

Aurinkoista syyslukukauden alkua kotiväki!

Ensimmäinen kokonainen kouluviikko alkaa olla takanapäin. Toivottavasti kaikki, niin meidän pienimmät oppilaat kuin yläkoululaisetkin, ovat saaneet mukavasti kiinni arjen rytmistä ja kouluunlähtö sujuu ongelmitta.

Univalverytmin tärkeyttä ei voi liikaa korostaa. Liian lyhyeksi jäänyt (alle 8h) yöuni vaikuttaa niin koulussa jaksamiseen kuin mielenhyvinvointiin. Opetushallitus onkin julkaissut unikoulutus-sivuston, josta löytyy mm. vinkkejä hyvään yöuneen. Käykäähän tutustumassa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kymmenen-vinkkia-hyvaan-uneen>. Tämähän koskee myös meitä aikuisia. Virkeä ja hyvinvoipa vanhempi on myös lapsen etu.

Hyviä vinkkejä lapsiperheiden arjen pyörittämiseen löytyy myös Mannerheimin lastensuojeluliiton sivustolta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/>. Erityisesti mielenhyvinvoinnin tukemiseen löytyy paljon asiaa ja kivoja omahoito-ohjelmia eri ikäryhmille sivustolta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>. Suosittelen tutkailemaan ohjelmia, vaikka varsinaisia mielenterveydenhaasteita ei olisikaan.

Muistutuksena myös Kymenlaakson perhekeskuksen sivustot, jonne on koottu yhteen kaikki alueen lapsiperheen palvelut: <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/perhekeskukset>.

Ja ainahan voi kääntyä Anne-kuraattorin puoleen, jos ei oikein tiedä, mistä lähtisi apua hakemaan. Olkaahan yhteydessä, jos teillä on huolta lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista - liittyy asia sitten koulussa jaksamiseen, opintoihin, kaverisuhteisiin, kotiasioihin. Pohditaan yhdessä, millaisesta tuesta niin lapsi kuin perhekin voisi hyötyä.

Tänä lukuvuonna käyn viime vuotiseen tapaan viikoittain neljässä eri yksikössä: yläkoulu, Tehtaanmäki, Anjala sekä Viialan koulu. Tämän lisäksi minulle kuuluu kolme eskariryhmää: Anjala, Viiala & Inkeroinen. Voin vaihtaa päivittäinkin työpistettäni tarpeen mukaan.

Minut tavoittaa numerosta **040 838 5083** tai sähköpostitse **anne.m.arponen@kymenhva.fi**
Huomioitthän m-kirjamainen etu- ja sukunimen välissä! Valitettavasti Wilma ei ole käytössäni.

Mukavaa syksyn odotusta! Olen käytettävissänne.

Yhteistyöterveisin

Anne Arponen
Opiskeluhuollon kuraattori