

Ihan tavallisia asioita.



Mistä on kysymys?

Ihan tavallisten asioiden, arkikeinojen, avulla me aikuiset voimme yhdessä tehdä lasten ja nuorten arjesta turvallisempaa.

Ei ole vain yhtä syytä siihen, miksi elämän tapahtumat joskus karkaavat käsistä. Vain harvoin edes jälkikäteen tiedämme, miksi on käynyt niin kuin on käynyt.

Jotain tiedämme: apua ja tukea tarvitseva voi olla sinun lapsesi, lapsenlapsesi, sisaresi, veljesi, naapurisi tai ystäväsi. Me kaikki olemme osallisia.

Kaikki arkikeinot eivät sovi kaikille. Jokin ehdotus voi olla yhdelle tärkeä, toiselle itsestään selvä tai kolmannelle mahdoton toteuttaa käytännössä.

Tässä esiteltävät arkikeinot ovat alku. Nyt täytyy ottaa edes pieni askel eteenpäin.

Mitä voimme tehdä yhdessä? Mihin sinä voit tarttua? Millaista tukea odotat naapureiltasi ja lähipiiriltäsi? Miten voit itse tukea? Voit harkita itse, mitä ehdotuksia käytännössä sovellat ja miten.

Voimme yhdessä tehdä lasten ja nuorten arjesta hieman parempaa. Ihan tavallisilla asioilla. Ihan heti.

Arkijärjen lukujärjestys

Univelka aiheuttaa masennusta
ja muita mielenterveysongelmia.

Jos yön lepo jää liian lyhyeksi, stressihormonitaso nousee, ärtyisyys lisääntyy ja voimat loppuvat kesken. Väsymys estää keskittymästä ja oppimasta. Käytä järkeä ja tee päivärytmin perustaksi lukujärjestys: milloin heräätte, milloin syötte, milloin menette nukkumaan.

” Voimme vaalia rutiinien noudattamista
ja noudattaa niitä itse.

” Muista, että nukkuminen on kuin pistäisi rahaa pankkiin.

Tackar och bockar

Hyvät tavat ehkäisevät ristiriitoja ja tuovat varmuutta.

Hyvä käytös auttaa tulemaan toimeen toisten kanssa. Hyvät tavat toimivat silloin, kun haluaa saada ystävän ja tehdä hyvän vaikutuksen. Kunnioituksen kulttuuri lisää turvallisuutta ja viihtyisyyttä koulussa ja muuallakin.

Katso silmiin, kun puhut. Hymy tarttuu.

” Voit parantaa muiden käytöstä, kun käyttäydyt itse
edes vähän paremmin.

” Voimme opetella ja opettaa sanomaan kiitos yleisimmillä
Suomessa puhuttavilla kielillä: suomeksi (kiitos), ruotsiksi
(tack), venäjäksi (спасибо [spasibo]), viroksi (aitäh), somaliksi
(mahadsanid), englanniksi (thank you) ja saameksi (giitu).

Oikeaa asiaa oikeaan aikaan

Kehittyvä seksuaalisuus vaurioituu herkästi.

Vanhempien tehtävä on kertoa, mistä tunteissa, seurustelussa ja seksissä on kyse. Lasten ja nuorten pitää tietää oikeat asiat oikeaan aikaan. Nuoruudessa opetellaan asioita käytännössä, ja silloin on tärkeää, että nuorella on oikea ja asiallinen tieto hallussa. Nettiporno ja tositeeven mauttomuudet voivat sekoittaa lapsen pään pahasti.

Noudata tv-ohjelmien ikäsuosituksia.

