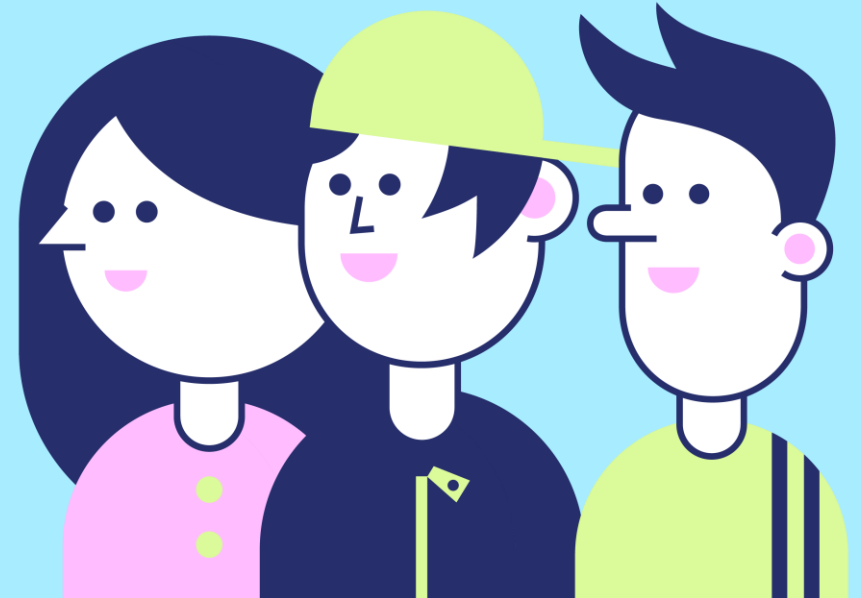
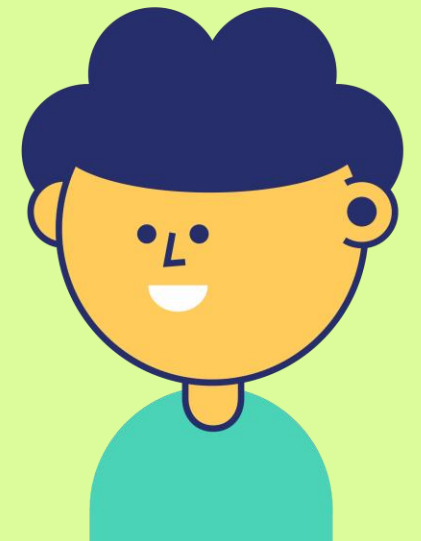
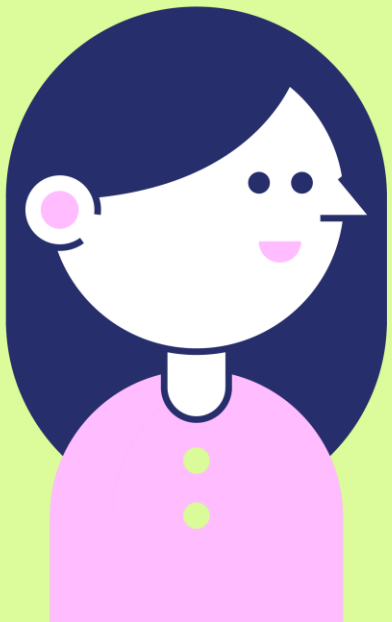


# Jutellaan koululäsnäolosta ja koulupoissaoloista

Päijät-Hämeen koulupoissaoloihin puuttumisen malli



# Tietoa kouluun kiinnittymisestä ja poissaoloista



# Käsitteet

## Kouluun kiinnittyminen

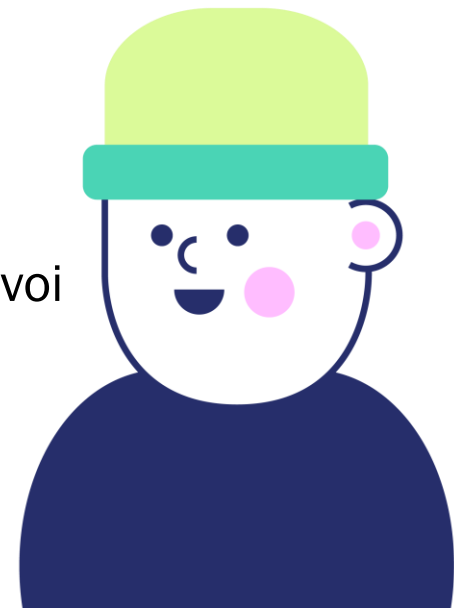
Kouluun kiinnittyminen tarkoittaa sitä, että oppilas tuntee kuuluvansa luokkaan, kouluun ja viihtyy siellä. Se tarkoittaa myös, että hän haluaa oppia, osallistuu tunneilla ja kokee, että koulussa on turvallista ja mukavaa olla. Oppilas on kiinnittynyt kouluun, kun hänellä on kavereita, hän saa tukea opettajilta ja hän uskoo, että koulunkäynti on tärkeää hänen tulevaisuutensa kannalta.

