

TAMPERE.
FINLAND



TAMPERE

**TUE NUOREN
MIELEN
HYVINVOINTIA!**

Näin tuet nuoren mielen hyvinvointia:

- Juttele nuoren kanssa
- Kysy mitä nuorelta mitä hänelle kuluu, miten koulussa menee
- Jos nuori pyytää saada olla rauhassa, kunnioita hänen pyyntöään ja anna hänen olla rauhassa.
- Tee nuoren kanssa jotain, mistä hän pitää, tehkää jotain kivaa esim. käykää mökillä, pelatkaa lautapelejä, käykää lätkäpeleissä, katsokaa leffoja yhdessä...
- Ole nuoren puolella ja tukena ikävissäkin tilanteissa
- Ole aidosti läsnä, tue nuoren päätöksiä ja mielipiteitä
- Ymmärrä nuorta, aika ei ole sama kuin omassa nuoruudessasi
- Hae tietoa asioista, joista et tiedä, älä oletta
- Hyväksy nuori omana itsenään • Pienet teot auttavat!
- Kehu nuorta ja suhtaudu positiivisesti hänen ideoihinsa
- Kukaan ei ole täydellinen, pyydä rohkeasti anteeksi nuorelta, jos olet toiminut väärin

TAMPERE.
FINLAND



TAMPERE

NUORI, PIDÄ HUOLTA
MIELESI
HYVINVOINNISTA!

Näin tuet oman mielesi hyvinvointia:

- Tee asioita mistä tykkäät: kuuntele musiikkia, keräile jotain, katso leffoja...
- Harrasta jotain • Nuku päiväunet
- Pidä taukoa puhelimesta • Hae tai pyydä apua, kun sitä tarvitset
- Vietä aikaa läheisten kanssa, hengaile kavereiden kanssa, pyydä heitä ulos
- Ulkoile, lähde lenkille, nauti luonnosta ja maisemista, kulje metsässä
- Arvosta itseäsi, jotta voit arvostaa muita ympärilläsi
- Puhu jollekin mielessäsi olevista hyvistä ja huonoista asioista sekä tunteistasi
- Tee jotain, mitä ennen et ole uskaltanut tehdä
- Myös eläimet, lemmikit voivat tuoda hyvää mieltä