

# Sotaa ja uutistulvaa – oppituntimalli diasarjan muistiinpanot

MLL:n Sotaa ja uutistulvaa- Oppituntimalli on tarkoitettu 4. – 9. luokkalaisille sodan ja sen uutisoinnin herättämien tunteiden käsittelyyn.

## Taustaa

Maailmanlaajuiset konfliktit, katastrofit ja sodat nousevat otsikoihin, tv-uutisointiin ja sosiaaliseen mediaan isona vyörynä. Lapsen ja nuoren voi olla vaikea välttyä kuulemasta ja näkemästä ikätasolleen sopimatonta sisältöä ja se voi herättää pelkoa ja ahdistusta. Aikuisten tunteet voivat tarttua lapseen ja näitä tunteita voi olla raskasta kantaa mukana. On erityisen tärkeää, että lapset ja nuoret pääsevät puhumaan uutisoinnin ja sosiaalisen median herättämistä tunteista. Sosiaalisessa mediassa leviää lapsia järkyttävää sotakuvastoa sekä vahvistamatonta tietoa. Lapsella ja nuorella ei välttämättä ole valmiuksia punnita uutisoinnin ja sosiaalisen median luotettavuutta. Uutistulvan keskellä on tärkeää, että aikuiset ympärillä luovat turvaa ja vakautta ja antavat lapsille ja nuorille tilaa ja mahdollisuuksia puhua tunteista. Aikuisten tehtävä on keskustella lasten ja nuorten kanssa uutisten ja median herättämistä ajatuksista ja vastata heidän kysymyksiinsä. Aikuisten tehtävä on luoda lasten ja nuorten ympärille tavallista arkea ja hyvinvointia tukevia keinoja. Aikuisten vastuulla on myös varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on turvallista tulla kouluun, syrjimättä ja kiusaamatta – huomioiden myös mahdollinen nettikiusaamisen ehkäiseminen.

## Tavoitteet

Oppituntimallin tavoitteena on

1. luoda turvallista tilaa
2. käsitellä uutisoinnin ja sosiaalisen median kautta heränneitä tunteita
3. Oppia luotettavista lähteistä
4. hälventää ennakkoluuloja ja vähentää syrjintää

## Toteutus

Oppituntimallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja mediakriittisyyttä sota- ja konfliktiuutisoinnin keskellä. Oppituntimallin sisällöt ja tehtävät voivat herättää paljon keskustelua. Huomioi erityisesti oppilaat, joita sota koskettaa läheisesti. Voit muokata materiaalia omalle ryhmälle sopivaksi ja jatkaa työstämistä toisella oppitunnilla. Voit yhdistää diasarjan lisäksi oppituntiin osallistavia tehtäviä Sotaa ja uutistulvaa- tehtäväoppituntimallista. Oppituntimallia voi käyttää alakoulun 4.- 6. sekä yläkoulun 7.-9. vuosiluokille. Malli on tarkoitettu koulujen sekä kasvatus-, opetus- ja nuorisosalalla toimivien käyttöön. Oppituntimallia voi soveltaa myös harrastustoiminnassa ja nuorisotyössä.



## **Dia 2: Isot tapahtumat, kuten sodat nousevat nopeasti otsikoihin ja täyttävät sosiaalisen median**

Maailmantila mietityttää, kun uutisilta on vaikea välttyä. Onko maailmalla enää toivoa? Tapahtuuko vain pahoja asioita? Uutisissa ja sosiaalisessa mediassa puhutaan sodista, luonnonkatastrofeista, ilmastonmuutoksesta, pandemiasta, ihmisoikeusrikkomuksista ja muista isoista elämää mullistavista teemoista. Monesti myös kovat uutiset syrjäyttävät pehmeät uutiset. Tietoa tuntuu tulevan joka tuutista ja sitä voi olla hankala käsitellä ja ymmärtää. Aiheet saattavat myös nostaa erilaisia tunteita pintaan, jotka saattavat olla uusia tai epämukavia.

