



*Tervetuloa* **TOISELLE ASTEELLE!**

**OPAS PERUSKOULUNSA PÄÄTTÄVÄN NUOREN VANHEMMALLE**

# SISÄLLYS

1.	Vanhemmalle .....	3
2.	Toiselle asteelle hakeminen .....	4
3.	Toisen asteen koulutukset: lukio ja ammatillinen oppilaitos .....	6
4.	Opiskelutoverit ja oppilaitosyhteisö ovat tärkeitä .....	10
5.	Kodin ja oppilaitoksen yhteistyötä tarvitaan toisella asteella .....	13
6.	Toinen aste muuttaa opiskelua – itsenäistyvä nuori tarvitsee tukeasi .....	16
7.	Toisella asteella pohditaan jatko-opintoja ja työelämään siirtymistä .....	18
8.	Terveelliset elämäntavat ja arkirytmisi .....	22
9.	Teini-ikäisestä itsenäiseksi ja täysi-ikäiseksi .....	26

# 1. VANHEMMALLE

Peruskoulu on takana ja nuoresi on siirtymässä toiselle asteelle. Se on iso askel nuoren ja koko perheen elämässä. Opiskelu toisella asteella on paljon peruskoulua itsenäisempää ja tärkeä vaihe jatko-opintojen ja urapolun näkökulmasta.

Toiselle asteelle siirryttäessä nuorten koulutuspolut eriytyvät ja he astuvat uudenlaiseen opiskelu ympäristöön. Se voi jännittää nuorta ja ehkä myös sinua vanhempana. Toisen asteen opintoihin siirtyminen tarkoittaa nuorelle myös ensiaskeleita kohti aikuisuutta. Opintojen aikana nuori ottaa enemmän vastuuta opiskelustaan, mutta tarvitsee edelleen vanhemman tukea ja kannustusta. On tärkeää jutella nuoren kanssa opintoihin liittyvistä asioista, vaikka hän on jo itsenäistynyt nuori.

Toivomme, että saat tästä oppaasta tukea ja apua nuoresi toiselle asteelle siirtymiseen ja siihen liittyviin pohdintoihin.

*Terveisin*

Suomen Vanhempainliitto  
ja Förbundet Hem och Skola

## 2. TOISELLE ASTEELLE HAKEMINEN

- Ole avoin nuoren valinnoille ja tue hänen päätöstään toisen asteen koulutusvalinnoissa.
- Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä ei ole umpikujia. Sekä lukio- että ammatillista koulutusta pitkin on mahdollista edetä korkeakouluopintoihin.
- Tutustu nuoren kanssa valittuun koulutukseen jo ennen opintojen alkamista.
- Peruskoulun jälkeen voi hakeutua opiskelemaan toisen asteen opintoihin valmistaviin koulutuksiin kuten kymppiluokalle, VALMA- tai LUVA –koulutukseen.
- Nuorille suunnattuihin toisen asteen opintoihin haetaan pääsääntöisesti yhteishaussa. Ammatillisiin opintoihin on mahdollista hakea myös jatkuvassa haussa. Hakuajoista ja menetelmistä päätetään oppilaitoskohtaisesti.

Kun nuori tekee päätöksiä tulevista opinnoistaan, on sinun vanhempana tärkeää pysyä avoimena nuoren omille tulevaisuuden suunnitelmille. Keskustele nuoren kanssa eri vaihtoehtoista ja anna hänen seurata omia unelmiaan. Älä anna omien koulukokemustesi ja mahdollisten ennako-oletustesi vaikuttaa nuoren päätöksiin. Selvittäkää nuoren kanssa, mitä vaihtoehtoja on tarjolla ja pohtikaa yhdessä, mikä niistä olisi juuri hänelle paras. Ennen valinnan tekemistä kannattaa käydä tutustumassa oppilaitoksiin esimerkiksi avoimien ovien päivinä tai infotilaisuuksissa.

Peruskoulun jälkeen, ennen toisen asteen opintoja, on mahdollista hakea kymppiluokalle tai ammatilliseen koulutukseen valmentavaan koulutukseen (VALMA). Kymppiluokalla voi korottaa peruskoulun arvosanoja ja vuoden kestävässä ammatilliseen koulutukseen valmistavassa VALMA–koulutuksessa nuori voi löytää itseään kiinnostavan alan ja koulutuslinjan. Lukioon valmistava koulutus (LUVA) on suunnattu maahan muuttaneille ja muille vieraskielisille lukiokoulutukseen valmistavana koulutuksena.



## YHTEISHAKU JA OPISKELIJAVALINTA

Nuorille suunnattuihin toisen asteen opintoihin haetaan peruskoulun jälkeen pääsääntöisesti yhteishaussa. Lukioon haetaan yleensä peruskoulun päättötodistuksella tai sitä vastaavalla todistuksella. Opiskelupaikan ratkaisee päättötodistuksen ennalta määrättyjen oppiaineiden keskiarvo ja opiskelijat valitaan keskiarvon osoittamassa järjestyksessä. Lukioilla on halutessaan mahdollisuus määrätä keskiarvolle alaraja. Lukiot voivat järjestää myös pääsy- ja soveltuvuuskokeita.