## Koulupoissaolot

Koulupoissaolo tarkoittaa, että oppilas ei ole koulussa silloin, kun hänen pitäisi olla. Poissaoloja voi olla kahdenlaisia:

- **Luvalliset poissaolot:** esim. sairaus, lääkärikäynti tai perheen matka, joka on anottu etukäteen.
- **Luvattomat poissaolot:** oppilas ei tule kouluun ilman hyväksyttävää syytä tai ilmoitusta.

Jos poissaoloja kertyy paljon, oppiminen voi vaikeutua, ja voi olla vaikeampi pysyä mukana koulutehtävissä ja ryhmässä.



# Miksi jokainen koulupäivä on tärkeä?

## Oppiminen:

Joka päivä saa uutta tietoa ja oppii uusia taitoja sekä saa tarvittaessa tukea oppimiseen

## Sosiaaliset suhteet:

Koulussa ollaan yhdessä muiden kanssa ja opitaan tekemään yhteistyötä muiden kanssa

## Arkirytmi:

Säännöllinen arkirytmi tukee hyvinvointia

## Tulevaisuus:

Antaa valmiuksia jatko-opintoihin ja työelämään



# Sujuvaan kouluarkeen vaikuttaa...



PÄIVITTÄINEN  
LIIKUNTA



SÄÄNNÖLLISET ATERIAT



VIKKISTÄVÄ VAPAA-AIKA

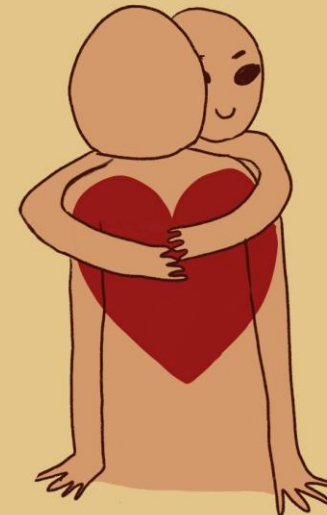
SUJUVAT KAVERISUHTEET  
JA PERHE



RIITTÄVÄ  
UNI

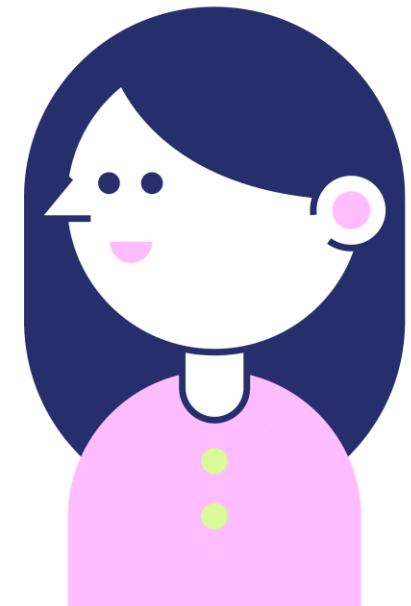


LÄKSYISTÄ JA KOULUTARVIKKEISTA  
HUOLEHTIMINEN



# Mitkä asiat voivat vaikuttaa negatiivisesti kouluafiilikseen?

- Koulutehtävät tuntuvat liian vaikeilta
- Masentunut tai ahdistunut olo
- Ulkopuolisuus omassa luokassa
- Esitelmien pitäminen tai kokeet
- Vaikeuksia kavereiden tai koulun aikuisten kanssa
- Usein toistuvat päänsäryt tai mahakivut
- Huono luokkailmapiiri tai työrauhaongelmat luokassa
- Arkirytmi on sekaisin
- Ongelmat kotona



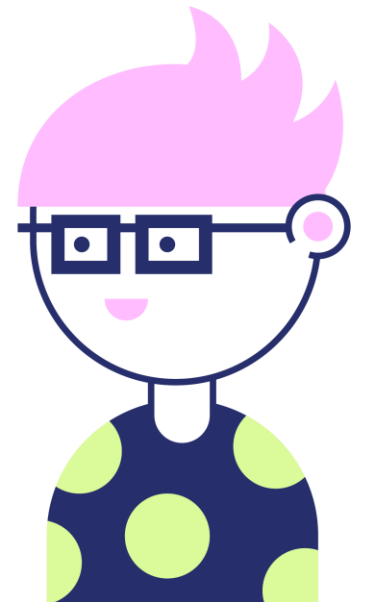
# Millaisia voivat olla ongelmallisten poissaolojen ensimerkit?