Huolta aiheuttavat uutiset saattavat nostaa pintaan vahvojakin tunteita, kuten surua, vihaa, ahdistusta tai epätoivoa. Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen on tärkeää. Välillä on hyvä pysähtyä ja antaa tilaa omille tunteilleen ja hyväksyä ne. On ihan ok, että joskus huolestuttavia ajatuksia on vaikea päästä karkuun. Usein keskustelu asiasta auttaa. Kun saa puhuttua tunteistaan ja ajatuksistaan, on usein helpompi katsoa netin, uutisten tai sosiaalisen median sisältöjä kriittisestä näkökulmasta.

**Keskustele oppilaiden kanssa.** Minkälaisia uutisia muistat viime vuodelta? Pelottiko tai huolestuttiko jokin uutinen erityisesti? Miten käsittelet pelkoa tai huolta? Miten uutisen välittämä asia ratkesi?

Lähteet:

[Uutiset ahdistaa – Nuortennetti](#)

## **Dia 3: Muistathan nämä**

Medioissa pyörii paljon huolestuttavia aiheita, mutta on muistettava, että aiheiden ja tilanteiden ratkominen on aikuisten vastuulla. Tälläkin hetkellä aikuiset yrittävät parhaansa mukaan ratkoa tilanteita, sillä konfliktien ja sotien laajenemiset eivät ole kenenkään eduksi. Täytyy myös pitää mielessä, että kaikista uutisista ja somessa pyörivistä asioista huolimatta sodat ja konfliktit ovat vähentyneet. Lisäksi ihmisten hyvinvointi on kohentunut huomattavasti ja näiden teemojen eteen tehdään kovasti töitä, jotta jatkossakin olisi näin.

Monenlaiset tilanteet ja kokemukset arjessamme voivat herättää meissä pelkoa. Jokainen ihminen pelkää välillä. Pelkäämisessä ei ole mitään noloa, eikä sitä tarvitse hävetä. Tunteet kertovat meille tärkeitä viestejä, joiden äärelle on hyvä pysähtyä. Omista peloista ja ahdistuksesta on hyvä kertoa. Silloin usein huomaa, ettei ole yksin ajatusten ja tunteiden kanssa. Moni käy läpi samoja asioita, ja on tärkeää purkaa ajatuksia muiden kanssa. Käänny turvallisen aikuisen puoleen, puhu asioista kavereiden kanssa, kirjoita Nuortennetin keskustelupalstalle, soita MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen tai etsi vertaistukea. Jos puhuminen tuntuu vaikealta, niin kokeile viestiä kuvien, piirustuksien, kirjoitusten, musiikin tai liikkumisen avulla.

Välillä on hyvä ottaa myös etäisyyttä sosiaaliseen mediaan ja uutisiin. Jos uutiset ahdistavat ja vaikuttavat elämääsi, niin muista, että voit aina olla seuraamatta niitä. Omien rajojen ja tunteiden kunnioittaminen ei tee sinusta huonoa ihmistä. Vaikka uutisissa esitetään huolestuttavia asioita, on hyvä muistaa, että on myös paljon aikuisia, jotka tälläkin hetkellä pyrkivät ratkomaan tilannetta. Sodan jatkuminen ei ole kenenkään etu. Kaikesta huolimatta sodat ovat maailmassa vähentyneet ja ihmisten hyvinvointi on kohentunut, ja että sen eteen tehdään työtä, että näin olisi jatkossakin. Luodaan omaan arkeen rauhallista tunnelmaa ja pidetään yllä arjen rutiineja. Perheen ja kavereiden kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen on mukavaa. Voitte pelata lautapelejä, lukea kirjaa, ulkoilla, askarrella, leipoa, katsoa perhe-elokuvia.

**Keskustele oppilaiden kanssa.** Mitä muuta kivaa tekemistä voisit suositella kaverille? Minkälainen tekeminen on auttanut sinua?

