

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of several yellow rectangular bars of varying lengths arranged in a curved, fan-like pattern.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Käytännön opas teini-ikäisten tukemiseen kriisitilanteessa

Suosituksia opettajille ja vanhemmille

Ahdistusta kokeva teini-ikäinen

Teini-ikäisen jatkuvan ahdistuksen merkkejä: vaikeudet nukahtaa ahdistavien ajatusten ja pelkojen vuoksi, yöllinen herääminen, ruokahaluttomuus, ärtyneisyys, kärsimättömyys, riidanhaluisuus, aggressiivisuus, itkuisuus, apatia, eristäytyminen, koulumenestyksen heikkeneminen, koti-ikävä.

Ehdotuksia opettajille:

- Tunteiden ja emootioiden legitimointi. Kerro lapsille ja teini-ikäisille, että heidän tunteensa (viha, ahdistus, avuttomuus jne.) ovat normaaleja ja että muutkin tuntevat niitä – «Kaikki, mitä tunnet juuri nyt, on normaalia» (viha, masennus).
- Luo mahdollisuuksia uusien ystävien saamiseen, paranna viestintää ja pidä toivoa yllä. »Kun tämä on ohi, aion...”

Ehdotuksia vanhemmille:

- »Aistikävelyt»: Keskity siihen, mitä lapsi näkee (metsä, joki), kuulee (lintujen laulu), haistaa (kukkien tuoksu) ja koskettaa (puunkuori).
- Pidä toivo elossa. »Kun tämä on ohi, me...”

Muista: älä koskaan sivuuta muutoksia lapsesi käyttäytymisessä. Juuri tällaisina hetkinä hän tarvitsee apuasi ja tukeasi.

Stressiä kokeva teini-ikäinen

Useimmat teini-ikäiset kokevat enemmän stressiä, kun he pitävät tilannetta vaarallisena, monimutkaisena tai tuskallisena eivätkä heillä ole keinoja selviytyä siitä. Teini-ikäisten stressin lähteitä ovat muun muassa: koulun vaatimukset ja turhautuminen, negatiiviset ajatukset tai tunteet itsestä, kehon muutokset, ongelmat ystävien ja ikätovereiden kanssa koulussa, turvattomat elinolot/asuinympäristö, vanhempien ero tai avioero, krooninen sairaus tai vakavat ongelmat perheessä, läheisen kuolema, muutto tai koulun vaihto, liian monien toimien toteuttaminen tai liian korkeat odotukset, perheen taloudelliset ongelmat.

Vanhempien reaktio stressaavaan tilanteeseen on lapselle merkittävä. Mitä varmemmin vanhemmat käyttäytyvät, sitä turvallisemmin lapset tuntevat olonsa. Loppujen lopuksi lapsi kehittää käyttäytymismallinsa tarkkailemalla merkittävimpiä aikuisia. Muista: on tärkeää huolehtia muustakin kuin vain vauvastasi. Paras olisi, jos huolehtisit myös itsestäsi. Olet lapsen tärkein apu- ja tukilähde.

Vinkkejä aikuisille stressaantuneen teini-ikäisen kanssa kommunikoimiseen:

- Puhu ja kuuntele.
- Anna tunteiden tulla esiin;
- Ota teini-ikäiset mukaan auttamaan muita;
- Kehu ja korosta lapsesi saavutuksia;
- Halata;
- Kiinnitä huomiota muutoksiin lapsesi käyttäytymisessä;
- Kannusta lasta kommunikoimaan ikätovereiden kanssa;
- Lue ääneen.
- Katsokaa yhdessä suosikkielokuvianne.
- Suunnittele tulevaisuutta.

Lapsi käyttäytyy epätavallisesti

Lapsi käyttäytyy kuin hänellä ei olisi tunteita (onnellisia tai surullisia).

Mitä hänelle on tapahtunut?

Lapsi todennäköisesti kärsii. Vakavan hermostollisen shokin aikana, etenkin kun lapsi kohtaa kokemuksen, jota hän ei kykene kestävänsä, hän voi jäädä reaktioissaan jumiin ja joskus menettää tuntuman kehoonsa. Ongelmallisessa tilanteessa oleva lapsi voi piilottaa tunteensa. Hän tarvitsee tukeasi!