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelijavalinta tehdään perustutkintokoulutuksen valintaperusteiden mukaisesti. Opiskelupaikan saamiseen vaikuttavat muun muassa peruskoulun päättötodistuksen ennalta määrättyjen oppiaineiden keskiarvo ja yleinen koulumenestys sekä hakutilanteeseen mahdollisesti sisältyvä pääsy- ja soveltuvuuskoe. Ammatillisissa oppilaitoksissa on käytössä myös jatkuva haku, joka tarkoittaa, että koulutukseen voi hakeutua joustavasti ympäri vuoden. Oppilaitokset tiedottavat hakuajoista ja -menettelyistä omilla verkkosivuillaan.

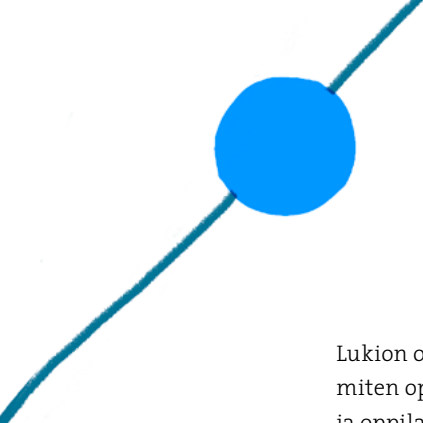
## NUORTEN OPISKELUVALINTOJEN TUKEMINEN

Nuoren tekemät toisen asteen opiskeluvalinnat eivät määritä lopullisesti nuoren tulevaisuutta. Toisen asteen koulutuspolkua voi vaihtaa ja muuttaa, jos tehty valinta ei tunnu omalta. Nuorelle on tärkeä painottaa, että koulutuksen vaihtaminen ei tarkoita epäonnistumista. Vanhempana kannattaa suhtautua nuoren tekemään koulutusvalintaan innostuneesti ja kannustavasti. Toisen asteen tutkinnon suorittamisen jälkeen on mahdollista hakeutua joko ammattikorkeakouluun tai yliopistoon jatkamaan opintoja aina tohtorin tutkintoon saakka.

Lukio- ja ammatillisiin opintoihin liittyvät keskeiset asiat löytyvät Opetushallituksen ylläpitämästä Opintopolku-portaalista [opintopolku.fi](https://www.opintopolku.fi)

### 3. TOISEN ASTEEN KOULUTUKSET: LUKIO JA AMMATILLINEN OPPILAITOS

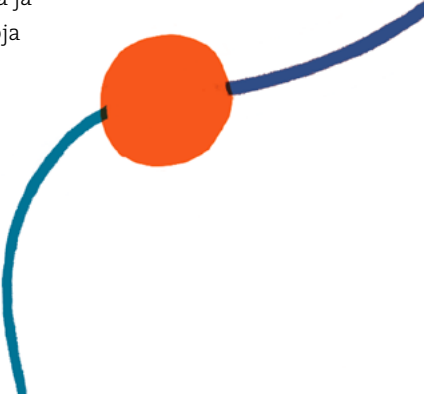
- Lukiokoulutuksessa opiskellaan pakollisia ja valinnaisia opintoja. Nuorten lukiokoulutus on vähintään 150 (op) opintopisteen laajuinen ja sen voi suorittaa kolmessa vuodessa.
- Ammatillisissa opinnoissa opinnot noudattavat valtakunnallisia tutkintorakenteita, jotka pohjautuvat osaamispisteisiin. Perustutkinnot ovat vähintään 180 (osp) osaamispisteen laajuisia.
- Kaksoistutkinnoissa on mahdollista suorittaa samanaikaisesti sekä lukio-opintoja että ammatillinen perustutkinto. Lisäksi opiskelija voi suorittaa halutessaan ylioppilastutkinnon.
- Oppivelvollisuuden laajentumisen myötä toisen asteen koulutuksesta tulee kaikille opiskelijoille maksutonta.



Lukion opetussuunnitelma kertoo, mitä ja miten oppilaitoksessa opiskellaan, miten oppimista tuetaan ja arvioidaan ja miten opiskeluhoito sekä kodin ja oppilaitoksen yhteistyö järjestetään. Ammatillisissa oppilaitoksissa valtakunnalliset tutkintoperusteet määrittelevät, mitä ammatilliseen perustutkintoon sisältyy, mitkä ovat osaamistavoitteet ja miten osaamista osoitetaan ja arvioidaan. Lukion opetussuunnitelma ja ammatillisen koulutuksen tutkintoperusteet löytyvät yleensä oppilaitoksien verkkosivuilta. Myös vanhemman kannattaa tutustua opetussuunnitelmaan / perustutkintoperusteisiin. Se auttaa sinua vanhempana ymmärtämään paremmin nuoren opintoja ja tukemaan opiskelua kotona.

Opetussuunnitelman keskeiset asiat löytyvät Opetushallituksen verkkosivuilta [oph.fi](http://oph.fi) ja ePerusteet -portaalissa voi käydä tutustumassa kaikkiin valtakunnallisiin tutkintoperusteisiin [eperusteet.opintopolku.fi](http://eperusteet.opintopolku.fi)

Lukiokoulutuksen tehtävänä on laaja-alaisen sivistyksen vahvistaminen. Koulutuksen tarkoituksena on tukea opiskelijoiden kasvua hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja aktiivisiksi yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän, harrastusten ja persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarvittavia tietoja ja taitoja. Ammatillisen koulutuksen tavoitteena on kehittää opiskelijan ammatillista osaamista ja tukea hänen kasvuaan yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi. Sekä lukio- että ammatillinen perustutkinto ovat laaja-alaisia ja joustavia, jolloin opiskelijalla on mahdollisuus tehdä yksilöllisiä valintoja tutkinnon sisällä.





