

Vaikea lähteä kouluun

Monissa kodeissa joudutaan kohtaamaan arjessa iso haaste, jos lapsi kieltäytyy tai hänen on vaikea lähteä kouluun. Tämä ilmiö on viime aikoina lisääntynyt koulussamme. Kotiin jäämisen ei pitäisi olla vaihtoehto. Syyt siihen, miksi kouluun on vaikea lähteä, ovat mitä moninaisimmat. Toisaalta vain yksikin lapsen itsensä vahvasti kokema tilanne (esim. iso pettymys koenumerosta, yksittäinen vaikea tilanne kaverisuhteessa) voi aiheuttaa kouluun lähtemisen haasteen.

Millaisia syitä kotiin jäämisen taustalla voi olla?

- jännittäminen, pelot
- koulussa sattuneet epämukavat tapahtumat
- koulussa koettu yksinäisyys
- oppimisen haasteet
- kiusaaminen, riidat
- lapsen erityispiirteet
- sairastelu
- syömisen haasteet
- yleisesti huolta tuottavat asiat kuten korona
- kodin huolet, isot muutokset kodin lähisuhteissa ja niistä johtuva turvattomuus
- nukkumisen haasteet
- vaikeus erota vanhemmasta, ikävän pelko
- kotona vapaa pääsy nettiin tai laitteille päivän aikana
- joku perheenjäsen jää kotiin koulupäivän ajaksi



Mitä vanhempi voi tehdä?

Usein aikuiselle on vaikeinta tietää syy, miksi lapsi ei halua lähteä kouluun. Vaikein kohta lapselle on usein kouluun palaaminen, jopa konkreettisesti kodin eteisestä ulos lähteminen.

1. **Juttelemalla** lapsen kanssa selvittää, onko tällä huolia kouluun liittyen ja mistä ne johtuvat. Käy läpi lapsen kanssa, mikä osa kouluun lähtemisessä on hänelle vaikein. On tärkeää auttaa lasta tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan.
2. Lasta auttaa parhaiten **rauhallinen ja jaksava aikuinen**, joka tsemppaa, kannustaa ja palkitsee. **Ennakointi** on erityisen tärkeä. On hyvä pohjustaa, että kouluun lähteminen voi tuntua hurjan vaikealta, mutta että tilanne hyvin todennäköisesti helpottuu pian.
3. Mieti yhdessä lapsen kanssa, **miten kouluun lähtemistä voisi helpottaa**
 - Mikä on aiemmin helpottanut tai auttanut kouluun lähtiessä sen ollessa vaikeaa?
 - Esim.: Kouluun saattaminen, ennakointi, illalla aamuun varautuminen (esim. repun pakkaaminen), aamurutiinit, rauhoittumishetki ennen lähtöä, tietynlainen herätys, kaverin kanssa samaa matkaa kävely, joku järjestely koulun päässä?
4. Jos kotiin jäämisen syyt liittyvät kouluun, **ota yhteyttä opettajaan** ja miettikää yhdessä, mitä asialle voisi tehdä. Mikäli kotiin jäämisen halun taustalla ilmenee pitkään jatkunutta tai vahvaa jännittämistä, ahdistusta, mielialaoireita, kaveriongelmia yms., jotka eivät mene ohi yllä mainituilla keinoilla, **ota yhteyttä oppilashuoltoon**.

Lisätietoa jännittämisestä

Jännittäminen on täysin luonnollista ja ymmärrettävää

Aamulla pitäisi lähteä kouluun lapsi pitelee vatsaansa, edellisillan itkuisuus jatkuu, lapsi saattaa vitkutella lähtöä, ja lopulta myöhästyä.

Syynä tähän lapsen käyttäytymiseen saattaa olla jännitys. Jännittäminen ilmenee erilaisina fyysisinä oireina, kuten vatsa- ja pääkipuna tai lihasjännityksenä. Se voi näyttäytyä myös käytöksessä erilaisin tavoin.

Pienempi lapsi haluaa päästä syliin. Isomman lapsen jännitystä voi sen sijaan olla vaikeampi huomata, sillä jännittynyt lapsi saattaa vetäytyä, olla itkuinen tai vitkastella ja kiukutella lähtötilanteissa. Jotkut lapset reagoivat jännitykseen kieltäytymällä syömisestä tai vessassa käymisestä tai ylivilkkaudella tai aggressiivisuudella.

Uudet tilanteet ja uudet ihmiset voivat aiheuttaa pienille – ja vähän isommillekin – lapsille jännitystä. Isommat lapset vertaavat jo itseään muihin. Heille on erityisen tärkeää tulla hyväksytyksi osana ryhmää. Kielteinen palaute, ulkopuolisuuden tunne tai kiusaaminen saattavat aiheuttavat jännitystä muuttaen lapsen minäkäsitystä. Toisaalta taas vastuuta koulusta ottava lapsi ajattelee usein, että odotukset häntä kohtaan ovat korkealla, häneltä vaaditaan paljon tai oletetaan, että pitäisi etukäteen jo osata paljon asioita, ja nämä saattavat jännittää lasta.

