

Välkommen TILL ANDRA STADIET!



GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR TILL UNGA SOM GÅR UT GRUNDSKOLAN

INNEHÅLL

1.	Till föräldern	3
2.	Söka in till andra stadiet	4
3.	Utbildningar på andra stadiet: gymnasium och yrkesutbildning	6
4.	Viktigt med studiekompisar och gemenskap	10
5.	Viktigt med samarbete mellan hemmet och skolan även på andra stadiet	13
6.	Andra stadiet ändrar på studierna – den unga behöver ditt stöd för att bli självständig	16
7.	På andra stadiet diskuteras fortsatta studier och inträdet i arbetslivet	18
8.	Sunda levnadsvanor och regelbundenhet i vardagen	22
9.	Från tonåring till en självständig, myndig vuxen	26

1. TILL FÖRÄLDERN

Grundskolan är slut och din unga ska börja studera på andra stadiet. Det är ett stort steg i den ungas och i hela familjens liv. Studier på andra stadiet kräver mycket större självständighet än grundskolan, och det är ett viktigt skede för den ungas fortsatta studier och karriär i arbetslivet.

När de unga börjar på andra stadiet kommer de in på nya studievägar och in i nya studiemiljöer. Samtidigt tar den unga de första stegen mot vuxenlivet. Det kan kännas spännande för den unga och kanske också för dig som förälder. Under studiernas gång tar den unga också mer ansvar för sina egna studier. Trots det behöver hen fortfarande stöd och uppmuntran från dig som förälder. Därför är det viktigt att du pratar med den unga om studierna även om hen redan håller på att bli självständig.

Vi hoppas att den här guiden ger dig stöd och hjälp när din unga börjar på andra stadiet och i de frågor som anknyter till det.

Hälsningar

Förbundet Hem och Skola
Suomen Vanhempainliitto

2. SÖKA IN TILL ANDRA STADIET

- Var öppen för den ungas tankar och stöd hens val av utbildning på andra stadiet.
- Det finns inga återvändsgränder i utbildningssystemet i Finland. Det är möjligt att gå vidare till universitetsstudier efter både gymnasie- och yrkesutbildning.
- Bekanta dig med den valda utbildningen tillsammans med den unga redan innan studierna börjar.
- Efter grundskolan har den unga också möjlighet att söka sig till studier som förbereder för studier på andra stadiet, såsom till tionde klassen eller till VALMA- eller LUVA-utbildning.
- Ansökan till studier på andra stadiet för unga sker i regel via den gemensamma ansökan. Till yrkesutbildning är det också möjligt att söka via den kontinuerliga ansökan. Varje läroanstalt fattar själv beslut om ansökningstiderna och -metoderna för kontinuerlig ansökan.

När den unga fattar beslut om sina studier är det viktigt att du som förälder är öppen för den ungas egna framtidsplaner. Prata med den unga om olika alternativ och låt hen följa sina egna drömmar. Låt inte dina egna skolerfarenheter och eventuella förhandsuppfattningar påverka den ungas beslut. Ta reda på vilka alternativ det finns tillsammans med den unga och diskutera tillsammans vilket av dem skulle kunna vara den bästa just för hen. Före beslutet är det bra att besöka olika läroanstalter till exempel på öppet hus eller informationsmöten.

Efter grundskolan, före studier på andra stadiet, är det möjligt att söka till tionde klassen eller till handledande utbildning för yrkesutbildning (VALMA). På tionde klassen kan den unga höja sina grundskolebetyg, och i den ettåriga handledande VALMA-utbildningen för yrkesutbildning kan den unga hitta en bransch och en utbildningslinje som intresserar hen. Den gymnasieförberedande utbildningen (LUVA) är avsedd för personer som flyttat till Finland och för andra som pratar främmande språk. Den förbereder studerandena för studier i gymnasiet.



GEMENSAM ANSÖKAN OCH ANTAGNINGSPROCESSEN

Ansökan till studier på andra stadiet för unga sker under det sista året i grundskolan och i regel genom gemensam ansökan. Ansökan till gymnasiet sker i allmänhet med avgångsbetyget från grundskolan eller motsvarande betyg. Studieplatsen avgörs utifrån medeltalet av bestämda läroämnen på avgångsbetyget och de studerande antas i den ordning som medeltalet visar. Gymnasier får bestämma en undre gräns för medeltalet, om de vill. Gymnasier kan också ordna inträdes- och lämplighetsprov.