- Vaikeus osallistua tietyille oppitunnille
- Vaikeus syödä / osallistua ruokailuun
- Vaikeus olla erossa vanhemmista
- Vaikeus palata kouluun loman / sairastelun jälkeen
- Toistuvat myöhästelyt
- Yhtäkkiset muutokset käytöksessä
- Aamuhankaluudet kotona
- Itkuisuus, vetäytyneisyys
- Fyysiset oireet
- Lisääntyneet pyynnöt käydä WC:ssä tai terveydenhoitajalla



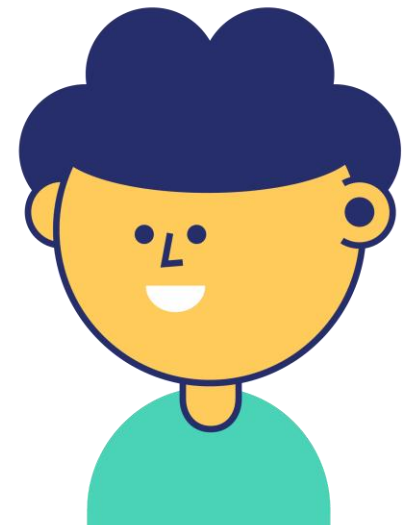
# Mikä avuksi, jos koulunkäynti tuntuu vaikealta?

- Jokaisen oppilaan hyvinvointi on tärkeä koulun aikuisille.
- Kun huomaat, että oppimiseen, säännölliseen koulunkäyntiin tai hyvinvointiisi liittyy haasteita, kannattaa asia ottaa puheeksi mahdollisimman pikaisesti jonkun aikuisen kanssa.
- Yhdessä pohtimalla voidaan vaikuttaa juuri oikeisiin asioihin ja saat tarvitsemasi tuen oikea-aikaisesti.
- Koulussa on monia aikuisia, jotka voivat tukea oppilaiden oppimista, koulunkäyntiä ja hyvinvointia esimerkiksi opettajat, koulunkäynnin ohjaajat, terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit.



# Miksi tarvitaan poissaoloihin puuttumisen mallia?

- Jokainen oppilas on tärkeä osa luokkaa ja kouluyhteisöä.
- Tuetaan oppilaiden oppimista, koulunkäyntiä ja hyvinvointia joka päivä.
- Keskustellaan poissaoloista ja kysytään kuulumisia säännöllisesti.
- Huomataan ajoissa, jos oppilas tarvitsee tukea oppimiseen ja koulunkäyntiin.
- Huolehditaan jokaisen oppilaan hyvinvoinnista ja tarvitsemasta tuesta.
- Tuetaan jokaisen oppilaan koulupolkua.
- On tärkeää muistaa, että sairaana tulee jäädä kotiin ja levätä!



# PÄIJÄT-HÄMEEN POISSAOLOIHIN PUUTTUMISEN MALLI

Yhteistyö kunnan, 3. sektorin ja hyvinvointialueen toimijoiden kanssa

Poissaolomäärien seuranta neljännesvuosittain.

Lisätietoa klikkaamalla!



## HUOLI PUHEEKSI

### Varhainen puuttuminen

- Opettajalla on lain mukainen velvoite puuttua poissaoloihin.
- Luvattomiin/selvittämättömiin poissaoloihin tulee puuttua välittömästi.
- Luokanopettaja/-valvoja keskusteleo oppilaan kanssa ja on tarvittaessa yhteydessä huoltajiin.

## YLI 30 POISSAOLOTUNTIA

### Kohdennetut toimet

- Yhteydenotto oppilaaseen ja huoltajaan.
- Koulun tukitoimet mietitään.
- Konsultoidaan koulun opiskeluhoitopalveluita ja/tai koulun ulkopuolisia tahoja.
- Tarvittaessa yksilökohtainen opiskeluhoitotyö esim. monialainen asiantuntijaryhmä. Sovitaan tukitoimista ja seurannasta.
- Vastuuhenkilö on luokanopettaja/-valvoja.

## YLI 50 POISSAOLOTUNTIA

### Kohdennetut toimet

- Koulun tukitoimet mietitään ja niitä arvioidaan säännöllisesti.
- Taustasyiden selvittäminen yhteistyössä opiskeluhoitopalveluiden kanssa.
- Koulun ulkopuolisten tahojen konsultaatio ja yhteistyö.
- Vastuuhenkilö luokanopettaja/-valvoja.

## YLI 70 POISSAOLOTUNTIA

### Vahva tuki

- Koulun tukitoimet mietitään ja niitä arvioidaan säännöllisesti. Tiivis yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen kanssa.
- Koordinoitu, monialainen yhteistyö. Yhdessä sovitut tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta.
- Tiivis ja säännöllinen yhteydenpito oppilaan ja huoltajien kanssa.
- Vastuuhenkilö sovittu monialaisen asiantuntijaryhmän tapaamisessa, usein luokanopettaja/-valvoja/ erityisopettaja.



