

Nuorten hyvinvointi ja jaksaminen



4 HYVINVOINNIN TÄRKEINTÄ PERUSPILARIA

UNI



RAVITSEMUS

LIIKUNTA

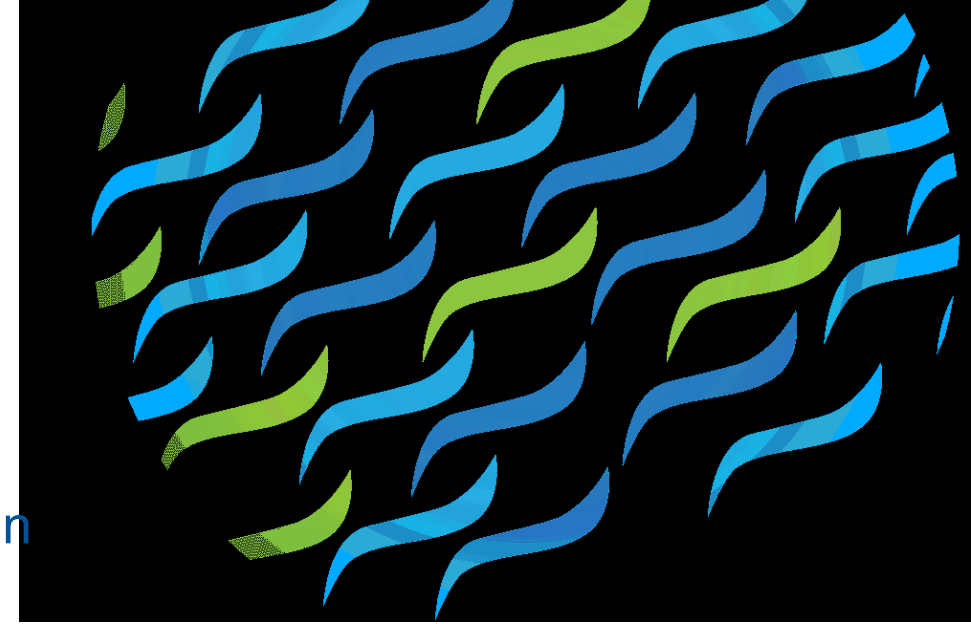
PALAUTUMINEN,
RENTOUTUMINEN

Nuoren hyvinvointi - kouluinto

- Nuoren motivaatioon liittyvät asiat sekä nuoren sosiaalinen ympäristö K-K-K = koulu, koti kaverit
- ✓ Nuoruudessa vanhempien ja perheen merkitys on edelleen erittäin tärkeä nuoren hyvinvoinnille
- ✓ Nuoret kokevat, että vanhemmat ovat kiireisiä ja että vanhemmilla ei ole heille aikaa
- ✓ Uskokaa tai älkää mutta nuoret haluavat viettää aikaa perheen kanssa
- ✓ Nuoret aistivat, jos vanhemmalla on huolia
- kannattaa rehellisesti sanoa ääneen, että äidillä on työstressiä ja äiti on sen vuoksi vähän kireä tai ärtynyt
- kannattaa kysyä nuoren kuulumisia, tarjota apua läksyihin, kokeiden kuulustelemiseen
- kannattaa olla kiinnostunut nuoren kavereista ja asioista, vaikka saa vastaukseksi vihaisen murahduksen 😊
- kannattaa viettää aikaa yhdessä esim. käydä yhdessä kaupassa, tehdä yhdessä ruokaa, katsoa yhdessä jotain ohjelmaa tai elokuvaa, lähteä nuotioretkelle tai kävelyille yhdessä

