



Klassikan 2. ov huoltajienilta

15.1.2025

Illan ohjelma klo 18-19.30

Opiskeluhuollon terveiset

Vanhojen päivä 2025

Ryhmänohjaajien terveiset

Opinto-ohjauksen ja erityisopetuksen
ajankohtaiset

Mahdollisuus keskustella ryhmänohjaajan
kanssa





Itsenäistyvän nuoren vanhempana

Miten tukea kasvua aikuisuutta kohti?



Täysi-ikäistyvä nuori on vasta osin aikuinen

- Nuoren aivojen kehitys on vielä keskeneräistä:
- oman toiminnan ohjaus on kypsymässä (otsalohkot kypsyvät 25-v asti)
- kyky säädellä tunne-elämää on puutteellista
- stressihormonipitoisuudet ovat suurimmillaan
- elämäkokemus on vähäistä

Nuorelle vyöryy uusia rooleja

- Aikaisemmin vanhempi ollut opastajana, nyt nuori pikkuhiljaa opettelee omaa päätöksentekoa ja päätöksistä vastuunkantoa, arjen pyörittystä, raha-asioiden hoitoa, itsearvostusta ja omien rajojen asettamista, elämäntaitoja, uudenlaisia ihmissuhteita parinvalintoineen, myös työelämän ihmissuhteita ja tapoja/kulttuureita



Nuoret kypsyvät omaan tahtiinsa

- Eri elämänaalueillakin itsenäistyminen voi vaihdella
- Nuori tarvitsee aikaa ja rauhaa saada harjoitella, ottaa vastuuta siinä tahdissa kuin on kykyä.
- Vanhemman herkkyyttä/ pelisilmää tarvitaan
 - Kärsivällinen neuvotteluyhteyden ylläpitäminen
 - Vastuun antaminen sopivasti, pikkuhiljaa lisäten
 - Luottamus nuoren pärjäämiseen ja samalla havainnointi, miten se onnistuu
 - Vanhemman näkökulmasta ei aina niin hyvän valinnan salliminen/sietäminen
 - Lohduttelu pettymyksen tullen
 - Tarvittaessa hoksauttaminen rajoista



Vanhemman tasapainoilu ei ole aina helppoa

- **Ole kiinnostunut nuoren kuulumisista ja ajatuksista, keskustele ja ole utelias, mikä nuorelle on tärkeää, millainen maailmankuva ja arvot hänellä on. Kysy avoimia kysymyksiä. Kerro nuorelle hänen vahvuuksistaan.**
- **Kun omat tunteet nousevat pintaan, peräänny ja yritä ymmärtää, että nuori on erillinen sinusta. Yritä olla vertaamatta tilannetta omaan nuoruuteesi.**





Monenlaisia vanhempia, erilaisia tapoja irtautua

- Kotiin sitovat vanhemmat? (esim. omien pelkojen siirtämistä nuoreen, kokeilemisen estämistä; omat odotukset/ toiveet puskevat päälle)
- Ajelehtimaan päästävät vanhemmat (esim. konfliktien välttelyä, nuoren näkeminen liian pärjäävänä, omat haasteita elämässä vievät voimavarat)
- Kotoa pois karkottavat vanhemmat? (esim. uusioperheiden haasteet; liian paljon paineita nuoren taloudelliselle itsenäistymiselle?)
- Kannatellen irti päästävät vanhemmat –suhde saa kasvaa ja muuttua, takaiskuja siedetään ja virheitäkin tehdään, mutta niistä selvittää



Suurin osa lukiolaisista pärjää hyvin

- Nuoruus on mielenterveysongelmien herkkyyss aikaa, samalla toipuminenkin on helpompaa ja nopeampaa
- Vaikeudet tuovat nuorelle lisää ymmärrystä siitä, mikä on itselle hyväksi ja mikä taas kuluttaa liikaa hyvinvointia
- Mahdollisuuksien avaruus/ tulevaisuuden epävarmuus usein ahdistaa
- Kukaan meistä ei tiedä tulevaa, eletään päivä kerrallaan sen mukaan, mikä tänään on paras ymmärrys omista asioista – jos se myöhemmin näyttää menneen pieleen, aina voi korjata tai suuntautua uudelleen: resilienssi vahvistuu

