

**När du tar hand om dina goda vanor tar vanorna hand om dig.**

## **TIDSSCHEMA MED VARDAGSVETT**

Sömnbrist förorsakar depression och andra problem med mental hälsa.

Om nattsömnen blir för kort stiger nivån på stresshormoner, irritationen ökar och krafterna tar slut. En trött människa kan inte koncentrera sig eller lära sig. Använd ditt sunda förnuft och skriv ett tidsschema som stöder din dagliga rytm: när ska ni vakna, när ska ni äta, när ska ni lägga er.

**Vi ska ta hand om våra rutiner och hålla fast vid dem.**

**Bra att komma ihåg: att sova är såsom att sätta in pengar på banken.**

## **FÅNGA DAGEN**

Brådska och stress tar väldigt mycket på krafterna.

Lyssna på vad den andra har att säga. Var närvarande om han/hon klagar över trötthet och utmattning. Fungera som en stödperson i vardagens små problem. Även små gärningar hjälper.

**Vi kan hjälpa andra med butiksärenden, bära deras kassar, piska mattorna, tvätta byket, laga mat eller ta hand om grannens barn på kvällen.**

**Vi kan också skjutsa andras barn till deras hobbyer, bjuda vår trötta arbetskamrats barn på bio eller hjälpa grannens barn med läxor.**

## **ÄR DET ETT RENT MÅSTE?**

Du kan överväga om det verkligen är ett måste att påbörja ett möte när arbetstiden nästan är slut.

Är du på riktigt en hjälte om du sliter 12-timmars arbetsdagar vecka efter vecka och fortsätter arbeta även hemma? Om familjen inte mår bra, mår den arbetande vuxna inte heller bra – och snart mår hela familjen ännu sämre.

**Vi kan ännu en gång fundera på hur arbetet kan planeras så att vardagen fungerar bättre för alla.**

**Vi kan erbjuda vår hjälp till vår arbetskamrat som håller på att krossas av sin arbetsbörda.**

## **GÖR NÅGONTING!**

I ungdomen utvecklar sig hjärnan snabbt: tankarna och känslorna kan vara som en berg och dalbana.

Man har aldrig för många att samtala med. Ungdomar behöver reflektera sina tankar med många olika människor. Ge den unga din tid. Var intresserad och försök inte alltid att lära honom/henne. Vänta på svaret i lugn och ro och lyssna noggrant så att du verkligen vet hur han/hon mår. Inte ens de bästa råden hjälper om den unga upplever att du inte vill tillbringa din tid med honom/henne.

**Vi kan ge vår tid till barnfamiljer eller barn- och ungdomsorganisationer och ställa upp som stödförälder eller ge annat uppfostringsstöd.**

**Vi kan också ta grannens barn med oss till en ishockeymatch eller teater.**

## **FÖRÄLDER, SKOLKA INTE**

Barn och ungdomar blir utmattade om de känner att de måste kämpa ensamma.

Att vara nyfiken, ställa frågor och lära sig är hårt arbete. Förklara och svara också på svåra frågor. Du kan erbjuda den unga möjligheter att lära sig saker som intresserar honom/henne. I grundskolan går man endast en gång i livet. Acceptera inte skolkning.

**Du kan stöda lärarnas arbete och i god anda hålla kontakt med skolan.**

**Du kan ingripa om någon mobbas.**

**Vi kan hjälpa med hemläxor och söka information tillsammans med barnet.**

## **FÖDSELN, KÄRLEKEN OCH DÖDEN**

Känslan av rotlöshet förorsakar oansvarighet.

Ta tid för att tillsammans undra över livets stora frågor: födseln, kärleken och döden. Det är bra för en ung människa att höra varifrån han/hon kommer, vad far- och morföräldrarna gjorde då de var unga och hur livet var för 20 eller 50 år sedan.

**Vi kan berätta historier om det förflutna och om familjen: hur man ställt till det, hur man klarade sig och lyckades.**

**Vi kan titta på gamla foton och minnas saker som hänt tidigare.**

**Vi kan ställa upp som reservmorföräldrar eller -farföräldrar till ett barn.**

## **GRATIS GLÄDJE**

Trygghet utgör grunden för att människan ska må väl.