- ” Voimme kertoa nuorelle seksiasioista asiallisesti. Anna nuoren kysyä ja vastaa kysymyksiin hänen ikäänsä sopivalla tavalla.
- ” Voit antaa lapselle henkisen kasvun lahjan: älä levitä ennakkoluuloja tai väärää tietoa seksuaalisista vähemmistöistä.
- ” Ehdoton sääntö: jos törmäät tilanteeseen, jossa alaikäistä yritetään käyttää hyväksi tai hänet yritetään ostaa seksiä, puutu siihen heti. Ilmoita lastensuojeluun tai poliisille.

Unelma antaa siivet

Nuorella on oma perusluonne ja taipumukset.

Aikuisten tiukat suunnitelmat nuoren elämästä voivat tuhota hänen mahdollisuutensa. Lapsen ikiomat unelmat antavat hänelle siivet. Nuori, joka tietää olevansa hyväksyty ilman huippusuorituksiakin, kestää epäonnistumiset paremmin.

- ” Voit tukea itsenäistymistä, mutta älä jätä yksin.
- ” Voit olla valamatta lasta tai nuorta omaan muottiisi.
- ” Voimme aina kysyä itseltämme, onko parempi olla oikeassa vai onnellinen.

Kaikki mitä näet ei ole totta

Kaikkea myydään kauneudella ja menestyksellä.

Mainoskuvat ovat manipuloituja. Kun keho ja minäkuva
vasta rakentuvat, hämmennystä syntyy helposti.
Suojaa lasta ja nuorta television, lehtien ja netin
harhaanjohtavilta jutuilta ja kuvilta.
Noudata median ikärajoja.

- ” Voimme kertoa, että ihan tavallinen elämä riittää. Sen ymmärtäminen auttaa myös mediakriittisyydessä. Aito yksilöllisyys tekee meistä kiinnostavia ja viehättäviä.
- ” Voimme uudelleen ja uudelleen kertoa, että manipuloidut mediakuvat eivät ole totta.
- ” Voimme sanoa lapselle ja nuorelle: olet oikeanlainen ja maailman paras sinä!
- ” Voimme auttaa lapsia ja nuoria sellaisten medioiden äärelle, jotka kunnioittavat sananvastuuta ja sananvapautta.

Onko ihan pakko?

Voit miettiä, että onko ihan pakko aloittaa
työpalaveri vielä iltasella.

Oletko oikeasti sankari, jos väännät 12-tuntista työpäivää
viikosta toiseen ja kannat töitä vielä kotona tehtäviksikin?
Jos perhe ei voi hyvin, työssäkäyvä aikuinenkaan ei voi
hyvin – ja kohta hänen perheensä voi vielä huonommin.

- ” Voimme miettiä vielä kerran, miten työt suunnitellaan niin, että kaikkien arki sujuu paremmin.
- ” Voimme tarjota apua työkaverille, joka on sortumassa taakkansa alle.

Pidä huolta

Varhainen puuttuminen on tehokkainta.

Avun hakeminen ei ole nuoren velvollisuus: auttaminen on aikuisen, viranomaisen ja ammattilaisen tehtävä. Nuori saattaa olla niin väsynyt tai pelokas, että jo hoitoon hakeutuminen on suuri ponnistus. Valvo aikuisena hänen etujaan, kokonaisvaltaisesti. Älä jätä nuorta yksin.

” Voit päättää, että sinä et hylkää.

” Voimme auttaa pelokasta ja uupunutta nuorta avun hakemisessa.

Yritä, erehdy, yritä

Nuori saa täysi-ikäisenä päättää asioistaan.

Näin isoa juttua on harjoiteltava.

Vasta noin 25-vuotiaana aivoilla on valmiudet ymmärtää syy- ja seuraussuhteita. Riskien ottamista, tunteiden hallintaa ja sosiaalisia taitoja harjoitellaan arkisesti: yrityksen ja erehdyksen kautta.

Kaikki tekevät virheitä, vaikka yrittävät parhaansa. On opittava vastaamaan teoistaan, hyvittämään, kantamaan seuraukset ja pyytämään anteeksi.