Vid yrkesläroanstalter väljs studerandena i enlighet med urvalsgrunderna för utbildning för grundläggande examen. Antagningen påverkas bland annat av medeltalet av bestämda läroämnen på avgångsbetyget från grundskolan och den ungas allmänna skolframgång. Dessutom kan läroanstalten ordna ett inträdes- och lämplighetsprov i anslutning till ansökan. Yrkesläroanstalter använder även kontinuerlig ansökan. Då är det möjligt att flexibelt söka till utbildningar året om. Läroanstalterna informerar om ansökningstiderna och -förfarandena på sina webbplatser.

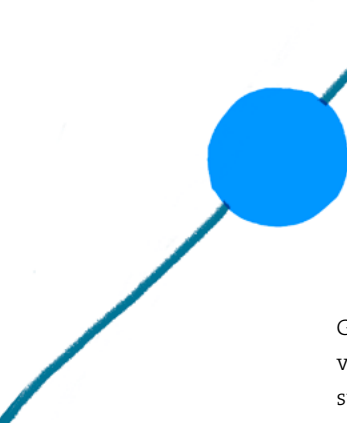
STÖDJA DEN UNGAS UTBILDNINGSVÄL

Vad och var den unga väljer att studera på andra stadiet bestämmer inte hens framtid slutgiltigt. Hen kan byta utbildningsled eller styra om den, om valet trots allt inte känns helt rätt. Det är viktigt att betona för den unga att det inte är ett misslyckande om hen byter utbildning. Det är också betydelsefullt att du som förälder intresserar dig för den ungas val av utbildning och uppmuntrar hen. Efter att den unga avlagt en examen på andra stadiet har hen möjlighet att söka sig till en yrkeshögskola eller ett universitet och fortsätta sina studier ända fram till doktorexamen.

Den viktigaste informationen om gymnasie- och yrkesstudier finns i portalen Studieinfo, som Utbildningsstyrelsen administrerar studieinfo.fi

3. UTBILDNINGAR PÅ ANDRA STADIET: GYMNASIUM OCH YRKESUTBILDNING

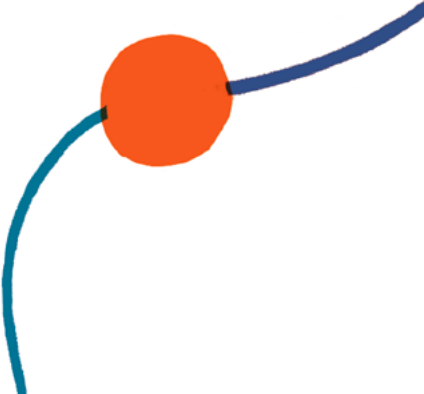
- I gymnasiet finns obligatoriska och valbara studier. Gymnasieutbildningen för unga omfattar minst 150 studiepoäng (sp) och den kan avläggas på tre år.
- Yrkesutbildningarna följer de riksomfattande examensstrukturerna som bygger på kompetenspoäng. Grundexamina omfattar minst 180 kompetenspoäng (kp).
- I dubbelexamen är det möjligt att samtidigt avlägga gymnasiestudier och en yrkesinriktad grundexamen. Dessutom kan den studerande avlägga studentexamen, om hen vill.
- I och med utvidningen av läroplikten blir andra stadiets utbildning avgiftsfri för alla studeranden.



Gymnasiets läroplan anger vad och hur man studerar vid läroanstalten, vilket stöd som finns att få för studierna, hur studierna bedöms samt hur studerandevården och samarbetet mellan hemmet och läroanstalten ordnas. Vid yrkesläroanstalter bestämmer de riksomfattande examensgrunderna vad som ingår i en yrkesinriktad grundexamen, vilka mål för kunnandet som gäller, hur kunnandet ska visas och hur det bedöms. Gymnasiets läroplan och examensgrunderna för yrkesutbildning finns i allmänhet på läroanstalternas webbplatser. Det lönar sig också för dig som förälder att ta del av läroplanen/ grunderna för grundexamen. Då kan du bättre förstå den ungas studier och stödja studierna i hemmet.

Den viktigaste informationen om gymnasiet läroplan finns på Utbildningsstyrelsens webbplats oph.fi/sv. Alla riksomfattande examensgrunder finns i portalen eGrunder eperusteet.opintopolku.fi/#/sv

Syftet med gymnasieutbildningen är att stärka den studerandes mångsidiga bildning. Målet är att stödja de studerandes utveckling till goda, harmoniska och bildade människor och aktiva samhällsmedlemmar samt att ge dem sådana kunskaper och färdigheter som de behöver för fortsatta studier, i arbetslivet, för fritidsintressen och en allsidig personlighetsutveckling. Målet med yrkesutbildningen är att förbättra de studerandes yrkeskunnande och stödja deras utveckling till aktiva samhällsmedlemmar. Både gymnasie- och yrkesexamina är mångsidiga och flexibla. Det betyder att den studerande har möjlighet att göra individuella val inom ramen för sin examen.





