

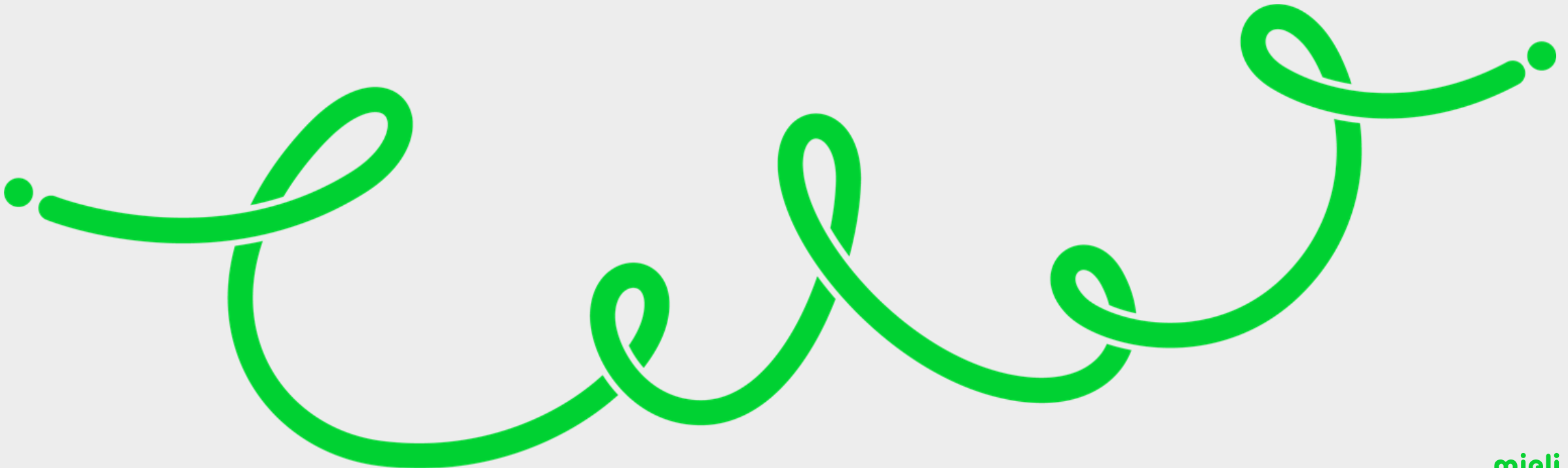
# Aikuiselle

- Tämä MIELI ry:n materiaali on nuoria työssään kohtaavan ammattilaisen työväline Ukrainan kriisin herättämien tunteiden, ajatusten ja kysymysten käsittelemiseen yläkouluun ja toiselle asteelle.
- Voit jakaa nuoret pieniin ryhmiin keskustelemaan. Purkakaakaan kuitenkin ajatuksia myös yhdessä.
- Diasarjaa ei ole tarkoitus välttämättä käydä kerralla läpi. Toivottavasti palaatte sen ääreen ryhmän kanssa useaan kertaan. Jos joku aihe puhututtaa nuoria paljon, on siihen hyvä käyttää aikaa.
- Muista, että sinun roolisi on olla kuuntelija ja turvallinen aikuinen. Riittää, että mahdollistat nuorten välisen keskustelun ja annat nuorille tilaa ajatustensa ja tunteidensa käsittelyyn yhdessä muiden kanssa. Sinulla ei tarvitse olla erityistä tietoa, oikeita vastauksia tai edes oikeita sanoja.
- Voi olla huojentavaa tietää, että koulu ja oppilaitos itsessään tarjoaa nuorille arjen rytmiä, turvaa, yhteisöllisyyttä ja tavallisuutta. Ne tukevat mielen hyvinvointia epävarmoina aikoina.
- Nuorten somen käytöstä on hyvä jutella, sillä siellä voi olla viljejäkin kauhukuvia maalailtuna. Juttele nuorten kanssa tarvittaessa somen käytön rajaamisesta, jos tulee esiin, että siellä käytävät keskustelut ahdistavat.
- Olet tärkeä! Muista huolehtia myös omasta jaksamisestasi. Jos kaipaat itse tukea, seuraa MIELI ry:n sivuja ja ota tarvittaessa yhteyttä [Kriisipuhelimeen 09 2525 0111](tel:0925250111) tai [Solmussa-chattiin](https://www.mieli.fi).