Luottamus on sitä, että elämä jatkuu mokista huolimatta. Uusi yritys ja eteenpäin. Haaveet ja unelmat ovat olemassa töppäilyistä huolimatta.

Virheet opettavat, ettei kannata toimia väärin.

Sillä tavalla haaveet eivät toteudu.

” Voit selittää ikätasoisesti ja ymmärrettävästi oikean ja väärän eron. Opasta ymmärtämään, mikä meni vikaan. Toista tätä.

” Voit tarjota tylyn rangaistuksen sijaan opettavan kokemuksen. Usko, että nuori on uuden mahdollisuuden ja luottamuksesi arvoinen.

” Voimme päättää, että emme enää säästä yhtään hyvää sanaa tai tekoa huomiseen.

Tolkkua törsäämiseen

Helpolla ja ansiotta saatu laiskistaa.

Seurauksena on tyytymättömyys ja tyhjyyden tunne. Älä anna nuorelle liikaa rahaa, tavaraa tai herkkuja. Se opettaa ajattelemaan, että kaikki aina vain tulee jostain automaattisesti. Jos nuori omaksuu tällaisen asenteen, hän ei ehkä opi hankkimaan elantoaan työllä.

” Voimme kertoa, mistä raha oikeasti tulee ja mihin se menee.

” Voit palkita, mutta esimerkiksi tavallisista kotitöistä ei pidä maksaa palkkiota. Ylimääräisistä ponnistuksista voi palkita.

Tartu hetkeen

Kiire ja stressi vievät valtavasti voimia.

Kuuntele, mitä toisella on kerrottavana. Tartu hetkeen, kun hän valittaa väsymystä ja uupumusta. Toimi tukihenkilönä arjen pulmakohdissa. Pienetkin teot auttavat.

” Voimme auttaa muita kauppareissuilla, kassien kantamisessa, mattojen tamppaamisessa, pyykinpesussa, laittamalla ruokaa tai viettämällä illan naapuriperheen lasten kanssa.

” Voimme kyyditä muidenkin lapsia harrastuksiin, viedä väsyneen työkaverin lapset leffaan tai auttaa läheisen lasta läksyissä.

Tee nyt jotain

Nuoruusiässä aivot kehittyvät nopeasti:
ajatukset ja tunteet ailahtelevat.

Juttukavereita ei ole koskaan liikaa. Nuorenkin on hyvä tuulettaa ajatuksiaan useampien eri ihmisten kanssa. Anna nuorelle aikaasi. Ole oikeasti kiinnostunut, äläkä aina opeta. Odota vastausta rauhassa ja kuuntele niin hyvin, että varmasti tiedät, miten nuorella menee. Parhaatkaan neuvot eivät auta, jos lapsi tai nuori kokee, ettei hänen kanssaan haluta olla.

” Voimme lahjoittaa aikaamme myös tukivanhempana ja kasvatuskumppanina läheisille perheille ja lasten- ja nuortenjärjestöille.

” Voimme ottaa naapurinkin lapset mukaan lätkämäsiin ja teatteriin.

Aikuinen, älä lintsaa

Lapset ja nuoret uupuvat,
jos tuntevat pinnistelevänsä yksin.

Uteliaisuus, kyseleminen ja oppiminen ovat kovaa työtä. Selitä ja vastaa vaikeisiin kysymyksiin. Voit tarjota nuorelle mahdollisuuksia oppia häntä kiinnostavia asioita.

Peruskoulu käydään vain kerran.

Älä hyväksy pinnaamista.

” Voit tukea opettajan työtä ja pitää yhteyttä kouluun hyvässä hengessä.

” Voit puuttua kiusaamiseen.

” Voimme auttaa kotiläksyissä ja etsiä tietoa yhdessä lapsen kanssa.

Syntymä, rakkaus, kuolema

Juurettomuuden tunne aiheuttaa vastuuttomuutta.

