

Miten tukea nuoren jaksamista

Lyseon kakkosten vanhempainilta 29.4.2021
Opiskeluhuollon psykologi Erika Hämäläinen

Nuorten jaksaminen korona-aikana

- Koronatilanne on vaikuttanut valtakunnallisesti nuorten jaksamiseen, mikä näkyy myös psykologin työssä
 - Rajoitukset sosiaalisissa kontakteissa ja vapaa-ajan tekemisissä
 - Etäopiskelu
 - Huoli läheisten tai omasta sairastumisesta

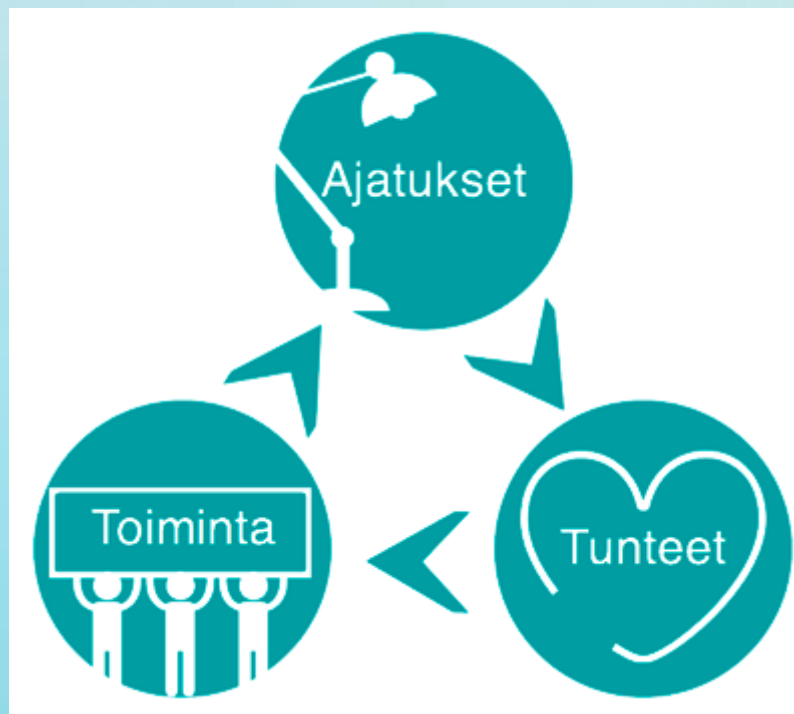
Monilla jaksamattomuus näkyy lukio-opinnoissa

- Itseohjautuvuus ja oman toiminnan ohjaus haastavampaa etänä, vaikea tarttua tehtäviin
- Vireystilan säätely ja keskittyminen
- Hyvinvoinnin ja jaksamisen perustana on arjen perusasioista huolehtiminen
 - Nukkuminen
 - Syöminen
 - Liikkuminen
 - Sosiaaliset suhteet

Moni nuori kokee syyllisyyttä jaksamattomuudestaan

”Olen huono ja epäonnistunut kun en jaksa, myös vanhempani ovat pettyneitä minuun.”

Välttely

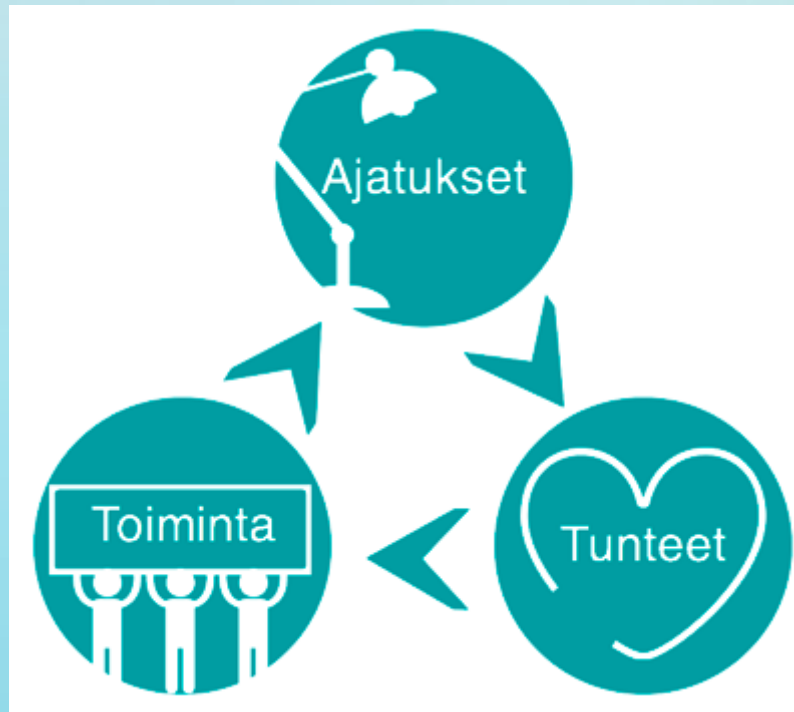


Ahdistus, pettymys, lannistuneisuus

Myötätuntoinen suhtautuminen

(esim. ”Ymmärrän, että on rankkaa, mutta olisi hienoa jos ainakin yrität.”)

”Jaksamattomuus ei tee minusta huonoa ihmistä. Voin yrittää oman jaksamiseni rajoissa.”



Toimintaan ryhtyminen,
yrittäminen

Toiveisuus,
itsemyötätunto

Mitä tunteita nuoren jaksamattomuus herättää itsessä

- Ärtymys, vihaisuus -> pohjimmaisena tunteena usein huoli
- Suhtaudutaan hyväksyvästi omaan tunteeseen ja pyritään säätelemään tunnetilaa ennen kommunikointia nuoren kanssa
- Myötätuntoinen suhtautuminen nuoren jaksamattomuuteen
-> nuorelle tulee kokemus, että vanhempi pyrkii ymmärtämään

Armollisuus myös itseä kohtaan

- Ei ole olemassa ”täydellistä vanhempaa”
- Poikkeustilanne vaikuttaa myös vanhemman jaksamiseen
- Jos tarvitaan ulkopuolista tukea, yhteys esim. terveydenhoitajaan, koulukuraattoriin tai muuhun koulun henkilökuntaan

Kiitos ja tsemppiä loppukevääseen!