Miten voin auttaa?

Luo rakkauden ja hyväksynnän ilmapiiri, jotta lapsesi voi kirjaimellisesti "lämpiää" siinä. Vietätte aikaa yhdessä. Istu vauvan kanssa, halaa häntä ja halaa häntä useammin. Jos pystyt, ilmaise hänen tunteensa sanoin. Kerro hänelle, että on ok olla surullinen, vihainen tai huolissaan. "Et näytä haluavan mitään. Olisi parasta, jos olisit surullinen. Se on normaalia!"

Selitä lapsellesi, mitä tapahtui. Voisitko jakaa tunteesi lapsesi kanssa? Yritä tehdä jotain miellyttävää poikasi tai tyttäresi kanssa – luekaa kirjaa, laulakaa tai leikkikää yhdessä. Yksinkertaisia tapoja palata todellisuuteen ovat leikkiminen suunnittelijan kanssa, veistämällä tai piirtämällä jalan- ja kädenjäljillä.

Vauva itkee hyvin usein.

Mitä hänelle tapahtuu?

Katastrofin seurauksena perheesi elämässä on tapahtunut monia muutoksia. On luonnollista, että lapsi on surullinen. Kun hän itkee, hänen kehonsa vapauttaa aineita, jotka auttavat häntä rauhoittumaan. Lapset ovat herkkiä vanhempiansa tunnetilalle. Jos tunnet itsesi onnettomaksi, hakeudu apuun. Lapsesi hyvinvointi riippuu sinusta.

Lapsi alkaa käyttäytyä huolimattomasti ja tekee jotain mahdollisesti vaarallista.

Mitä hänelle tapahtuu?

Se voi tuntua oudolta, mutta lapset käyttäytyvät usein vaarallisesti tai huolimattomasti, kun he eivät tunne oloaan turvallisiksi. Se on lapsen tapa sanoa: «Tarvitsen sinua. Todista, että olen sinulle rakas – suojele minua!»

Miten auttaa?

Anna lapsellesi mahdollisimman paljon turvallisuuden tunnetta. Lähesty häntä rauhallisesti ja ota hänet tarvittaessa syliisi.

Kerro lapsellesi, että hänen tekonsa on vaarallinen ja että hän on sinulle rakas. Kerro myös, että et halua hänen joutuvan vahingon kohteeksi. Älä huuda lapselle!

Vaarallinen käyttäytyminen voi olla itsensä vahingoittamisen ilmentymä. Miksi? Pelko lisää aina aggressiota, mutta lapset suuntaavat sen usein itseensä.

Pelaa pelejä, jotka herättävät aggressiota. Kerro lapsellesi positiivisemmista tavoista saada huomiota.

Lapsi pelkää jotain, mitä hän ei ennen pelännyt

Mitä hänelle tapahtuu?

Monet asiat voivat muistuttaa lasta traumaattisesta kokemuksesta ja pelottaa häntä (ilotulitteiden äänet, ambulanssit, ihmisten huudot, kauhistuneet ilmeet). Se ei ole sinun vikasi – se on kokemus.

Teini-ikäisellä on univaikeuksia – uni keskeytyy, hän näkee painajaisia ja pelkää nukkua yksin

Mitä hänelle on tapahtunut?

Ensimmäisinä kuukausina vakavan stressin jälkeen painajaiset ovat tavallisia. Unen aikana aivot käsittelevät intensiivisesti tapahtuneita asioita koskevia tietoja. Jos painajaiset toistuvat useita kertoja tai ovat liian todennäköisiä, on kuitenkin tarpeen hakeutua psykologin vastaanotolle

on tarpeen, jos painajaiset toistuvat useita kertoja tai ovat liian todennäköisiä.