Miten jännittämiseen pitäisi suhtautua?

Jos jännittämiseen suhtauduttaisiin luonnollisena ja hyväksyttävänä asiana, ongelmia sen suhteen olisi paljon vähemmän — aikuisillakin. Jännittämiseen saattaa liittyä häpeää ja usein toisen jännitys tuo myös ympärillä oleville vaivautuneen olon.

Myös vanhemmat saattavat tuntea häpeää oman lapsen jännittämisestä. Voi tulla vertailluksi omaa lasta muihin tai tuntea epäonnistumista tai huonommuutta vanhempana esimerkiksi tilanteissa, missä oma lapsi ei ehkä mene reippaasti mukaan leikkeihin tai ohjattuun toimintaan. Hyväksyvä suhtautuminen sekä omaa että toisten tunteita kohtaan on tärkeää harjoitella ja oppia.

Jännityksen taltuttamiseen ei ole oikoreittiä tai pikalääkettä, mutta aikuinen voi helpottaa lapsen oloa ja opettaa suhtautumaan jännittämiseen hyväksyvämmiin. Keinoja siihen on monia.

Vinkkejä vanhemmalle lapsen jännityksen helpottamiseksi

Luo turvallinen ympäristö ja ennakoi:

- Lapsen koulunkäyntiin voi liittyä vahvoja tunteita myös vanhemmilla. On tärkeää, että viestit lapsellesi, että olet lapsesi tukena.
- Valmistautukaa yhdessä kouluvuoteen ja siellä uusiin tilanteisiin. Käykää läpi koulumatkat ja koulupäivien sisältö sekä iltapäivien kulku ja tärkeimmät arjen käytänteet. Voitte jutella ja kerrata lapsen kanssa yhdessä asioita, joista päivä koostuu: aamulla kävelemme bussipysäkille, koulussa on tunti, siellä tapahtuu tätä.

- Miettikää ja sopikaa yhdessä käytänteet (esim. puhelu) ja lapsen turvallisuuden tunnetta lisäävät asiat.
- Kiire hermostuttaa sekä lapsia että aikuisia. Aamulähtöjä voi pyrkiä valmistelevaan jo illalla niin, että aamu on leppoisampi.
- Jos tuot lapsen aamulla kouluun, älä viivytä lähtöäsi. Toivota mukavaa päivää, hyvästele ja lähde. Osoita lapselle, että luotat, että hän selviää hyvin. Sano se ääneen, ja osoita se myös sanattomasti. Kiinnitä huomiota omaan toimintaasi. Älä viestitä lapselle mahdollista omaa jännitystäsi tai epävarmuuttasi esimerkiksi lähtötilanteissa.
- Kun haet lapsen tai hän tulee kotiin, osoita iloa jälleennäkemisestä. Kuuntele päivän kuulumiset ennen muihin puuhiin ryhtymistä. Lapsi voi myös osallistua kodin puuhiin, esimerkiksi pöydän kattamiseen, ja jutella samalla. Kysy päivittäin, miten koulupäivä meni. Aikuisen aito läsnäolo, kuunteleminen ja puhuminen riittävät yleensä helpottamaan lapsen oloa. Rauhoita illat ja ole lapsen käytettävissä.
- Anna lapselle lupa ja tila kertoa myös asioista, jotka eivät tunnu mukavilta. Jos lasta jännittää, suhtaudu siihen ymmärtävästi ja myötätuntoisesti. Kerro, että oloa voi helpottaa, ja se menee ohi. Kannattaa myös jutella lapsen kanssa epäonnistumisista, sillä ne lietsovat usein jännitystä. Muistuta, että epäonnistuminen ei johdu lapsen ominaisuuksista vaan tilanteesta ja toiminnasta.
- Vanhempien ja koulun aikuisten avoin yhteistyö on lapsen etu.

Älä vähättele lapsen tunteita, *kaikki jännittävät!*

Jännittäminen on tavallinen, jokaisen elämään kuuluva tunne siinä missä muutkin, eikä siihen pitäisi suhtautua negatiivisesti. Alun perin kyse on ollut kehon valmistautumisesta vaaralliseen tilanteeseen. Nykyään meidän ei tarvitse enää juosta vaaroja pakoon, mutta jännitys on ja pysyy meidän elämässämme.

Me jännitämme toisia ihmisiä ja ennen kaikkea omia tulkintojamme toisten ajatuksista, sillä emmehän oikeasti voi tietää, mitä muut ajattelevat. Jännittämisellä on myös positiivisia vaikutuksia, sillä se antaa energiaa ja auttaa meitä tekemään parhaamme, virittää oikeaan mielentilaan ennen tärkeää suoritusta.

Pysy itse rauhallisena. Älä lähde mukaan lapsen pelkoon ja jännitykseen. Muista: jännitys on tunne, eikä se ole vaarallista. Aikuisen on tärkeä pohtia omaa suhtautumista jännittämiseen – ja ylipäättään kaikkiin tunteisiin. Mieti, miten itse toimit erilaisissa tilanteissa. Miten käyttäydyt ja ilmaiset tunteitasi? Lapsi nimittäin tulkitsee toimintaasi jatkuvasti ja peilaa itseensä. Se vaikuttaa muun muassa siihen, miten ja kuinka voimakkaana esimerkiksi jännitys lapsella ilmenee. Jos osoitat, että jännittäminen on luonnollinen osa elämää, niin lapsesikin todennäköisesti oppii suhtautumaan siihen niin.

