



Koulu alkaa, lapsuus jatkuu



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

LAPSET EMSIN

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17, 00530 Helsinki
mll.fi

Työryhmä: Virve Järvinen, Tatjana Pajamäki, Paula Aalto,
Rauna Rahja, Minna Närhilä
Kuvat: Krista Luoma, Nina Kaverinen
Ulkoasu: Hahmo Design Oy
Taitto: Nina Räisänen
Paino: Next Print Oy, 2024



Sisällys

Vanhemman läsnäolo ja tuki tärkeää | s. 5

Turvallista yksinoloa | s. 6

Tunteet puheeksi | s. 6

Aikaa leikille | s. 7

Kiinnostu ja kannusta | s. 9

Lapset oppivat eri tahtiin | s. 9

Koti ja koulu yhteistyössä | s. 10

Kaveritaidot tutuksi | s. 10

Erimielisyyksiä vai kiusaamista? | s. 11

Yhdessä digitaitoja harjotellen | s. 13

Yhteiset digisäännöt | s. 14

Ikärajat ohjaavat | s. 14

Joko nyt oma puhelin? | s. 14

Tarkistuslista koulunalkuun | s. 16



Vanhemman läsnäolo ja tuki tärkeää

Koulun aloitus on merkittävä muutos lapsen elämässä. Se tuo mukanaan uusia virikkeitä, mahdollisuuksia ja vastuita. Erilaisten arjen tilanteiden ennakointi ja harjoittelu auttavat lasta sopeutumaan uuteen itsenäisempään arkeen. Kun lapsen ei tarvitse huolehtia siitä, miten arki sujuu, jää energiaa uuden oppimiselle ja koulutaitojen kehittymiselle.

Kouluarkea kannattaa harjoitella lapsen kanssa antamalla hänen tehdä asioita itse. Vanhempana voit seurata vierellä ja opastaa tarvittaessa. Lapsella on paljon muistettavaa, eikä kaikkea voi eikä tarvitse muistaa heti. Koulun alun jälkeenkin lapsi tarvitsee vielä pitkään vanhemman apua.

Testaa arki lapsen kanssa Koululaisen päivä - ja koululaisen aamu -muistilistojen avulla. Ne voit laittaa seinälle pienen koululaisen itsenäisten aamujen ja iltapäivien tueksi.

Koululaisen aamu -muistilistan löydät Hyvä alku koulutielle -sivustolta.

→ mll.fi/hyva-alku-koulutielle

Vinkkejä netistä ja somesta

Tukea koulun alkuun löydät MLL:n kotisivuilta Hyvä alku koulutielle-osiosta ja MLL:n Facebookista.

Koululaisen aamu

Nimi _____

 Pur-e vaat-teet.	 Pe-se ham-paat.	 Har-jaa hiuk-set.
 Sy-ö aa-mu-pa-la.	 Tar-kis-ta rep-pu.	 Kä-y ves-saa-sa.
 Pur-e ul-ko-vaat-teet.	 Val-mist Hoi-ta koulu-vaäli-väät.	 Muis-ta!

MLL VANHEMPAIN YHTIÖN KOTISIVUILTA

Turvallista yksinoloa

Ekaluokkalaisen koulupäivä on lyhyt: aamuun ja iltapäivään voi jäädä hetkiä tai tunteja, jolloin lapsi joutuu selviytymään ilman aikuista. Koululaisten iltapäivätoiminnasta ja siihen liittyvistä asioista kannattaa kysyä koulusta tai kunnan ilmoittamasta paikasta. Voit selvittää myös päiväkodilta, koululta tai lapsen ystävien vanhemmilta mahdollisuutta paikkaan, jossa on läsnä aikuinen. Yksinoloa on helpompaa sietää, jos lapsella on tavoitettavissa turvallinen aikuinen.

Harjoitelkaa

- Mitä tehdä, kun ikävä yllättää, huolettaa tai pelottaa.
- Mitä tehdä hätätilanteessa.
- Miten soittaa hätänumeroon ja pyytää apua.