Unen keskeytyminen johtuu useimmiten ahdistuksesta, keskeneräisistä asioista tai lihaskouristuksista, jotka vaikeuttavat rentoutumista. Teini-ikäisen voi antaa nukkua kanssanne, mutta selittää, että tämä on kertaluonteinen asia, ja pyytää häntä kertomaan toistuvasta unesta, mutta ilman yksityiskohtia (vain jos teini-ikäinen haluaa). Selittää, miten aivot toimivat. Kertokaa, että tekin olitte peloissanne ja tunsitte olonne avuttomaksi, ja että se on normaalia.

Luo nukkumaanmenorutiini, joka toimii kaikissa olosuhteissa, ja tee selväksi, että sitä on noudatettava päivittäin. Silloin teini-ikäinen tietää tarkalleen, mitä odottaa. Halata häntä ja sano, että et mene minnekään. Avainsana: «Olen kanssasi, olen lähellä.»

Lapsi/teini-ikäinen koki jatkuvaa epävarmuutta ja jatkuvaa sopeutumista

Usein suosituksissa siitä, miten kestää jatkuvaa stressiä ja jännitystä, kuulemme: «Sinun on luotettava tavallisiin asioihin, rituaaleihin, jokapäiväiseen elämään.» Eli siihen, mikä oli vakaata ja mihin voimme vaikuttaa. Mutta jatkuvien pommitusten ja hätäkatkosten vuoksi emme voi enää luottaa edes siihen, mikä vaikutti vakaalta. Kuinka voimme minimoida psyykkiset vahingot tässä tapauksessa?

Itse asiassa emme voi ratkaista ongelmaa tyydyttämättä perustarvetta, joten meidän on etsittävä toinen tapa. Tietenkin voimme kestää jonkin aikaa (tahdonvoiman ja nöyryyden ansiosta). Mutta yleisesti ottaen et voi saada asioita tapahtumaan ilman vastineita, joten jatkaisin etsimistä.

Olemme tottuneet pitäytymään tietyissä konteksteissa ja ratkaisuissa. On tärkeää, että ymmärrämme näiden päätösten taustalla olevat tarpeet ja sen, mitä ne antavat meille.

Ajattele esimerkiksi henkistä prosessia, joka viittaa siihen, että hyödyntämällä jotain hyvää menneisyydestä saamme henkistä vakautta. Kun jokin menneisyydestä lakkaa toimimasta, meidän on alettava etsiä jotain muuta, jota voimme päivittää ja käyttää. Mene esimerkiksi vanhempiesi luo

vanhempiesi luokse ja pyydä äitiäsi laittamaan jotain, mitä söit ennen, mutta et enää syö. Tämä tarkoittaa **muiden menneisyyden rituaalien palauttamista**.

Rituaali antaa meille myös **tunteen vakaudesta ja ennustettavuudesta**. Jos emme voi ennustaa jotain, kuten kuumaa suihkua, voimme miettiä jotain muuta, mitä odottaa. Sitten luomme kontekstin tälle ennustettavuudelle eri paikassa ja eri tavalla.

Meille on myös välttämätöntä **säästää valoa ja lämpöä, koska tällä hetkellä sähkökatkoksen vuoksi** meillä ei ole niitä tarpeeksi. Jos emme enää voi havaita valoa tavalliseen tapaan kuten ennen, meidän on etsittävä muita vaihtoehtoja. Tätä varten voit etsiä kirkkaita taskulamppuja ja sijoittaa ne yläpuolellesi. Näin olet tämän valon paikalla, kun ympärilläsi on pimeää. Voit myös ripustaa uudenvuoden seppeleen ikkunaan. Kaikki tämä luo vaikutelman, että valoa ei ole, ja rauhoittaa sinua.

Sama pätee lämpöön. Ymmärrämme, että kotona on kylmä ja siksi on tarpeen pukeutua yli kahteen kerrokseen.