Gör inte alltid ”något viktigare” utan värna om förhållandena till dina närmaste. Skapa en stabil och trygg atmosfär i din närmiljö. Visa själv att livet och människor är värdefulla. Lyckan är här och nu.

**Vi kan öppet visa att barnet, den unga eller den vuxna nära oss är värdefull, räcker till och duger såsom han/hon är.**

**Vi kan ordna en fest i trädgården med hela familjen, jobba tillsammans på gården eller ordna olympiska spelen för barn.**

## **ÄKTA VÄNNER BEHÖVER MAN ALLTID**

Om man umgås i ett sällskap som lockar en att göra dumheter kan man förstöra hela sitt liv.

Vänner för med sig trygghet och uppfostrar en till att acceptera olikhet. En god vänkrets gör människan starkare, vännerna hjälper varandra. Det är lätt och bra att vara med en riktig vän. Vännerna uppmuntrar varandra att komma med till hobbyer och att lära sig nya saker.

**Vi kan ge råd om hur en riktig vän uppför sig.**

**Vi kan bjuda våra vänner och kompisar hem till oss lite oftare.**

**Du kan låta ditt barn att bjuda vänner och kompisar hem till er.**

## **TÄNK DIG FÖR INNAN DU PRATAR**

Att svära, skälla ut och kalla någon vid öknamn korrupperar människan.

Att tala rasistiskt eller att skratta åt någons utseende, handikapp, kläder, talesätt, hudfärg eller sexuell inriktning är hatprat. Ståda ditt tal då du umgås med ungdomar. Lär ungdomarna söka likheter, inte skillnader.

**Vi kan förstärka jämlikhet överallt: på arbetsplatsen, hemma och vid hobbyverksamhet.**

**Vi kan lyssna på hur vi själv talar och fråga oss om vi själva följer de råd som vi ger ungdomarna.**

**Vi kan först minska antalet svordomar i vårt tal med hälften och sedan ännu med hälften och se vart det leder.**

## **GÖR ÅTMINSTONE DET HÄR**

Barn och ungdomar blir beroende av alkohol mycket snabbare än vuxna eftersom deras hjärna ännu utvecklar sig.

”Introducera” inte alkohol eller ens dess lukt till barn; då börjar de möjligen använda berusningsmedel tidigare. Barnet tar efter dig och lär sig att använda berusningsmedel enligt din modell. Om du eller någon i din närhet har problem med berusningsmedel försök inte dölja det. Vänta inte att problemet löser sig självt utan sök hjälp.

**Du har en avgörande inverkan på hurdan inställning dina barn har till berusningsmedel.**

**Vi kan minska på missbruk av alkohol bland barn helt enkelt genom att följa lagen: ingen alkohol till minderåriga.**

**Vid behov kan vi uppmuntra att söka vård: till AA, läkare eller att tala med en socialarbetare.**

**Ibland kan du påminna ungdomar om att ett knarkotikabrott kan utesluta många studie- och arbetsmöjligheter.**

**Försäkra dig om att barns och ungdomars kunskap om riskerna med cannabis och andra narkotika inte endast kommer från kompisar eller diskussionsforum.**

## **ATT BETE SIG DUMT**

Ungdomars störande beteende beror ofta på att de söker uppmärksamhet.

Varje ung människa betar sig dumt ibland. Det hör till ungdomen också om gränser finns. Vad skulle du önska att en främmande vuxen skulle göra om ditt barn tog en dumdrastig risk eller härjade? Ingrip i situationen och hjälp.

**Vi kan hitta på något intressantare som ungdomarna kan engagera sig i. Ett enkelt förbud räcker inte alltid.**

**Du kan berätta exempel: hur du själv har ställt till det i din ungdom eller som vuxen och vad du lärt dig av det.**

## **APA EFTER KLOKT**

Du förorsakar antingen välmående eller illamående kring dig.

Barn och ungdomar lär sig genom att härma, och vi ger alla ett mönster för hur man ska bete sig. Bekanta dig med andra föräldrar. Kom överens om gemensamma regler.