I gymnasiet gör den unga med stöd av undervisnings- och handledningspersonalen upp en personlig studieplan. Planen omfattar studierna, en plan för studentexamen och fortsatta studier samt en karriärplan. Vid yrkesläroanstalter används en personlig plan för kunnandet (PUK), där den studerandes tidigare kunnande identifieras och utreds. I PUK planeras också det kunnande som den studerande behöver och hur detta kunnande inhämtas i olika lärmiljöer. PUK tar hänsyn till den studerandes egna mål, karriärplaner, tidigare kunnande, förutsättningar och livssituation. Dessutom planeras de handlednings- och stödåtgärder som behövs.

Arbetet, studierna och utvecklingen av kunnandet hos dem som studerar i gymnasiet eller inom yrkesutbildningen bedöms mångsidigt. Syftet med bedömningen är att handleda och uppmuntra arbetet med studierna och att utveckla den studerandes förmåga till självutvärdering. Som avslutning på gymnasiestudierna ordnas studentskrivningar. De ämnen som den studerande skriver i studentskrivningarna påverkar de fortsatta studierna, eftersom ansökan till högskolor i huvudsak sker utifrån betyg. Inom yrkesutbildningen visas kunnandet i huvudsak i praktiska situationer på arbetsplatserna. Dubbelexamen innebär att den studerande avlägger både en yrkesinriktad grundexamen och studentexamen.

STÖD FÖR LÄRANDET

Under studierna har den unga rätt att få stöd för sina studier. I gymnasiet har en studerande, som har svårt att klara studierna av särskilda språkliga svårigheter eller andra inlärnings svårigheter, rätt att få specialundervisning eller annat stöd för lärandet enligt individuella behov, oberoende av vad inlärnings svårigheterna orsakas av. Inom yrkesutbildning har en studerande rätt att få särskilt stöd för lärandet om hen behöver det till exempel på grund av inlärnings svårigheter, funktionsnedsättning eller sjukdom. Studerande på andra stadiet har dessutom tillgång till studerandevårdstjänster, till exempel hälsovårdar-, läkar-, kurator- och psykologtjänster på samma sätt som i grundskolan. Läs mer om studerandevård och välbefinnande på Utbildningsstyrelsens webbplats oph.fi/sv.

UTVIDGNING AV LÄROPLIKTEN

Då läroplikten utvidgas så att den gäller alla unga som inte fyllt 18 år, blir utbildning på andra stadiet avgiftsfri för alla studerande. Att utbildning på andra stadiet är avgiftsfri innebär att läroböcker och annat material, verktyg, arbetskläder och material som behövs i undervisningen, avgifter som gäller studentexamen och minst sju kilometer långa skolresor är avgiftsfria. Skolmaten är avgiftsfri för studerande på andra stadiet redan i dag. Avgiftsfriheten påverkar de ekonomiska stöden under studietiden. I ärenden som gäller ekonomiskt stöd kan den unga vända sig till läroanstaltens kurator eller gymnasie-/studiesekreterare. Läs mer om utvidgningen av läroplikten på Undervisnings- och kulturministeriets webbplats minedu.fi/sv/framsida. Om ekonomiskt stöd under andra stadiet kan du läsa mera på FPA:s hemsida kela.fi/web/sv.

4. VIKTIGT MED STUDIEKOMPISAR OCH GEMENSKAP

- Det är viktigt för alla unga att ha kompisar och höra till en grupp. Den unga ska kunna känna att hen är en viktig medlem i gruppen och gemenskapen vid läroanstalten.
- Prata med den unga om hur studierna börjat och fråga hur hen har det.
- Om en ung är ensam eller blir mobbad måste man alltid ingripa.



Att höra till en grupp och att ha kompisar är viktigt för alla unga. Den unga ska få uppleva att hen är en viktig och fullvärdig medlem i skolgemenskapen. Att höra till en grupp blir ännu viktigare på andra stadiet, där studierna avläggs flexibelt i grupper av olika slag och under handledning av många olika lärare. Gruppgemenskapen ökar trivseln och tryggheten i läroanstalten, och det har också konstaterats främja lärandet. I gymnasieutbildningen är alla studerande i samma ålder, men i yrkesläroanstalterna studerar unga och vuxna tillsammans.