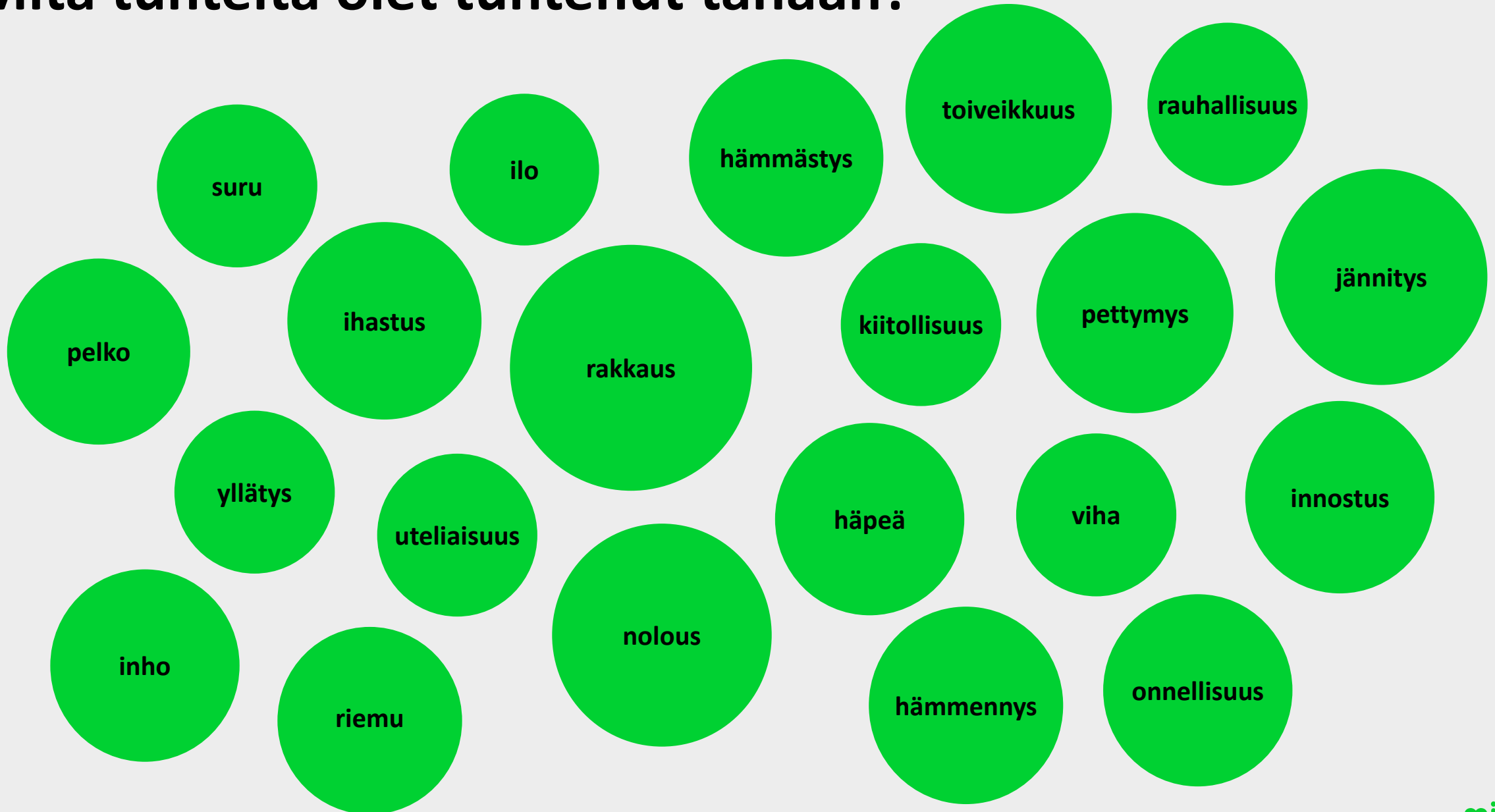
# Yhdessä jaettu huoli puolittuu

## - keskustellaan Ukrainan kriisistä

- Suomessa on turvallista –meillä ei ole hätää tässä ja nyt.
- Ajatusten ja tunteiden ilmaisu on luvallista.
- Kaikenlaisille tunteille on tilaa.