**Lägg märke till var och med vem ungdomarna umgås samt om vänkretsen byts ofta.**

**Vi kan förhindra familjerna från att bli ensamma genom att skapa ett system i grannskapet där man hjälper varandra i vardagen, till exempel med att sköta barn eller skjutsa dem till fritidsaktiviteter osv.**

## TID OCH BULLAR

Det finns inte något sådant som kvalitetstid, det finns bara tid.

Hur mycket tid man spenderar tillsammans är avgörande. Barn vill leva tillsammans med sin familj och uppleva allt som det gemensamma livet erbjuder. Erbjud ditt stöd och din tid även till andras barn utan att glömma ditt eget barn.

Njut av utelivet och gör sådant som intresserar er alla.

**Ibland kan ni fastän dricka varm choklad och äta bullar. Att syssla tillsammans med något vardagligt är förvånansvärt trevligt.**

**Vi kan lära våra barn och även deras kompisar hur man lagar makaronilåda.**

**Vi kan emellanåt bara vara och inte göra någonting.**

## DRÖMMAR GER VINGAR

Varje ung människa har sin egen karaktär och personlighet.

Föräldrars stora förväntningar på den ungas liv kan förstöra hans/hennes möjligheter. Barnets egna drömmar ger honom/henne vingar. En ungdom som känner sig accepterad, oberoende av betyg, klarar sig misslyckanden bättre.

**Du kan stöda den unga i att bli självständig men lämna inte honom/henne ensam.**

**Du kan inte ändra barnet eller den unga enligt dina förväntningar.**

**Vi kan alltid fråga oss om det är bättre att ha rätt eller att vara lycklig.**

## TACKAR OCH BOCKAR

Artigt uppförande förebygger motstridigheter och ökar säkerhetskänslan.

Ett artigt beteende hjälper oss komma överens med andra. Artigheten fungerar väl då man vill bli vän med någon och göra ett gott intryck. Att visa respekt ökar trygghetskänslan och förbättrar trivseln i skolan och på andra platser. Titta i ögonen då du talar med någon. Ett leende smittar av sig.

**Du kan förbättra andras beteende genom att själv bete dig bra.**

**Vi kan lära oss att säga tack på de vanligaste språken i Finland: på finska (kiitos), på svenska (tack), på ryska (спасибо [spasibo]), på estniska (aitäh), på somaliska (mahadsanid), på engelska (thank you) och på samiska (giitu).**

## SLUTA SLÖSA

Det man får lätt och utan egen insats gör en lat.

Som följd känner man sig missnöjd och tom. Ge inte ungdomar för mycket pengar, saker eller godis. Då lär de sig att allting bara kommer av sig själv utan möda. Om man har en sådan inställning till livet kan det hända att man inte lär sig förtjäna sitt uppehälle genom arbete.

**Vi kan förklara varifrån pengarna kommer och för vad de används.**

**Vi kan belöna men inte till exempel för vanligt hushållsarbete. För en extra ansträngning är det motiverat att ge en belöning.**

## ORDNING OCH REDA

Enbart festande tar en inte långt i livet.

Hemmet, skolomgivningen och andra ställen ska hållas rena och i ordning. Ordning och reda strukturerar också tanken. Lär er också att jobba med tråkiga saker och gör det tillsammans. Att jobba i en större grupp ute, till exempel i trädgården, är bra övning för att barn ska lära sig samarbeta. Kom ändå ihåg att vara måttlig i dina krav.

**Vi kan börja med att plocka upp ett skräp från marken.**

**Vi kan till exempel hjälpa någon att tvätta fönstren.**

**Vi kan ordna ett lopptorg i vår stadsdel eller i vår hemby.**

## ARBETETS KONST

Arbete görs ofta utan att ungdomar deltar och kan kännas avlägset, till och med obegripligt.

Det lönar sig att bekanta ungdomarna med arbetslivet i tidig ålder. Ungdomarna intresserar sig för var och hur olika arbeten utförs på riktigt.

**Vi kan ordna en rundvisning och en liten fest för de anställdas familjer på arbetsplatsen.**

**Vi kan be att få komma till traktens skolor för att berätta om vårt yrke.**

**Vi kan bjuda en närliggande skolas elever eller dagisbarn på besök till vårt företag.**

## **TA HAND OM DIG OCH ANDRA**

Att ingripa tidigt ger bästa resultat.