Ihmetelkää yhdessä elämän suuria kysymyksiä: syntymää, rakkautta ja kuolemaa. Nuoren on hyvä kuulla, mistä hän on kotoisin: mitä vaari tai mummu teki nuorena, millaista oli 20 tai 50 vuotta sitten.

” Voimme kertoa tarinoita menneestä ja suvun vaiheista: kuinka ennen töppäiltiin, selvittiin ja onnistuttiin.

” Voimme katsella lasten ja nuorten kanssa vanhoja valokuvia ja muistella menneitä.

” Voit ryhtyä sijaismummuksi tai -vaariksi lapselle.

Ilmaista iloa

Turvallisuus on hyvinvoinnin perusrakennusaine.

Älä aina tee ”tärkeämpää” vaan vaali suhteita niihin, jotka elävät lähelläsi. Rakenna lähiympäristöösi vakaa, turvallinen ilmapiiri. Osoita itse, että elämä ja ihmiset ovat toisilleen lahjoja. Onni on tässä ja nyt.

” Voit näyttää avoimesti, että lähellä oleva lapsi ja nuori (ja ihan se aikuinenkin) on arvokas, koska hän on juuri hän, riittävä ja oikeanlainen.

” Voimme pistää pystyyn koko perheen pihajuhlia ja talkoita tai vaikka lasten leikkiolympialaiset.

Ystävä toimii

Pahoille teille houkuttelevat kaverit voivat viedä suoraan suohon.

Ystävät tuovat elämään turvaa ja kasvattavat suvaitsevaisuuteen. Hyvä kaveriporukka vahvistaa, ystävät auttavat. Oikean ystävän seurassa on hyvä olla. Kaverit vetävät harrastuksiin ja oppimaan uutta.

” Voimme neuvoa, miten oikea ystävä toimii ja miten ei.

” Voimme kutsua ystäviä ja kavereita kylään hieman useammin.

” Voit antaa lastesi kutsua ystäviä ja kavereita kylään teille.

Punnitse puheet

Nimittely ja kiroilu mädättävät henkistä selkärankaa.

Rasistiset jutut tai jonkun ulkonäölle, vammalle, vaatteille, puheelle, ihonvärille tai seksuaaliselle suuntautumiselle naureskelu ovat vihapuhetta. Siivoa suusi nuorten lähellä. Opetta nuorta etsimään sitä, mikä yhdistää, eikä sitä, mikä erottaa.

” Voimme vahvistaa tasavertaisuutta kaikkialla: töissä, kotona, harrastusten parissa.

” Voimme tarkkailla omia puheitamme ja kysyä itseltämme, noudatammeko ohjeita, joita nuorille annamme.

” Voimme ensin itse vähentää kiroilumme puoleen ja sitten edelleen puoleen ja tutkia, mikä muuttui.

Tee edes tämä

Lapsi ja nuori tulee riippuvaiseksi alkoholista paljon nopeammin kuin aikuinen, sillä alaikäisen aivot ovat vielä kasvuvaiheessa.

Älä ”tutustuta” alkoholiin tai edes sen hajuun. Se vain nopeuttaa päihteiden käytön aloittamista. Oma tapasi käyttää päihteitä siirtyy lapselle. Jos sinulla tai kenellä tahansa lähipiirissäsi on päihdeongelma, älä peittele sitä tai odottele, että se katoaa itsestään. Hanki apua.

- ” Vaikutat ratkaisevasti siihen, millaisen suhteen lähipiirisi nuoret muodostavat päihteisiin.
- ” Voimme viivyttää alkoholin ongelmakäyttöä – ihan vain noudattamalla lakia. Ei alkoholia alaikäisille.
- ” Voimme tarvittaessa kannustaa hoitoon: AA:han, lääkäriin tai sosiaalityöntekijän juttusille.
- ” Voit aina silloin tällöin muistuttaa nuorta siitä, että merkintä huumausainerikoksesta sulkee monia tulevaisuuden opiskelu- ja työmahdollisuuksia.
- ” Voit varmistaa, ettei lapsen ja nuoren tieto kannabiksen ja muiden huumeiden riskeistä ole ainoastaan kavereiden ja keskustelupalstojen varassa.