Lukiossa nuori laatii itselleen opetus- ja ohjaushenkilöstön tuella henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman, johon kuuluu opintojen lisäksi suunnitelma ylioppilastutkinnosta ja jatko-opinnoista sekä urasuunnitelma. Ammatillisessa oppilaitoksessa on käytössä henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelma HOKS, jonka avulla tunnustetaan ja tunnustetaan opiskelijan aikaisempi osaaminen ja suunnitellaan, millaista osaamista opiskelija tarvitsee, sekä miten sitä hankitaan erilaisissa oppimisympäristöissä. HOKSissa huomioidaan opiskelijan omat tavoitteet, urasuunnitelmat, aikaisempi osaaminen, edellytykset ja elämäntilanne sekä suunnitellaan myös tarvittavat ohjaus- ja tukitoimet.

Lukiossa tai ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien työskentelyä, oppimista ja osaamisen kehittymistä arvioidaan monipuolisesti. Arvioinnilla pyritään ohjaamaan ja kannustamaan opiskelua sekä kehittämään opiskelijan itsearviointin edellytyksiä.

Lukio-opintojen päätteeksi järjestetään ylioppilastutkinto. Ylioppilaskokeissa kirjoitettavat aineet vaikuttavat jatko-opintoihin, sillä korkeakouluihin haetaan pääsääntöisesti todistusvalinnan kautta. Ammatillisessa koulutuksessa osaaminen osoitetaan pääasiallisesti käytännön työtilanteissa työpaikoilla. Kaksoistutkinnossa suoritetaan sekä ammatillinen perustutkinto että ylioppilastutkinto.



## OPPIMISEN TUKEA

Nuorella on opintojensa aikana oikeus saada tukea opintojensa edistämiseen. Lukiossa opiskelijalla, jolla on kielellisten erityisvaikeuksien tai muiden oppimisvaikeuksien vuoksi haasteita opintojen edistämiseksi, on oikeus saada erityisopetusta tai muuta oppimisen tukea yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti riippumatta siitä, mistä syistä oppimisvaikeudet johtuvat. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelijalla on oikeus saada erityistä tukea oppimiseen, mikäli hän tarvitsee sitä esimerkiksi oppimisvaikeuksien, vamman tai sairauden vuoksi. Myös opiskeluhuollon, kuten terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin ja psykologin palvelut, ovat toisella asteella samalla tavalla käytettävissä kuin peruskoulussa. Opiskeluhuollosta ja -hyvinvoinnista voi lukea lisää Opetushallituksen verkkosivuilta [oph.fi](http://oph.fi)

## OPPVELVOLLISUUDEN LAAJENTAMINEN

Oppivelvollisuuden laajentuessa 18 ikävuoteen toisen asteen koulutuksesta tulee maksutonta kaikille opiskelijoille. Toisen asteen maksuttomuus tarkoittaa, että opetuksen lisäksi oppikirjat ja muut materiaalit, opetuksessa tarvittavat työvälineet, -asut ja -aineet, ylioppilastutkintoon liittyvät maksut ja vähintään seitsemän kilometrin pituiset koulumatkat ovat opiskelijoille maksuttomia. Kouluruokailu on jo nyt maksutonta kaikille toisen asteen opiskelijoille. Maksuttomuus vaikuttaa myös opintojen aikaisiin taloudellisiin tukiin. Tukiasioissa nuori voi pyytää apua oppilaitoksen kuraattorilta tai lukio-/opintosihteeriltä. Oppivelvollisuuden laajentamisesta voi lukea lisää Opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivuilta [minedu.fi](http://minedu.fi) ja taloudellisesta tuesta toisen asteen opintojen aikana voi lukea lisää Kelan verkkosivuilta [kela.fi](http://kela.fi)

## 4. OPIKSELUKAVERIT JA OPPILAITOSYHTEISÖ OVAT TÄRKEITÄ

- Kaverit ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä jokaiselle nuorelle. Nuoren tulee kokea olevansa ryhmän ja oppilaitosyhteisön tärkeä jäsen.
- Juttele nuoren kanssa opintojen käynnistymisestä ja kysy hänen kuulumisiaan.
- Nuoren yksinäisyyteen ja kiusaamiseen tulee aina puuttua.



Ryhmään kuuluminen ja kaverit ovat tärkeitä jokaiselle nuorelle. Nuoren tulee voida kokea olevansa oppilaitosyhteisön tärkeä ja täysivaltainen jäsen. Ryhmään kuulumisen merkitys korostuu toisella asteella, jossa opintoja suoritetaan joustavasti erilaisissa ryhmissä monien opettajien ohjaamina. Nuorten lukiokoulutuksessa opiskelijat ovat saman ikäisiä, mutta ammatillisissa oppilaitoksissa nuoret ja aikuiset opiskelevat yhdessä. Ryhmään kuuluminen lisää oppilaitoksessa viihtymistä ja turvallisuutta, ja sen on todettu edistävän oppimista.

