

Miten tuen nuorta pettymyksen hetkellä?



Viisi faktaa:

1. Mitä?

Läsnäolon merkitys on tärkeä, kun nuori on pettymyksen murtama. Tunnista ja huomaa myös se nuori, joka ei pettymystään näytä.

Kaikki tunteet ovat sallittuja suuttumuksesta sulkeutumiseen.

2. Miten?

Ensireaktion jälkeen käydään tapahtunut läpi ja korostetaan samaan aikaan syntyneitä onnistumisia. Kuuntelemalla luot turvallisuuden tunnetta.

Vältä vähättelyä kuten esimerkiksi "Se nyt oli vain tämä kerta".

3. Kuinka?

Opetellaan yhdessä pettymyksen käsittelyä. Saa harmittaa, mutta sitten mennään eteenpäin. Ohjaa nuoren energiaa pois murheesta rypemisestä.

4. Mitä tavoitellaan?

Kykyä kohdata ja käsitellä pettymyksiä jatkossakin. Ne kuuluvat elämään.

Ylläpidä positiivisuutta oppimisen tiellä.

5. Miten aloitan?

Vahvista empatiataitoja vastaanottaen pettymyksen suuruus nuoren elämässä. Älä provosoidu, vaikka kohtaisit uhoa tai Hälläväliä-asennetta.

Rakenna luottamuksen iloista ilmapiiriä.