Typerehdintää

Nuorten häiriköinti on usein huomion tavoittelua.

Jokainen nuori typerehtii joskus. Se kuuluu kasvuikään, mutta jossakin menee raja. Mitä toivoisit vieraan aikuisen tekevän, jos oma lapsesi ottaa tyhmän riskin tai örveltää?

Puutu siis tilanteeseen ja auta.

- ” Voimme tarjota tilalle parempaa tekemistä. Pelkkä kielto ei aina riitä.
- ” Voimme kertoa esimerkin: miten itse töppäsin nuorena (tai aikuisena) ja mitä olen siitä oppinut.

Terveen apinoinnin puolesta

Sinä saat ympärilläsi aikaan
joko hyvinvointia tai pahoinvointia.

Lapset ja nuoret oppivat matkimalla, ja meistä jokainen
on malli. Tutustu toisiin vanhempiin.

Sopikaa pelisäännöistä.

” Seuraa, missä ja kenen kanssa nuoret pyörivät
ja vaihtuvatko kaverit usein.

” Voimme ehkäistä perheiden yksinjäämistä perustamalla
omassa pihassa ringin, jolta voi saada apua arjen asioissa,
kuten lyhytaikaisessa lastenhoitotarpeessa, harrastuksiin
kuljettamisessa tms.

Paikat kuntoon

Pelkällä hauskanpidolla ei elämässä pärjää.

Koti, koulu ja muut paikat on pidettävä siisteinä. Järjestys
jäsentää mieltäkin. Opetelkaa tekemään tylsiäkin hommia
ja tehkää niitä yhdessä. Talkoot ovat hyvää harjoitusta
yhdessä tekemiseen. Kohtuus riittää ihan hyvin.

” Voit aloittaa nostamalla roskan maasta.

” Voimme auttaa esimerkiksi ikkunanpesussa.

” Voitte järjestää kotikylässä tai -kaupunginosassa
pihakirpparin.

Työ tutuksi

Työtä tehdään usein poissa nuoren näkyvistä,
ja se saattaa tuntua etäiseltä, jopa käsittämättömältä.

Työelämään kannattaa tutustuttaa varhain. Nuoria
kiinnostaa, missä mitäkin työtä tehdään
ja millaista se oikeasti on.

” Voimme järjestää työpaikalla tutustumiskierroksen
ja mehujuhlat työntekijöiden perheille.

” Voimme pyytää päästä lähikouluun kertomaan
omasta ammatistamme.

” Voimme kutsua lähikoulun tai -lastentarhan vierailulle
yritykseemme.

Liikuttavan yksinkertaista

Liikkumattomuuden taustalla voi olla turhautuminen,
yksinäisyys tai lohduttomuus.

Liikkuminen lisää hyvinvointia: mieli virkistyy ja alakulo
hälvenee. Sairastumisriski pienenee. Tehkää liikkumisesta
hauskaa ja vauhdikasta. Hiki pintaan pihaleikeissä.
Tuulettakaa, kun siltä tuntuu.

” Voimme olla liikkuvan ihmisen malleja:
otamme naapurinkin lapset mukaan pihaleikkeihin,
pyörälensille, juoksemaan tai uimaan.

” Voimme miettiä tätä: urheiluharrastuksissa harjoitellaan
nykyään liikaa ja pelataan liian vähän. Harjoituksissa
suuri osa seisoo paikoillaan ja odottaa jotain.

Anna ja pyydä

Joskus tulee seinä vastaan.

Kukaan meistä ei ole lopulta niin vahva kuin ehkä kuvittelee. Elämässä tulee hetkiä, jolloin kokee olevansa heikko, epäonnistunut, voimia vailla. Se ei ole kenellekään häpeäksi.