Toisen asteen opintojen aloitusvaihe on erityisen tärkeä ryhmäytymiselle ja oppilaitosyhteisöön kiinnittymiselle. Nuorten vertaissuhteet ovat suuri voimavara nuoren hyvinvoinnille, mutta ne saattavat aiheuttaa myös ryhmäpainetta esimerkiksi päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa.

Useissa oppilaitoksissa uusia opiskelijoita ryhmätetään opintojen alkaessa erilaisissa tapahtumissa, joissa rakennetaan yhdessä oppilaitoksen hyvää yhteishenkeä ja huolehditaan siitä, ettei kukaan opiskelijoista jää opiskeluyhteisön ulkopuoliseksi. Monissa oppilaitoksissa toimii myös tutoreita eli vanhempia opiskelijoita, jotka järjestävät opiskelijoiden ryhmäytymistä tukevaa toimintaa, teemapäiviä ja tapahtumia.

Osa nuorista löytää nopeasti paikkansa uudessa yhteisössä, osalla se vie enemmän aikaa ja nuori voi jännittää uuteen oppimisympäristöön astumista jo etukäteen. Kotona kannattaa jutella opintojen käynnistymisestä ja opiskelukavereista. Nuorelta voi kysellä, miltä uudessa oppilaitoksessa opiskeleminen tuntuu, millaisia ryhmän muut opiskelijat ovat ja onko nuori löytänyt uusia kavereita. Nuoren ryhmäytymistä ja oppilaitosyhteisöön kuulumista voi tukea kotona olemalla kiinnostunut nuoren opiskelukavereista ja oppilaitosyhteisön toiminnasta sekä kannustamalla nuorta tutustumaan toisiin opiskelijoihin ja osallistumaan oppilaitoksissa järjestettäviin ryhmäytymistä tukeviin toimintoihin.

## NUOREN YKSINÄISYYS JA KIUSAAMINEN

Nuoren yksinjäämiseen tai oppilaitoksessa tapahtuvaan kiusaamiseen tulee aina puuttua. Kiusaamista voi tapahtua myös verkossa, jolloin kiusaaminen ulottuu oppilaitoksen ulkopuolelle, mutta vaikuttaa myös opiskeluun.

Pyri luomaan kotona avoin keskusteluympäristö, jossa nuori kokee voivansa kertoa yksinäisyydestä, ulkopuolelle jäämisestä ja kiusaamisesta. Kun yksinäisyydestä puhutaan avoimesti, vähennetään sen ympärillä olevaa stigmaa ja häpeää. Jos nuori kertoo kotona yksinäisyyden, ulkopuolisuuden tai kiusaamisen kokemuksistaan, kuuntele nuorta ja ole hänen tukenaan. Asiaa ei kannata miettiä kotona yksin, vaan olla yhdessä nuoren kanssa yhteydessä vastuuopettajaan tai opiskeluhooltoon. Oppilaitoksen velvollisuus on puuttua aina havaittuihin kiusaamis-, häirintä- tai väkivaltatapauksiin ja oppilaitoksessa tulee olla suunnitelma, miten se tehdään. Jos epäilet oman nuoresi osallistuvan kiusaamiseen, keskustele nuoren kanssa, millainen on turvallinen opiskeluympäristö, johon kaikilla opiskelijoilla on oikeus.



## 5. KODIN JA OPPILAITOKSEN YHTEISTYÖTÄ TARVITAAN TOISELLA ASTEELLA

- Kodin ja oppilaitoksen yhteistyö on tärkeää myös toisella asteella. Toisella asteella opiskeleva nuori arvostaa ja hyötyy siitä, että vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen opinnoistaan ja osallistuvat oppilaitoksen toimintaan.
- Toimiva kodin ja oppilaitoksen yhteistyö on vuorovaikutteista ja vanhempia osallistavaa. Yhteistyössä kuullaan ja osallistetaan myös nuoria.
- Vanhempien toisiinsa tutustumista ja verkostoitumista tarvitaan myös toisen asteen oppilaitoksissa.

Toinen aste on merkittävä nuoren jatko-opintojen ja tulevan työuran näkökulmasta. On ensiarvoisen tärkeää, että koti ja oppilaitos toimivat yhdessä ja tukevat itsenäistyvän nuoren kasvua, oppimista ja kykyä tehdä omaan elämäänsä koskevia valintoja.

Nuori saattaa viestiä vanhemmilleen, ettei tarvitse heitä ja selviää yksin opinnoistaan. Useimmiten nuori on kuitenkin tyytyväinen vanhempien osoittamasta kiinnostuksesta ja siitä, että vanhemmat käyvät vanhempainilloissa ja tekevät yhteistyötä oppilaitoksen kanssa. Kodin ja oppilaitoksen yhteistyö painottuu toisen asteen oppilaitoksissa usein yksittäisen opiskelijan opintojen ja hyvinvoinnin seuraamiseen sekä tukemiseen.

