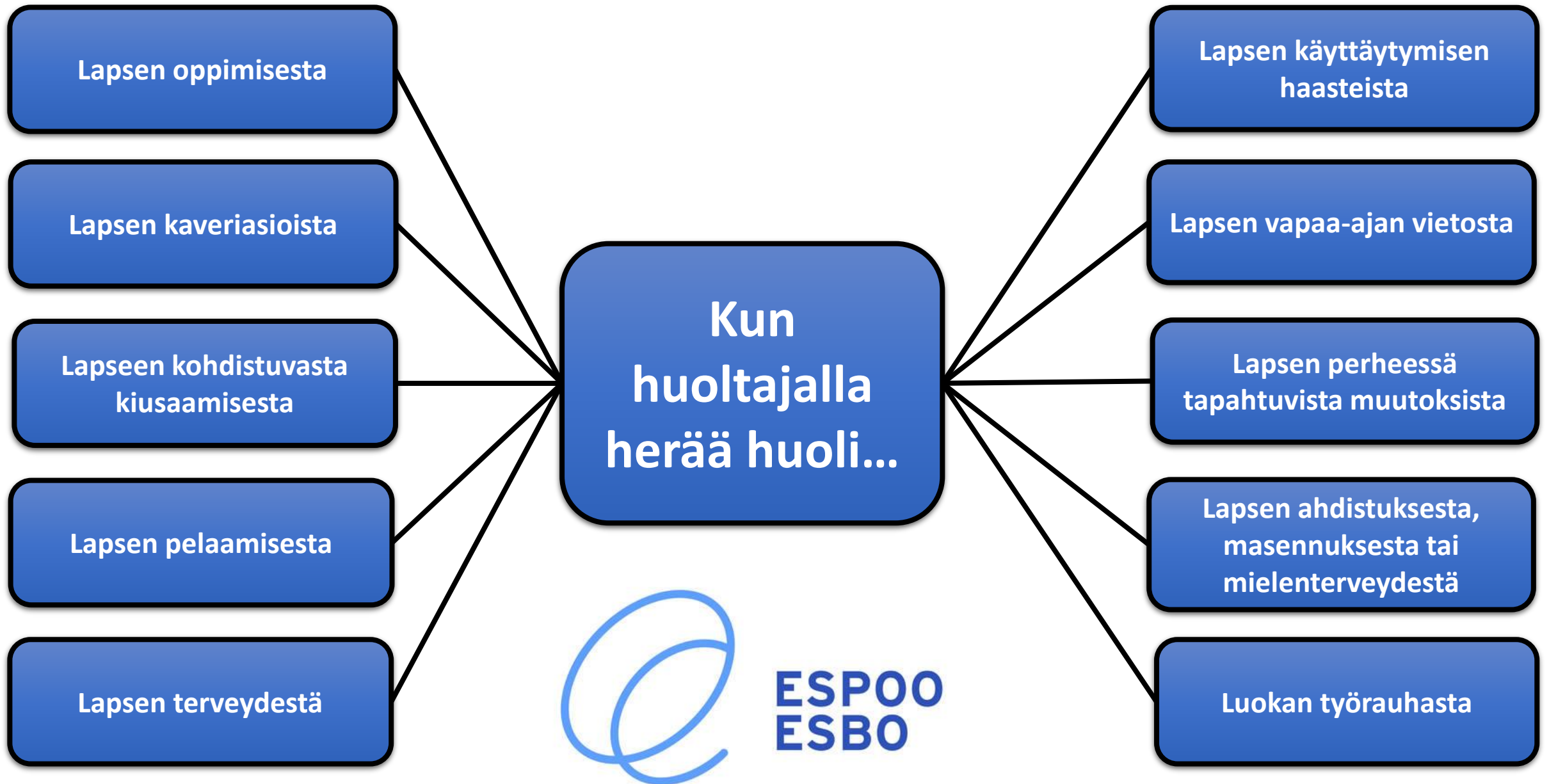




HUOLI

HANSAKALLION KOULU



Kun huoltajalla herää huoli lapsen oppimisesta

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Laaja-alainen erityisopettaja; Sirpa Väyrynen, Maritta Smolander, Liisa Vasara
- Koulupsykologin konsultaatio yhteistyössä luokanopettajan ja laaja-alaisen erityisopettajan kanssa
- Kouluterveydenhoitaja puh. 046-8771453