” Voimme ottaa asioita puheeksi, aluksi vaikka varovasti jutellen.

” Voimme opetella ja opettaa ottamaan apua vastaan ja osoittamaan kiitollisuutta.

” Voit pyytää apua ja voit antaa apua.

” Voimme pyytää tuttavien kylään vähän useammin.

Rasti ruutuun

Jotkut tietokonepelit imaisevat pelaajan ponnistelemaan väsymyksen ääri rajoille asti.

Uupumus saa pinnan kiristymään. Pelikoneet ja televisio nuoren omassa huoneessa altistavat hallitsemattomalle ajankäytölle.

Netissä ja peleissä on myös hyvää. Tarvitaan aikuisen harkintaa siitä, mikä sopii lapselle ja mikä ei.

” Voit rajoittaa koneiden käyttöä.

” Voimme vinkata nuorelle ihan järkevistäkin netti- ja konsolipeleistä.

Harrastuspohjalta

Liian kovat vaatimukset ja jatkuva häviäminen eivät opeta sietämään pettymyksiä. Turhautuminen tekee levottomaksi ja hyökkääväksi.

Harrastuksissa ei ole pakko kilpailla. Huvikseen kisaaminen on lapselle ja nuorelle iloista leikkiä.

Liian monet harrastukset stressaavat.

Ikävystynytkin saa joskus olla.

” Voimme unohtaa oman kilpailuviettimme, kun kannustamme.

” Voimme kannustaa koko porukkaa.

Rauhoitusaika

Suorituspainet ja ylikuormitus aiheuttavat näkymättömän uhkan.

Lapsi tai nuori saattaa painaa pitkää päivää ilman, että kukaan huomaakaan. Kiltit uurastajat ja taakankantajat saattavat oireilla peloilla, vatsakivulla ja unettomuudella.

Yllättäen vauhdin voi pysäyttää masennus tai ahdistus.

Stressihormonitaso sekoittuu: yön lepo ei riitä.

Stressaantuneesta lapsesta tulee stressaantunut aikuinen.

Rauhoittuminen ja rutiinit luovat turvallisuutta.

” Voit lukea lapselle iltasadun tai iltarukouksen ja rauhoittaa nuoren illan.

” Voimme kertoa, että elämässä saa olla epävarma ja erehtyä, on lupa turvata aikuisiin ja olla huoleton.

Taikapiiri

Kyky hahmottaa elämää ja ilmaista itseään on usein sanoista kiinni.

Jo ihan pienelle lapselle kannattaa lukea ääneen. Menkää yhdessä kirjastoon ja lukekaa kaikenlaista. Kirjan voi jättää kesken. Äänikirjatkin ovat mainioita.

” Voimme kierrättää tarpeettomia kirjoja.

” Voitte tutkia vaikka lintu-, kasvi- tai karttakirjaa ja ihmetellä yhdessä havaintoja.

Älä lyö. Piste.

Pelolla kasvattaminen tekee lapsesta ja nuoresta ahdistuneen.

Väkivallan uhka kertoo lapselle, että hän on vaarassa. Tukistamalla, läpsimällä tai nipistämällä kurittaminen viestii lapselle, että hänen kehonsa on huono. Se opettaa myös julmasti, että isot saavat satuttaa pieniä. Väkivalta on laitonta.

” Voimme katkaista pelon kierteen.

” Voit puuttua perheväkivaltaan: rohkaise uhria hakeutumaan turvaan.

Voimia!

Lapsen ei kuulu ”hoitaa” aikuista.

Aikuinen, hoida omaa jaksamistasi. On tärkeää, että pidät itsesi kunnossa. Levännyt aikuinen on parempi aikuinen.

Lapset arvioivat aikuisuutta sinun kauttasi. He alkavat kohdella itseään niin kuin sinä kohtelet itseäsi.