## KODIN JA OPPILAITOKSEN MONINAINEN YHTEISTYÖ

Kodin ja oppilaitoksen yhteistyön toimintatavat vaihtelevat oppilaitoksittain. Vanhempainiltoja järjestetään kaikissa oppilaitoksissa. Vanhempainilloista on tullut aikaisempaa keskustelevimpia ja vuorovaikutteisimpia. Niissä käytetään aikaa myös toisiinsa tutustumiseen. Osa vanhempainilloista voi olla sellaisia, joissa myös opiskelijat ovat mukana. Lisäksi oppilaitoksissa järjestetään erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, kuten avointen ovien päiviä tai iltoja tai pop up -opiskelupäiviä, joihin vanhemmat kutsutaan mukaan. Vanhempia voi näkyä myös oppilaitoksen arjessa. Vanhemmat voivat olla mukana pyörittämässä esimerkiksi työelämätiimejä ja kesätyöpörssiä tai opiskelijoita saattaa vierailla vanhempien työpaikoilla.

Kodin ja oppilaitoksen välisen viestinnän keinot vaihtelevat oppilaitoskohtaisesti. Usein viestinnässä hyödynnetään Wilmaa tai vastaavaa sähköistä järjestelmää. Osa oppilaitoksista käyttää viestinnässään myös somekanavia ja oppilaitoksen verkkosivuja.

## VANHEMMAT OSANA OPPILAITOSYHTEISÖN TOIMINTAA

Oppilaitoksen tulee olla aktiivinen ja ottaa vanhemmat osaksi oppilaitosyhteisön toimintaa. Oppilaitokset voivat kysyä vanhempien näkemyksiä kyselyillä tai vanhempia voidaan kutsua mukaan työryhmiin tai työpajoihin. Vanhempia voi olla mukana oppilaitoksen yhteisöllisessä opiskeluhuoltoryhmässä, jossa suunnitellaan opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia vahvistavaa toimintaa.

Osassa toisen asteen oppilaitoksia toimii vanhempainyhdistys. Vanhempainyhdistystoiminta on yleisempää lukioissa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa, joissa sille olisi myös tarvetta. Vanhempainyhdistys kokoaa oppilaitoksen vanhemmat yhteen ja tukee eri tavoin oppilaitosyhteisön

hyvinvointia yhdessä oppilaitoksen ja opiskelijoiden kanssa. Jos oppilaitoksessa ei ole vanhempainyhdistystä, vanhemmat voivat olla aktiivisia ja ehdottaa sen perustamista.

Kodin ja oppilaitoksen yhteistyöhön kannattaa osallistua myös toisella asteella. Yhteistyöhön osallistumalla opettajat, opiskelu ja oppilaitoksen toiminta tulevat tutuiksi, ja sinun on vanhempana helpompi olla nuoren tukena opinnoissa. Oppilaitoksen muihin vanhempiin tutustuminen tukee vanhemmuutta ja mahdollistaa vanhempien verkostoitumisen ja yhteisistä asioista keskustelun. Mikäli oppilaitos ei aktiivisesti tue vanhempien toisiinsa tutustumista, voit olla itse aktiivinen ja ehdottaa rehtorille tutustumisen mahdollistavan vanhempainillan järjestämistä.

## **NUOREN TÄYSI-ikäISYYS MUUTTA KODIN JA OPPILAITOKSEN YHTEISTYÖTÄ**

Kun nuori tulee täysi-ikäiseksi, kodin ja oppilaitoksen yhteistyö muuttuu. Vanhemmalle ei enää tiedoteta opinnoissa edistymisestä eikä hänellä ole mahdollisuutta käyttää Wilmaa tai vastaavaa viestikanavaa, ellei nuori sitä itse halua.

On tärkeää, että kodin ja oppilaitoksen yhteistyössä kuuluu myös nuorten oma ääni. Kun nuoret kokevat saavansa itse vaikuttaa omiin opintoihinsa, oppilaitosympäristöön ja sen toiminnan kehittämiseen yhdessä aikuisten kanssa, he todennäköisesti haluavat kodin ja oppilaitoksen yhteistyön jatkuvan myös täysi-ikäisyytensä koitettua.

## 6. TOINEN ASTE MUUTTAA OPISELUA – ITSENÄISTYVÄ NUORI TARVIKSEE TUKEASI

- Auta nuorta suunnittelemaan omaa ajankäyttöään ja asettamaan opiskeluun osatavoitteita.
- Kannusta ja kehu nuoren ponnisteluja ja yrittämistä opinnoissa saavutusten sijaan.
- Tunnista ja korosta nuoren vahvuuksia.
- Osoita, että olet kiinnostunut nuoresta ja hänen harrastuksistaan ja opinnoistaan. Tutustu opintojen sisältöihin ja rakenteisiin ja juttele opinnoista nuoren kanssa.

Opiskelu toisella asteella edellyttää nuorelta entistä enemmän itsenäisyyttä ja vastuun ottamista omista opinnoista. Toisen asteen opintojen myötä opintoihin liittyvä työmäärä kasvaa ja opinnot vaativat nuorelta itsekuria. Vanhempana voit auttaa nuorta suunnittelemaan omaa ajankäyttöään ja asettamaan rajoja opintojen tueksi sen suhteen, miten hänen omat voimavaransa riittävät opiskeluun. Näiden taitojen hallitsemisesta on hyötyä nuorelle myös myöhemmin elämässä. Voit auttaa nuorta arvioimaan omaa työtaakkaansa esimerkiksi kannustamalla nuorta tekemään viikkosuunnitelman, johon kirjataan ylös, mitä tehdään ja milloin. Viikkosuunnitelman avulla nuori oppii pilkkomaan isompia tehtäviä ja projekteja pienempiin osiin. Tutustumalla opintojen rakenteisiin voit vanhempana auttaa nuorta luomaan opinnoille puitteet, jotka lisäävät nuoren motivaatiota ja kasvattavat luottamusta opinnoista selviytymiseen.