Saa soittaa – aikuinen kuuntelee

MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen 116 111 voi soittaa joka päivä, maksutta.

Tulosta seinälle kuvallinen Koululaisen päivä -muistilista, johon voit merkitä myös tärkeitä tietoja.

→ mll.fi/hyva-alku-koulutielle

Tunteet puheeksi

Lapsen kanssa on hyvä käydä keskusteluja erilaisista kouluun liittyvistä asioista kuunnella herkällä korvalla lapsen asioista ja kuunnella ja tunteita. Kiireettömyydellä ja avoimilla kysymyksillä saa parhaiten tuntumaa siihen, mitä lapsen mielessä liikkuu. Vaihtoehtoja esittämällä saattaa vaikeastikin ilmaistava asia tulla esille. Lapselle kannattaa myös muistuttaa, että moni asia saattaa mietityttää ja niistä on tärkeä puhua ääneen, näin häntä voidaan auttaa ja tukea. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja.

Uuden alku voi näkyä lapsessa innostuneisuutena ja aktiivisuutena.

Toisaalta, kun koululainen on päivän tarkkana, jännitys ja rasitus voivat purkautua illalla kiukkuna, ärtymyksenä tai haluna olla ihan pieni. Pieni koululainen tarvitsee vanhemman kiireetöntä läheisyyttä ja läsnäoloa.

”Miltä tuntuu lähteä kohta kouluun?”

Aikaa leikille

Ekaluokkalainen on vielä lapsi, joka tarvitsee leikkiä ja ohjaamatonta vapaa-aikaa. Lapset eivät välttämättä tarvitse ohjattuja harrastuksia. Etenkin ensimmäisinä kouluvuosina, kun lapsi työskentelee koulussa päivät ohjatusti, vapaa leikkiminen on koulutyölle hyvää vastapainoa.

Jos lapsi itse on kiinnostunut ohjattusta harrastuksesta, vanhempi voi auttaa häntä löytämään sopivan harrastuksen. Saattaa olla, että lapsi kokeilee useita harrastuksia, ennen kuin löytää itselleen sopivimman. Harrastus opettaa lapselle sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä, eikä sitä





kannata heti alun jälkeen lopettaa – vaikei lähtö sinne aina huvittaisikaan. Lasta ei saa pakottaa harrastamaan, koska harrastuksen on tarkoitus tuottaa lapselle iloa.

Kiinnostu ja kannusta

Lapselle on tärkeää, että vanhempi on kiinnostunut hänen koulunkäynnistään, läksyistään ja kavereistaan. Omalla myönteisellä asenteella ja kiinnostuksella vanhempi näyttää lapselle, että koulunkäynti on tärkeä ja merkittävä osa elämää. Lasta kannattaa kehua hänen onnistumisistaan. Vanhempi voi osoittaa kiinnostustaan myös tarkistamalla lapsen läksyt.

"Aamu sujui hyvin, kiva juttu!"

Kun lapsi kokee epäonnistuvansa, hän tarvitsee vanhemman rinnalleen vakuuttamaan, ettei kaikkea tarvitse osata heti. Epäonnistumisia ei kannata pelätä. Aikuisen tuella lapsi oppii sietämään epäonnistumisia ja vahvistuu kohtaamaan erilaisia tilanteita ja asioita. Lapsen kouluun sopeutumista auttaa, kun vanhempi puhuu koulusta myönteiseen sävyyn ja lapsella on lupa kiinnittyä siellä oleviin aikuisiin.

Kaipaatko kuuntelijaa?

Ota yhteyttä MLL:n Vanhempainpalveluihin: puhelin, chatti ja netti – luottamuksellisesti ja maksuttomasti.

