



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua *heti*

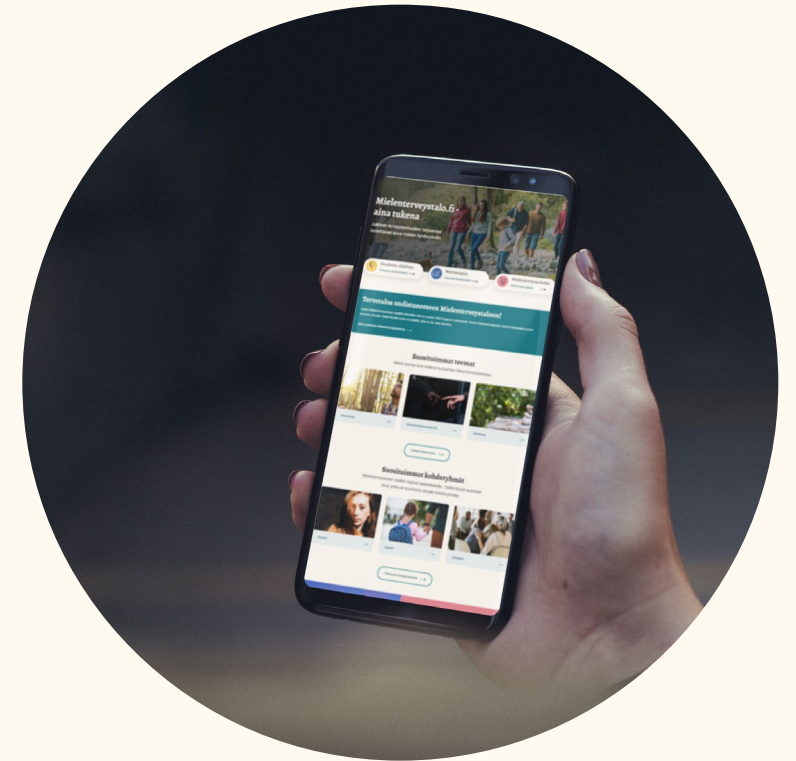


# Mitä tehdä kun on paha olla?



# Kuvittele seuraavat tilanteet

1. Kaverisi kertoo sinulle olevansa masentunut ja pyytää sinulta vinkkejä mielialan parantamiseen.
  - Miten neuvot kaveriasi parantamaan mielialaansa?
2. Kaverisi seurustelusuhde on päättynyt yllättäen. Kaveri ei halua kertoa asiasta kenellekään, mutta pyytää sinulta tukea kriisissä.
  - Millaisia työkaluja löydät kaverisi avuksi, joita hän voi kokeilla olon helpottamiseksi?
3. Koeviikko on tulossa ja huomaat nukahtamisen olevan vaikeaa ja heräilet kesken unien.
  - Mitä keinoja voisit kokeilla uniongelmiesi helpottamiseksi?



ETSI APUA JA VASTAUKSIA  
MIELENTERVEYSTALO.FI  
PALVELUSTA  
[www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)



Mielenterveystalo.fi

# Kuvittele seuraavat tilanteet

- Olet pitämässä esitelmän opiskelu-uupumuksesta. Kerro opiskelu-uupumuksen oireista ja keinoista, joilla sen syntymistä voi ehkäistä.
- 13-vuotiaalla pikkuveljelläsi on ongelmia koulussa ja kotona. Hän on villi ja levoton, ei jaksakaan tehdä kotiläksyjä eikä keskittyä opetukseen. Kotona aika kuluu tietokonepelejä pelaten. Pohdit, mikä veljeäsi vaivaa ja haluaisit auttaa häntä.
  - Miten neuvot veljeäsi toimimaan keskittymisen parantamiseksi?
- Olet huolestuneena seurannut uutisia ympäristön saastumisesta ja ilmastonmuutoksesta. Sinulla on univaikeuksia ja näet usein painajaisia maailman tuhoutumisesta. Ilmastonmuutosta ajatellessasi tunnet hengästyneisyyttä, huonovointisuutta ja vatsaoireita.
  - Selvitä, mistä oireissasi mahtaa olla kyse ja mitä voisit tehdä olosi kohentamiseksi.



ETSI APUA JA VASTAUKSIA  
MIELENTERVEYSTALO.FI  
PALVELUSTA

[www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)



Mielenterveystalo.fi

# Kuvittele seuraavat tilanteet

7. Ujo kaverisi aikoo lopettaa uuden mieleisen harrastuksen heti ensimmäisen kerran jälkeen jännittämisen ja puheongelmien vuoksi.
  - a. Mistä kaverisi puheongelmissa saattaa olla kyse?
  - b. Miten voisit neuvoa kaveriasi puhumiseen liittyvien vaikeuksien helpottamiseksi
8. Serkkusi kertoo vanhempiansa olevan eroamassa. Serkkusi on tilanteesta järkyttynyt ja ahdistunut.
  - a. Millaisia työkaluja voisit opettaa serkullesi ahdistuksen tunteiden hallitsemiseksi
  - b. Miten neuvoisit serkkuasi toimimaan käsitelläkseen vanhempiansa eroon liittyvää järkytystä ja kriisiä



ETSI APUA JA VASTAUKSIA  
MIELENTERVEYSTALO.FI  
PALVELUSTA  
[www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)



Mielenterveystalo.fi

# Kuvittele seuraava tilanne

## 9. Ryhmätyö:

14-vuotias Siiri on juuri vaihtamassa koulua. Siiri on luonteeltaan ujo ja hän kokee koulun vaihtamisesta ahdistusta ja epävarmuutta. Edellisessä koulussaan hänen oli vaikea löytää kavereita ujutensa vuoksi ja joskus Siiri tuli kiusatuksi. Siiriä jännittää uuteen kouluun meneminen ja hän pelkää, että uudessa koulussa aiemmat kaverihaasteet toistuvat. Siiri itse haluaa kuitenkin toimia aiempaa rohkeammin, jotta kaverisuhteiden luominen sujuisi paremmin. Auta Siiriä valmistautumaan uuden koulun aloittamiseen.

- Mistä omahoito-ohjelmista Siiri hyötyisi tunteiden, itsetunnon ja kaverihaasteiden käsittelemiseksi?
- Millaisilla keinoilla Siiri voisi vahvistaa itsetuntoaan
- Millaisia työkaluja tai keinoja Siiri voisi ottaa käyttöön tutustumisen ja keskustelun helpottamiseksi
- Etsikää kaverihaasteiden omahoito-ohjelmasta keinoja tutustumiseen ja keskusteluun sekä lista hyviä kaverisuhteita tukevasta toiminnasta.

Pohtikaa yhdessä, kuinka voisitte uusina luokkatovereina auttaa Siiriä tutustumisessa, ryhmään mukaan pääsemisessä uusien kaverisuhteiden löytämisessä.



ETSI APUA JA VASTAUKSIA  
MIELENTERVEYSTALO.FI  
PALVELUSTA

[www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)




Mielenterveystalo.fi



Mielenterveystalo.fi

### Seuraa meitä somessa

 Facebook/Mielenterveystalo.fi » [linkki](#)

 Instagram/Mielenterveystalo » [linkki](#)

 Youtube/Mielenterveystalo » [linkki](#)

# Kiitos!