Det inledande skedet av studier på andra stadiet har särskild betydelse för den ungas anpassning och anknytning till gemenskapen vid läroanstalten. Relationer till andra unga är en viktig resurs för den unga, men de kan också utsätta den unga för gruppträck till exempel i fråga om användningen av alkohol och droger.

I början av studierna ordnar flera läroanstalter evenemang av olika slag för att hjälpa de unga att lära känna varandra och utveckla sammanhållning. Målet med dessa evenemang är att skapa en god sammanhållning och att se till att ingen av de studerande faller utanför gemenskapen vid läroanstalten. Vid många läroanstalter finns också så kallade tutorer, dvs. äldre studerande, som ordnar aktiviteter, temadagar och evenemang som stödjer sammanhållningen bland de nyantagna.

En del unga hittar snabbt sin plats i den nya gemenskapen medan andra behöver mer tid. Den unga kan också vara spänd inför inträdet i den nya läromiljön redan på förhand. Det är bra att prata hemma om studiestarten och studiekamraterna med den unga. Det är också bra att uppmuntra den unga att lära känna andra studerande och att ta del i aktiviteter som bidrar till att skapa gemenskap vid läroanstalten. Du som förälder kan fråga den unga hur det känns att gå till den nya skolan, hur studiekamraterna är och om den unga hittat nya kompisar. Som förälder kan du stödja den unga att finna sin plats i gruppen och hens inträde i skolgemenskapen genom att visa intresse för den ungas studiekamrater och verksamheten vid läroanstalten.

ENSAMHET OCH MOBBNING

Om en ung blir ensam eller utsatt för mobbning vid läroanstalten gäller det alltid att ingripa i situationen. Mobbning kan också ske på nätet. Då sker mobbningen visserligen utanför skolan, men den påverkar också den ungas studier. Försök skapa ett öppet diskussionsklimat i hemmet så att den unga upplever att hen kan berätta om ensamhet, utanförskap och mobbning, om hen blir utsatt för någonting sådant. När man pratar öppet om ensamhet, minskar stigma och skammen som förknippas med det. Om den unga berättar hemma om upplevelser av ensamhet, utanförskap eller mobbning, lyssna på den unga och ge hen stöd. Det lönar sig inte att sitta hemma och fundera på problemen ensam. Ta i stället kontakt med den ungas ansvariga lärare eller med studerandevården tillsammans med den unga. Läroanstalten är skyldig att ingripa alltid då det förekommer mobbning, trakasserier eller våld. Läroanstalten ska också ha en plan för hur detta görs. Om du misstänker att ditt barn deltar i mobbning, prata med hen om att alla studerande har rätt till en trygg studiemiljö och hurdan en sådan miljö är.



5. VIKTIGT MED SAMARBETE MELLAN HEMMET OCH SKOLAN ÄVEN PÅ ANDRA STADIET

- Samarbetet mellan hemmet och skolan är viktigt även på andra stadiet. En ung som studerar på andra stadiet uppskattar och har nytta av att föräldrarna är intresserade av hens studier och deltar i läroanstaltens verksamhet.
- Ett fungerande samarbete mellan hemmet och skolan är interaktivt och erbjuder föräldrarna möjligheter att delta. Hemmet och skolan lyssnar på den unga tillsammans och inkluderar också de unga i samarbetet.
- Även vid läroanstalter på det andra stadiet är det viktigt att föräldrarna lär känna varandra och skapar nätverk.

Studierna på andra stadiet har stor betydelse för den ungas fortsatta studier och karriär i arbetslivet. Det är av största vikt att hemmet och läroanstalten arbetar tillsammans för att stödja den ungas utveckling, lärande och förmåga att göra val som gäller hens eget liv.

Den unga kan på olika sätt visa för sina föräldrar att hen inte behöver dem och att hen klarar sina studier på egen hand. Oftast är de unga ändå glada när föräldrarna är intresserade, går på föräldrakvällar och deltar i samarbetet vid läroanstalten. På andra stadiet handlar samarbetet mellan hemmet och läroanstalten ofta främst om att följa upp och stödja den enskilda studerandens studier och välbefinnande.