Ethän kohtelee venäläistaustaisia ikävästi. Muistetaan, että vastuu sodan aloittamisesta on aina valtion johdolla, ei kansalla. Sodasta kärsivät sekä ukrainalaiset että venäläiset. Suomessakin asuu venäläistaustaisia lapsia ja nuoria, ja heitä on kohdeltava yhtä ystävällisesti kuin muitakin. Ketään ei saa syrjiä tai kiusata taustansa takia. Lapset ja heidän vanhempansa eivät ole vastuussa sodasta.

**Keskustele oppilaiden kanssa.** Oletko havainnut venäläistaustaisiin kohdistuvaa kiusaamista tai syrjintää? Onko siihen puututtu? Miten voisit tukea venäläistaustaisia kavereita? Kannustetaan kaikkia olemaan reilu kaveri kaikille.

Lähteet:

[Uutiset ahdistaa - Nuortennetti](#)

[Turvassa, vaikka pelottaa - Nuortennetti](#)

[Yhdenkään lapsen ei pidä joutua häpeämään tai pelkäämään taustansa vuoksi - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

**Dia 4: Somessa leviää tunteellinen ja jopa raaka mediasisältö. Mieti ennen kuin jaat ja harkitse kannattaako katsoa. On ihan ok pitää sometaukoa.**

Ihmiset jakavat usein tunteita herättäviä sisältöjä sosiaalisissa medioissa. Myös uutisissa eniten klikkauksia saattaa saada hätkähdyttävä uutinen. Sosiaalisen median uutisvirtaan valikoidaan mediatulvasta kuvia ja kirjoituksia, jotka järjestelmä arvioi yksittäistä käyttäjää kiinnostaviksi. Näin alustat suodattavat eli filttöivät sisältöä: jotkut asiat saavat enemmän näkyvyyttä kuin toiset. Säännöt, joiden mukaan näkyvyyttä ohjataan, eivät yleensä ole tiedossa, mutta tämä ei tietenkään estä ihmisiä arvailemasta miten omalle kuvalle tai päivitykselle saisi parhaan yleisön tai yrittämästä "pelata" algoritmeja suurimman mahdollisen näkyvyyden saavuttamiseksi.



Molemmissa tapauksissa on kyse algoritmeista. Algoritmit suosittelevat meille sisältöjä sen mukaan miten itse ja miten muut käyttäjät käyttävät medioita ja kuluttavat sisältöjä. Tästä syystä somefeediimme saattaa eksyä myös sisältöä, jota emme olisi halunneet nähdä. Kaikkea ei kannata katsoa, sillä joskus sisällöt voivat sisältää raakaa, erityisen surullista tai hämmentävää sisältöä. Tällaista sisältöä ei myöskään kannata jakaa kavereille. Jos jokin sisältö saa sinut voimaan pahoin tai surulliseksi, se luultavasti tekee niin myös kaverillesi. Pidä medioiden käytöstä taukoa, jos tuntuu siltä, että sisällöt saavat mielen matalaksi, surulliseksi, haittaa nukkumista tai nukahtamista tai että mediankäyttö ei ylipäätään tuo hyvää fiilistä.

**Keskustele oppilaiden kanssa.** Oletko nähnyt jotain sellaista somessa, josta haluaisit keskustella? Miten mieltä kuormittavilta uutisilta ja sosiaalisen median sisällöiltä voisi suojata itseään?

Lähteet:

[Kriittisyys uutisia lukiessa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Algoritmit suodattavat ja suosittelevat - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Tasapainoinen media-arki - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Turvassa, vaikka pelottaa - Nuortennetti](#)

### **Dia 5: Tunnista faktat uutisissa ja somessa**

Säännöllisin väliajoin käy niin, että jokin asia tai ilmiö läpäisee koko yhteiskunnan ja sitä kautta uutiskynnyksen ja julkisen keskustelun niin voimakkaasti, että tietoylitulvasta ja informaatioähkyltä voi olla vaikeaa välttyä. Median rakenteet ja ansaintalogiikat vaikuttavat tähän omalta osaltaan. Algoritmit nostavat sisältöjä ja toisaalta mediankäyttäjien klikkauksiin perustuva uutisointi suoltaa ihmisten tiedonjanoon ja tunteisiin vetoavia uutisia nopeaan tahtiin.

