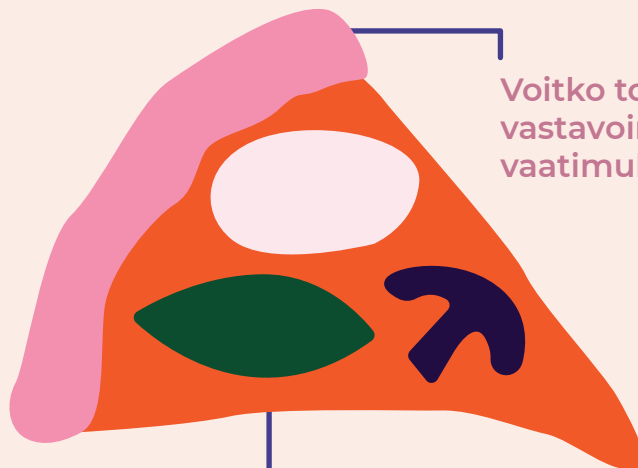


# NYT ON NUORTEN VUORO!

Nuorten hyvinvoinnin  
tukemisen toivetilaus  
aikuisille



Voitko toimia  
vastavoimana  
vaatimuksille?

Miten luot  
luottamusta?



2. Mitä tänään  
tehtäisiin?

1. Miten tulet  
nuorelle tutuksi?

3. Kuinka synkkaat  
itsesi samalle aalto-  
pituudelle nuoren  
kanssa?

4. Kuinka hyvin  
ymmärrät nuorten  
hyvinvointia?

5. Mitä sinä näet,  
kun näet nuoren?

# NYT ON NUORTEN VUORO!

Nuorten hyvinvoinnin  
tukemisen toivetilaus  
aikuisille

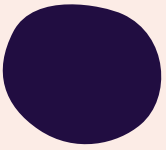
## Vaatimusten vähentäminen: Voitko toimia vastavoimana vaatimuksille?

Nuorten hyvinvointi ei synny yksilössä yksistään, vaan sen syntymiseen vaikuttavat nuorille tärkeät yhteisöt koulussa, perheessä, harrastuksissa ja muulla vapaa-ajalla. Nuorelle on tärkeää saada kokemuksia siitä, että on omana itsenään tärkeä ja arvokas. Nuorilla on paljon suorituspainetta, ja heille on mahdollistettava myös tässä hetkessä oleilu ja tavoitteista vapaa aika. Miten yhteisössänne voidaan mahdollistaa vaatimuksista vapaata aikaa?

## Luottamus:

Miten luot luottamusta?

Luottamus on kaikkien ihmis-suhteiden perusedellytys. Jotta vuorovaikutus nuoren kanssa voi käynnistyä, jatkuu ja syvenyäkään, tarvitaan luottamusta. Nuori voi testata, voiko sinuun luottaa, joten ole hänelle luottamuksen arvoinen. Toisaalta on tärkeää myös antaa aikaa luottamuksen syntymiselle. Se ei synny hetkessä, vaan vaatii joskus pitkän matkan. Miten sinä luot luottamusta?



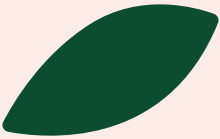
### 1. Tuttuus: Miten tulet nuorelle tutuksi?

Keitä nuoria sinä kohtaat arjessasi? Keneltä voit kysyä kuulumisia tai kuka voi tulla luoksesi? Tutulle ihmiselle on helpompi jutella tai olla juttelematta, tuttu ymmärtää ja haluaa kuulla, mitä juuri sinulle kuuluu. Tutun ihmisen kanssa tavataan säännöllisesti ja on turvallista olla ja puhua. Tuttuuden ja tuntemisen kokemukseen tarvitaan usein sitäkin, että aikuinen kertoo jotain myös itsestään. Miten sinä tutustut nuoren kanssa?



### 2. Yhteinen tekeminen: Mitä tänään tehtäisiin?

Yhdessä tekemällä jaetaan yhteinen kokemus siitä, mitä ollaan tekemässä ja tutustutaan toiseen. Yhteisen tekemisen äärellä jännitys saattaa vähentyä, voidaan jakaa tunteita ja on joskus helpompi puhua. Yhteisen tekemisen kautta nuori saa kokemuksen siitä, että hän on tärkeä ja hänen kanssaan halutaan viettää aikaa. Yhdessä tekeminen mahdollistaa myös roolien vaihtamisen. Mitä nuori voisi opettaa sinulle omista kiinnostuksen kohteistaan?



### 3. Synkkaus: Kuinka synkkaat itsesi samalle aaltopituudelle nuoren kanssa?

Jotta nuori uskaltaa ja haluaa kertoa asioistaan aikuiselle, tarvitsee hän kokemuksen siitä, että heillä synkkaa. Aikuisen onkin hyvä tahdistaa itsensä nuoren kanssa samalle aaltopituudelle ja antaa hänen tuoda itselleen merkittävät asiat keskusteluun. Nuori arvostaa, kun häntä kuunnellaan ja asioista kysytään ilman ennako-oletuksia. Tärkeää on ottaa nuoren esittämät huolet totena. Aina ei kuitenkaan tarvitse tavata huolien ääressä, vaan voi jutella myös hyvin olevista asioista. Miten sinä löydät nuoren kanssa yhteisen aaltopituuden?



### 4. Tiedon jakaminen: Kuinka hyvin ymmärrät nuorten hyvinvointia?

Nuoren on helpompi puhua aikuiselle, jolla on ymmärrystä nuoren esille nostamia asioita kohtaan. Onkin tärkeää etsiä itselleen tietoa nuorten hyvinvointiin liittyen ja jakaa tietoa myös nuorelle. Ammattilaisten tuottaman tiedon lisäksi on hyvä tutustua nuorten tuottamaan kokemustietoon ja tarinoinhin sekä etsiä vertaistuki- ja verkkopalveluita. Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse tietää ja tietoa voi etsiä myös yhdessä nuoren kanssa. Millaista tietoa ja tukea juuri tämä nuori tarvitsee?



### 5. Kokonaisuuden huomaaminen: Mitä sinä näet, kun näet nuoren?

Nuori on kokonaisuus ja hänen hyvinvointiinsa vaikuttavat niin mielen, kehon kuin sosiaalisten suhteidenkin tasapaino. Nuorelle on merkittävää, että hänet huomioidaan kokonaisuutena. Jokainen nuori ansaitsee lisäksi sen, että aikuinen näkee hänen mahdollisuutensa. Nuori viestii paljon myös muiden kuin sanojensa kautta. Miten sinä huomaat, mitä nuori viestii olemuksellaan?

Nuorten toivetilauksen asiat ovat nousseet esille valtakunnallisesta nuorten hyvinvointikyselystä, johon vastasi 3000 nuorta. Lisää tietoa nuorten kyselyssä esiin nostamista hyvinvointiaiheista Youtube-lähetyksessä **Nyt on nuorten vuoro!** **Kuuleeks meitä kukaan, häh?**