→ mll.fi/vanhempainpuhelin

Lapset oppivat eri tahtiin

Lasten kehittyminen on yksilöllistä. Uusien taitojen saavuttaminen etenee välillä rauhallisemmin ja välillä kiihkeämmin. Lasten välillä saattaa olla suuriakin eroja eri valmiuksien, kuten kielellisten ja liikunnallisten taitojen tai käden taitojen ja keskittymiskyvyn kehittymisnopeudessa. Koulun alkaessa nämä erot korostuvat, mutta tasoittuvat ensimmäisten kouluvuosiensa kuluessa.

Lapselta ei kannata vaatia sellaisia taitoja, jotka eivät ole vielä kypsyneet. Lasta voi tukea harjoittelemaan niitäkin asioita, jotka eivät vielä täysin suju. Läksyjen teon säännöllisyys, kannustaminen ja motivointi on tärkeää. Lapselle voi opettaa koulunkäyntiä ja oppimista tukevaa myönteistä sisäistä puhetta. Jos lapsi kertoo ajattelevansa, ettei kuitenkaan opi jotakin asiaa, on oppiminen paljon vaikeampaa. Kerro lapselle säännöllisesti, että hän on rakas ja hän osaa jo monenlaisia asioita ja oppii koko ajan uutta.

Koti ja koulu yhteistyössä

Opettajasta tulee usein lapselle tärkeä ihminen. Parhaimmillaan vanhempi, opettaja ja lapsi muodostavat toimivat tiimin, jossa kaikilla on tärkeä rooli. Vanhempi huolehtii arjesta koulupäivän ympärillä. Hän tuntee lapsensa, tämän vahvuudet ja herkät kohdat sekä mahdolliset elämäntilanteeseen liittyvät asiat, jotka voivat heijastua koulunkäyntiin. Opettaja näkee lapsen oppimisen ja toiminnan ryhmässä.

Joskus lapsi käyttäytyy koululoukassa eri tavoin kuin kotona. Opettajan tehtävänä on antaa vanhemmille rehellistä palautetta lapsen koulunkäynnistä. Palaute voi tuntua aluksi erilaiselta kuin päiväkodista saadut viestit. Vanhemman kannattaakin olla yhteydessä opettajaan, jos jokin asia jää mietityttämään. Jos vanhemmilla on eri näkemys asioista kuin opettajalla, on tärkeää selvittää se aikuisten kesken. Opettajan kanssa on tarpeen keskustella, jos lapsella on oppimisvaikeuksia tai kouluunlähtö tuntuu vaikealta. Mitä nopeammin ongelmiin puututaan, sitä nopeammin niihin löydytty ratkaisu.

Avoin ja asiallinen vuorovaikutus lasta kasvattavien aikuisten kesken tasoittaa ekaluokkalaisten koulutietä. Suurin osa kouluista käyttää kodin ja koulun väliseen viestintään sähköistä järjestelmää. Opettajan kanssa sovitaan lukuvuoden alkaessa tavat, jolla viestit kulkevat koulun ja kodin välillä. Tavoitteena on yhdessä luoda

lapselle mahdollisimman hyvä koulutien alku.

Keskustelkaa ja pitäkää yhteyttä

- Tutustu luokan toisiin vanhempiin.
- Sopikaa yhteisiä pelisääntöjä esimerkiksi kaverivierailuille ja synttärjuhliin.
- Puhukaa, miten huolehditaan, että ketään ei jätetä ulkopuolelle?

"Sä olet mulle rakas ja tärkeä just tuollaisena."

Kaveritaidot tutuksi

Hyvillä kaverisuhteilla on suuri merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Kaverit merkitsevät lapselle iloa, leikkiä ja yhteistä tekemistä. Kokemus joukkoon kuulumisesta on tärkeä osa koulussa viihtymistä ja ehkäisee ongelmia. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä merkityksellisemmäksi kaveritaidot tulevat.

Lapset tarvitsevat vanhempia kaverisuhteiden luomisen opetteluun. Vanhemman ja lapsen välinen hyvä vuorovaikutus luo pohjan lapsen sosiaalisille taidoille. Kaverisuhteita on helpompi luoda, kun



lapsella on kokemuksia siitä, että häntä ymmärretään ja arvostetaan omassa perheessä. Jututa ekaluokkalaista koulupäivän tapahtumista.