Det är inte den ungas skyldighet att söka hjälp utan att hjälpa hör till de vuxnas, myndigheternas och de professionellas uppgifter. Den unga människan kan vara så trött eller rädd att det kräver en väldig ansträngning av honom/henne att söka sig till vård. Kom ihåg att bevaka den ungas intressen. Lämna inte honom/henne ensam.

**Du kan besluta att inte överge.**

**Vi kan hjälpa en rädd och utmattad ung människa i att söka hjälp.**

## **FAMNEN SLITS INTE**

Barnet blir själviskt eller olyckligt om man förväntar att han/hon är perfekt och om han/hon lämnas ensamt i situationer som är för krävande.

Barn kan och bör uppmuntras. Låt dem dela sina bekymmer med dig och rikta deras uppmärksamhet vid hur man klarar sig. Beröring ökar självförtroendet. Den förmedlar om godkännande och tröstar och uppmuntrar mera än ord. Kramas, pussas, smek varandra och brottas på lek ofta. Ta barnet i famnen. Ungdomar kan i något skede börja undvika att bli kramade men man kan i stället titta på dem vänligt.

**Du kan smeka barnet fastän varje dag. Handen slits inte av det.**

**Du kan hjälpa barn att lära sig dela ömhet med andra. Låt också främmande barn smeka och klappa din hund eller katt (om de tycker om barn).**

## **RÄTTA SAKER I RÄTT TID**

Sexualiteten under utveckling blir lätt skadad.

Det är föräldrarnas uppgift att berätta vad sexualitet och sex innebär och vad den för med sig. Ungdomarna bör i rätt tid få veta de rätta sakerna om sällskapet, känslorna och sexualiteten. Som ung lär man sig i praktiken. Då är det ytterst viktigt att ha den rätta och sakliga informationen. Nätporr och de osmakligheter som man ser i reality serierna kan förvirra barn. Följ de rekommenderade åldersgränserna.

**Vi kan sakligt tala om sex och sexualitet med ungdomarna. Tillåt dem ställa frågor och formulera svaret enligt åldern.**

**Vi kan främja barnets mentala utveckling: sprid inte fördomar mot eller fel information om sexuella minoriteter.**

**Ett absolut måste: Ingrip genast om du hamnar i en situation där någon försöker sexuellt utnyttja en minderårig eller köp sex av honom/henne. Gör en anmälan till barnskyddsmyndigheterna eller polisen.**

## **MOTION HELT ENKELT**

Fysisk inaktivitet kan bero på att barnet är frustrerat eller lider av ensamhet eller trötthet.

Om man motionerar och rör på sig mår man bättre: nedstämdheten försvinner och man känner sig pigg. Risken för att bli sjuk minskar.

Gör något roligt och fartfyllt av motionen. I utelekar får svetten rinna och rösten höras.

**Vi kan fungera som förebild för en fysiskt aktiv människa: vi kan också bjuda grannens barn att komma med oss för att leka på gården eller för att cykla, jogga eller simma.**

**Vi kan fundera på detta: i många sporter tränar man nuförtiden för mycket och spelar för lite. Under träningen står en stor del av barnen bara stilla och väntar.**

## **ATT GE OCH BE**

Ibland kommer väggen emot.

Ingen är så stark som man kanske tror sig vara. Livet för med sig situationer som får människan att känna sig svag, mislyckad och kraftlös. Det behöver man inte skämmas för.

**Vi kan ta upp olika samtalsämnen, ibland försiktigt till att börja med. Vi kan lära oss och andra att ta emot hjälp och att visa tacksamhet.**

**Du kan be om hjälp och du kan erbjuda hjälp.**

**Vi kan lite oftare bjuda bekanta hem till oss.**

## **KRYSS I RUTAN**

Vissa datorspel absorberar sina spelare med sig så att de kämpar till ytterligheter.

Utmattningen gör stubinen kortare. En spelmaskin eller TV i den ungas rum möjliggör okontrollerat bruk oberoende av klockslag.