2. Mitä voit itse tehdä

- Varmista, että lapsi saa riittävästi unta ja ruokaa.
- Läksyrutiinit; läksyt tehdään yleensä heti koulun jälkeen ja tietyssä rauhallisessa paikassa
- Lue lapsen kanssa yhdessä.
- Valmistautukaa kokeisiin yhdessä.
- Kysy opettajalta tukiopetusta sekä mahdollisista koulun läksykerhoista.

Sirpa Väyrynen ja Kira Hurme

3. Lisätietoja

- [Kolmiportainen tuki](#)
- [Helsingin erilaiset oppijat](#)
- [Niilo Mäki instituutti](#)
- [Ohjeita luki- ja matikkapulmiin huoltajille](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen kaveriasioista

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Koulukuraattori 043-8246377
- Perhesosiaalityö; tukihenkilön haku pyydä apua [nettinapin](#)
- [Oma-kamu hakemus](#)
- Nuorisotila Kauklahti 043-826668 tai 046-8771356 (puhelin/whatsapp)
- [Pelikaverit](#) (esim. tukihenkilö netissä)

2. Mitä voit itse tehdä

- **Lapsen vahvistaminen:** keskustele lapsesi kanssa tilanteesta (valitse oikea paikka ja aika, muista olla hienovarainen)
- **Kannusta ja rohkaise** lasta näkemään hyvää itsessään.
- **Muistelkaa** hyviä kokemuksia kaveruudesta.
- **Kaverisuhteiden tukeminen kotoa käsin:** harjoitelkaa tilanteita (esim. millä sanoilla voisi pyytää leikkiin?). Sopikaa leikkitreffejä.
- **Etsikää mieleinen harrastus** esim. sellainen, jossa jo tuttuja lapsia entuudestaan.
- Kysy koulusta **Arvokas- kortteja** lainaksi (sosiaalisten taitojen mallinnustilanteita).

Sirpa Väyrynen ja Kira Hurme

3. Lisätietoja

Mielenterveystalo:

[Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapseen kohdistuvasta kiusaamisesta

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Koulukuraattori 043-8246377
- Perhesosiaalityö (tukihenkilön haku) sekä "[Pyydä apua](#)" -nettinappi
- Nuorisotila Kauklahti 043-826668 tai 046-8771356 (puhelin/whatsapp)
- [Pelikaverit](#) (esim. tukihenkilö netissä)
- [MLL:n tukipalvelu](#)

2. Mitä voit itse tehdä

- **Lapsen oireita kiusaamisepäilyyn liittyen voivat olla:** mielialanvaihtelut, alakuloisuus, yksinäisyyden kokemus, epämääräiset säryt ja kivut, univaikeudet, poikkeamat rutiineissa (esim. koulumatkaan käytetty aika lisääntyy).
- **Jos lapsi kertoo kiusaamisesta**, suhtaudu vakavasti. Keskustele lapsesi kanssa, vältä yli- ja alireagoointia. Sanoita tapahtunutta; onko kyseessä erimielisyys, riita vai kiusaaminen (pitkäkestoinen, yhteen lapseen kohdistuva).
- **Kerro, että kiusaaminen on aina väärin.** Tue ystävyys-suhteita, esim. kutsukaa kavereita kotiin. Harjoitelkaa kiusaamistilanteessa tarvittavia sanoja; esim. älä kiusaa, lopeta
- **Muista rakentava yhteistyö kiusaamisaisoiden selvittelyssä.**
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/kiusaaminen-mita-vanhemmat-voivat-tehdä/>