KIINNITTÄMISEN TUKEMINEN – YHTEISÖLLISEN OPISKELUHUOLLON KEINAIN LISÄTÄÄN OPPILAIDEN HYVINVOINTIA KOULUYHTEISÖSSÄ

Poissaolosten säännöllinen seuranta

Kodin ja koulun yhteistyö

Osallisuus ja vaikuttaminen

Oppilaan ja koulun aikuisten suhteet

Oppimisen ja koulunkäynnin tuki

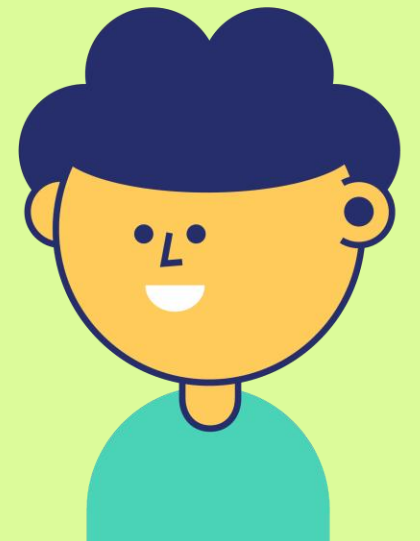
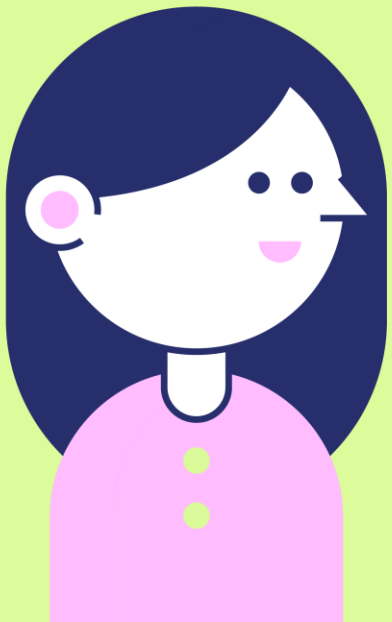
Turvallinen ryhmä ja kaverit

Tunne- ja vuoro-vaikutustaitojen vahvistaminen

Monialainen yhteistyö

Tietoisuuden lisääminen ja tiedottaminen

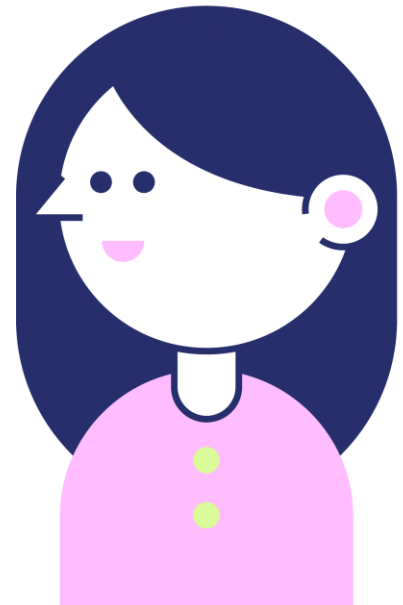
# Oppituntimateriaali



# Esimerkkitunti

Tavoite: Lisätä ymmärrystä säännöllisen koulunkäynnin tärkeydestä ja valinnoista, joita tekee joka päivä omaan hyvinvointiin liittyen.

1. Aloitus: kuulumiskierros tai fiilisjana (10 min)
2. Kouluun kiinnittyminen ja poissaoloihin puuttumisen malli (10 min)
  - Yhteinen keskustelu, millaisia ajatuksia herättää?
3. Harjoitteet: Pienryhmäkeskustelu tai Mielenterveyden käsi (20 min)
  - Voivat olla yksilötehtäviä tai ryhmässä tehtäviä
4. Tunnin päättäminen (5 min)



## Tunnin aloitus:

# Kuulumiskierros

- Opettaja (ja muut luokassa olevat aikuiset) istuvat mukana piirissä.
- Tukimateriaali (esim. kuva- tai tunnekortit, emojiit ym.) levitetään pöydälle tai lattialle. Ohjeistetaan ottamaan juuri tätä hetkeä/teemaa kuvaava kortti. Jos useampi haluaisi valita saman, sen voi kertoa kierroksen aikana ja liittyä toisen valintaa omalla tarinalla.
- Jos mahdollista, istutaan kuulumiskierroksen aikana piirissä niin, että kaikki näkevät toistensa kasvot. Oppilaat totutetaan laittamaan luokka tähän järjestykseen opettajan ohjeiden mukaan itsenäisesti. Samoin luokan järjestäminen ”normaaliin” istumajärjestyksen sen jälkeen. Ohjeistetaan harjoituksena yhdessä toimimisesta ja toisten huomioimisesta.
- Kuulumiskierrosta voi tukea korttien tms. vaihtoehtona esim. kiertävällä pallolla, pehmolelulla tai muulla ”turvaesineellä”.