MÅNGSIDIGT SAMARBETE MELLAN HEMMET OCH LÄROANSTALTEN

Metoderna för samarbetet mellan hemmet och läroanstalten varierar beroende på läroanstalt. Föräldrakvällar ordnas vid alla läroanstalter och de har blivit mer inriktade på diskussion och växelverkan än tidigare. Vid dem reserveras också tid för föräldrarna att lära känna varandra. I en del föräldrakvällar kan också de studerande delta. Vid läroanstalterna ordnas dessutom evenemang av olika slag, till exempel öppet hus eller pop up-studiedagar, som föräldrarna inbjuds att delta i. Föräldrar kan också vara närvarande i läroanstaltens vardag, till exempel genom att leda ett arbetslivsteam eller sommarjobbsbörser, eller så kan studerande besöka föräldrarnas arbetsplatser.

Metoderna för kommunikation mellan hemmet och läroanstalten varierar beroende på läroanstalt. Ofta används Wilma eller ett motsvarande elektroniskt system. En del av läroanstalterna använder också kanaler i de sociala medierna och läroanstaltens webbplats för kommunikation.

FÖRÄLDRARNA SOM EN DEL AV VERKSAMHETEN I GEMENSKAPEN KRING LÄROANSTALTEN

Läroanstalten ska vara aktiv och inbjuda föräldrarna att komma med i verksamheten och gemenskapen kring läroanstalten. Läroanstalterna kan till exempel fråga om föräldrarnas uppfattningar med enkäter. De kan också inbjuda föräldrar att delta i arbetsgrupper eller verkstäder. Föräldrar kan medverka i läroanstaltens gemensamma studerandevårdsgrupp, som planerar aktiviteter som stärker välbefinnandet bland studerande och i gemenskapen kring läroanstalten.

Vid en del läroanstalter på andra stadiet fungerar en föräldraförening. Föräldraföreningsverksamheten är vanligare i gymnasierna än vid yrkesläroanstalterna, trots att det också finns behov av sådan verksamhet vid yrkesläroanstalterna. Föräldraföreningen samlar föräldrar till studerande vid läroanstalten och stödjer välbefinnandet i gemenskapen tillsammans med läroanstalten och studerandena. Om det inte finns en föräldraförening vid läroanstalten kan föräldrarna vara aktiva och föreslå att en sådan förening grundas.

Det är viktigt att du som förälder deltar i samarbetet mellan hemmet och läroanstalten även på andra stadiet. Då blir du bekant med lärarna, studierna och verksamheten, vilket gör det lättare för dig som förälder att stödja den unga i hans studier. Föräldraskapet blir starkare när du lär dig känna andra föräldrar som har unga vid läroanstalten och ni kan bygga nätverk och diskutera gemensamma ärenden. Om läroanstalten inte aktivt medverkar till att föräldrarna lär känna varandra, kan du själv ta initiativ och föreslå att det ordnas en föräldraväll som gör det möjligt.

NÄR DEN UNGA NÅR MYNDIGHETSÅLDERN, FÖRÄNDRAS SAMARBETET MELLAN HEMMET OCH LÄROANSTALTEN

När den unga blir myndig, blir samarbetet mellan hemmet och läroanstalten annorlunda. Du som förälder får inte längre information om den ungas framsteg i studierna och du får inte heller använda Wilma eller motsvarande kommunikationskanal om den unga inte vill.

Det är viktigt att de unga blir hörda i samarbetet mellan hemmet och läroanstalten. När de unga upplever att de själva får påverka sina studier, läroanstaltsmiljön och utvecklandet av verksamheten vid läroanstalten tillsammans med de vuxna, vill de sannolikt att samarbetet mellan hemmet och läroanstalten fortsätter även efter att de blivit myndiga.

6. ANDRA STADIET ÄNDRAR PÅ STUDIerna – DEN UNGA BEHÖVER DITT STÖD FÖR ATT BLI SJÄLVSTÄNDIG

- Hjälプ den unga att planera sin tidsanvändning och att ställa upp delmål för studierna.
- Uppmuntra och beröm den ungas arbete och satsningar på studierna i stället för själva prestationerna.
- Identifiera och lyft fram den ungas starka sidor.
- Visa att du är intresserad av den unga och av hens fritidsintressen och studier. Bekanta dig med studiernas innehåll och strukturer och prata om studierna med den unga.

Studier på det andra stadiet förutsätter att den unga jobbar alltmer självständigt och tar allt större ansvar för sina studier. När den unga börjar studera på andra stadiet ökar arbetsmängden och studierna kräver självdisciplin av den unga. Som förälder kan du hjälpa den unga att planera sin tidsanvändning och dra upp gränser som stödjer studierna, så att den ungas krafter räcker till för studierna. Den unga har nytta av dessa kunskaper och färdigheter även senare i livet. Du kan hjälpa den unga att uppskatta arbetsbördan till exempel genom att uppmuntra den unga att göra ett veckoschema där hen antecknar vad som ska göras och när. Med hjälp av veckoschemat lär den unga sig att dela större uppgifter och projekt i mindre delar. När du bekantar dig med studiernas struktur kan du som förälder hjälpa den unga att skapa ramar för studierna som ökar den ungas motivation och ökar hens förtroende för att hen kommer att klara sina studier.