Lapsi tarvitsee aikuisen apua ja tukea ylivoimaisten tunteiden säätelmissä. Pahinta on, jos vanhempi kieltää, vähättelee tai mitätöi lapsen kokemuksen. Älä siis sano, että jännittäminen on turhaa tai hoe, ettei tilanteessa ole mitään jännittämistä. Osoita sen sijaan, että jännittäminen on ihan ok ja kerro, että toisinaan jännität itsekkin. Älä myöskään tasoita lapsen tietä niin, ettei hänen koskaan tarvitse enää jännittää, sillä erilaiset selviytymiskokemukset ovat tärkeitä lapsen kehitykselle.

Jännitys ja pelko ovat lapselle todellisia tunteita, vaikka ne saattaisivat tuntua aikuisesta liioitteluilta. Aikuisen tehtävä on ottaa nämä tunteet vastaan. Aikuisella on tärkeä rooli

siinä, että lapsi oppii hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään itsessään ja muissa herääviä erilaisia tunteita sekä ilmaisemaan niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla. Aikuinen voi vaikka sanoa tilanteissa, että on ihan okei, että jännittää, mutta selviämme tästä yhdessä. Tunnetaitojen kehittyessä lapsi oppii hahmottamaan, miksi ja minkälaisissa tilanteissa erilaiset tunteet heräävät ja miten niitä voi säädellä.

Jos lasta jännittää oikein kovasti, lapselle **voi antaa kouluun mukaan esineitä, jotka tuovat lapselle turvaa**. Lapsen kanssa voi myös yhdessä pohtia, millaisiin kivoihin asioihin ajatukset kannattaisi ohjata silloin, kun jännittää.

Lisävinkkejä jännityksen sekä tunteiden hallintaan

MLL:n sivuilta löytyy pelkojen käsittelyn avuksi [pelkomittari](#). Lapsi saattaa jännittäessään kokea, että hänen jännityksensä on koko ajan huipussaan. Mittarin avulla lapsi oppii huomaamaan, että tilanteet, joissa hän kokee jännittävänsä ”ihan kamalasti”, eivät todellisuudessa enää jännitäkään niin paljon kuin aiemmin.

Kosketa lasta! Hyväksyvä kosketus erittää oksitosiinia, joka auttaa myös esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden hallinnassa. Silittele siis jännittyneitä lastasi tai hiero hänen selkäänsä tai hartioitaan. Kerro tarinaa, jonka piirät lapsen selkään. Myös isompaa lasta voi hieroa. Kutittelu kannattaa kuitenkin rauhoitteluhetkessä jättää väliin, sillä se aiheuttaa stressireaktion eikä rentouta.

Opetelkaa rentoutumista! Jos pienelle lapselle voi opettaa erilaisia rentoutumistekniikoita ja -harjoituksia, jotka auttavat tunteiden säätelyssä. Niitä voi tehdä vaikkapa yhdessä, jotta ne tulevat rutiiniksi. Hyviä harjoituksia löytyy internetistä ja kirjoista.

Harjoitelkaa mindfulnessia! Tietoisien olemisen taitoa eli kykyä tarkastella tämänhetkistä olotilaa sellaisena kuin se on, arvottomatta, voi harjoitella jo melko pientenkin lasten kanssa. Ohjaa lasta arjen hetkissä (esim. käsiä tai hampaita pestessä) suuntaamaan huomionsa kehon tuntemuksiin tai aistihavaintoihin. Miltä hammastahna maistuu tai tuntuu kielellä? Miltä kuulostaa, kun vesi osuu lavuaariin?

Huomatkaa hyvä! Jännittäessä mieli tuottaa ikäviä tarinoita. On tärkeää, että lapsi ymmärtää niiden olevan vain ajatuksia, jotka eivät ole totuuksia. Mieltä voi kouluttaa ajattelemaan ja suhtautumaan asioihin positiivisesti, mistä on apua myös jännittämisen hallinnassa. Opetta lasta huomaamaan positiivisia asioita. Ottakaa tavaksi esimerkiksi miettiä joka ilta, mikä päivässä oli hyvää ja mikä siinä tuotti iloa.

Näitä ei kannata unohtaa:

- laulaminen
- värittäminen, piirtäminen
- liikkuminen
- hymyileminen
- turvakaverit, kuten pehmoeläimet
- sadut, kirjallisuus mm. Fanni-kirjat
- erilaiset sovellukset, esim. Kid Skills

Lähteet:

<https://riikkariihonen.com/>

Tunnetaitoja lapsille: Fanni-tunnetaitokirjat

MLL.fi

Asiantuntijana psykologi Sari Niemi.

Reija Suntio: Kesyä jännitys – opas kasvattajille (PS-kustannus 2015)