Nykyään uutisointi on siirtynyt myös sosiaalisiin medioihin, kun uutisia luetaan kavereiden jakamien kuvien, videoiden tai linkkien kautta. Jokainen mediankäyttäjä tulkitsee näkemäänsä ja kuulemaansa omien mielipiteiden, asenteiden ja ennakkoluulojensa kautta. Somen nopeassa maailmassa harva tutkii uutisten alkuperäisiä lähteitä tai arvioi sivujen luotettavuutta. Kun uutisen jakaa oma hyvä ystävä tai ihailemasi somejulkkis saattaa tilannekohtainen harkinta ja mediakriittisyys sumentua. Tyypillisesti sosiaalisessa mediassa ollaan muutenkin samanmielisten kanssa. Tällöin voi myös tietynlaiset näkökulmat vahvistua, olivat ne sitten totta tai ei.

1. Fakta vai mielipide? Mistä näit uutisen? Sosiaalisissa medioissa jaetaan paljon tietoa, mutta kaikki tieto ei aina välttämättä perustu faktoihin vaan voi olla myös jonkun mielipide kyseiseen asiaan.
2. Onko uutisen tai tiedon lähde luotettava? Onko kirjoittaja kirjoittanut jutun omalla nimellään? Onko hän olemassa oleva oikea henkilö? Onko uutisen tai tiedon lähde löydettävissä?

3. Mikä on uutisen näkökulma ja tarkoitus? Pyrkiikö uutinen vaikuttamaan ajatteluusi? Muista, että asianmukainen uutisointi perustuu tutkimukseen ja luotettavien viranomaisten ja asiantuntijoiden lausuntoihin. Hyvä uutinen nostaa neutraalisti monipuolisia näkökulmia ja peilaa asiaa monelta eri kantilta.
4. Opettele tunnistamaan arvolatautunut, haitallinen tai vääristynyt uutisointi. Onko uutisen tekijä tai jakaja halunnut nostaa vain jonkin tietyn näkökulman esille jättäen jutusta pois jotain muuta oleellista? Liittyykö uutisointiin vallankäyttöä?
5. Tutki kuvia, videoita ja infograafeja. Opettele tunnistamaan kuvamanipulaatioita. Kuvia voidaan muokata, rajata tietyllä tavalla tai irrottaa alkuperäisestä kontekstista, jolloin niiden merkitys muuttuu alkuperäisestä.
6. Tunnista vihapuhe, joka on toisia syrjivää. Tällaisen uutisoinnin tarkoitus on kääntää ihmisten mielipiteitä jotain tiettyä asiaa, ihmistä tai ryhmää vastaan.
7. Älä jaa huhuja ja kyseenalaista tietoa eteenpäin. Opettele tunnistamaan valeuutissivustot, joiden avulla levitetään kyseenalaista tietoa.
8. Rajoita tarvittaessa somessa vietettyä aikaa, jos tuntuu, että uutisointi ja keskustelut aiheuttaa ikäviä fiiliksiä, ahdistusta tai lisää pelkoa. Seuraa sellaisia tahoja, joiden sisältö on asiallista ja tuo hyvää fiilistä.

#### Valeuutisointiin liittyvää sanastoa

- **Misinformaatio** = Tahatonta virheellistä viestintää tai uutisen tai tiedon levittämistä. Henkilö ei tiedä sanoneensa tai kirjoittaneensa virheellisesti.
- **Disinformaatio** = Tarkoituksella vääristeltyä tai harhaanjohtavaa viestintää, uutisen tai muun tiedon levittämistä, jonka tarkoituksena on aiheuttaa haittaa tai vahinkoa jollekin ihmiselle, yhteisölle tai aatteelle.