STUDIERNÄ BLIR MER KRÄVÄNDE PÅ ANDRA STADIET

Studieutmattning har blivit allt vanligare bland unga i Finland. Många unga upplever att studier på andra stadiet är krävande. Du som förälder kan stödja den unga så att hen orkar med sina studier, till exempel genom att vara närvarande och lyssna på den unga. Att prata med den unga och ställa frågor om studierna stödjer den ungas studieframgång. Genom att prata med den unga får du reda på vad hen vill, vad hen upplever att är svårt och med vad hen eventuellt önskar få hjälp. Det är viktigt att du som förälder uppmuntrar den unga att tro på sig själv genom att du berättar för hen att du är övertygad om att hen kommer att klara sina studier. Prata på ett inspirerande sätt om studierna på andra stadiet och hjälp den unga att studera långsiktigt även när hen möter motgångar och svårigheter i studierna. Oberoende av din egen utbildningsbakgrund är ditt stöd av största vikt för din unga även under studierna på andra stadiet.

7. PÅ ANDRA STADIET DISKUTERAS FORTSATTAS STUDIER OCH INTRÄDET I ARBETSLIVET

- De fortsatta studierna efter andra stadiet och framtidsplanerna hålls aktuella under hela studietiden.
- I dag har gemenskaper i de sociala medierna ett stort inflytande på de ungas uppfattningar om framtiden.
- Uppmuntra den unga att göra sina egna val på sina egna villkor.
- Lämna inte den unga ensam med sina val. Den unga behöver stöd av sina föräldrar när hen funderar på sin framtid.

Under studierna på andra stadiet tänker den unga på sin framtid och beslutar vad hen kommer att göra efter att studierna på andra stadiet är slut. Även om den unga ska fatta beslutet om fortsatta studier eller inträde i arbetslivet först i slutskedet av studierna, hålls de fortsatta studierna och framtidsplaneringen aktuella under hela studietiden.

De viktigaste informationskällorna för den unga som funderar på sina framtida studie- och karriärval är föräldrarna, studiehandledningen, högskolornas webbplatser och presentations- och informationsmöten, samt medierna. De gemenskaper som finns i de sociala medierna har fått ett allt starkare inflytande på de ungas uppfattningar om framtiden, och den unga kan bli passiv eller få ångest inför den enorma mängden av information som internet bjuder på.

Unga som studerar på andra stadiet behöver föräldrarnas stöd när de funderar på sin framtid. Prata med den unga om hens starka sidor, intressen och önskemål och om arbetslivet. Det är viktigt att komma ihåg att valet av utbildning är den ungas eget val som den unga ska ha motivation för. Unga önskar få stöd i sina funderingar av föräldrarna, inte direkta råd. Som förälder är du ett viktigt bollplank när den unga funderar på sin framtid.



STUDIEHANDLEDNINGEN STÖDJER FRAMTIDSPLANERINGEN

Unga som studerar på andra stadiet får stöd vid sin framtidsplanering och studie- och karriärval även från studiehandledningen. Under gymnasieutbildningen får den studerande individuell handledning, grupphandledning, läroämnesspecifik handledning samt smågrupps- och kamrathandledning. I de grundläggande yrkesinriktade examina ingår studier som utvecklar den studerandes studie- och karriärplaneringsfärdigheter. Studiehandledning ges inte bara i anslutning till studierna, utan också individuellt och i grupp. Syftet med studiehandledningen är att hjälpa den studerande att hitta sina egna intressen och identifiera sina starka sidor. Syftet är också att ge den studerande stöd när hen planerar sin karriär, gör val och löser studierelaterade problem.

HÖGSKOLE- OCH ARBETSLIVSSAMARBETET UNDER STUDIerna

På andra stadiet ordnas möjligheter för de studerande att bekanta sig med högskolestudier och arbetslivet och med de krav som de ställer. Målet för högskole- och arbetslivssamarbetet under studierna är att hjälpa den studerande att hitta sin egen väg till fortsatta studier eller till arbetslivet. I de yrkesinriktade utbildningarna är studierna arbetslivsorienterade, och de perioder för lärande i arbetet som den studerande avlägger ger hen en heltäckande bild av hans framtida yrke. Många yrkesläroanstalter har dessutom ett nära samarbete särskilt med yrkeshögskolor.