3. Lisätietoja

- [Pelikaverit](#) (esim. tukihenkilö netissä)
- [MLL:n tukipalvelu](#)
- [Oma-kamu hakemus](#)
- [Kiva-koulu](#)
- [MLL:n tukea vanhemmille](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen pelaamisesta

1. Ota yhteyttä

- Kouluterveydenhoitaja puh. 046-8771453, Koulukuraattori 043-8246377
- Perheneuvola puh. 043-8253167 (9.30-10.30)
- Perhesosiaalityö/lastensuojelu; mikäli pelaaminen aiheuttaa lapselle aggressiivisuutta pyydä apua [nettinapin](#) kautta
- Nuorisotila Kauklahti 043-826668 tai 046-8771356 (puhelin/whatsapp)

2. Mitä voit itse tehdä

- Peliajan rajoittaminen, tarvittaessa erilaiset lapsilukko -sovellukset avuksi. Kysy omalta puhelinoperaattoriltasi.
- Peli- ja ruoka ym. ajoista sopiminen etukäteen. Säännöistä sovittaessa yritä ymmärtää tilannetta myös pelaajan näkökulmasta.
- Pelin lopettamiseen liittyvät varoituksen (esim. 15 min kuluttua peliaika ohi).
- Varmista [pelien ikäraajat](#)

Sirpa Väyrynen ja Kira Hurme

3. Lisätietoja

- [Ongelmallinen digipelaaminen](#)
- [MLL – pelihaitat ja niiden ehkäisy](#)
- [Pelikasvattajan käsikirja](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen terveydestä

1. Ota yhteyttä

- Kouluterveydenhoitaja tai koululääkäri puh. 046-8771453
- [Espoon kaupungin terveysterveystoimikunnan koululaisille ja opiskelijoille](#)
 - Kysy neuvoa Espoon koulu- ja opiskeluterveydenhuollon TerkkariChatistä! Se palvelee arkisin klo 8.30-15.30.
- Oma terveysasema
 - Terveysneuvonta ajanvaraus ja neuvonta arkisin klo 7–18, p. 09 816 34500

2. Mitä voit itse tehdä

- Keskustele lapsen kanssa ilman kiirettä
- Tiedustele lapsen vointia, kuuntele empaattisesti
- Ota huoli puheeksi lapsen kanssa
- Tarvittaessa varmista, että lapsella on *säännöllinen päivärytmi, turvallinen kasvuympäristö, riittävä yöuni, säännöllinen ateriaritmi, päivittäinen liikunta, ruutuaika vanhemman hallinnassa, laadukas vuorovaikutus, mielekäs tekeminen/harrastustoiminta, kaveriasiat kunnossa ja toimivat.*

3. Lisätietoja

- [Lasten mielenterveydenhuollon huolinavigaattori](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen käyttäytymisen haasteista

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Koulukuraattori
043-8246377
- Koulupsykologi
050-3277971
- Perheneuvola 043-
8253167 (9.30-
10.30)
- Perhesosiaalityö
- ["Pyydä apua"-
nettinappi](#)