” Voit varata välillä omaa aikaa. Lepää ja tee sitä, mistä saat voimia. Voit olla tekemättä mitään.

” Voimme tarjota tutulle lastenhoitoapua, jotta hän voi huilata hetken.

” Voimme hyväksyä sen, ettei aina tarvitse olla viimeisen päälle siistiä.

Pieni panostus

Monet tärkeää työtä tekevät vapaaehtoisjärjestöt kärsivät rahapulasta.

Tutustu järjestöjen toimintaan vaikka netissä. Jos et jaksa tai halua itse osallistua vapaaehtoistoimintaan, auta edes taloudellisesti.

” Jos voit antaa rahaa lasten ja nuorten parissa työskenteleville järjestöille, anna ihmeessä. Pienikin summa auttaa.

” Voimme koota vaikka kaveri- tai työporukan ja kerätä kimpassa rahalahjoituksen.

Vapaaehtoisvoimaa

Monet liikuntaseurat ja harrasteryhmät tarvitsevat vapaaehtoisvoimia.

Nämä yhteisöt saattavat olla lapsen ja nuoren henkireikiä ja ainoita paikkoja, joissa saa olla turvallisten aikuisten seurassa.

” Voimme tarjoutua vaikkapa huoltajiksi, kyytiavuiksi, avustajiksi, valmentajiksi tai ohjaajiksi.

” Voimme lähteä mukaan esimerkiksi siihen toimintaan, jota itse lapsena harrastimme tai josta olimme kiinnostuneita.

Kontakti kotiin

Jos nuori ei uskalla tulla kotiin, hänelle voi tapahtua jotakin pahaa.

Kotiintulon kartteleminen voi olla merkki siitä, että nuori on hylätty. Sinun täytyy taata nuorellesi, että hän voi aina tulla kotiin, oli tilanne mikä hyvänsä. Velvoita nuori vastaamaan, kun soitat.

” Voimme luottaa toisiimme, mutta emme sokeasti.

” Voimme saattaa nuoren kotiin tai viranomaisavun ulottuville.

Aikaa & pullaa

Ei ole laatuaikaa, on vain aikaa.

Yhdessäolon määrä ratkaisee. Lapset haluavat elää yhteistä elämää ja kokea kaikkea, mitä se sisältää. Tarjoa toistenkin lapsille aikaa ja tukea aina kun voit.

Älä silti unohda omaa lastasi.

Ulkoilkaa ja tehkää sitä, mikä kiinnostaa teitä kaikkia.

” Voitte joskus juoda vaikka kaakaot ja syödä pullat. Arkinen yhdessä touhuaminen on yllättävän mukavaa.

” Voimme opettaa lapsille ja vaikka lasten kavereillekin, miten tehdään makaronilaatikko.

” Voimme välillä olla tekemättä yhtään mitään.

Koko paketti

Lapsia ei haeta kaupasta takuulapun kanssa.

Välillä nuoren valinnat ärsyttävät tai ällistyttävät.

Yllätyksiä tulee aina, sekä iloja että suruja. Silloin ei rähistä vaan puhutaan yhdessä. Kestetään, ponnistellaan, tehdään mitä tarvitaan. Ei heitetä hanskoja tiskiini, vaan viedään nuori täysillä aikuisuuteen saakka.

Otetaan vastuu: tämä homma hoidetaan.

” Voimme päättää pysyä nuoren rinnalla, tuli mitä tuli.

” Voit päättää, että tarpeen vaatiessa haet apua: läheisiltä, ystäviltä, koulusta, terveydenhuollosta, lastensuojelusta, seurakunnasta, järjestöiltä tai yhteiskunnalta.

” Voimme päättää, että me emme ole niitä, jotka ensimmäisenä sanovat avunpyytäjälle, että ”puhu jollekin toiselle”. Auta, jos suinkin jaksat ja kykenet.

