

KUINKA KOHDATA KRIISSÄ OLEVA NUORI

1 TUNNISTA JA REAGOI

Nuori voi oireilla kriisitilanteessa monin tavoin ja välillä ilmiasu voi pettää. Hän voi olla esimerkiksi ärtynyt, vihainen, provosoiva, vetäytyvä, lohduton, masentunut, ahdistunut, ylipärjäävän oloinen. Luota vaistoosi ja huolesi herätessä kysy nuorelta: "Miten sulla menee? Voinko jotenkin auttaa?"

2 KUUNTELE

Ole empaattisesti läsnä ja anna sopivasti tilaa nuoren kertomukselle. Kuulluksi tuleminen yleensä rauhoittaa nuorta. Rajaa hellästi tarpeen vaatiessa.

3 KOROSTA

Korosta nuorelle, että hänellä on voimavaroja selviytyä tilanteesta, vaikkei siltä sillä hetkellä tuntuisikaan. Tuo esiin nuoren vahvuuksia, jos tunnet hänet riittävän hyvin. Normalisoi, on inhimillistä voida huonosti, kun jotain ikävää sattuu.

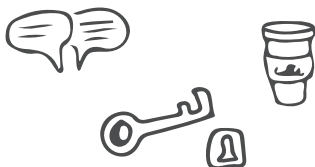
4 LUO TURVAA

Ole turvallinen aikuinen, joka kohtaa nuoren ja hänen tilanteensa sellaisenaan, mutta jatkaa toimintaa muuten pääasiassa samaan malliin. Koulunkäyntiin liittyvät rakenteet yleensä lisäävät nuoren turvallisuuden tunnetta, huomioi kuitenkin erityistilanteen vaikutus nuoreen tilanteen niin vaatiessa. Kerro nuorelle turvallisten rutiinien merkityksellisyydestä vaikeissa tilanteissa (esimerkiksi koulu, kaverit, syöminen, riittävä uni ja lepo, harrastukset).

5 OHJAA

Ohjaa ja motivoi tarvittaessa lempeästi eteenpäin (esim. koulukuraattorille, koulupsykologille, terveysasemalle, Nuorten kriisipisteelle). Korosta, että avun hakeminen on vahvuutta. Jokaiselle meistä voi tulla elämässä vastaan tilanteita, joissa tuntuu, että omat voimavarat eivät riitä.

Teet arvokasta työtä, uskothan omiin vaikutusmahdollisuuksiisi! Älä epäröi konsultoida auttamisen ammattilaista vaikeissa tilanteissa. Ethän jää oppilaita koskevien huolten kanssa yksin. Muista myös omasta jaksamisesta huolehtiminen!



OM ATT BEMÖTA EN UNGDOM I KRI

1 KÄNN IGEN OCH REAGERA

En ung i kris kan uttrycka sig på många olika sätt och ibland kan uttrycksformen vara klumpig. Hen kan till exempel vara irriterad, arg, provocerande, tillbakadragen, rastlös, deprimerad, ängslig eller överpresterande. Lita på din instinkt och fråga den unga: "Hur mår du? Kan jag hjälpa dig på något vis?"

2 LYSSNA

Var empatisk och närvarande. Låt den ungas historia ta den tid som behövs. Att bli hörd lugnar ofta den unga. Dra vid behov gränser med varsam hand.

3 BETONA

Betona för den unga att hen har resurser att klara sig igenom krisen, även om det inte känns så just nu. Ta fram den ungas starka sidor, om du känner hen tillräckligt bra. Normalisera: det är helt normalt att må dåligt när tråkiga saker händer.

4 SKAPA TRYGGHET

Var en trygg vuxen som bemöter den ungas situation som den är, men fortsatt verksamheten ungefär som vanligt. Skolans rutiner skapar trygghet, men uppmärksamma ändå hur den speciella situationen påverkar den unga. Berätta för den unga om vikten av trygga rutiner (t.ex. skolgång, vänner, att äta, sova och vila tillräckligt, hobbyer) då man genomgår en kris.

5 HANDLED

Handled och motivera vid behov den unga vidare (till en skolkurator, skolpsykolog, hälsostation eller till Krisjouren för unga). Lyft fram att det är en styrka att be om hjälp. Vi råkar alla ibland i situationer där vi känner att våra egna resurser inte räcker till.

Du gör ett värdefullt jobb och du påverkar många personer varje dag. Tveka inte att konsultera professionella hjälpare i svåra situationer. Du behöver inte bli ensam med elevernas bekymmer. Kom också ihåg att ta hand om din egen ork!