Otetaan kaikki mukaan

- Anna lapselle palautetta toiminnasta.
- Kiitä toisia huomioivasta toiminnasta.
- Kannusta ottamaan kaikki mukaan leikkeihin.

Vanhempi kaverisuhteiden tukena

→ mll.fi/kaveritaitoja

Erimielisyyksiä vai kiusaamista?

Kaverisuhteetkin voivat välillä takkuilla. Kaikissa lasten välisissä erimielisyyksissä ja konflikteissa ei ole kyse kiusaamisesta. Lasten välillä on paljon ihan tavanomaista vitsailua, nahistelua ja hännäämistä. Välillä loukataan ja loukkaannutaan, pyydetään anteeksi, sovitaan ja jatketaan leikkejä. Lapsen kanssa on tärkeää jutella, miten muiden käytös vaikuttaa häneen itseensä ja miten hänen käyttöksensä vaikuttaa muihin.

Kiusaamiseen tulee aina puuttua. Omat vanhemmat ovat lapselle



tärkein turvasatama silloin, kun kaverisuhteissa on tapahtunut kurjia asioita. Mielipahaa aiheuttaneista tilanteista on hyvä olla yhteydessä luokanopettajaan. Kiusaamistilanteet on hyvä pyrkiä ratkomaan nopeasti.

Lapsen harjoittellessa kaverisuhteita, vanhemman tehtävä on olla kaverisuhteiden taustatukena. Vanhempana voi olla vaikea käsitellä omaan lapseen kohdistuvia ikäviä asioita. Huoli ja paha mieli saavat helposti etsimään syyllistä. Tilanteessa tarvitaan vanhemman ja koulun vahvaa yhteistyötä. Vanhemman tärkein tehtävä on rakastaa lastaan varauksettomasti ja kannustaa tätä. Koulun velvollisuus on puuttua kiusaamiseen koko luokan tai ryhmän kanssa.

”Mitä arvelet, että Eppu mielti, kun pilailit hänen repustaan?”

Stoppi kiusaamiselle

- Keskustele kiusaamisesta lapsen kanssa, vaikka se ei koskettaisikaan sinun lastasi.
- Kerro lapselle, että kiusaaminen on aina väärin.
- Pohtikaa yhdessä, miten toimia, jos hän huomaa, että toista kiusataan.

- Kerro, että on rohkeaa asetta puolustamaan kiusattua ja että kiusaamisesta tulee aina kertoa aikuiselle.
- Tue lapsen kaverisuhteita. Kutsukaa kavereita kotiin.
- Jos lapsi kertoo kiusaamisesta, suhtaudu asiaan vakavasti ja selvitä, mitä on tapahtunut. Ota yhteys opettajaan.

Tietoa ja tukea kiusaamistilanteisiin
→ mll.fi/kiusaaminen

Yhdessä digitaitoja harjoitellen

Koulun aloittava lapsi tarvitsee vanhemman huolenpitoa ja opastusta digilaitteiden turvalliseen käyttöön ja niissä näkyvien sisältöjen käsittelyyn. Vanhemman tuki ja opastaminen kannattelevat lasta myönteisessä ja mielekkäässä mediankäytössä.

Ekaluokkalainen kertoo mielellään omista lempiohjelmistaan ja suosikkipeleistään. Yhteiset hetket lapselle mieluisan tekemisen äärellä ovat tärkeitä paitsi lapsen itsetunnon, myös medialukutaidon kehittymisen kannalta. Juttele ja kysele lapsen mediakokemuksista.

Vanhempana on hyvä pysähtyä aika ajoin myös oman mediankäytön äärelle. Millaista esimerkkiä annat lapselle omalla toiminnallasi laitteiden kanssa? Vanhempien yhteydenpito esimerkiksi yhteisessä viestiryhmässä on omiaan rakentamaan luokan lasten turvaverkkoja ja myönteistä koulutaivalta.

