HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN

Huolen puheeksi ottaminen pähkinänkuoressa
1. Luota vaistoosi, kun huoli herää, ja tartu toimeen. Mieti, miten lähestyt nuorta niin, ettei hän kokisi sinua uhkaksi vaan avuksi.
2. Valitse rauhallinen aika ja paikka.
3. Kerro havainnoistasi ja niiden herättämästä huolesta.
4. Kuuntele nuoren omia ajatuksia tilanteestaan ja siihen vaikuttamisesta.
5. Pyri yhteistyössä löytämään nuoren kanssa suunnitelma seuraavasta askeleesta.
6. Seuraa tilannetta ja varmista, että nuori pääsee tarvittaessa avun piiriin.

Huolen puheeksi ottaminen
1. Pohdi omaa huoltasi. Mistä olet huolissasi nuoren tilanteessa? Mitä tapahtuu, jos et ota huoltasi puheeksi? Tartu asiaan mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään. Luota omaan vaistoosi – epämääräinenkin huoli kertoo jostain. Asettaudu rakentavaan ja kunnioittavaan mielentilaan, jossa perimmäisenä tavoitteena on löytää yhteistyösuhde huolen vähentämiseksi ja nuoren auttamiseksi. Mieti, missä asiassa tarvitsisit nuoren apua, jotta ymmärtäisit paremmin, mistä kaikessa on kyse ja jotta huolesi helpottaisi.

2. Ennakoi ja pohdi, miten voisit ilmaista sekä hyvät asiat että huolesi niin, ettei nuori tai hänen huoltajansa tulkitse puhettasi moitteeksi tai syytteeksi. Millaisia havaintoja sinulla on? Mikä puolestaan on vain tulkintaa tai turhan jyrkkiä ilmaisuja? Ennakoi, miten vastaanottaja ehkä reagoi sanoihisi. Tarvittaessa etsi ajatuskokein, kirjoittaen ja mahdollisesti työkaverisi kanssa ääneen puhuen sopivaa lähestymistapaa. Valitse tapa, joka ennakointisi mukaan aukaisee mahdollisuuksia puhua, kuunnella ja jatkaa yhteistyön rakentamista.

3. Etsi rauhallinen aika ja paikka ja ota huolesi puheeksi. Aloita kuvaamalla havaintojasi ja kysymällä avoimia kysymyksiä, esimerkiksi

- “En ole nähnyt sua vähään aikaan, mitä sulle kuuluu?”
- “Olet ollut jotenkin väsyneen oloinen viime aikoina, kuinka voit tai jaksat?”
- ”Olen kuullut, että olet ollut jotenkin ärtyneen oloinen. Mietin, mitä sulla mahtaa olla elämässä menossa.” Ota huolesi puheeksi. Kerro edelleen havainnoistasi.
- ”Huomasin, että sulla jäi kaksi opintojaksoa kesken tässä periodissa ja jäin miettimään, miten sulla ylipäätään menee.”
- ”Oon nähnyt sut aika usein yksinäsi 3.kerroksessa ruokailun aikaan ja miettinyt, onko kaikki ok.”
- ”Sulla on tullut aika paljon poissaoloja. Mikähän on muuttunut?” Ole joustava ja avoimin mielin. Olet saattanut erehtyä omissa ennakkokäsityksissäsi tai ilmiöongelman takana voi olla jotain ihan muuta. Kysy asiasta nuoren omaa kokemusta, havaintoja ja ajatuksia.
- ”Mitä sä tästä itse ajattelet?”
- ”Miltä tää susta tuntuu?”
- ”Mitä sä toivoisit?”

Kuuntele tarkasti ja kysy rohkeasti lisää nuoren kokemusmaailmasta - tarvittaessa hyvin suoriakin kysymyksiä esim. päihteistä tai kodin tilanteesta. Anna myönteistä palautetta rehellisyydestä ja ole itse rehellinen. Anna myönteistä palautetta luottamuksen osoittamisesta. Jos nuori sulkeutuu täysin, kunnioita sitä, ja kerro huolestasi koulun opiskelun tuen henkilöstölle.

4. Älä ota paineita asioiden ratkaisemisesta. Nähdyksi tuleminen ja seuraavan askeleen selviytymissuunnitelma riittävät. Kysy nuoren ajatuksia siitä, mikä auttaisi. Kestä hiljaisuutta ja kysy tarvittaessa uudestaan. ”Emmä tiiä” tarkoittaa usein, että tarvitaan enemmän aikaa. Lupaa, ettet kerro nuoren tietämättä hänen asioistaan, mutta säilytä itselläsi mahdollisuus puhua, vaikka nuori ei jostain syystä antaisi siihen lupaa. Useimmiten luvankin kyllä saa ainakin pienellä viiveellä, kun kysyy uudestaan. Tarvittaessa voi varata yhdessä ajan koulun tukitaholta (kuraattori/psykologi tai erityisopettaja) tai sopia siitä, miten asiasta keskustellaan huoltajien kanssa.

5. Seuraa tilannetta ja pidä yllä yhteistyösuhdetta. Anna myönteistä palautetta pienistäkin asioista.