## OPINTOJEN VAATIVUUS LISÄÄNTYY TOISELLA ASTEELLA

Opiskelu-uupumus on lisääntynyt suomalaisten nuorten keskuudessa. Monet nuoret kokevat toisen asteen opinnot vaativiksi. Vanhempana voit tukea nuoren opinnoissa jaksamista olemalla läsnä ja kuuntelemalla häntä. Keskusteleminen ja opinnoista kyseleminen tukee nuoren opinnoissa edistymistä. Keskustelemalla nuoren kanssa saat selville, mitä hän haluaa, mikä hänestä on vaikeaa ja missä hän mahdollisesti tarvitsee apua. Vanhempana on tärkeää rohkaista nuorta luottamaan itseensä kertomalla, että uskot hänen selviävän opinnoistaan. Puhu toisen asteen opinnoista innostavasti ja tue nuorta opiskelemaan pitkäjännitteisesti myös silloin, kun opinnoissa ilmenee vastoinkäymisiä ja haasteita. Riippumatta omasta koulutustaustastasi tukesi on kullannarvoista nuorellesi myös toisen asteen opintojen aikana.

## 7. TOISELLA ASTEELLA POHDITAAN JATKO-OPINTOJA JA TYÖELÄMÄÄN SIIRTYMISTÄ

- Toisen asteen jälkeisiä jatko-opintoja ja tulevaisuuden suunnittelua pidetään vireillä koko toisen asteen opintojen ajan.
- Sosiaalisen median tarjoamat yhteisöt vaikuttavat nykyisin nuorten tulevaisuuskäsityksiin vahvasti.
- Kannusta ja rohkaise nuorta tekemään omia, itsestä lähteviä valintoja.
- Älä jätä nuorta yksin valintojensa kanssa. Hän tarvitsee tukea vanhemmiltaan tulevaisuuden pohdinnoissa.

Toisen asteen opintojen aikana nuori pohtii tulevaisuuttaan ja päättää, mihin hän suuntaa toisen asteen opintojen jälkeen. Vaikka päätös jatko-opinnoista tai työelämään siirtymisestä tehdään opintojen päätteeksi, jatko-opintoja ja tulevaisuuden suunnittelua pidetään vireillä koko opintojen ajan.

Vanhemmat, opinto-ohjaus, korkeakoulujen verkkosivut ja esittely- ja infotilaisuudet sekä media, kuten internet, ovat tärkeimpiä tietolähteitä nuoren miettiessä tulevia opiskelu- tai alavalintojaan. Sosiaalisen median tarjoamien yhteisöjen vaikutus nuorten tulevaisuuden käsityksiin on vahvistunut ja internetin tarjoaman tietotulvan edessä nuori voi passivoitua tai ahdistua.

Toisella asteella opiskelevat nuoret kaipaavat vanhempiensa tukea tulevaisuuden pohdintaan. Keskustele nuoren kanssa hänen vahvuuksistaan, kiinnostuksen kohteistaan, toiveistaan ja työelämästä. On tärkeää muistaa, että koulutusvalinnassa on kyse nuoren omasta valinnasta, johon hänen täytyy olla motivoitunut. Nuoret kaipaavat vanhemmilta tukea pohdintaan, eivät suoria neuvoja.



## **OPINTO-OHJAUS TULEVAISUUDEN SUUNNITTELUN TUKENA**

Toisella asteella opiskelevat nuoret saavat tukea tulevaisuuden suunnitteluun ja koulutus- sekä alavalintoihin myös opinto-ohjauksesta. Lukiokoulutuksen aikana opiskelija saa henkilökohtaista, ryhmämuotoista ja aineensisäistä ohjausta sekä pienryhmä- ja vertaisohjausta. Ammatillisessa koulutuksessa perustutkintoihin kuuluu opintoja, joilla vahvistetaan opiskelijan opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiuksia. Opinto-ohjausta annetaan opintojen lisäksi sekä yksilöllisesti että ryhmässä. Opinto-ohjauksen tarkoituksena on tukea opiskelijaa löytämään omat kiinnostuksen kohteensa ja tunnistamaan omat vahvuutensa, sekä tukea urasuunnittelussa ja valinta- ja ongelmatilanteiden ratkaisemisessa.

## **KORKEAKOULU- JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ OPINTOJEN AIKANA**

Toisella asteella opiskelijoille järjestetään mahdollisuuksia tutustua niin korkeakouluopintoihin kuin työelämään ja sen vaatimukseen. Opintojen aikana toteutettavan korkeakoulu- ja työelämäyhteistyön tavoitteena on auttaa opiskelijaa löytämään oma jatko-opinto- ja urapolkunsu. Ammatillisissa koulutuksissa opinnot ovat työelämälähtöisiä ja opiskelun aikana opiskelijalle mahdollistetut työssäoppimisjaksot tarjoavat kattavan kuvan tulevasta ammatista. Useat ammatilliset oppilaitokset tekevät myös tiivistä yhteistyötä etenkin ammattikorkeakoulujen kanssa.