Käsi ei paijaamalla kulu

Lapsesta tulee itsekäs tai onneton, jos häneltä odotetaan täydellisyyttä ja hänet jätetään selviämään yksin hankalista tilanteista.

Lasta voi ja pitää kannustaa. Myötäelä harmi ja suuntaa huomio selviytymiseen. Itsetunto vahvistuu kosketuksessa. Kosketus kertoo hyväksynnästä, lohduttaa ja kannustaa sanojakin paremmin. Hali, pusi, silitä, rapsuta ja leikkipaini usein. Ota lapsi syliin. Jossain vaiheessa nuori saattaa kartella koskettamista. Voit katsoa lempeästi.

” Voit pajata lasta vaikka joka päivä. Käsi ei siitä kulu.

” Voit auttaa lasta oppimaan hellyyden jakamista. Anna lasten silittää kissaasi tai koiraasi (jos ne tykkäävät lapsista).

Vastuuyritys

Työpaikka voi olla tulevaisuuden avain.

Työnantaja, palkkaa nuori töihin, jos suinkin voit. Yritä edistää kaikin laillisin keinoin nuoren työllistymistä. Työelämään tutustuminen ei ala, jos se ei ensin ala jostain.

” Voimme yrittää auttaa lähipiirin nuoren kesätöihin tai vastaaviin hommiin.

” Voimme palkata nuoria esimerkiksi pihatalkoisiin ja palkita siitä. Anna tästäkin työtodistus.

Ihan tavallisia asioita -talkoisiin ovat tähän mennessä osallistuneet:

Abib, Mukhtar
Alanen, Olli
Antila, Pamela
Autio, Eva
Barkman, Johanna
Borgman, Marjukka
Cacciatore, Raisa
Hatakka, Silva
Heimonen, Petri
Huovinen, Sakari
Hiila-O'Brien, Helena
Hilpinen, Kari
Ilonen, Milla
Jaatinen, Markku
Isolehto, Jani
Jokinen, Kimmo
Linkoheimo, Joonas
Kainulainen, Arja-Sisko
Kalland, Mirjam
Katajisto, Harri
Keltikangas-Järvinen, Liisa
Kempainen-Koivisto, Riitta
Kosonen, Timo

Kulmala, Antti
Kulmala, Marko
Kurttila, Tuomas
Kärkkäinen, Kati
Latvala, Maija Ilona
Lautjärvi, Sirpa
Lehtonen, Mika
Latva-Hakuni, Liinu
Roine, Linda-Maria
Lämsä, Anna-Liisa
Markkula-Kivisilta, Hanna
Koistinen, Mika
Nord, Ulla
Nurmi, Janne-Pekka
Nurmi, Sirkku
Lamminen, Oona-Annele
Panttila-Keskinen, Erika
Pulkkinen, Lea
Puronaho, Petri
Rauhala, Esa
Rimpelä, Matti
Ritanen-Närhi, Paula
Saksa, Jussi

Salminen, Mikko J.
Sarras, Jenni
Sauro, Seppo
Seppänen, Anna
Sinkkonen, Jari
Sjövik, Maria
Takkula, Anne-Maria
Tamminen, Tuula
Torvinen, Juha
Uusikylä, Kari
Veijola, Jaakko
Walldén, Jaana
Wäänänen, Johanna.

Lisäksi työhön on osallistunut joukko nuoria ja vanhempia.

Arkikeinoja on ollut laatimassa joukko asiantuntijoita, jotka ovat kommentoineet niiden sisältöä eri vaiheissa. Esitetyt arkikeinot eivät välttämättä lopulliselta sanamuodoltaan, sisällöltään tai kokonaisuudeltaan vastaa yksittäisen asiantuntijan mielipidettä.



LASTENSUOJELUN
KESKUSLIITTO



Väestöliitto



Pelastakaa Lapset ensin
90v.

Suomen



VANHEMPAINLIITTO