Mielenterveyden tasapainon merkit	Mielenterveyden epätasapainon merkit
riittävä todellisuuden hahmottaminen	vääristynyt todellisuuskäsitys
kyky hankkia tietoa, looginen ajattelu,	muistin, keskittymiskyvyn ja muiden älyllisten kykyjen
kyky analysoida ongelmia ja tehdä tasapainoisia päätöksiä,	heikkeneminen kaoottinen, kategorinen ajattelu
määrätietoisuus, aktiivisuus, itsenäisyys,	päättämättömyys, riippuvaisuus muiden mielipiteistä
kyky noudattaa sosiaalisia normeja ja sääntöjä	taipumus rikkoa sääntöjä, moraalisia normeja ja
lakeja kehittynyt vastuuntunto itsestä (elämästä ja terveydestä)	vastuun välttely, huonojen tapojen kehittyminen
kriittinen ajattelu,	lisäännytynyt suggestiivisuus
kyky arvioida itseään asianmukaisesti, korkea itsetunto,	matala itsetunto, itseluottamuksen ja kykyjen menettäminen
luonnollinen käyttäytyminen, kohteliaisuus, kohteliaisuus	ilmaisukykyisyys, työkeys, ylimielisyys
kyky myötätuntoon, ystävällisyys,	tunnekylläisyys, vihamielisyys, aggressiivisuus
kyky antaa anteeksi ja unohtaa loukkaukset,	pahantahtoisuus
itsehillintä,	impulsiivisuus, erilaiset fobiat
optimismi	ahdistus, epätoivo
Sosiaalisen hyvinvoinnin merkit	Sosiaalisen toimintahäiriön merkit
helppo solmia suhteita, tuntee olonsa hyväksi myös vieraassa seurassa	liiallinen ujous
kyky solmia ystävyyssuhteita, huolehtia ystävällisistä suhteista perheessä	läheisten ystävien puute, epäterveet suhteet perheessä, koulussa, ikätovereiden
kanssa kehittyneet viestintätaidot, kyky kuunnella ja puhua, välttää väärinkäsityksiä yksinäisyyden ja väärinkäsitysten tunne	vihamielisyys, ilkeys
ystävällisyys viestinnässä, suvaitsevaisuus ja kunnioitus keskustelukumppania kohtaan	kyvyttömyys antaa ja pyytää apua
kyky antaa ja vastaanottaa apua, kyky työskennellä tiimissä	
konfliktitilanteessa kaikkien osapuolten etujen huomioon ottaminen, molempia osapuolia hyödyttävien ratkaisujen tai kompromissien ehdottaminen	
kyky motivoida ja suostutella muita, olla johtaja ja johtaa	Passiivisuus, eristäytyminen

Psykoterapeuttiset tekniikat ja harjoitukset, jotka auttavat lievittämään teini-ikäisen stressiä:

- Piirustus ja veistos – Pelko voidaan piirtää paperille tai muovata plastiliinista. Luo ensin pelottava kuva ja muokkaa se sitten hauskaksi tai kauniiksi. On suositeltavaa laittaa taustalle kevyttä musiikkia.
- Peli «Semolina auttaa aina» – Jos ahdistus jatkuu, semolina on todellinen stressinpoistaja. Voit kaataa sitä mihin tahansa astiaan ja antaa sitä lapsellesi; pyöritä sitä sormillasi ja katso, kuinka se valuu (enintään 30 minuuttia). Selitä lapselle, että nyt kaikki on hyvin, että ulkona on kirkas taivas ja liikenteessä on vain autoja, ei sotilasajoneuvoja, ja vakuuta hänelle, että tulevaisuudessa kaikki on hyvin.
- Vuoropuhelu – Teini-ikäisten kanssa vuoropuheluun tulisi panostaa jatkuvasti. Tässä tilanteessa kannattaa unohtaa ”ylhäältä alaspäin” -lähestymistapa ja alkaa keskustella tasavertaisesti. Anna hänen esittää kysymyksiä, ja vastaa niihin rehellisesti, katsomalla häntä silmiin. Pyydä lisäksi häntä esittämään ehdotuksia. Ja tietysti, osoita, että sinulla on kaikki hallinnassa ja tiedät, mitä tehdä kaikissa tilanteissa. Stressaavissa tilanteissa jopa aikuiset, etenkin ne, jotka ovat vasta aloittaneet aikuisuuden, haluavat tuntea olevansa suojattuja. Lisäksi voit tarjota jotain, mikä vie huomion pois – elokuvat, sarjat ja musiikin kuuntelu sopivat tähän tarkoitukseen.
- «Line club»-tekniikka – Tätä tekniikkaa varten tarvitset puhtaan paperiarkin ja kynän tai tavallisen lyijykynän. Tehtävä: muistele epämiellyttävä, stressaava tilanne, joka aiheuttaa sinulle negatiivisia tunteita, ja ala piirtää kynällä/lyijykynällä paperille kaoottisia viivoja. Jatka viivojen piirtämistä, kunnes tunnet emotionaalista helpotusta (tämä voi