## JATKO-OPINTOIHIN TOISEN ASTEEN JÄLKEEN

Yli puolet toisen asteen jälkeisistä jatko-opiskelupaikoista yliopistoissa täytetään ylioppilastutkinnon arvosanoihin, ammattikorkeakouluissa ylioppilastutkinnon arvosanoihin ja ammatillisen perustutkinnon arvosanoihin perustuen. Valintakokeesta ja todistusarvosanoista saatavista yhteispisteistä on luovuttu, mutta valintoja myös pelkän valintakokeen perusteella järjestetään edelleen.

Jatko-opinnot yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa on mahdollista aloittaa myös avoimen väylän kautta. Avoimella väylällä tarkoitetaan avoimen yliopiston tai ammattikorkeakoulun opintoja, jotka suorittamalla voi hakea tutkinto-opiskelijaksi yliopistoon tai ammattikorkeakouluun. Lisää avoimesta väylästä voi lukea Opetushallituksen ylläpitämästä Opintopolku portaalista [opintopolku.fi/avoin-yliopisto](https://opintopolku.fi/avoin-yliopisto) ja [opintopolku.fi/avoin-ammattikorkeakoulu](https://opintopolku.fi/avoin-ammattikorkeakoulu).

## 8. TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT JA ARKIRYTMİ

- Riittävä uni on hyvinvoinnin ja oppimisen edellytys.
- Liikunta ja monipuolinen sekä terveellinen ravinto ovat tärkeä osa päivittäistä arkea.
- Tasapainoinen arkirytmı tukee parhaiten oppimista ja opiskelua.
- Vanhemman on hyvä olla tietoinen siitä, kuinka median käyttö vaikuttaa nuoriin.
- Auta nuorta tunnistamaan stressin eri muotoja ja kuinka stressiä voi käsitellä.

Terveelliset elämäntavat tukevat nuoren jaksamista, oppimista, opiskelua ja opinnoissa etenemistä. Säännöllisesti nautittu monipuolinen ja terveellinen ravinto, riittävä uni ja liikunta sekä kyky suunnitella ja hallita omaa ajankäyttöään muodostavat yhdessä perustan terveellisille elämäntavoille.

On tärkeää, että vanhempana osoitat kiinnostusta nuoren sosiaalista elämää kohtaan silloinkin, kun se tapahtuu suurelta osalta erilaisilla sosiaalisilla foorumeilla. Osoittamalla kiinnostusta rakennat samalla luottamusta itsesi ja nuoren välille. Kun keskusteluilmapiiri on avoin ja pohjautuu luottamukselle, voit myös helpommin keskustella yhdessä nuoren kanssa terveiden elämäntapojen tärkeydestä ja tukea nuorta niiden ylläpitämisessä.

## LIIKUNTA

- Istumisen vastapainoksi tarvitaan liikuntaa.
- Liikunta virkistää, edistää hyvinvointia ja voi tehostaa oppimista.
- Osa arjen liikkumisesta voi muodostua opiskelumatkojen kulkemisesta pyörällä tai kävellen.
- Pieinin askelin aloitettuna liikunnasta voi helpommin muodostua elämäntapa.

## RAVINTO

- Aivot tarvitsevat energiaa lihasten lailla toimiakseen.
- Terveellinen arkiruoka tasapainottaa viikonloppuherkuttelija.
- Yhteiset ruokailuhetket niin oppilaitoksessa kuin kotona edistävät nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## UNI

- Henkinen ja fyysinen ponnistelu lisäävät unen tarvetta ja keho tarvitsee enemmän aikaa palautua.
- Univaje korjaantuu syvän unen aikana, ei nukkumalla pidempään.
- Jos nuorella on jatkuvia unihäiriöitä, kannattaa pyytää apua opiskeluterveydenhuollosta.
- Opitut asiat siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen säilömuistiin.

## AJANHALLINTA JA MEDIAN KÄYTTÖ

- Opiskelun ja vapaa-ajan toisistaan erottaminen edellyttää ajanhallintaa.
- On tärkeää löytää tasapaino koneen tai puhelimen edessä istumisen ja muiden aktiiviteettien välille. Tasapainon löytymiseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota, sillä myös suuri osa opinnoista toteutetaan digitaalisesti. Myös pelaamisen ja sosiaalisen median lisääntynyt käyttö horjuttaa arjen tasapainoa.
- Tutkimusten mukaan mitä enemmän nuoret viettävät aikaansa sosiaalisessa mediassa sitä heikompia heidän opiskelusuorituksensa ovat. Toisaalta sosiaalisessa mediassa tiedon jakamiseen ja tuottamiseen käytetyn ajan on katsottu vaikuttavan positiivisesti oppimiseen.
- Ns. multitaskauksen eli monen asian tekeminen rinnakkain lisää häiriötekijöiden määrää ja häiritsee keskittymistä, asioiden valmiiksi saattamista, asioiden muistamista ja oppimista. Syvälinen oppiminen edellyttää keskittymistä.

## PÄIHTEET

- Päihteet vaikuttavat haitallisesti uneen, muistiin ja keskittymiseen.

### VINKIT VANHEMMALLE:

- Ole tietoinen, missä nuori liikkuu ja kenen kanssa.
- Älä tuomitse, niin nuori uskaltaa kertoa asioistaan helpommin.
- Hyvänä esikuvana suojaat nuorta päihteiden haitoilta.

