

Opiskeluhuollon kevätterveiset!

Koulujen ja oppilaitosten lukuvuosi on päättymässä ja siirrymme kesän viettoon. Vaikka loma on edessä, voi lapsen/nuoren mieltä painaa joku asia. Huolien ja murheiden kanssa ei kenenkään tarvitse jäädä yksin, koska apua on saatavilla myös kesäaikaan.

Oppilashuollon työntekijät ovat pääsääntöisesti työssä juhannukseen saakka. Kuraattorit, psykologit ja terveydenhoitajat tulevat lähiaikoina ilmoittamaan tavoitettavuutensa kesän 2025 aikana.

Vanhemmat ja huoltajat voivat myös olla lasten ja nuortensa tukena monella tapaa. Alla muutama vinkki:

- Vaikka lapsi/nuori ei haluaisi keskustella kanssasi, ole läsnä ja saatavilla.
- Auta lasta/nuorta ylläpitämään säännöllisiä rutiineja: esimerkiksi nukkumis- ja ruokailuaikoja.
- Keskustelu lapsen/nuoren kanssa lähtee usein helpommin käyntiin, jos puuhastelette samalla jotain muuta, kuten kotitöitä, liikuntaa tai sauna.
- Aseta lapselle/nuorelle arkeen selkeät säännöt ja odotukset.
- Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsesi/nuoresi kertoo ja millaisilla kanavilla hän liikkuu. Uutisten ja somen seuraamista, kuten puhelimen käyttöä ylipäänsä voi rajoittaa, varsinkin jos se vaikuttaa lapsen/nuoren hyvinvointiin.
- Varaa aikaa lapsen kanssa uutisten käsittelyyn ja ole kiinnostunut siitä, mitä lapsi on mahdollisesti somessa nähnyt.
- Oma Hämeen väkivaltatyön Instagram -tilillä on uusimmassa päivityksessä vinkkejä siihen, miten käsitellä väkivaltaa lapsen kanssa. Tässä Instagram -tili tiedoksenne [@vakivaltaty_o_mahame](https://www.instagram.com/vakivaltaty_o_mahame)

Jos tilanne tuntuu hankalalta, on tarjolla monenlaista keskusteluapua, myös anonyymisti. Voit olla yhteydessä esimerkiksi valtakunnallisiin auttaviin palveluihin:

MIELI Kriisipuhelin numerossa 09 2525 0111 on avoinna ympäri vuorokauden.

Nuorille tarkoitettu Sekasin-chat on avoinna arkisin kello 9-24 ja viikonloppuisin kello 15-24 osoitteessa sekasin.fi.

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin numerossa 116 111 päivystää ma-pe kello 14-20 ja la-su kello 17-20

[MLL:n Lasten ja nuorten chat](#) on avoinna joka päivä kello 17-20 osoitteessa

MLL:n Lasten ja nuorten kirjepalveluun voi laittaa viestiä osoitteessa lasten-ja-nuorten.kirjepalvelu.mll.fi.

MLL tarjoaa keskusteluapua myös vanhemmille mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/vanhempainpuhelin/