kestää muutamasta minuutista puoleen tuntiin). Tuloksena paperille syntyy viivojen vyyhti, johon negatiivisten tunteidesi energia siirtyy. Tällä tavalla tunteesi ja kokemuksesi siirtyvät sisäisestä maailmasta ulkoiseen maailmaan, eli paperille. Kun olet suorittanut tehtävän, jossa sotkuiset viivat on piirretty paperille, voit tehdä mitä haluat (jättää sen sellaisenaan, heittää pois, polttaa, murskata tai muuttaa). Mielikuvituksellasi ei ole rajoja.

- «Mielialani»-tekniikka – Tämä tekniikka voidaan suorittaa itsenäisesti tai «Line Club»-tekniikan jälkeen. Tarvitset puhtaan paperiarkin ja valitsemasi taidemateriaalit (värikynät, tussit, liidut tai maalit). Tehtävä: ilmaise mielialasi (tunteet ja tunteet) väreillä ja viivoilla, jotka yhdistät siihen. Anna tuloksena olevalle kuvalle nimi. Toteutusaika vaihtelee muutamasta minuutista tuntiin. Kun olet suorittanut kuvatehtävän, voit tehdä saman oman harkintasi mukaan, kuten menetelmässä 1 on kuvattu.
- Hallinnan tunteen palauttaminen: Anna lapselle jotain, mitä hän voi muovata (muovailuvaha, savi); leikkikää rakennuspalikoilla; veistäkää eläin, jota ei ole luonnossa; veistäkää naamio ja irvistys; anna lapselle joku, josta hän voi huolehtia.
- «Onneksi – Valitettavasti» -peli – Tämä erinomainen harjoitus antaa käsityksen siitä, että vaikeasta tilanteesta on aina ulospääsy. He pelaavat vuorotellen. Teini-ikäinen ja hänen ystävänsä joutuvat vaikeaan tilanteeseen. Esimerkiksi: «Ukrainassa on alkanut sota.» Toinen jatkaa: «Mutta onneksi koko perheeni on turvassa.» Toinen: «Mutta valitettavasti ystäväni toisessa kaupungissa joutuvat viettämään yön pommisuojaissa kolme päivää peräkkäin.» Ja toistuvasti: «Mutta onneksi ukrainalaiset olivat itsenäisyyden aikana yhtenäisempiä kuin koskaan ennen.» Tämä tarkoittaa, että kaikki osallistujat

jatkaa ja lopettaa tilanteen. Lasten on ymmärrettävä, että jokainen tilanne on erittäin monimutkainen.