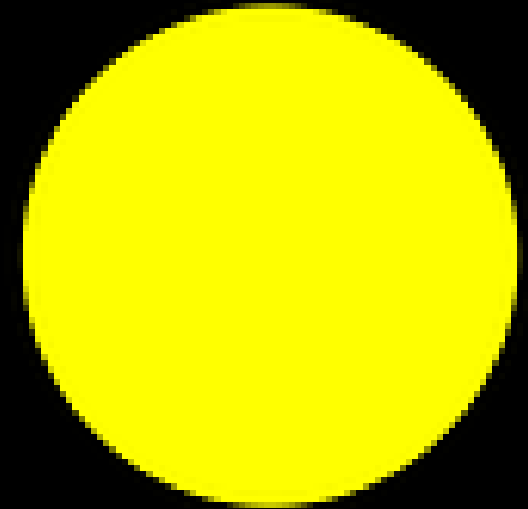


Lukioaika voi kuormittaa

- Monenlaiset paineet yhtä aikaa: ihmissuhteet, epävarmuus omasta itsestä, jatko-opintojen valinnan mietintä, tulevaisuus
- Jos aika tai jaksaminen ei tunnu riittävän, onko asioita liikaa yhtä aikaa: työnteko, ajokoulu, harrastukset, some, seurustelu yms.???
- Pärjäämisen pakko salpauttaa ja ahdistaa

Auta nuorta tarkistamaan tilannettaan

- Suurin osa lukioajasta olisi hyvä olla ns. vihreillä valoilla
- Ajoittaiset stressipiikit/ keltaiset valot väistämättömiä elämässä - Onnistuuko palautuminen? Onko selviämiskeinoista pidemmällä tähtäimellä haittaa? Tunnistaako nuori varomerkkinsä ja kuunteleeko niitä/ tekeekö tarvittaessa korjausliikkeitä?
- Jatkuva kova kuormitus uuvuttaa, eikä nuori usein enää itse pysty auttamaan tilannettaan, vanhemman puuttuminen tarvitaan



Milloin syytä huoleen?

- Jatkuva väsymys, nuori ei saa unta tai malta mennä nukkumaan
- Stressi ei ole vaihtelevaa, vaan koko ajan kovaa
- Nuori vetäytyy perheestä ja kavereista /yksinäisyys
- Poissaoloja koulusta tulee
- Nuori ei ole toiveikas, on iloton, luovuttaa
- Nuori ei jaksaa välittää ulkonäöstä yms. arkinen toimintakyky laskee
- Syöminen herättää huolta, paino?





Ja vielä...

- Itkuisuus? Jatkuva ärtymys? Peittelee/ salailee itseään? Ahdistus?
- Nuorelta puuttuu joustavuus, mistään ei voi tinkiä
- Millaisessa kaveripiirissä nuori on? Päihdekäyttö? Tuleeko kavereilta huolta nuoresta? Rahan käyttö? Voiko nuoren sanaan luottaa?

Muistuta perusasioista

- Riittävä uni
- Ruokarytmi
- Jonkinlainen kalenterointi, asiat hoidetuksi ajallaan
- Myös aikaa olla jouten, tehdä mukavia asioita, oman ajan tarve
- Ihmissuhteet
- Liikettä kropalle, aivoille lepoa älylaitteista
- OLETKO ITSE HYVÄNÄ VAI HUONONA MALLINA?



A close-up photograph of a brown dog with long, shaggy fur resting its head on a laptop keyboard. The dog's eyes are wide and looking towards the camera. The background is blurred, showing a white pillow and a teal wall.