Det finns även goda sidor med nätet och med spel. Den vuxnas omdöme behövs för att avgöra vad som är bäst för barnet.

**Du kan begränsa bruket av datorer och andra spelmaskiner.**

**Vi kan tipsa ungdomarna om vettiga nät- och konsolspel.**



## **PÅ HOBBYBASIS**

För höga krav och ständigt förlorande lär en inte att hantera besvikelser. Frustration gör en orolig och aggressiv.

Hobbyer behöver inte handla om tävlan. Att tävla för skojs skull bör vara en glad lek för barn och unga. Att ha för många hobbyer är stressande. Man får också vara uttråkad ibland.

**Vi kan glömma vår egen tävlingsdrift när vi hejar. I stället kan vi heja på hela gänget.**

## **FRIDLYST TID**

Prestationsångest och överbelastning orsakar ett osynligt hot.

Ett barn eller en ungdom kan jobba långa dagar utan att någon märker det. Ett snällt och flitigt barn som bär sitt ansvar kan visa symptom som rädsla, magsmärtor och sömnlöshet. Det kan plötsligt hända att farten måste saktas ner på grund av depression eller ångest. Nivån på stresshormoner är för hög och nattsömnen räcker inte till. Det stressade barnet växer upp till en stressad vuxen. Ro och rutiner skapar trygghet.

**Du kan läsa en kvällssaga eller en kvällsbön för barnet och sakta ner farten i god tid innan den unga lägger sig.**

**Vi kan berätta att man får vara osäker och göra misstag i livet. Det är också tillåtet att ty sig till vuxna och vara bekymmerlös.**

## **DEN MAGISKA CIRKELN**

Förmågan att gestalta livet och uttrycka sig hänger ofta på ordförrådet.

Det lönar sig att läsa för ett barn redan när han/hon är riktigt litet. Gå tillsammans till biblioteket och läs allt möjligt. Man kan avbryta en bok mitt i. Ljudböcker är också fantastiska.

**Vi kan ge vidare de böcker vi inte behöver.**

**Vi kan forska i till exempel en fågel-, växt- eller kartbok tillsammans med barnet och göra observationer.**

## **SLÅ EJ. PUNKT.**

Att uppfostra genom rädsla gör barn och ungdomar ångestfyllda.

Väldshot berättar för barnet att han/hon är i fara. Att upprätthålla disciplin genom slag, luggning eller knyp berättar för barnet att hans/hennes kropp är dålig. Detta lär barnet på ett grymt sätt att de stora får skada de små. Våld är olagligt.

**Vi kan bryta rädslans cirkel.**

**Du kan ingripa i familjevåld: uppmuntra offret att söka skydd.**

## **KRAFTER!**

Barnet ska inte ”sköta” den vuxna.

Förälder, ta hand om dig själv så att du orkar. Det är viktigt att du håller dig i form. En vuxen som har vilat tillräckligt är en bättre förälder. Barn bedömer hur det är att vara vuxen genom dig. De börjar behandla sig själva så som du behandlar dig själv.

**Du kan emellanåt ta tid för dig själv. Vila och gör det som ger dig krafter. Du kan också vara utan att göra någonting.**

**Vi kan erbjuda barnavårdshjälp till en bekant så att han/hon kan koppla av en stund.**

**Vi kan acceptera att allt inte alltid måste vara tipp topp.**

## **FÖRETAGSANSVAR**

Arbetsplatsen kan vara en ung människas nyckel till framtiden.

Arbetsgivare, anställ en ung arbetstagare om du bara kan. Använd alla lagliga hjälpmedel för att sänka tröskeln för de unga att få arbete. Ungdomar kan inte bekanta sig med arbetslivet om de inte någonsin får den första möjligheten.

**Vi kan försöka hjälpa en ung människa i vår närhet att få sommarjobb.**

**Vi kan anställa unga till exempel för talkoarbete på gården och ge belöning för det. Ge också ett arbetsintyg för det.**

## **SATSA LITE**

Många volontärorganisationer som gör viktigt arbete kämpar med pengabrist.

Bekanta dig med organisationernas aktiviteter till exempel på nätet. Om du inte orkar eller vill delta som volontär kan du hjälpa ekonomiskt.