- Tee «unien sieppaaja» kepeistä ja värillisistä langoista, samanlainen kuin hämähäkinverkko. Ripusta se lähelle vauvan nukkumapaikkaa, jotta se «sieppaa» pahat unet ja estää niitä pääsemästä vauvan luo. Etsimme keinoja pelkojen voittamiseksi – veistämme, piirrämme ja liimataan suojelusenkelin.
- Jos lapsi kaipaa kotia, jos hänen on lähdettävä kotoa ilman lempilelujaan tai -tavaroitaan, anna hänen ilmaista suruaan ja itkeä: "On todella surullista, että menetit..." Jos mahdollista, yritä löytää jotain vastineeksi ja lohduttaa häntä.
- Harjoitus «Sateenvarjo» – Tavoitteena on vakauttaa lapsen psyykkis-emotionaalinen tila ja vähentää ahdistusta. Työhön sopivat lyijykynät, huopakynät tai guassi ja paperiarkki. Työ tehdään neljässä vaiheessa: 1. vaihe – Pyydä lapsia piirtämään paperiarkin yläosaan tai keskelle sateenvarjo, joka voi suojata ulkoisilta ongelmilta. Anna lasten värittää se mielensä mukaan. 2. vaihe – Pyydä lapsia piirtämään sateenvarjon alle poika- tai tyttöhahmo (heijastus itsestään) niin, että hahmo tuntuu mahdollisimman suojatulta ympäröivän maailman vaikutuksilta. 3. vaihe – Anna lasten piirtää sateenvarjon suojan rajat. Toisin sanoen he jakavat tilan, jonka sateenvarjo sulkee ulkoisilta ongelmilta (traumaattisen kokemuksen läpikäyneet lapset ympäröivät itsensä yleensä tällaisilla rajoilla lisäsuojana). 4. vaihe – Pyydä

lapsia kuvittelemaan, että sateenvarjo suojaa paitsi myös omaa maagisen ominaisuuden: kun se avautuu, siitä valuu ulos erilaisia iloja ja nautintoja, jotka tekevät sateenvarjon alla olevasta henkilöstä yhä onnellisemman. Pyydä lasta piirtämään sateenvarjon suojaavaan tilaan kaikki ilot, jotka tulevat hänen mieleensä. Tekniikan suorittamisen jälkeen on tärkeää kertoa lapsille, että nämä heidän piirtämänsä ilot ovat pieniä pelastavia asioita, jotka auttavat heitä suoraan pääsemään eroon surusta, pelosta ja huonosta tuulesta. Tällaisina hetkinä kannattaa yksinkertaisesti mennä sateenvarjonsa alle ja käyttää yhtä sen osoittamista vinkkeistä.

Mitä tehdä, jos teini-ikäinen ei halua puhua siitä, mikä häntä vaivaa?

Jotkut teini-ikäiset voivat olla varautuneempia tunteistaan. On tärkeää ymmärtää, että tämä on normaalia. Seuraavat vaiheet voivat auttaa:

- Ole saatavilla: Korosta aina, että olet tukena ja valmis kuuntelemaan, kun he päättävät puhua.
- Kokeile muita viestintätapoja: Jotkut teini-ikäiset voivat ilmaista tunteitaan piirtämällä, kirjoittamalla tai muilla luovilla menetelmillä.

Hakeudu ammattiapuun: Jos teini-ikäinen kieltäytyy edelleen puhumasta ja osoittaa vakavia stressin oireita, harkitse psykologin luona käyntiä.

Jotkut merkit voivat viitata vakavaan stressiin ja ammattilaisen avun tarpeeseen. Tässä on muutamia asioita, joihin sinun tulisi kiinnittää huomiota:

- Jatkuva ahdistus ja pelko: Jos teini-ikäinen kokee jatkuvasti ahdistusta ja pelkoa, ja se vaikuttaa hänen jokapäiväiseen elämäänsä.
- Käyttäytymisen ja mielialan muutokset: Äkillinen muutos käyttäytymisessä, ruokahalussa tai unessa voi olla merkki stressistä.
- Itsetuhoinen käyttäytyminen: Ole tarkkana mahdollisten itsetuhoisen käyttäytymisen merkkien varalta, kuten puhuminen elämän turhuudesta tai itsensä vahingoittaminen.
- Sosiaalinen eristäytyminen: Jos teini-ikäinen eristyy perheestä ja ystävistä, se voi olla huono merkki.
- Kiinnostuksen menetys: Jos teini-ikäinen menettää kiinnostuksensa asioihin, jotka aiemmin kiinnostivat häntä, tämä voi olla merkki ongelmista.

Jos huomaat näitä merkkejä, on tärkeää hakeutua välittömästi psykologin luo saadaksesi ammattiapua.