Yhteiset digisäännöt

Viimeistään ensimmäisen luokan alkaessa, sopikaa yhdessä mediankäytölle perheen yhteiset, perustellut säännöt. Niiden tarkoitus on helpottaa arkea ja varmistaa, että aikaa riittää myös perheen yhdessäololle, koululle, ulkoilulle, kavereille ja unelle.

Perheen yhteisissä ruokailuhetkissä kannattaa keskittyä kasvokkaiseen jutusteluun ja kuulumisten vaihtoon. Aika ennen nukkumaan menoa on hyvä rauhoittaa virittäiltä mediasällöiltä. Yöksi digilaitteet laitetaan omille paikoilleen, jotta uni saa tulla rauhassa.

Pysy digikartalla

- Tiedä, millaisten sisältöjen pariin lapsi hakeutuu tai ajautuu.
- Kerro, että pelottavia sisältöjä ei tarvitse katsoa ja laite kannattaa laittaa pois.
- Kerro, että lapsen ei tarvitse vastata tuntemattomien yhteydenottoihin, ja tärkeintä on kertoa asiasta vanhemmalle.
- Aseta estoja esimerkiksi maksullisille palveluille.
- Tarkista laitteen yksityisyysasetukset ja muistuta, ettei lapsi kerro salasanojaan muille.
- Muistuta, että lapsi voi puhua sinulle ihan kaikesta, myös netissä ja laitteilla tapahtuvista asioista.

Huolehdi ikärajoista

Elokuvat, televisio-ohjelmat ja digitaaliset pelit merkitään ikärajalta ja

sisältösymbolilla. Ikäraajat ovat varoituksia lapsen ikätasolle haitallisesta sisällöstä. Ekaluokkalaisten saavat katsoa ja pelata vain ikärajamerkinnällä S ja 7 merkittyjä pelejä ja elokuvia.

Sosiaalisen median palveluntarjoajien asettamien ikärajojen tarkoituksena on vähentää lapsen henkilökohtaisten tietojen kertymistä palveluntarjoajalle. Sosiaalisten medioiden palveluiden ikäraajat vaihtelevat, tyypillisimmin ikäraja on kuitenkin 13–16 vuotta.

”Näitkö pelissä jotain ikävää?”

Joko nyt oma puhelin?

Perheessä on hyvä pohtia, tarvitseeko ekaluokkalainen vielä omaa puhelinta. Jos lapselle hankitaan koulun alkaessa oma puhelin tai muu laite, varatkaa aikaa sen käytön harjoitteluun, erityisesti jos laitteella pääsee nettiin.

Ekaluokkalainen tarvitsee ohjausta myös siinä, missä tilanteissa laitteiden käyttö on ok. Hän vasta harjoittelee huolehtimaan omista tavaroistaan ja laitteistaan, joten on mahdollista, että puhelimen lataaminen tai olinpaikka

pääsee unohtumaan. Jos lapsen liikkumista kodin ulkopuolella seurataan puhelimen sijaintitietojen avulla, on tätä hyvä avata lapselle.

Jutelkaa siitä, miten hyvä ja reilu kaveri toimii netissä. Painota, että puhelimella kiusaaminen on kielletty. Kiusaaminen digilaitteilla voi olla esimerkiksi loukkaavia viestejä, ikävien kuvien tai tietojen levittämistä tai ryhmittä ulossulkemista. Hyvän keskusteluyhteyden lisäksi vanhemman osoittama kiinnostus lapsen mediankäyttöä kohtaan on tärkeä tuki lapsen turvalliselle ja myönteiselle kasvulle myös digitaalisissa ympäristöissä.

Pohdittuuko digilaitteet?

MLL:n kotisivuilta löydät apua moneen perhearjessa mietittävään asiaan, kuten lasten digilaitteiden ja median käyttöön ja pelaamiseen. Tutustu niihin Hyvä alku koulutielle -sivustolta.