Motivaatio hukassa?

- Motivaatiota ei voi kärkeä
- Ymmärtämään pyrkivä keskusteluyhteys, mikä mättää nuoren mielestä
- Onko jotakin liikaa, auttaisiko priorisointi, tarvittaessa keventäminen? Onko muussa elämässä jotakin, joka vie liikaa aikaa tai jaksamista?
- Työ ei tuo tulosta? Opiskelutekniikka? Oppimisvaikeus, keskittymispulmat?
- Onko koulussa jotakin, joka ahdistaa? Kaveripulmat, sosiaalinen jännittäminen?
- Muut murheet?

Tukena



- Koulun henkilökunta, ro, opo, erit. opettaja, aineenopettajat
- Opiskeluhoito:
 - Terveystenhoitaja Heli Kolehmainen
 - Psykologi Tarja Rouhiainen
 - Kuraattoriasiat toistaiseksi psykologin kautta ohjaus
- Yhteydenotot: soittamalla, Wilmassa, sähköpostilla
- Tiedot opinto-opas ja www.pshyvinvointialue.fi

Lisätietoa

- [Kelan tuet itsenäistyvälle nuorelle | Henkilöasiakkaat | Kela](#)
- [Opiskelu ja asevelvollisuus](#)



Vanhojenpäivä
pe 7.2.2025

AIKATAULU

-
- TANSSI PÄIVÄNÄYTÖKSET
 - klo 11.00 (A tai B)
 - Brunssi
 - klo 13.15 (B tai A)

 - TANSSI ILTÄNÄYTÖS
 - klo 18.00 - 19.30





- OPETUKSESTA:

- JAETUT RYHMÄT (A ja B)

- Taltioituja tanssitunteja
(Kuopio TV)

- Puvut ja asusteet

(JATKOT)

Rauhalahdessa (ei liity Klassikan toimintaan)



23A
Anu
Miettinen



23B
Tytti
Turunen



23C
Juha
Väätäinen



23D
Tuuli Pyy



23E
Jarmo
Heikkinen



23F
Elsi
Mörsky



23G
Henna
Hämynen

Ryhmänohjaajien terveiset

Ryhmänohjaus

2. opintovuonna

- Jokaisessa jaksossa kaksi 30 minuutin mittaista ro-tuokiota ja yksi välituntipäivystys
 - Ajankohtaiset asiat
 - Opintojen seuraaminen
 - Yhteinen keskustelu
 - Tapahtumien ideointi (vanhojenpäivä, potkiaiset)
- Ro-haastattelut:
 - Ryhmähaastattelut 3. ja 4. jakson aikana
 - Aiheena opintojen sujuminen ja jaksaminen
 - Muistutetaan tarjolla olevasta tuesta
- Ro-viesti alkuviikosta opiskelijoille ja huoltajille
 - Ajankohtaiset asiat opiskelusta ja koulun toiminnasta!

Kakkosten kuulumisia

Opiskelijat vastasivat
joulukuussa Mitä sulle
kuuluu – kyselyyn

- Ilahduttavan moni opiskelija vastasi, että kaikki on hyvin
 - Vanhojen harjoitukset piristävät ja vanhojen päivää odotetaan
 - Joulunodotusta oli ilmassa
- Tällä hetkellä kuormittavia asioita:
 - Koulutehtävien määrä, pakolliset kurssit, matemaattiset aineet ja itsenäiset opintojaksot
 - Arjen tasapainotuksen haasteet
 - Työt
 - Treenit
 - Unirytm

Kakkosten kuulumisia

Täysi-ikäistyminen:

- vanhemman oikeudet Wilmaan loppuvat
- opiskelijan ilmoituksesta huoltajan Wilma-oikeudet voivat jatkua
- ryhmänohjaajan tavoittaa sähköpostitse myös jatkossa (etunimi.sukunimi@opedu.kuopio.fi)

