

Kodin ja oppilaan tuki

Kun koulukäynti ja poissaolot huolestuttavat, tarvitset apua. Puhu asiasta vanhemmallesi tai jollekin muulle sinulle tärkeälle aikuiselle. Keskustele asiasta myös oman luokanopettajan/luokanohjaajan kanssa.

Voit ottaa yhteyttä opettajien lisäksi esim. rehtoriin, koulun terveydenhoitajaan, koulupsykologiin tai koulukuraattoriin.

Jos sinulla on fyysisiä oireita esim. vatsakipua, joka ei selity sairaudella, ole yhteydessä koulun terveydenhoitajaan.

Lisäksi voit pyytää apua sosiaalitoimen neuvontapalveluista.

Muista, että:

- aina on parempi tulla kouluun myöhässäkin, kuin jäädä kokonaan pois. Mitä kauemmin poissaolot jatkuvat sitä vaikeampaa kouluun palaaminen on.
- on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista esim. nukkua ja syödä riittävästi
- et yksin murehdi liikaa asioita, niistä voi aina puhua ja sopia.