FORTSATTI STUDIER EFTER ANDRA STADIET

Över hälften av studieplatserna inom fortsatta studier vid universitet efter andra stadiet fylls utgående från studentexamensbetyget. Vid yrkeshögskolor fylls studieplatserna utgående från studentexamensbetyget och betyget för grundläggande yrkesexamen. De sammanräknade poängen för urvalsprov och betyg har slopats, men urval enbart utifrån urvalsprov ordnas fortfarande.

Det är också möjligt att inleda fortsatta studier vid universitet eller yrkeshögskola via den öppna leden. Med den öppna leden avses studier vid öppna universitetet eller öppna yrkeshögskolan som ger behörighet att ansöka om en plats som examensstuderande vid universitet eller yrkeshögskola. Läs mer om den öppna leden i portalen Studieinfo, som Utbildningsstyrelsen administrerar studieinfo.fi/wp/universitet/oppna-universitetet/ och studieinfo.fi/wp/yrkeshogskola/oppna-yrkeshogskolan/.

8. SUNDA LEVNADSVANOR OCH REGELBUNDENHET I VARDAGEN

- Unga behöver tillräckligt med sömn för att må bra och kunna lära sig.
- Motion och mångsidiga, hälsosamma måltider är viktiga inslag i vardagen.
- En balanserad vardagsrytm är det bästa stödet för lärandet och studierna.
- Det är bra för som förälder att vara medveten om hur användningen av medier påverkar unga.
- Hjälp den unga att känna igen olika former av stress och att lära sig olika sätt att hantera stress.

Sunda levnadsvanor hjälper den unga att orka, lära sig och sköta alla ärenden som gäller studierna. Regelbundna, mångsidiga och hälsosamma måltider, tillräckligt med sömn och motion samt förmåga att planera och hantera sin tidsanvändning skapar grunden för sunda levnadsvanor.

Det är viktigt att du som förälder visar intresse för den ungas sociala liv även när det till stor del sker i olika virtuella forum. Genom att visa intresse skapar du förtroende mellan dig och den unga. När det råder ett öppet samtalsklimat i hemmet som bygger på förtroende, är det lättare för dig att prata med den unga om vikten av sunda levnadsvanor och därigenom hjälpa den unga att följa dem.

MOTION

- Motion behövs som motvikt till allt sittande.
- Motion piggar upp, ger välbefinnande och gör lärandet effektivare.
- Den unga kan få en del av den motion som behövs till vardags genom att cykla eller gå till läroanstalten.
- Med små steg blir det lättare att utveckla motion till en livsstil.

KOST

- Hjärnan behöver energi för att fungera, precis som musklerna.
- När den unga äter hälsosamt under veckan, kan hen unna sig något extra gott på veckoslutet.
- Gemensamma måltider vid läroanstalten och hemma främjar den ungas välbefinnande som helhet.

SÖMN

- Psykisk och fysisk ansträngning ökar sömnbehovet, och efter ansträngning behöver kroppen mer tid för att återhämta sig.
- När vi sover, träder vi in i djupsömn vid midnatt. Den här fasen är viktig för att vi ska orka. Om vi vakar fram till småtimmarna är det inte möjligt att kompensera för den uteblivna djupsömnen genom att sova längre på morgonen.
- När vi sover, överförs det som vi lärt oss till långtidsminnet.
- Om den unga har kontinuerliga sömnstörningar lönar det sig att be om hjälp hos studerandehälsovården.

TIDSHANTERING OCH ANVÄNDNING AV MEDIER:

- För att kunna skilja på studierna och fritiden ska den unga ha förmåga till tidshantering.
- Det är viktigt att hitta en balans mellan sittandet framför en skärm och andra aktiviteter, eftersom en stor del av studierna också sker digitalt. Spelandet och användningen av de sociala medierna har ökat bland unga, vilket bidrar till att rubba vardagsbalansen.
- Undersökningar visar att ju mer tid unga tillbringar i de sociala medierna, desto sämre är deras studieprestationer. Å andra sidan har den tid som läggs ned på att producera och dela information i de sociala medierna ansetts ha positiv inverkan på lärandet.
- Att ägna sig åt multitasking, dvs. göra flera saker samtidigt, ökar störningsmomenten och stör koncentrationen. Det blir svårare att slutföra uppgifter, att minnas och att lära sig. Djuinriktat lärande kräver koncentration.