#### Lähteet:

[Kriittisyys uutisia lukiessa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto Miten puhua lapselle sodasta? - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\) \(mll.fi\)](#)  
[Treenaa lähdekritiikkiä - Nuortennetti](#)

#### **Dia 6: Ukrainan sota herättää monenlaisia tunteita. Se ei kuitenkaan oikeuta kiusaamiseen ja syrjintään! Ole ystävällinen ihan kaikille ihmisille – myös netissä.**

Puhu ihmisistä ja ihmisille aina kunnioittavasti. Korosta, että vastuu sodan aloittamisesta on aina valtion johdolla, ei kansalla. Sodasta kärsivät sekä ukrainalaiset että venäläiset. Puhu siitä, että Suomessakin asuu venäläistaustaisia lapsia ja nuoria, ja heitä on kohdeltava yhtä ystävällisesti kuin muitakin. Ketään ei saa syrjiä tai kiusata taustansa takia. Lapset ja heidän vanhempansa eivät ole vastuussa sodasta. Kysy onko lapsesi havainnut venäläistaustaisiin kohdistuvaa kiusaamista tai syrjintää ja onko siihen puututtu. Kannusta lastasi olemaan reilu kaveri kaikille. Muistuta, että muihin ei saa siirtää mahdollisia omia kielteisiä asenteita tai tunteita.



Sotauutisointi herättää vahvoja tunteita myös aikuisissa. On tärkeää tehdä täysin selväksi, että tämä ei oikeuta tavallisten venäläisten syrjintään, päinvastoin. Monelle tämä saattaa olla todella henkisesti raskasta aikaa. Sota on Venäjän johdon aikaansaama tilanne, yksittäisiä ihmisiä siitä ei saa rankaista.

**Keskustele oppilaiden kanssa.** Oletko nähnyt jossain kiusaamista, joka kohdentuu jonkun taustaan tai syntyperään? Millaista? Minkälaista tukea voisit antaa kiusatulle kasvokkain, entä netissä? Kiusaamiseen tulee aina puuttua. Kerro aikuiselle, jos näet kiusaamista. Tuetaan kiusattua.

Lähteet:

[Kriittisyys uutisia lukiessa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Treenaa lähdekritiikkiä - Nuortennetti](#)

[Vihapuhetta ja vastapuhetta - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

[Nettikiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

### **Dia 7: Netissä tapahtuvan kiusaamisen erityispiirteitä**

Kiinnitä huomiota nettikiusaamiseen. Se voi anonymia ja voi osua tuntemattomaan osapuoleen. Muistuta, että tämä kriisi ei oikeuta tavallisten venäläisten syrjintään netissä. Nettikiusaaminen on moninainen ilmiö ja voi olla myös haitallisen sisällön jakamista tai tällaisesta julkaisusta tykkäämistä, jolloin se leviää entistä laajemmalle. Nettikiusaaminen on usein osa muuta kiusaamista. Jos lasten tai nuorten välillä on esimerkiksi riitaa jostain asiasta, riidat näkyvät myös helposti heidän käyttämässään sosiaalisissa medioissa.

Kaikki ikävä viestiminen ja kohtelu ei välttämättä ole tahallista ja toistuvaa kiusaamista. Loukkaavaa kohtelua näkee netissä harmillisen usein. Loukkaava kohtelu voi esimerkiksi olla satunnaisia ilkeitä kommentteja ja viestejä tai ulkopuolelle jättämistä, joka ei välttämättä toistu, mutta tuntuu pahalta. Ilkeilyä, väärinymmärryksiä ja ulkopuolelle jättämistä tapahtuu, kun omien mielipiteiden ja tunteiden ilmaisua vielä harjoitellaan. Jos ilkeisiin puheisiin ja tekoihin ei puututa, ilmapiiristä voi tulla epämurkava ja turvaton. Loukkaava kohtelu voi johtaa myös kiusaamiseen.

