HEMOT®
Helmet for EMOTions

UNIVERSITÀ di VERONA — Dipartimento di SCIENZE UMANE

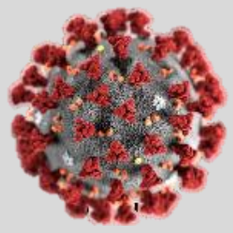
UNIVR IL SAPERE A COLORI

KANSAINVÄLINEN TERVEYSUHKA:

NEUVOJA LASTEN JA NUORTEN TUNTEIDEN KÄSITTELYYN

Koronavirus ja kansainvälinen terveysuhka ovat aikuisten sanoja jotka voivat pelottaa ketä tahansa, myös nuoria ja lapsia. Tässä on esitetty joitakin tapoja jotka voivat auttaa lapsia ja nuoria ymmärtämään ja käsittelemään tunteitaan.

MIKÄ ON KORONAVIRUS?



Se on uuden tyyppinen viru,s joka leviää maailmalla. Sen aiheuttamaan sairautta kutsutaan nimellä SARS-CoV-2.

MIKÄ ON KANSAINVÄLINEN TERVEYSUHKA?

Se tarkoittaa poikkeuksellista tapahtumaa joka uhkaa eri puolilla maailmaa asuvien ihmisten terveyttä sairauden leviämisen vuoksi ja joka vaatii eri maiden ja kansojen yhteistyötä.
COVID-19:n leviämisen vuoksi Maailman Terveysjärjestö (WHO) julisti Kansainvälisen terveysuhan vuoden 2020 alussa.

MILLAISIA TUNTEITA VOI SYNTYÄ TÄSTÄ?

Me voimme tuntea…

PELKOA

SURUA

VIHAA

Kuitenkin olisi hyvä myös voida tuntea…

RENTOUTUNEISUUTTA

ILOA

MITEN VOI KÄSITELLÄ PELKOA, SURUA JA VIHAA?

MITÄ VOIT ITSE TEHDÄ

ÄLÄ

× **ÄLÄ luovuta**
- ÄLÄ lopeta ratkaisujen miettimistä.
- ÄLÄ ajattele ettet voisi tehdä mitään.

× **ÄLÄ yritä olla miettimättä asioita**
- ÄLÄ teeskentele että hätätilaa ei olisi.
- ÄLÄ kuuntele tai usko huhuja ja juoruja.

TEE NÄIN

✓ **Yksi asia kerrallaan**
- Tee pieniä asioita joilla on merkitystä (kuten esimerkiksi pese kädet oikein ja säännöllisesti).
- Kuuntele ja noudata viranomaisten ohjeita.

✓ **Hanki oikeaa tietoa**
- Etsi ja lue tietoa vain luotettavista lähteistä.
- Jaa toisille itsekin vain oikeaa ja selkeää tietoa.

HAE JA ANNA TUKEA

ÄLÄ

× **ÄLÄ sälytä kaikkea vastuuta toisille**
- ÄLÄ valita liikaa.
- ÄLÄ panikoi.

× **ÄLÄ eristäydy toisista ihmisistä**
- ÄLÄ pidä kaikkea sisälläsi.
- ÄLÄ ole itsekäs.
- ÄLÄ katkaise yhteyksiä toisiin ihmisiin.

TEE NÄIN

✓ **Hyväksy ja näytä tunteesi**
- Kerro toisille miltä sinusta tuntuu.
- Yritä olla rauhallinen.

✓ **Hae apua ja auta toisia**
- Auta ja rauhoittele läheisiäsi.
- Tee yhteistyötä toisten kanssa.
- Pidä yhteyttä ystäviin ja perheenjäseniin ainakin puhelimella ja internetissä.

KESKITY SIIHEN MIKÄ ON TÄRKEÄÄ

ÄLÄ

× **ÄLÄ ajattele koko ajan kielteisiä asioita**
- ÄLÄ pohdi liikaa poikkeutilannetta.
- ÄLÄ ajattele, että rajoitukset (esimerkiksi karanteeni) ja ohjeet olisivat turhia.

× **ÄLÄ jätä noudattamatta turvaohjeita**
- ÄLÄ riko Terveysministeriön määräyksiä
- ÄLÄ syytä toisia.

TEE NÄIN

✓ **Yritä keksiä tekemistä**
- Keskity välillä muihin asioihin (harrastuksiin, leikkimiseen ja opiskeluun).
- Muista ajatella myös myönteistä asioita tai asioita jotka ovat sinusta mukavia.

✓ **Mukaudu, tee asioita uudella tavalla**
- Jos on tarpeen, opettele tekemään asioita uudella tavalla.
- Ohjeiden noudattaminen suojelee kaikkien terveyttä.

*On siis monia tapoja **toimia kun tuntee pelkoa, surua ja vihaa**.*
Jotkin tavat toimivat eri tilanteissa paremmin kuin toiset, ja aina voi keksiä uusia tapoja!

Created by Daniela Raccanello, Giada Vicentini, Roberto Burro, Veronica Barnaba, Emmanuela Rocca, and Erminia Dal Corso
HEMOT® (Helmet for EMOTions, www.hemot.eu), Department of Human Sciences, University of Verona
Illustrated by Elisa Ferrari – Finnish version edited by Pulkka Antti-Tuomas