**Om vi kan donera pengar till dem som arbetar med barn och ungdomar låt oss göra det. Även små summor hjälper.**

**Vi kan samla ihop en grupp vänner eller arbetskamrater och samla ihop en donation.**

## **FRIVILLIG ARBETSKRAFT**

Många idrottssällskap och hobbyföreningar behöver frivilliga arbetare.

Dessa samfund kan vara barnets eller den ungas andrum och de enda ställena där de kan umgås med trygga vuxna.

**Vi kan serva, skjutsa och hjälpa samt ställa upp som tränare eller handledare.**

**Vi kan till exempel engagera oss i den verksamhet som intresserade oss som barn eller som vi själva har sysslat med i vår ungdom.**

## **FÖRSÖK, GÖR MISSTAG OCH FÖRSÖK IGEN**

Som myndig får den unga bestämma över sig själv. En så stor grej kräver övning.

Hjärnan kan först vid 25-års ålder förstå förhållandet mellan orsak och konsekvens. Att ta risker, hantera känslor och sociala kunskaper övas i vardagen, genom försök och misstag.

Alla gör misstag fastän de försöker sitt bästa. Man måste lära sig att ta ansvar för sina handlingar, sona, bära konsekvenserna och be om förlåtelse.

Förtroende betyder att livet fortsätter trots att man klåpat: ett nytt försök och blicken mot framtiden. Drömmar existerar trots att man ställt till det. Misstag lär en att det inte lönar sig att agera fel på flit. På det viset når man inte sina drömmar.

**Vi kan på ett förståeligt sätt förklara skillnaden mellan rätt och fel enligt barnets ålder. Försök få barnet eller den unga att förstå vad som gick fel.**

**I stället för ett straff kan vi erbjuda en lärorik erfarenhet. Tro på att den unga är värd tillit och ett nytt försök.**

**Vi kan bestämma att vi inte sparar ett enda gott ord eller god gärning till morgondagen.**

## **ALLT MAN SER ÄR INTE SANT**

Allt säljs med skönhet och framgång.

Reklambilder är manipulerade. När kroppen och bilden av en själv håller på att utvecklas blir man lätt förvirrad. Skydda barnen och ungdomarna från televisionens, tidningarnas och nätets missledande historier och bilder. Håll fast vid åldersgränser.

**Vi kan berätta att ett helt vanligt liv är tillräckligt. Att förstå det hjälper oss att vara kritiska mot media. En äkta personlighet gör oss intressanta och attraktiva.**

**Vi kan om och om igen påminna barn och ungdomar att manipulerade mediebilder inte är sanna.**

**Vi kan säga åt barnet och den unga: Du är som det ska. Du är världens bästa du!**

**Vi kan hjälpa barn och ungdomar hitta sådana media som respekterar yttrandeansvar och yttrandefrihet.**

## **KONTAKT MED HEMMET**

Om den unga inte vågar gå hem kan något ont hända honom/henne.

Om den unga är ovillig att gå hem kan detta vara ett tecken på att han/hon är övergiven. Du måste försäkra dina barn att de alltid kan komma hem, oberoende vad situationen är. Ålägg den unga att svara då du ringer honom/henne.

**Vi kan lita på varandra, men inte blint.**

**Vi kan följa den unga hem eller inom räckhåll för hjälp från myndigheter.**

## **HELA PAKETET**

Barn levereras inte med garantisedel. Ungdomars val irriterar eller förvåvar ibland.

Överraskningar sker alltid, såväl glädjande som ledsamma. Då ska man inte tjata utan diskutera. Man håller ut, kämpar, gör vad som behövs. Då kastar man inte in handduken, utan vägleder den unga in i vuxenlivet. Man tar ansvar: det här ska vi klara av.

**Vi kan bestämma oss för att stå vid den ungas sida, oberoende vad som sker.**

**Du kan bestämma att du vid behov söker hjälp: från nära, vänner, skolan, hälsovården, barnskyddet, församlingen, föreningar eller samhället.**

**Vi kan bestämma att vi inte hör till dem som säger ”tala med någon annan” till en som ber om hjälp. Hjälp alltid till om du bara har möjlighet.**