# Mitä tunteita olet tuntenut tänään?



# TUNTEIDEN VUORISTORATA

Mitä tunteita kriisi Ukrainassa sinussa herättää?

Mitkä asiat tuovat sinulle: Iloa? Toivoa? Rentoutta?

Miten voit auttaa kaveria, joka on ahdistunut tai peloissaan?

**mieli**  
mielenterveysseura.fi



**Millainen toiminta  
auttaa sinua  
purkamaan  
haastavia tunteita?**



**Kenelle voit kertoa tunteistasi?**

**Keneltä saat apua?**

**Ketä sinä itse voit auttaa?**

# TURVAVERKKONI



## LÄHEISET

Isä Äiti  
Huoltaja  
Isovanhemmat  
Sisarukset  
Läheiset Ystävät  
Sukulaiset

## KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit  
Terveystenhoitaja  
Kuraattori Esimies  
Opettaja koulukaverit  
Opinto-ohjaaja

## HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

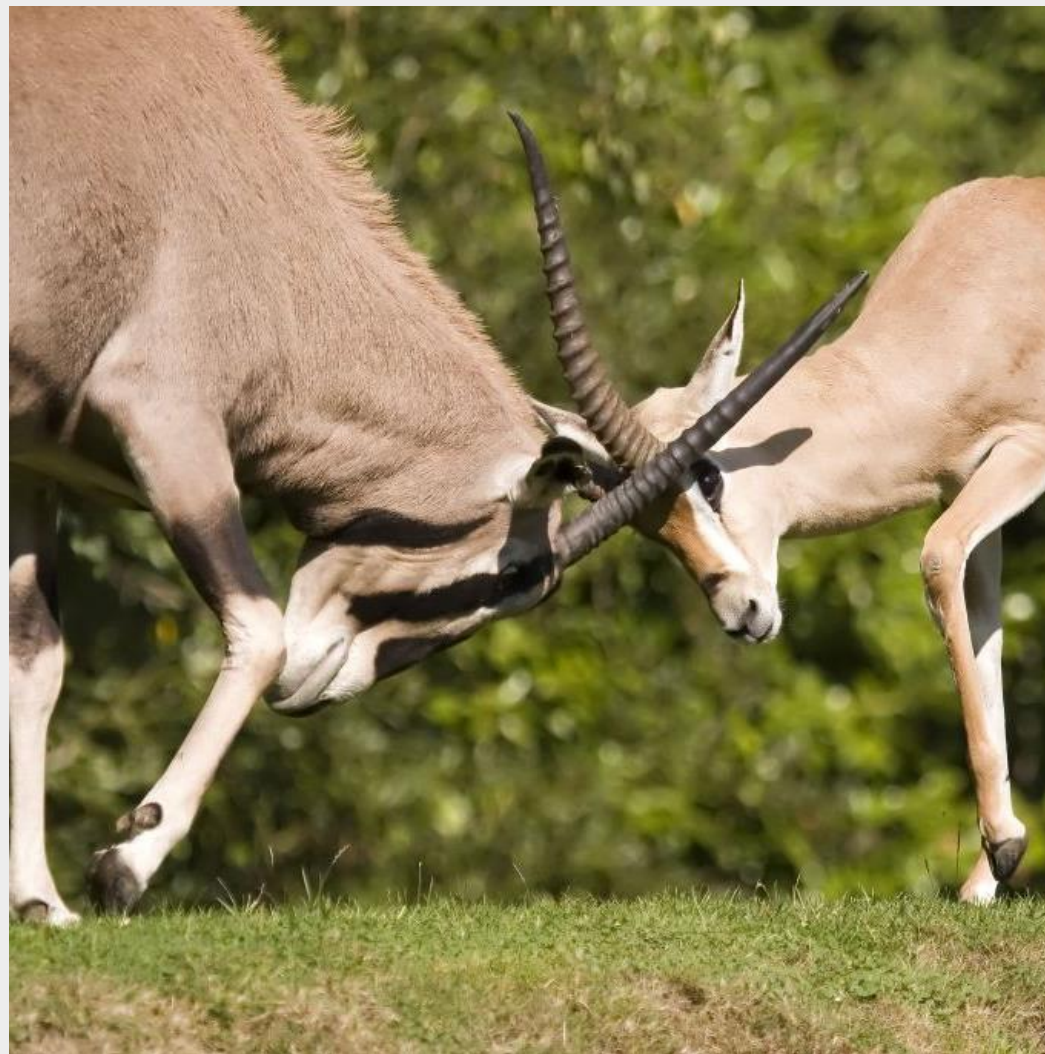
Valmentaja Harrastusohjaajat  
Naapurit Terapeutti  
Kirjaston henkilökunta  
Nettikaverit Harrastusporukat  
Sosiaalityöntekijä  
Seurakunnan työntekijät  
Joukkuekaverit  
Nuorisotyöntekijät