## Tunnin aloitus:

# Fiilisjana

### Millainen fiilis on juuri nyt?

- Hyödyntäen luokkatilaa opettaja esittelee kuvitteellisen janan, sen päät ja keskikohdan esim. kouluarvosanoilla 4-10. Opettaja sanoo erilaisia väittämiä, jonka perusteella oppilaat siirtyvät siihen kohtaan janaa, joka sopii heidän tuntemuksiinsa kysytystä asiasta juuri nyt.
- Loppukeskustelu: Opettaja kyselee muutamalta vapaaehtoiselta oppilaalta heidän tuntemuksia tai oppilaat jaetaan pareihin, ja he keskustelevat valinnoistaan parin kanssa (2-3 min.). Lopuksi kysytään muutamalta parilta "nostoja" käydystä keskustelusta.

# Pienryhmäkeskustelu 1

a) Valitkaa luokalle seuraavista kolme kysymystä, joista pienryhmät keskustelevat.

b) Keskustelun jälkeen ryhmät kertovat yhteisistä ajatuksistaan muulle luokalle.

1. Miksi on tärkeää käydä säännöllisesti koulussa?
2. Mitä muuta koulu on kuin oppiaineiden opiskelua?
3. Mitkä ovat minulle tärkeimpiä koulussa opittavia taitoja?
4. Mitkä ovat vahvuuksiani koulussa ja vapaa-ajallani?



# Pienryhmäkeskustelu 2: Mikä auttaisi, kun oppilaalla on joskus vaikea tulla kouluun?

1. Mistä voi saada apua, jos jokin oppiaine tuntuu vaikealta?

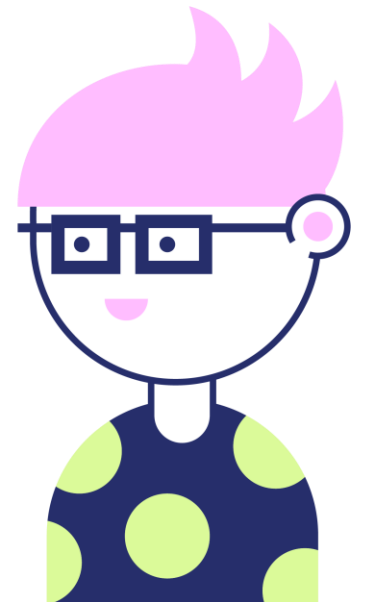
2. Kuka voisi auttaa, jos kavereiden kanssa on vaikeaa?

3. Kenelle voi jutella, jos kotiasiat painavat mieltä?

4. Kuka voisi kuunnella, jos omassa jaksamisessa tai mielen hyvinvoinnissa on vaikeuksia?

5. Miten voisi saada lisää intoa koulunkäyntiin?

6. Kenelle voisi jutella, jos oppilaan välit koulun aikuisten kanssa eivät ole hyvät?



# Mielenterveyden käsi

- Käden sormien avulla voi kartoittaa omaa hyvinvointia ja tunnistaa kehittämiskohteita.
- Jokainen voi omilla valinnoillaan vahvistaa omaa mielenterveyttä.
- Päivittäiset teot ja valinnat tukevat mielenterveyttä ja elämän merkityksellisyyttä.

## Ohje:

- Pohdi viime viikkoasi. Nosta kätesi eteesi ja käy se läpi sormi kerrallaan pohtien, vastaisitko "kyllä" vai "ei" sormien kysymyksiin.
- Mikäli vastasit sormen kysymyksiin enimmäkseen kyllä, jätä kyseinen sormi pystyyn.
- Mikäli vastasit enimmäkseen ei, taita sormi alas.
- Katso lopuksi, montako sormeaa jäi pystyyn.
- Pohdi, mitä asioita voisi parantaa arjessasi?



# Mielenterveyden käsi –harjoitus

## Peukalo: uni ja lepo

- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö levänneenä?
- Jaksoitko keskittyä koulussa?

## Etusormi: ravinto ja ruokailu

- Söitkö rauhassa?
- Nautitko ruuasta?
- Söitkö välipaloja?

## Keskisormi: ihmissuhteet ja tunteet

- Hymyilitkö tai nauroitko?
- Tapasitko muita ihmisiä?
- Jaoitko ajatuksiasi muille?

