

## Opettajalle täydentävää materiaalia ryhmätehtävään 2.

Yksittäiset tai lievät vastoinkäymiset tai ongelmat eivät ennusta myöhempiä vaikeuksia! Ihmiset ovat myös erilaisia, joku selviää samasta tilanteesta, esimerkiksi rikoksen uhriksi joutumisesta, helpommin kuin joku toinen.

Pulmia voi tulla, jos ongelmat kasautuvat tai muuttuvat syviksi ja ihmisellä on vähän tai ei ollenkaan suojaavia tekijöitä.

### **Lasta tai nuorta suojaavia tekijöitä, esim.:**

- turvalliset aikuissuhteet
- hyvät ystävät ja vertaissuhteet
- hyvät perhesuhteet
- tunnetaidot, esimerkiksi tunteiden tunnistaminen, kyky puhua tunteista
- koulutus
- työ
- positiivisten asioiden tukeminen
- terveys
- pysyvyys, turvallisuus
- arjenhallintataidot
- mielekäs arki ja vapaa-aika
- onnistumisen kokemukset
- osallisuuden tunne
- tukeva ja kannustava yhteisö
- ristiriitojen sietäminen ja kyky käsitellä niitä
- vuorovaikutustaidot
- oppimiskyky
- toiveet, unelmat, tavoitteet
- yhdenvertaisuus

### **Nuoren elämässä olevia riskitekijöitä, esim.:**

- päihteiden käyttö
- vähäiset sosiaaliset siteet ja sosiaalisen tuen puute
- peruskoulun keskeytyminen
- toisen asteen koulutuksen puute tai useampi keskeytynyt koulutus
- mielenterveyden ongelmat
- vakava sairastuminen
- pitkäkestoinen pienituloisuus
- väkivalta
- rikollisuus
- kiusaaminen
- yksinäisyys tai erillisyyden kokemukset
- turvattomuuden tunne
- oppimisvaikeudet
- avuttomuuden tunne
- heikko taloudenhallinta, velkaantuminen (esim. useat luotot tai pikavipit)
- yhteisön ulkopuolelle sulkeminen
- syrjintä

Edellä mainitut riskit voivat liittyä joko nuoreen itseensä tai esimerkiksi tämän lähisuhteisiin. Esim. sekä muihin kohdistunut väkivalta että väkivallan uhriksi joutuminen ovat kumpikin riskitekijöitä. Asioilla on usein myös monia puolia. Esim. velan ottaminen: opintolaina voi olla tarpeellinen tapa rahoittaa elämisestä koituvia kuluja opiskeluvuosina, mutta illanviettojen kattaminen pikavipeillä johtaa nopeasti hallitsemattomaan velkaantumiseen.

Elämän muutosvaiheet voivat olla vaikeita paikkoja ja tuottavat monenlaisia tunteita. Koulun aloitus, siirtymiseen koulusta opintoihin, opinnoista työelämään tai esimerkiksi perheen perustaminen, hajoaminen tai uudelleen muotoutuminen ovat näitä elämäntilanteita, jotka kuuluvat ns. ”luonnollisiin riskitekijöihin”. Toisaalta nämä ovat asioita, jotka saattavat tuoda tullessaan myös paljon myönteisiä asioita ja uusia voimavaroja!

Vaikeuksiin suhtautuminen on se seikka mihin ihminen usein pystyy itse eniten vaikuttamaan. Omien tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen onkin erityisen tärkeää – ja se asia mihin jokainen myös itse pystyy hankkimaan lisää taitoa. Esimerkiksi jos jokin asia menee ns. puihin, miten toimin – lannistunko, lyönkö läskiksi vai harmittelenko hetken ja yritän uudestaan?