Kakkosten kuulumisia

- Konkreettisia tapoja huoltajille opiskelijoiden tukemiseksi
 - Kodin ruokahuolto
 - Kannustus, tsemppaus ja kehuminen
 - Ymmärrys opiskelun kuormittavuudesta
 - Kuulumisten kysely
 - Kuuntelu
 - Yhteinen aika ja juttelu

Opinto-
ohjauksen
ajankohtaiset



Opinto-ohjaus 2. opintovuosi

- Ohjauksen painotus ja sisältö
- 2. opintovuoden kevään tärkeys
- Korkea-asteen hakeminen
 - Nostot
 - Hakuväylät
- Ylioppilaskirjoitukset

Opiskelutekniikat haltuun!



TÄMÄN KUVAKKEEN TAKAA LÖYTYY TÄRKEÄÄ
TIETOA, TÄRKEITÄ LINKKEJÄ, MATERIAALIA TAI
HARJOITUKSIA



TÄMÄN KUVAKKEEN TAKAA LÖYDÄT AIHEESEEN
LIITTYVÄN VIDEOON



KOESUORITUSTA HEIKENTÄVÄN SYYN HUOMIOON OTTAMINEN YLIOPPILASTUTKINNOSSA (ERITYISJÄRJESTELYT)



- tarkoituksena luoda kokelaalle kohtuulliset ja yhdenvertaiset mahdollisuudet kokeiden suorittamiseen
- lukio-opinnoissa (tai muissa) havaittu tuen tarve ja toteutetut tukitoimet yhtenä perusteena erityisjärjestelyiden tarvetta arvioitaessa

-> lukion oppimisen tuen lomake (D-lomake) tässä perusteena/tukena (D-lomakkeen laatii erityisopettaja yhdessä opiskelijan kanssa)

KOESUORITUSTA
HEIKENTÄVÄN SYYN
HUOMIOON OTTAMINEN
YLIOPPILASTUTKINON
KOKEISSA
(ERITYISJÄRJESTELYT)

- Koesuoritusta heikentävinä syinä otetaan huomioon
 - sairaus tai vamma (esim. ADHD, kuulovamma, näkövamma)
-> tarvitsee **AINA** lääkärin lausunnon diagnoosista
 - erityisen vaikea elämäntilanne (esim. läheisen kuolema, vaikea perhetilanne)
-> tarvitsee **AINA** lääkärin, kuraattorin, psykologin tai terveydenhoitajan lausunnon
 - lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeus
-> tarvitsee **AINA** erityisopettajan lausunnon ja luki-testit
 - vieraskielisen opiskelijan puutteellinen opetuskielen hallinta
-> rehtori auttaa näissä hakemuksissa

ERITYISJÄRJESTELYIDEN AIKATAULUT

- Erityisjärjestelyt eivät mahdollistu opiskelijalle automaattisesti -> opiskelijan tulee olla itse aktiivinen ja hakea erityisjärjestelyjä erityisopettajan avulla
- Syksyllä 2025 ylioppilastutkinnon aloittavat hakevat erityisjärjestelyitä jo **maaliskuun 2025 aikana!!!**
- -> Seuraathan siis Wilma-viestejä aiheeseen liittyen!

Palaute ja kysymyksiä Forms-kyselyn kautta:

- Mihin jatko-opintoihin tarvitaan pitkän matematiikan kirjoittamista? Nuori on miettinyt vaihtaisiko pitkän matematiikan lyhyeen, mutta nyt olisi hyvä tietää, sulkeutuuko jotkut alat jos vaihdoksen tekee.



- Mahdollisuus keskustella ryhmänohjaajan kanssa:
 - 23A luokka 23 I
 - 23B luokka 208
 - 23C luokka 209
 - 23D luokka 207
 - 23E luokka 234
 - 23F luokka 202
 - 23G luokka I I 5
- Ilta päättyy viimeistään klo 19.30