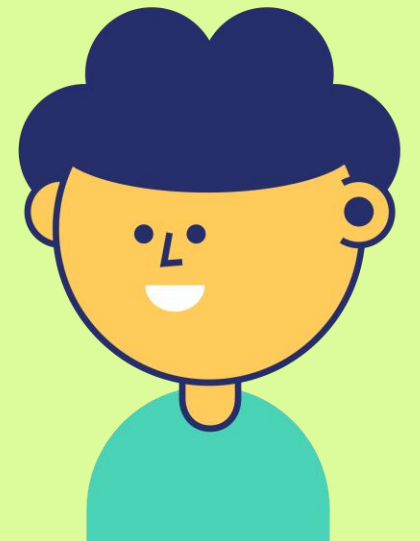
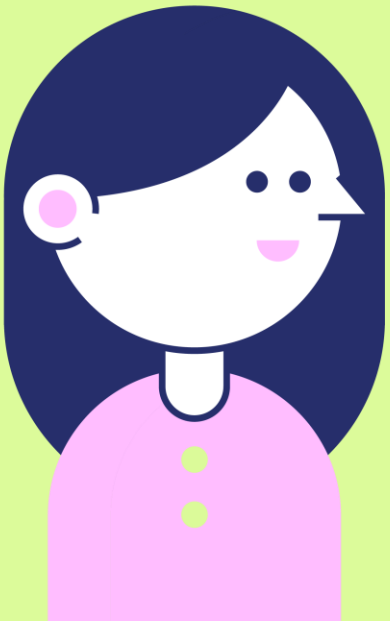
## Nimetön: liikkuminen ja kehon kuuntelu

- Liikuitko viikon aikana?
- Oliko liikkuminen mukavaa?
- Saiko kehosi myös levätä?

## Pikkusormi: vapaa-aika ja luovuus

- Teitkö asioita joista pidät?
- Oletko viettänyt vapaa-aikaa muutenkin kuin somessa?
- Nautitko vapaa-ajastasi?

# Lisämateriaalia



Opettajalle:

# Mikä meitä yhdistää?

**1. Kiinnostuksen kohteet:** Seisotaan piirissä selin toisiin, vuorotellen joku kertoo jonkun oman mielenkiinnon kohteen, harrastuksen tms. ja sen sanottuaan kääntyy kasvot sisäpiiriin kuten myös muut samoin ajattelevat. Esim: "Harrastan ratsastusta." Kaikki ratsastusta harrastavat kääntyvät ympäri niin, että näkevät toisensa.

**2. Ominaisuudet:** Oppilaat istuvat piirissä. Opettaja sanoo jonkin ominaisuuden. Kun oppilas kokee ominaisuuden sopivan itselleen, hän sanoo oman nimensä ja nostaa kätensä ylös. Oppilaiden voi myös antaa keksiä ominaisuuksia vuorotellen muille.

**3. Minä myös!:** Koko luokka seisoo piirissä kasvot piirin keskustaa kohti. Opettaja aloittaa ja toteaa jotain itsestään. Esim. "minulla on kaksi kissaa" tai "söin aamulla puuroa". Jos toteamus sopii oppilaaseen, hänen tulee sanoa "minä myös!" ja vaihtaa paikkaa jonkun muun saman sanoneen kanssa. Jokainen vuorollaan keksii yhden asian itsestään, minkä haluaa jakaa muiden kanssa. Näin käydään piiri läpi.

**Opettajalle:**

## **Mielipidemittari**

**Väittämät:**

**A. Koulupäivät ovat yleensä mielestäni mukavia.**

**B. Voin itse vaikuttaa tulevaisuuteeni.**

**JOKO:** Luokan kaksi vastapäistä seinää nimetään “Täysin samaa mieltä” ja “Täysin eri mieltä”-seiniksi. Opettaja lukee väitteen ja pyytää oppilaita valitsemaan paikkansa janalta. Kun luokka on jakautunut suurin piirtein puoliksi, oppilaita pyydetään ottamaan pari suurin piirtein samalta kohdalta toiselta puolelta janaa. Eli jos olet “Täysin samaa mieltä”, otat parin joka on “Täysin eri mieltä”. Jos olet keskiviivan paikkeilla, valitset parin, joka on mahdollisimman lähellä keskiviivaa, mutta sen toisella puolella, jne.

**TAI:** Käytettävästä luokkatilasta riippuen oppilaat voivat asettua janalle seisomaan riviin arvioiden, mihin kohtaan asteikkoa he kuuluvat. Tämän jälkeen pari otetaan lähellä luontevasti seisova luokkakaveri tai opettaja jakaa parit edellä kuvatulla periaatteella.

Molemmissa vaihtoehdoissa parit vaihtavat ajatuksia siitä, miksi he ovat sitä mieltä, mitä ovat (2-3 min.). Lopuksi pyydetään muutamaa paria kertomaan kokemuksistaan, miten oma mielipide muuttui sen jälkeen, kun oli keskustellut vastakkaista mielipidettä edustavan kanssa.