Lisää ehkäisevästä päihdetyöstä voi lukea EHYT ry:n sivuilta [Tukea eri elämäntilanteisiin](#)

## STRESSI VOI OLLA SEKÄ HYÖDYLLISTÄ ETTÄ HAITALLISTA

Toiselle asteelle siirtyminen voi nostaa nuoren stressitasoa. Osittain stressi voi johtua siitä, että kaikki on uutta – opiskelutoverit, opinnot itsessään ja jopa opiskelupaikkakunta. Stressi voi myös johtua opintoihin liittyvän työmäärän kasvusta ja opintoihin kohdistuvista vaatimuksista, sekä tunteesta, että ei kykene hallitsemaan kasvanutta työmäärää. Sopiva määrä stressiä on hyödyllistä. Se auttaa valpastumaan, jolloin aistit ja ajattelu terävöityvät ja tehtävistä pystytään suoriutumaan tehokkaasti. Voimakkaalla ja pitkään jatkuneella stressillä on kuitenkin haitallisia vaikutuksia hyvinvointiin. Voi olla haastavaa oppia erottamaan, milloin tarvitaan lepoa ja palautumista suorituskyvyn lisäämisen sijaan.

Opinnoissa eteneminen edellyttää stressinhallintakykyä. Vanhempana voit toimia hyvänä esimerkkinä nuorelle ja näyttää, että huolehdit omasta hyvinvoinnistasi. Näin myös nuori oppii tunnistamaan omia voimavarojaan ja pitämään huolta riittävästä lepohestä. Voit myös auttaa nuorta tuntemaan, että hän on tehnyt riittävästi, muistuttamalla häntä siitä, mitä hän on jo saanut aikaiseksi. Lisää opintoihin liittyvästä stressistä ja stressinhallinnasta voi lukea mm. Nyyti ry:n sivuilta: [nyyti.fi](https://nyyti.fi)





- Hälyttää, että voimavarat ovat lopussa.
- Tyypillisiä oireita ovat: uupumus, masennus, välinpitämättömyys, muistiongelmät ja kyyninen suhtautuminen opintoihin.
- Mikäli nuorella ilmenee vakavan stressin oireita, vanhemman tulee välittömästi olla yhteydessä opiskeluterveydenhuoltoon. Tilanne ei ole peruuttamaton, mutta palautuminen vaatii aikaa ja useimmiten ammattiauttajien apua.

**JOSKUS STRESSIN YMMÄRTÄMISESSÄ  
VOI AUTTAA, JOS SITÄ TARKASTELEE  
LIIKENNEVALON AVULLA.**

- Ilmoittaa, että toimitaan voimavarojen ääri rajoilla.
- Voi ilmetä ahdistuneisuutena, väsymyksenä, keskittymisvaikeuksina, levottomuutena sekä erilaisina fyysisinä oireina, kuten päänsärkyinä, vatsavaivoina tai unihäiriöinä.
- Tasapainon saavuttamiseksi tarvitaan muutos.
- Vanhempana voit tukea nuorta laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen ja uudelleen järjestämään arkeaan niin, että siellä on aikaa myös riittävälle levolle ja palautumiselle.

- Kuvastaa positiivista stressiä.
- Tilanne on hallinnassa.
- Voimavarat riittävät ja vapaa-aika riittää palautumiseen.

## 9. TEINI-ikäisestä ITSENÄISEKSI JA Täysi-ikäiseksi

- Nuori lähestyy täysi-ikäisyyttä ja alkaa rakentaa omaa identiteettiään aikuisena. Tärkeintä mitä vanhempana voit tehdä, on tukea tätä prosessia, ja olla saatavilla silloin, kun nuorella on tarve pallorella ajatuksiaan ja tuuletella tunteitaan. Vanhempana sinun ei tarvitse tietää vastauksia kaikkiin kysymyksiin, mutta voit auttaa nuorta löytämään suunnan omalle elämänpolulle.

Nuoren täysi-ikäistyminen ja itsenäistyminen on iso muutos sekä nuorelle että sinulle vanhempana. Elämä aikuisuutta lähestyvän nuoren kanssa voi olla joskus haastavaa, mutta myös erittäin palkitsevaa. Rento yhdessäolo ja yhdessä vietetty aika perheen kanssa on tärkeää. Yhdessä tekemisen ei tarvitse olla mitään erikoista, vaan esimerkiksi yhteinen ruokahetki tai tv:n katselu kantaa jo pitkälle. Vaikka nuori tarvitsee tilaa omaksi itsekseen kasvamiseen, tarvitsee hän silti sinua vanhempana. Näytä nuorelle, että olet hänestä kiinnostunut ja että olet häntä varten. Kuuntele ja rohkaise. Pidä yllä hyvää keskusteluyhteyttä ja ilmapiiriä, jossa yrittäminen ja virheiden tekeminen on sallittua. Ole iloinen ja ylpeä aikuistuvasta nuorestasi!





Suomen

VANHEMPAINLIITTO



**HEM OCH SKOLA**

Opas on tuotettu Kuluttajaosuustoiminnan säätiön rahoituksella

TEKSTI Katarina Perander-Norrgård, Förbundet Hem och Skola  
& Minna Palmu, Suomen Vanhempainliitto

KUVAT JA TAITTO Hanna Siira