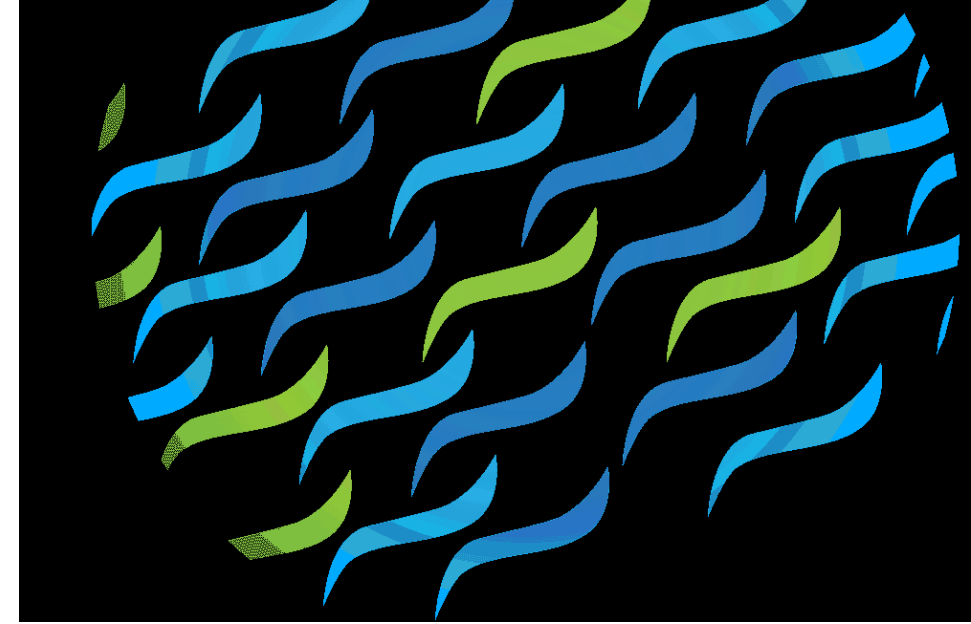
Omasta jaksamisesta huolehtiminen

- Miten huolehdin itsestäni, jotta jaksan arkea sekä tukea murrosikäistä nuorta?
- Mistä saan tarvittaessa apua? Voinko hellittää jonkin asian suhteen?
- Miten voisin sanoittaa omaa oloani nuorelle, miten tunteet tulisi näkyväksi arjessa niin, että jokaisella perheenjäsenellä on niihin oikeus
- MLL vanhempainnetti → tukea perheen huoliin ja kriiseihin
- Tärkeää huomata hyvä ja mistä perheenä nautimme, mitä teemme ja mikä meille tuo hyvää mieltä.
- Mikä nuoressani on ihanaa ja missä hän on hyvä – kannustaminen ja kehuminen




Nuoruusikä

- Nuoruusikään kuuluu mielen myllerrys, ehkä myös kasvanut ahdistuneisuus, epävarmuuden kokemukset ja moni nuori miettii, olenko sopiva tällaisena kuin olen
- Nuoren voi olla vaikea puhua omille vanhemmille mieltä askarruttavista asioista . Tämä ei tarkoita, että välit vanhempien ja nuoren välillä olisivat huonot (näinkin toki voi olla). Nuori haluaa monesti suojella vanhempaa omilta huolilta, ulkopuoliselle aikuiselle voi olla helpompi puhua vaikeista asioista
- Tästä huolimatta on tosi tärkeää olla kiinnostunut nuoren elämästä ja hänen kuulumisista! Kotona voi tehdä esimerkiksi sopimuksen että ei tarvitse puhumalla puhua asioista, jos se nuorta kovasti ahdistaa. Apuna voi käyttää myös ääniviestejä, hymiöitä, sähköposteja tai kirjeitä. Tärkeää on että aikuinen tietää, jos nuoren voinnissa on jotakin huolestuttavaa.





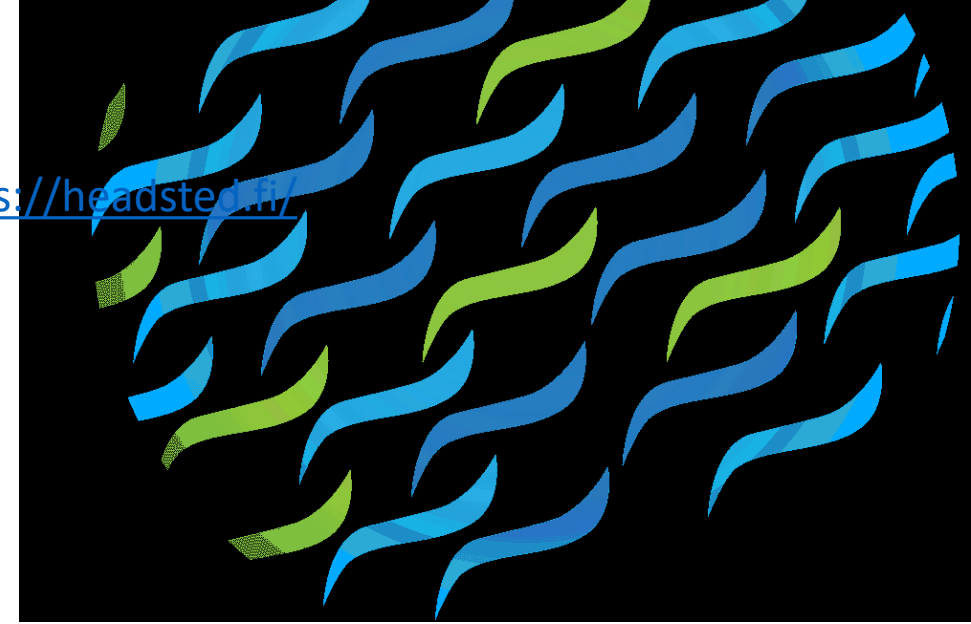
OHJELMAT



Etsitkö apua stressiin, alakuloon, jännitykseen tai univaikeuksiin?

LUE LISÄÄ

<https://headsted.fi/>



[Testaa oma henkinen kuntosi »](#)

- [Oivamieli – helppoja harjoituksia hyvän mielen taitoihin](#)
- [MIELI Suomen Mielensterveys ry:n sivut](#)
- [Mielensterveystalon omahoito ja oppaat](#)
- [Nyyti – Henkistä hyvinvointia ja elämänthallintaa opiskelijoille](#)
- <https://nuortenkompassi.fi/> 13-18-vuotiaille