**Opettajalle:**

## **Lasketaan luokkana numerot 1-20**

Muodostetaan piiri luokkaan tai istutaan omilla paikoilla ja sanotaan luokkana järjestyksessä nrot 1 – 20 niin, että vain yksi oppilas on kerrallaan äänessä. Jokainen sanoo numeron haluamallaan hetkellä, ennalta sovittua järjestystä ei ole. Jos kaksi sanoo numeron samaan aikaan, aloitetaan alusta. Luokka ei saa keskustella harjoituksen aikana eli tarkoituksena on myös harjoitella sanatonta viestintää ja toisten huomioimista.

**Vaihtoehtoja:**

- Kun 1 – 20 alkaa sujua, voidaan kokeilla laskea niin pitkälle kuin päästään.
- Jos luokassa on muutama oppilas, jotka ovat paljon äänessä, voi harjoitusta rajata siten, että jokainen oppilas saa sanoa esim. Vain kaksi numeroa haluamallaan hetkellä.

# Miten tarina jatkuisi parhaiten?

## Tarina 1.

Eilisellä liikuntatunnilla pelattiin koripalloa. Pelin aikana kilpailutilanteessa tuli tönimistä ja huutelua. Oppilaat kommentoivat ikävästi toistensa pelaamista, omasta mielestään ”ihan läpällä”. Tämä jatkui vielä pukuhuoneessa ja ruokalassa.

### **Kertokaa ratkaisussanne:**

- a) Mitä luokan oppilas voisi itse tehdä, että yhdessä olisi mukavampi olla?
- b) Millaista apua tässä tilanteessa tarvitaan aikuisilta?

## Tarina 2.

Olin poissa koulusta melkein kaksi viikkoa. Nyt minusta tuntuu siltä, että olen monessa aineessa ihan pihalla. Lisäksi kavereilla on paljon sellaisia juttuja, joihin en enää pääse mukaan. Nyt harmittaa!

### **Kertokaa ratkaisussanne:**

- a) Mitä oppilas itse voi tehdä?
- b) Miten kaverit voivat auttaa?
- c) Miten aikuiset voivat auttaa?