Kiusatuksi tai loukatuksi tuleminen vaikuttaa merkittävästi oppilaan viihtymiseen ja oppimiseen koulussa. Suuri osa kiusaamisesta jää koulun aikuisilta piiloon. Oppilaat ja aikuiset myös määrittelevät kiusaamisen usein eri tavoin. Ongelmakeskeisen, kiusaamisen vähentämiseen pyrkivän lähestymistavan sijaan on perusteltua lähestyä kiusaamisen ehkäisyä keskittymällä ensisijaisesti myönteisiin tavoitteisiin ja toimintatapoihin. Keskittymällä hyvinvoinnin tukemiseen voidaan ehkäistä myös muita kiusaamiseen limittyviä ilmiöitä kuten syrjintää, häirintää ja vihapuhetta.

**Keskustele oppilaiden kanssa.** Ovatko uutisissa ja sosiaaliset medioissa tapahtuvat asiat näkyneet koulun arjessa? Oletko huomannut, että jotain oppilasta on alettu syrjimään maailman tilanteen takia? Oletko huomannut jännitteitä tai ristiriitoja eri taustoista tulevien oppilaiden välillä, mitä aiemmin ei ole ollut? Miten voisit auttaa, jos näet että jotain kiusataan? Kenelle kiusaamisesta voisi kertoa?

**Lähteet:**

[Nettikiusaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/lastensuojelu)

### **Dia 9: Arkirythmi auttaa jaksamaan kun pelottaa**

Omaa mieltä kannattaa suojata. Kannattaa vähentää uutisten ja somen seuraamista, jos ne aiheuttavat ahdistusta ja pelkoa. Jaa ajatuksesi ja huolesi muiden aikuisten kanssa. Huolehdi itsestäsi, jatka harrastuksiasi, tee mukavia asioita. Tekeminen ja liikkuminen ja huomion suuntaaminen arjen askareisiin helpottaa ahdistusta. Hae apua, jos tuntuu ettet jaksaa. Kerro huolista vanhemmille, koulun terveydenhoitajalle, kuraattorille, koulupsykologille tai opettajalle.

Pelon ja huolen tunteesta voi myös tulla kuormittava ja elämää hallitseva tunne. Tällöin ajatukset voivat pyöriä niin paljon huolen ympärillä, että on vaikeaa tarttua arkisiin asioihin ja saada tavallisia askareita aikaiseksi.

Tarkkaile seuraavia asioita:

- **Kuinka usein pelottavat ajatukset tulevat mieleesi?** Kerran viikossa, kerran päivässä, kerran tunnissa? Kuinka kauan tämä on jatkunut? Päiviä, viikkoja, kuukausia? Jos pelon tunteet valtaavat usein ja ovat kestäneet pidemmän aikaa on tärkeää hakeutua ammattilaisen juttusille esimerkiksi koulun kuraattorin, terveydenhoitajan tai psykologin kanssa.
- **Hoituvatko arkiset askareet, koulutyöt ja tehtävät?** Saako pelko sinut lamaan tumaan vai pystytkö siirtämään ajatuksesi muihin tekemisiin ja toimintaan?
- **Miten kehosi reagoi?** Pelko tuntuu myös kehossa. Mikä auttaisi kehoasi rentoutumaan ja voimaan hyvin? Kaipaako rauhallista lenkkiä ulkoilmassa, auttaisiko keskittynyt syvään hengittely? Vai kaipaako kehosi yksinkertaisesti lepoa ja unta? Auttaisiko, jos kiinnität huomiosi hyvää fiilistä ja hyvinvointiasi edistäviin asioihin?
- **Oletko yksin pelon kanssa vai pystytkö jakamaan huolen muiden kanssa?** Yksin huolehtiminen on aina raskaampaa kuin silloin, kun huolen jakaa läheisen kanssa.
- **Saatko nukuttua, maistuuko ruoka?** Perustarpeista on tärkeää huolehtia kaiken keskellä. Jos pelko vaikuttaa näihin, on erityisen tärkeää hakea itselleen apua huolen käsittelyyn.