ALKOHOL OCH DROGER

- Alkohol och droger har en negativ inverkan på sömnen, minnet och koncentrationsförmågan.

TIPS TILL FÖRÄLDERN:

- Var medveten om var och tillsammans med vem den unga rör sig.
- Döm inte. Då törs den unga lättare berätta om sina angelägenheter.
- Visa gott exempel. Då skyddar du den unga för de negativa följderna av alkohol och droger.

Läs mer om preventivt alkohol- och drog arbete på EHYT rf:s webbplats [Fakta om rusmedel & spelande](#)

STRESS KAN VARA BÅDE NYTTIG OCH SKADLIG

Övergången till andra stadiet kan höja den ungas stressnivå. Delvis kan stressen bero på att allting är nytt – studiekamraterna, studierna i sig och till och med studieorten. Stressen kan också orsakas av att arbetsmängden i anslutning till studierna ökar, av kraven som studierna ställer och av att den unga känner att hen inte klarar av den ökade arbetsmängden. En lämplig mängd stress är nyttig. Den hjälper oss att vara alerta. Sinnena och tankarna blir skarpare, och vi kan utföra uppgifterna effektivt. Stark och långvarig stress har däremot negativa konsekvenser för välbefinnandet. Det kan vara svårt att lära sig veta när vi behöver vila och återhämta oss i stället för att lägga ned lite extra energi på prestationen.

Studier kräver stresshanteringsförmåga. Som förälder kan du föregå med gott exempel och visa för den unga att du sköter om ditt eget välbefinnande. Då lär sig den unga att känna igen sina egna resurser och att se till att hen får tillräckligt med vila. Du kan också hjälpa den unga att känna att hen har gjort tillräckligt genom att påminna den unga om allt som hen redan åstadkommit. Läs mer om stress och stresshantering i anslutning till studier t.ex. på Nytyti rf:s webbplats: nytyti.fi/sv/.

DE OLIKA FORMERNA AV STRESS KAN ÅSKÅDLIGGÖRAS MED ETT TRAFIKLJUS.



- Slår larm om att krafterna är slut.
- Typiska symtom: utmattning, depression, likgiltighet, problem med minnet och cynisk inställning till studierna.
- Om den unga visar tecken på allvarlig stress ska du som förälder genast kontakta studerandehälsovården. Situationen är inte oåterkallelig, men återhämtningen tar tid och i de flesta fall behövs hjälp av yrkesutbildad vårdpersonal.

- Beskriver positiv stress.
- Läget är under kontroll.
- Krafterna räcker till och den unga har tillräckligt med fritid så att hen kan återhämta sig.

- Meddelar att den unga arbetar på den yttersta gränsen av sina resurser.
- Kan framträda som ångest, trötthet, koncentrationssvårigheter, rastlöshet och fysiska symtom av olika slag, till exempel huvudvärk, magbesvär eller sömnstörningar.
- Det behövs en förändring för att den unga ska komma i balans.
- Som förälder kan du hjälpa den unga att prioritera och att ordna om sin vardag så att hen också har tillräckligt med tid för vila och återhämtning.

9. FRÅN TONÅRING TILL EN SJÄLVSTÄNDIG, MYNDIG VUXEN

- Den unga närmar sig myndighetsåldern och börjar bygga upp sin egen identitet som vuxen. Det viktigaste som du som förälder kan göra är att stödja denna process och att vara tillgänglig när den unga behöver ett bollplank för sina tankar eller ventiler sina känslor. Du behöver inte ha svar på alla frågor, men du kan som förälder hjälpa din unga att hitta riktningen för sitt eget liv.

Att den unga blir myndig och självständig är en stor förändring både för den unga och för dig som förälder. Livet med en ung som närmar sig vuxenåldern kan vara krävande, men det är också mycket givande. Det är viktigt med avstressad samvaro och gemenskap med familjen. Umgänget behöver inte handla om någonting speciellt eller exceptionellt, utan en gemensam måltid eller stund vid tv:n räcker väldigt långt. Även om den unga behöver plats för att växa och utveckla sin personlighet, behöver hen också dig som förälder. Visa för den unga att du är intresserad av hen och att du är där för hen. Lyssna och uppmuntra. Måna om möjligheterna till öppet samtal och om en atmosfär där det är tillåtet att försöka och begå misstag. Var glad och stolt över din unga som snart är vuxen!





HEM OCH SKOLA

Suomen

VANHEMPAINLIITTO

Guiden har utarbetats med hjälp av bidrag från Kuluttajaosuustoiminnan säätiö.

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

ILLUSTRATIONER OCH LAYOUT Hanna Siira