# Läsnäoloharjoitus ”Ankkuri”

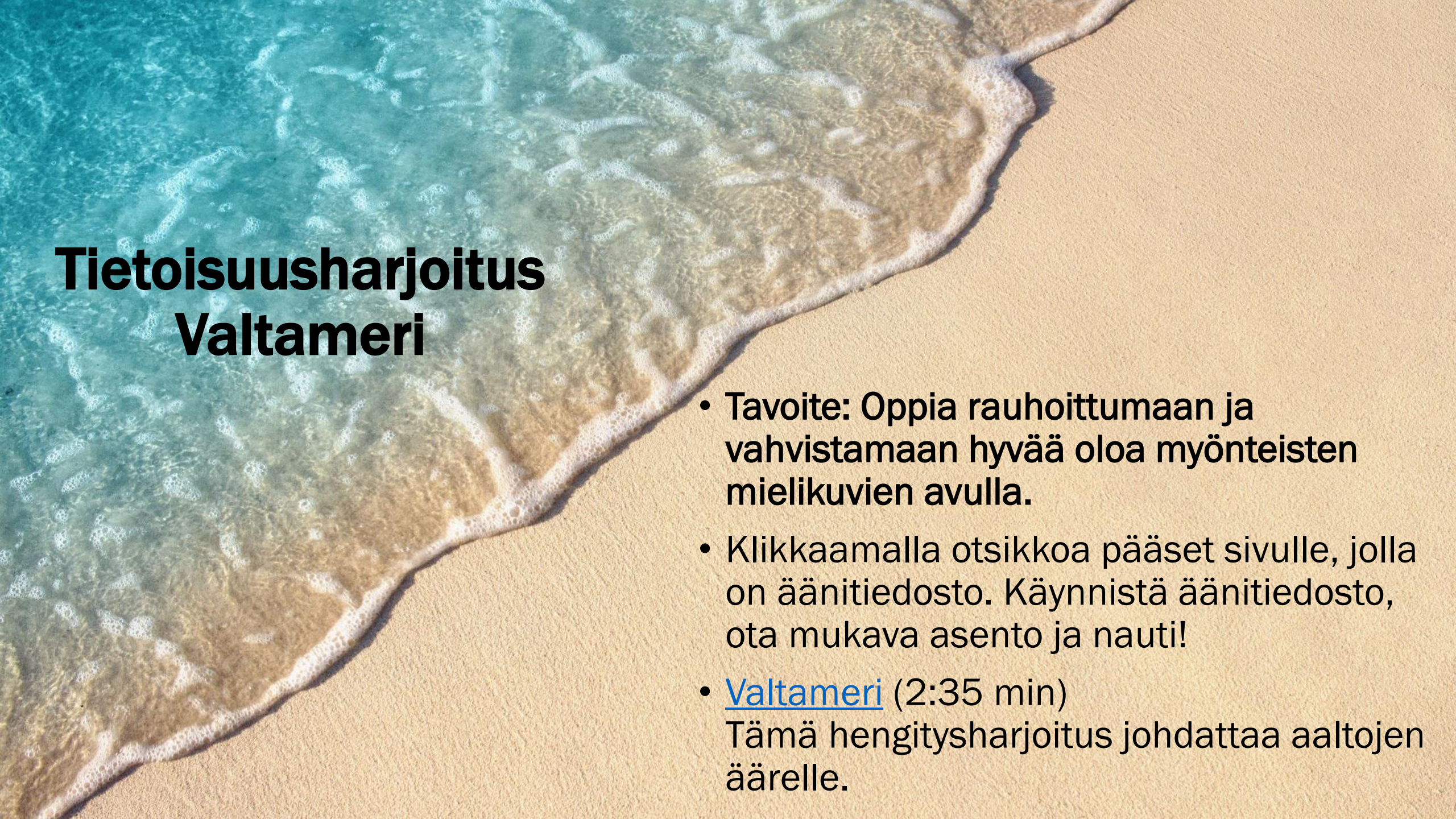
---

➤ **Tavoite:** Pysähtyä ja tulla tietoisesti juuri tähän hetkeen

➤ **Linkki harjoitukseen:**

[Oiva - Pudota ankkuri  
\(oivamieli.fi\)](https://oivamieli.fi)





# Tietoisuusharjoitus Valtameri

- **Tavoite:** Oppia rauhoittumaan ja vahvistamaan hyvää oloa myönteisten mielikuvien avulla.
- Klikkaamalla otsikkoa pääset sivulle, jolla on äänitiedosto. Käynnistä äänitiedosto, ota mukava asento ja nauti!
- [Valtameri](#) (2:35 min)  
Tämä hengitysharjoitus johdattaa aaltojen äärelle.

Opettajalle:

## Luokan yhteinen jumppahetki

- Oppilaat keksivät vuorotellen venyttelyliikkeen, jonka muu luokka toistaa perässä. Opettaja venyttelee muiden mukana. Vähitellen oppilaat voivat ottaa koko vastuun näistä venyttelyistä esim. pareittain.
- Ohjataan jumpan aikana keskittymään omaan, rauhalliseen hengitykseen (nenän kautta sisään, suun kautta hitaasti ulos)
- Valmiitakin jumppavideoita löytyy, esim. jumppakissa:

[\(17\) Jumppakissan taukojumppa - YouTube](#)

### TURVALLISESTI KOULUSSA

\*Ympyröi puhecuplaan asteikolla 4 – 10, kuinka hyvin seuraava lause toteutuu Sinun kouluarjessasi: Jos annat arvosanan 10, lause on totta jokaisena koulupäivänäsi 😊.

1. Poissaoloni näkyvät säännöllisesti wilmassa, myös huoltajalleni, joka merkitsee ne luvallisiksi tai luvattomiksi.

4 5 6 7 8 9 10

2. Luotan, että opettaja ja vanhempani pitävät sopivan säännöllisesti yhteyttä kouluasioissani.

4 5 6 7 8 9 10

3. Minua kuunnellaan ja voin vaikuttaa luokkaani ja kouluuni liittyvissä asioissa.

4 5 6 7 8 9 10

4. Tunnen oman opettajani ja luotan, että hänen kanssaan voin keskustella kaikista asioista. Tiedän hänen ajattelevan minun parastani koulunkäynnissä.

4 5 6 7 8 9 10

5. Saan juuri minulle sopivaa apua oppimiseeni.

4 5 6 7 8 9 10

6. Koulussa opetellaan ja harjoitellaan joka päivä hyvinvointitaitoja, joista on minulle hyötyä koko elämän ajan. (esim. tunne- ja vuorovaikutustaidot)

4 5 6 7 8 9 10

7. Saan apua ja tukea aikuisilta, jotka yhdessä minun ja huoltajieni kanssa miettivät minulle parhaita ratkaisuja.

4 5 6 7 8 9 10

8. Saan säännöllisesti tietoa siitä, miten tärkeää on käydä koulussa ja miten poissaolot vaikuttavat oppimiseeni. Tiedän, miten voin itse vaikuttaa koulunkäyntiini.

4 5 6 7 8 9 10

9. Minun ryhmässäni kuunnellaan, kunnioitetaan ja kannustetaan kaikkia. Minut hyväksytään sellaisena, kuin olen.

4 5 6 7 8 9 10

⇒ Kirjoita viivalle numero siitä puhecuplasta, jossa on sinulle tärkein asia turvallisessa koulunkäynnissä. Miksi juuri se on tärkeintä?

---

---

---

---

---

---

# Kiitos!

Muistathan, että jokainen koulupäivä on tärkeä!