# Kaikki tunteet ovat sallittuja. Kaikki teot eivät.

Syrjintä, rasismi tai vihapuhe eivät koskaan ole oikeita keinoja purkaa omia vaikeita tunteita.

Rasistinen toiminta ei auta omaan pahaan oloosi ja satuttaa syyttömiä.

Onneksi on olemassa turvallisia ja toimivia keinoja oman olon helpottamiseen!



Miten olet aikaisemmin selvinnyt vaikeista tilanteista?

Mitä uutta selviytymisen keinoa voisit kokeilla?

## MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Lenkkeilen tai ulkoilen  
Harrastan lempiliikuntalajiani  
Rentoudun ja palaudun  
Syön hyvin  
Nukun riittävästi

PYSÄHDYN JA KUUNTELEN ITSEÄNI



Hankin asioista lisätietoa  
Teen suunnitelmia  
Kirjoitan asioita muistiin  
Ratkaisen pulmia  
Teen listoja



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista  
Pohdin elämän merkitystä  
Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin  
Olen läsnä



Etsin uusia tapoja toimia  
Käytän mielikuvitustani  
Ajattelen myönteisesti  
Kuuntelen itseäni  
Teen luovia asioita; kokkaan, piirrän, askartelen, nikkaroin

ETSIN KEINOJA PALAUTUMISEEN



Nauran, itken ja näytän tunteeni  
Kerron tunteistani  
Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soiton, maalaan, kirjoitan



Vietän aikaa kavereitteni kanssa  
Harrastan porukoissa  
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita  
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ



# Mielenterveyden käsi

## Voimavaroja arjesta



# Olemme rauhan puolella

- Yhteinen aktiivinen toimita on hyvää vastalääkettä sotautisten aiheuttamille huolille. Nyt on oikea aika toimia yhteisöllisesti.
- Miten voisitte kouluna/oppilaitoksena lähettää maailmalle viestin rauhan puolesta?
- Ideoikaa oppilas/opiskelijakunnan ja oppilas/opiskeluhuoltohenkilöstön yhteinen pop up -työpaja, jossa nuoret yhdessä tekevät esimerkiksi isoja rauhan kyyhkyjä ja Ukrainan lipun värein toteutettuja rauhanmerkkejä. Ripustakaa ne näkyville paikoille.
- Levittäkää tietoa tempauksestanne oppilaitokseenne sosiaalisessa mediassa! Muistakaa kertoa myös huoltajille, miten käsittelette kriisiä nuorten kanssa.

# Keskusteluapua on saatavilla!

- Sekasin Discordiin on perustettu #Ukraina-kanava, jossa nuoret voivat keskustella tilanteesta vertaisten kanssa turvallisessa ilmapiirissä: [discord.gg/sekasin](https://discord.gg/sekasin)
- Sekasin-chatissa nuori voi keskustella nimettömänä kahden kesken aikuisen kanssa: [sekasin.fi](https://sekasin.fi)
- Sekasin-chatin oma Instagram-tili ([@sekasinchat](https://www.instagram.com/sekasinchat)) kannattaa myös laittaa seurantaan. Tililtä löytyy hyviä vinkkejä tilanteen käsittelyyn.