→ mll.fi/mediakasvatus

→ mll.fi/lapsetjamedia

→ mll.fi/pelikasvatus



Tarkistuslista koulun alkuun

Koulun alku on odotettu tapahtuma, joka sujuu mukavasti, kun sovit lapsesi kanssa arjen perusasioista. Monia hankalia tai vaarallisiakin tilanteita voidaan välttää, kun mietitään etukäteen, miten niissä toimitaan.

Aamu

- Tue lasta aamutoimien muistamisessa: pue vaatteet, pese hampaat, harjaa hiukset, syö aamupala, tarkista reppu, käy vessassa ja pue ulkovaatteet.

Koulumatka

- Harjoittele yhdessä lapsen kanssa turvallinen koulureitti.
- Kerro lapselle, mitä tehdä, jos avain unohtuu.

Läksyt

- Sovi, milloin läksyt tehdään.
- Kerro, että autat tarvittaessa.
- Tarkista päivittäin, että läksyt on tehty.

Ruokailu

- Muistuta lasta aamu- ja välipalan tärkeydestä. Varaa välipala valmiiksi.
- Kannusta lasta syömään koulussa.
- Yrittäkää syödä yhdessä ainakin yksi päivän aterioista.

Vapaa-aika

- Huolehdi ja sovi lapsen kanssa, mitä hän puuhaa aamuisin ja iltapäivisin.

- Sovi lapsen kanssa älylaitteiden käytöstä.
- Kerro lapsellesi kotiintuloajat.

Kaverisuhteet

- Ole kiinnostunut lapsesi kavereista.
- Sovi pelisäännöt kavereiden luona kyläilyyn.
- Pyri tutustumaan samalla luokalla olevien lasten vanhempiin.

Uni

- Huolehdi lapsen säännöllisistä nukkumaanmenoajoista.
- Seuraa lapsen jaksamista.

Huolet, pelot

- Kerro lapselle, mistä ja miten hän tavoittaa sinut.
- Kannusta lasta kertomaan päivän tapahtumista, myös mieltä vaivaavista ikävistä asioista.

Turvallisuus

- Tallenna lapsellesi näkyvälle paikalle, reppuun ja kännykkään muistilista tärkeitä tietoista.
- Tutustukaa yhdessä koulutiehen ja sen vaaranpaikkoihin.
- Lisää heijastin kaikkiin lapsen ulkovaatteisiin.
- Opetta, että kypärä kuuluu pyöräilyyn.
- Koulumatkoilla puhelimen paikka on repussa.
- Sovi, missä saa liikkua ja mitä tehdä omin päin.

- Sopikaa, mitä kodinkoneita lapsi saa käyttää.
- Opasta lastasi käyttämään hissiä, jos siihen tarve.
- Harjoittele leikisti hätänumeroon 112 soittamista ja avun pyytämistä.



MLL:stä tukea vanhemmuuteen

Vanhempainnetistä löydät paljon tietoa 0–18-vuotiaiden lasten kehityksestä, kasvusta ja kasvatuksesta.

Tutustu osoitteessa vanhempainnetti.fi

Ekaluokkalaisen vanhemmille olemme koonneet osion osoitteeseen mll.fi/hyva-alku-koulutielle

Kun tarvitset keskustelukumppania, soita Vanhempainpuhelimeen tai kirjoita Vanhempainnettiin nimettömästi ja luottamuksellisesti. Päivystäjä jakaa huolesi ja auttaa vanhemmuuden ja kasvatuksen pulmissa.
vanhempainnetti.fi

Vanhempainpuhelin ja chat päivystävät joka arkipäivä ja sekä kolmena iltana viikossa. Palvelut ovat maksuttomat.
mll.fi/vanhempainnetti

Tiesitkö että lapsilla on omat YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen kirjatut oikeudet?

Lue lisää mll.fi/lapsenoikeudet

Haluatko olla lasten ja perheiden puolella. Voit kannattaa järjestöme työtä liittymällä jäseneksi?

Lue lisää mll.fi/jaseneksi



Kiitokset yhteistyökumppaneille

Föreningen Granatenhjelm rf



Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

mll.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