Vanhemmille:

- Antakaa lapsellenne riittävästi huomiota, kommunikoikaa säännöllisesti ja viettäkää aikaa yhdessä.
- Auttakaa lastanne löytämään harrastuksia ja aktiviteetteja, jotka tuovat iloa ja mielihyvää.
- Luo kotiin kodikas ja rauhallinen ilmapiiri, jossa lapsi voi tuntea olonsa turvalliseksi.
- Kannustakaa lasta jakamaan ajatuksensa ja tunteensa, kuunnelkaa häntä tarkkaavaisesti.
- Auttakaa lasta oppimaan tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia itsenäisesti.
- Kehu lasta hänen ponnisteluistaan ja saavutuksistaan ja vahvista hänen itsetuntoaan.
- Opeta lasta arvostamaan ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin hän on, kaikin ominaisuuksineen.
- Auta lastasi luomaan ystävyssuhteita ikätovereiden kanssa ja kehittämään sosiaalisia taitoja.
- Anna lapselle riittävästi aikaa, mutta älä rajoita hänen vapauttaan.

Sanottavaa:

- Olen pahoillani.
- Se, mitä tapahtui, on todella kauheaa!
- Anna minun jäädä luoksesi!
- Haluan auttaa sinua!
- Jos tarvitset apua, olen valmis kuuntelemaan!
- Olen lähellä.

10 lausetta, joita lapset haluavat kuulla vanhemmiltaan:

- Olen ylpeä sinusta.
- Tuon sinua;
- Näen ja kuulen sinut;
- Rakastan sinua;
- Luotan sinuun;
- Sinä pystyt siihen;
- Uskon sinuun;
- Olet tärkeä;
- Olet minulle paras.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Käytännön opas siitä, miten tukea teini-ikäisiä kriisitilanteessa

(Suositukset opettajille ja vanhemmille)

NUORTEN
MIELENTERVEYD
EN
YLLÄPITÄMINEN
SOTATILANNEEN
MIGRAATIOKRIISISSÄ

Suggestions for parents:



"Sensory walks"



Keep hope alive



Take care of children



*Te****^'«Ælìderit R***'enta***», ÆWlæ
tfieir cúifdren/eel*

Tips for adults to contact a teenager under stress:



Talking and listening



Let the emotions be



*Praise and highlight
your child's
achievements:*

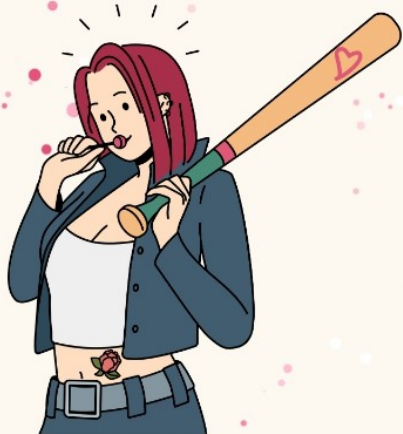


Engage teenagers in helping others



Hug

Tips for adults to contact a teenager under stress:



*Pay attention to changes
in your child's behavior*



*Encourage your child to
communicate with peers*



Read out loud



Watch your favorite movies together

Words to say:



> Tmsorry...



> *WhathtzrplzbagftiareaUy*
hirveää!



→ *let me stay with you!*



71ج Tarvitset apua, olen täällä kuuntelemissa!



-1 watonheltp sinua!



10 statements that children want to hear from their parents:



-I am proud of you!



-I can see and hear you!



-I love you!



-I support you!



-I trust you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-You can do it!



-I believe in you!



-I'm right here!



You are important!



You are my hero!

To parents:



Create a cozy and calm atmosphere at home, where the child will feel safe



Encourage the child to share his thoughts and feelings, listen to him carefully



Give your child enough attention, communicate regularly and spend time together



Help your child find hobbies and activities that will bring pleasure and joy

To parents:



Help your child build friendships with peers and develop social skills.



Praise the child for his efforts and achievements, increase his self-esteem



Help your child learn to make decisions and solve problems independently



§is>e enoffgA füneßr/diecTt?fd, 6«t¬füi6itfüé,/ri«»foit»

