

## SUOJAAVAT TEKIJÄT - FAKTA

Suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat nuoren itsetunnon tukeminen, terveellinen elämäntapa, arvostuksen tunteminen ja ihmissuhdetaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat taas muun muassa nuoren perustarpeiden tyydyttäminen kuten ruoka, suoja ja lepo sekä tukevat ja sosiaaliset verkostot ja myönteiset roolimallit. (Koskinen-Ollonqvist 2008.)

Suojaavia tekijöitä nuoren elämään voidaan löytää niin koko yhteiskunnassa, lähiyhteisössä, lähisuhteissa kuin yksilöissäkin. Tärkeimmät nuorta suojaavat tekijät ovat perhe ja nuori itse. Vanhemmuutta sekä vanhemman ja nuoren välistä suhdetta tulee vaalia. Perheen sisäiset läheiset ja myönteiset tunteisuhteet, aikuisten malli ja ohjaava kasvatus sekä lasten elämään osallistuminen ovat tärkeitä. Läheiset suhteet perheenjäseniin ja vakaa kasvuympäristö antavat nuorelle mahdollisuuden vahvaan itsearvostukseen sekä luottamukseen omaan itseensä ja tunteen siitä, että on tarpeellinen. Onnistumisen kokemukset kotona, koulussa ja muissa ryhmissä suojaavat nuorta. Läheisten ihmisten tuki sekä hyvät suhteet ikätovereihin, opettajiin ja muihin aikuisiin ovat nuorelle tärkeitä. Nuoren hyvinvoinnin ja selviytymisen tukeminen vahvistaa hänen voimavarojaan ja ehkäisee mahdollisia ongelmia. (Taarnala 2006.)

Vapaa-ajanviettotavat ovat yhä merkityksellisempiä nuorten hyvinvoinnin kannalta. Tärkeää olisi, että vapaa-aika koettaisiin mielekkäänä ja se tarjoaisi haasteita kehittyville kyvyille ja elämänsuunnan etsinnälle. Lapset ja nuoret joita tuetaan kotona ja koulussa, osaavat yleensä luoda itselleen mielekäästä tekemistä vapaa-ajalla ja heillä on toimiva vuorovaikutussuhde vanhempiin ja opettajiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2000.)