## Mikä auttaa, kun pelottaa?

1. **Hyväksy tunne.** Nyt tunnen pelkoa, mutta olen silti turvassa tässä hetkessä. Keskity tähän hetkeen, mieti mitkä asiat ovat hyvin ja mistä saat turvaa. Pelko on yksi asia näiden muiden rinnalla. Usein arjen rutiinit voivat tuoda turvaa ja niihin on hyvä keskittyä.
2. **Kaikki ihmiset pelkäävät joskus.** Pelko ei siis ole epänormaalia vaan mielen luonnollinen reaktio pelottaviin tilanteisiin ja huoliin. Yksin pelon kanssa ei kuitenkaan kannata jäädä.
3. **Kerro pelosta** läheiselle aikuiselle, ystävälle, opettajalle tai vaikkapa naapurille. Puhumalla saat ajatuksiisi toisen näkökulman ja pelko voi helpottaa.
4. **Voitko tehdä jotakin asialle, joka synnyttää pelon?** Jos pelko herää esimerkiksi kriisiuutisista, vähennä uutisten seuraamista. Tosiasioita ei tarvitse kieltää, mutta on järkevää rajata pelkoa tuottavan uutisoinnin seuraamista. Vaikuta asioihin, joihin voit vaikuttaa.
5. **Tee jotain konkreettista, mikä piristää sinua.** Lähde urheilemaan, kuuntele äänikirjaa, hakeudu muiden ihmisten seuraan. Liike ja toiminta usein rauhoittaa tunteita ja erityisesti vaikeissa tilanteissa on viisautta pitää omasta hyvinvoinnista huolta.
6. **Hae keskusteluapua.** Jos pelko alkaa vaikuttaa arjen tekemisiin ja vaikeuttaa vaikkapa arkipäiväisistä asioista huolehtimista on viisasta hakea keskusteluapua heti. Ethän jää yksin!
7. **Pelon tunteen keskellä on hyvä tiedostaa, että edelleen on asioita, jotka ovat hyvin.** Vaikeassa tilanteessa on tärkeää aktiivisesti huomioida myös toivoa tuovia asioita ja lisätä niitä arjessa. Hakeudu muiden ihmisten seuraan ja jutelkaa myös siitä, mikä antaa voimia ja iloa arkeen.

### Lähteet:

[Turvassa, vaikka pelottaa – Nuortennetti](#)

[Mielen hyvinvointi – Nuortennetti](#)

[Elämäniloa - Nuortennetti](#)





Lasten ja nuorten puhelimeen voivat lapset ja nuoret soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Puhelimen toisessa päässä on koulutettu vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. Lasten ja nuorten puhelimesta voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen aikuiset päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Lasten ja nuorten puhelimen puheluita ei nauhoiteta.

### **Lasten ja nuorten puhelin 116 111**

maanantaista perjantaihin kello 14–20  
lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20

### **Lasten ja nuorten puhelin päivystää ruotsiksi numerossa 0800 96 116**

maanantaista keskiviikkoon kello 14–17  
torstaisin kello 17–20

### **Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu**

Jos ääneen puhuminen tuntuu vaikealta, lapset ja nuoret voivat kirjoittaa viestin Lasten ja nuorten nettikirjepalveluun luottamuksellisesti ja nimettömänä. Kirjeeseen vastaa vapaaehtoinen, luotettava aikuinen.

### **Lasten ja nuorten chat**

Lapset ja nuoret voivat ottaa yhteyttä MLL:n aikuiseseen päivystäjään myös chatin kautta. Chat on avoinna joka päivä kello 17–20

Puhelin, kirjepalvelu ja chat on tarkoitettu kaikille alle 21-vuotiaille. Niihin voi ottaa yhteyttä missä tahansa asiassa, pienessä tai isossa, ilossa ja surussa.

Nuorille tukea ja tekemistä,  
tietoa ja keskusteluita.  
[www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

