

Om att bemöta ungdomar i kris

Charlotte (Lotta) Wieliczko och Oscar Lehtinen från Krisjouren för unga diskuterar om kriser och känslor. Hur kan ni som tutorer bemöta och stöda era skolkamrater.

Vad är egentligen en kris?

Parvis eller i smågrupp

Fundera på vad för slags kriser ungdomar kan hamna in i.

- Mindre kriser.
- Större kriser.
- Kriser som man behöver utomstående hjälp med?

Diskutera inom gruppen.

Tilläggsfråga:

- Vad händer inom oss människor när vi hamnar i kris?

Parvis eller i smågrupp

Fundera på hur man kan stöda en kamrat som går igenom en kris.

- Hur kan jag vara *en tutor eller vänelev som är lätt att prata med?*
- Hur bidrar vi tillsammans till en trygg atmosfär?

Diskutera inom gruppen

En kamrat som lyssnar och stöder

Känn igen och reagera

En person i kris kan uttrycka sig på många olika sätt. Man kan vara irriterad, arg, rastlös och provocerande, eller tillbakadragen, ängslig och ledsen. I vissa fall kanske en kris leder till överpresterande och krisen blir undangömd.

Lita på din instinkt och fråga din kamrat: *"Hur mår du? Kan jag hjälpa dig på något vis?"*

Lyssna

Lyssna och var närvarande. Visa att din kamrat inte är ensam i sin kris. Låt kamraten själv välja vad den vill berätta och visa tålamod. Det är inte lätt att berätta när man har det svårt men att bli hörd räcker långt och lugnar ofta. Begränsa aktsamt samtalsämnet till den aktuella situationen. Det är lättare att ta itu med en sak i sänder.

Visa empati och stöd

Det är helt normalt att må dåligt när tråkiga saker händer. Betona för kamraten att hen har resurser att klara sig igenom krisen, även om det inte känns så just nu. Visa att hen inte behöver klara sig ensam. Tala gärna tillsammans med en förälder, skolpersonalen eller någon annan trygg vuxen.

Uppgift:

Tala med varandra parvis om hur man på bästa sätt kunde bemöta en kamrat i kris.

Vem kan man vända sig till när man behöver stöd

Parvis eller i smågrupp

Fundera på vart man kan vända sig där var ni bor?
Använda gärna google till hjälp.

Diskutera inom gruppen vart ni skulle vända er och i vilka situationer.

Som vänelever och tutorer har ni en viktig roll i er skola som ambassadörer för medkänsla och trygghet i er skola.

Sköt om varandra, ta hand om er själva och kom ihåg att det alltid är ok att be om hjälp.