2. Mitä voit itse tehdä

- Varmista, että lapsi saa riittävästi unta ja ruokaa.
- Yksinkertainen ja selkeä konkreettinen puhe auttaa (vältä turhaa älä -puhetta, älä puhu liikaa, kerro mitä toivot seuraavaksi - esim. lopeta pöydän naputtelu).
- Älä kysy lapselta asioista, joista sinä päätät esim. mentäiskö nukkumaan (EI), viiden minuutin kuluttua menet nukkumaan (KYLLÄ).
- Anna vaihtoehtoja tilanteissa, jossa pystyt esim. haluatko punaiset vai keltaiset hanskat?
- Selkeät säännöt ja rajat, hyvä arjen rutiini.
- Kuuntele ja huomioi lapsen mielipiteitä, mutta muista, että loppupeleissä aikuinen päättää.
- Konfliktitilanteissa tai niiden selvittelyissä pysy rauhallisena. Jos oma tunnetila nousee, älä kasaa rangaistuksia, vaan ilmoita, että seuraamuksista päätetään myöhemmin, kun tunnetila laskenut.
- Pohtikaa yhdessä pienet askeleet eteenpäin haasteessa ja sopikaa onnistumisista palkinnoksi yhteinen tekeminen. Muista, että kaikkea ei voi muuttaa kerralla, siksi pienet askeleet oikeaan suuntaan ovat merkittäviä.
- Kysy halutessasi tukea lähipiiriltä.
- Mieti, vaaditko lapselta liikaa- kuormittuuko lisää? Kiinnitä huomiota ja anna palautetta onnistuneista tilanteista tai niiden yrittämisestä.
- Hyväksy lapset negatiivisetkin tunnetilat, mutta älä sopimatonta käytöstä.
- Sosiaalisten tilanteiden harjoittelussa tukemisessa kysy kouluta Arvokas -kortteja lainaan.

3.

Lisätietoja

- [Kiukkukirja](#)
- [Mielenterveystalo](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen vapaa-ajan vietosta

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
 - koulun kerhot
- Seurakunnan kerhot
- Nuorisotila Kauklahti
043-826668 tai 046-8771356
(puhelin/whatsapp)

2. Mitä voit itse tehdä

- Koulukassasta kokeilemalla uutta.
- Kysy mitä kaverit harrastavat - löytyisikö sieltä kaveria harrastukseen.
- Jos lapsesi arka tai ujo, niin kerro ohjaajille lapsen tilanteesta, he voivat sen huomioida ohjauksessaan.
- Älä anna lapsen lopettaa heti ensimmäisen kerran jälkeen, sopikaa etukäteen kokeilujakson pituudesta.

3. Lisätietoja

- [Kauklahten pyrintö](#) (jalkapallo)
- [Espoon kuvataidekoulun](#) toimipiste Kauklahtessa
- [Tanssipiste Loiste](#)
- [Harrastushaku](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen perheessä tapahtuvista muutoksista

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Koulukuraattori 043-8246377
- Koulupsykologi 050-3277971
- Perheneuvola 043-8253167 (9.30-10.30)
- Perhesosiaalityö
- ["Pyydä apua"- nettinappi](#)
- Akuutit kriisit: [Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys](#) puh. 09 816 42439

2. Mitä voit itse tehdä

- Puhu yhdessä lapsen kanssa tilanteesta.
- Muista halata ja pitää lasta lähellä.
- Varmista, että lapsi saa tukea ja ymmärrystä.
- Tarvittaessa hanki apua itsellesi ja lapselle.

3. Lisätietoja

- [Mieli.fi](#)
- [MLL](#)

Kun huoltajalla herää huoli lapsen ahdistuksesta, masennuksesta tai mielenterveydestä

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Koulukuraattori 043-8246377
- Koulupsykologi 050-3277971
- Kouluterveydenhoitaja puh. 046-8771453
- Akuutissa huolella Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys puh. 09 816 42439
- HUS:n päivystysapu 116117

2. Mitä voit itse tehdä

- [Mielenterveystalo](#)

3. Lisätietoja

- [Vanhemmuuden voimalähde](#)
- [THL - Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt](#)

Kun huoltajalla herää huoli luokan työrauhasta

1. Ota yhteyttä

- Luokanopettaja
- Rehtori 050-5667114
- Koulukuraattori 043-8246377

2. Mitä voit itse tehdä

- Rakentava keskusteluyhteys koulun henkilökuntaan.
- Ole aktiivinen ja kerro huolestasi ajoissa luokanopettajalle/ oppilashuollolle/ rehtorille, ennen kuin tilanne pahenee.
- Puolin ja toisin välttää vastakkain asettelua.
- Keskustele oman lapsesi kanssa työrauhasta.
- Pohtikaa yhdessä, mitä oma lapsesi voisi tehdä luokan työrauhan edistämiseksi.

3. Lisätietoja

- [Vanhempainliitto](#)