

VAUHDILLA AIKUISUUTEEN?

SELVIITYMISOPAS NUORTEN
VANHEMMILLE





Tarvitsen
vanhempiani
sääntöihin, ettei
mene ihan
hulluksi.

- Alkuperäinen teksti:** Pirjo Tikkanen, Espoon kaupunki ja Pasi Härkönen,
Espoon seurakuntayhtymä
- 2. korjattu painos:** Tiina Karppinen, Turun ja Kaarinan Seurakuntayhtymä,
Marjut Keskitalo, Turun Tyttöjen talo, Tiina Lamminen,
Karoliina Kallio, Siru Kaihua, Varsinais-Suomen
Lastensuojelujärjestöt ry
- Julkaisija:** Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry/
Linkki-toiminta
- Ulkoasu:** Turun Etusivu Oy
- Painopaikka:** Paino-Kaarina 2019
- Versio:** 5. painos, päivitetty 29.11.2019

SISÄLLYS:

Apua! Lapsestani tuli teini!.....	6
Rajat ja rakkaus kulkevat käsi kädessä.....	9
Kaverit ovat nuorille tärkeitä.....	16
Matkalla omanlaiseksi, minuksi <3.....	19
Somen ja pelaamisen monet puolet.....	25
Riittävästi unta?.....	31
Mielenterveys osana arkea.....	37
Kuuluvatko päihteet nuoruuteen?.....	41
Hyväkin vanhempi voi tarvita apua.....	46

Vanhempi
välittää lapsestaan
rakastamalla ja
asettamalla
rajoja.



ONNITTELUT!

Olet vanhempi. Olet saanut haasteellisen ja arvokkaan, vaativan ja palkitsevan tehtävän lapsen kasvattajana. Jokaiseen kulttuuriin kuuluu huolenpito

ja huoli lapsista. Vanhempi vastaa lapsensa kasvusta ja kehityksestä – fyysisestä ja psyykkisestä. Vanhempi vastaa lapselleen, hän kuuntelee ja huolehtii.

- vanhempi välittää nuoresta rakastamalla ja asettamalla rajoja
- vanhempi välittää nuorelle elämän tärkeitä asioita: opastaa, ohjaa, neuvoo ja kontrolloi
- vanhempi välittää niin paljon, että ei missään tilanteessa välitä nuorelle päihteitä
- vanhemmalla on vastuu lapsen ja vielä nuorenkin arkirytmistä: ruokailu, nukkuminen, koulunkäynti, harrastukset, liikunta, ulkoilu ja ihmissuhteet

APUA! LAPSESTANI TULI TEINI!



Mitä ajattelet tai kuinka toimit, jos:

lapsesi pyytää sinua ostamaan hänelle alkoholia?

- a) alkoholi kuuluu nuoruuteen ja kokeilinhan minäkin jo 13-vuotiaana
- b) alkoholi on vaarallista nuorelle ja sen hankkiminen alaikäiselle on laissakin kielletty
- c) jos ostan pari siideriä, niin tiedämpähän mitä ja paljonko hän juo

nuori valvoo myöhään ja on väsynyt koulussa?

- a) kyllä nuoret itse tietävät, miten paljon unta tarvitsevat
- b) murrosiässä unen tarve kasvaa, ja nuori tarvitsee unta 8–10 tuntia yössä
- c) en voi asialle mitään, koska olen itse jo nukkumassa

nuori haluaa tuoda seurustelukumppaninsa teille yöksi?

- a) emmehän voi kieltää lasta tuomasta kavereitaan omaan kotiinsa
- b) vanhemmat päättävät, mitä asioita he sallivat omassa kodissaan
- c) nuori saa päättää asiasta itse, eikä asia kuulu vanhemmille

nuori haluaa kalliit merkkifarkut, vaikka niihin ei olisi oikein varaa?

- a) pakko kai suostua, koska kaikilla hänen kavereillaankin on sellaiset
- b) kaikkiin lasten pyyntöihin ei tarvitse suostua, vaikka siitä seuraisi riitaa
- c) annan hänelle periksi, koska en kestä hänen kiukkuaan

nuori haluaa olla aamuyöhön asti kaupungilla?

- a) totta kai hän saa olla, minähän luotan lapseeni!
- b) alaikäisten ei ole turvallista olla yöllä ulkona
- c) en voi vaikuttaa lapseni kotiintuloaikoihin, koska kaveritkin saavat olla myöhään

nuori sanoo menevänsä kaverilleen yöksi?

- a) hyvä vain, kun viihtyy kavereidensakin kodeissa
- b) varmistan asian soittamalla kaverin vanhemmille
- c) en soita kaverin vanhemmille, koska lapseni suuttuisi

nuori ei halua lähteä muun perheen kanssa matkalle?

- a) hän voi hyvin jäädä kotiin, koska on niin itsenäinen ja pärjäävä
- b) peruskouluikäisiä ei ole turvallista jättää yöksi ilman aikuisen valvontaa
- c) en voi pakottaa nuorta mukaan, joten tämä täytyy jättää kotiin

nuori ei halua lähteä aamulla kouluun vaikka ei ole sairas?

- a) hän ei suostu lähtemään, joten annan hänen jäädä nukkumaan
- b) kouluun on lähdettävä, mutta keskustelen myöhemmin hänen kanssaan tilanteeseen liittyvistä syistä
- c) nuori tietää itse milloin voi olla pois koulusta, ja allekirjoitan poissaolotodistuksen

nuori on jäänyt kiinni näpistyksestä tai muusta rikkeestä?

- a) suutun sille, joka ilmiantoi lapseni ja maksan lapselleni tulleen sakon
- b) keskustelemme asiasta vakavasti, lupaan tukea lastani vaikeassa tilanteessa ja neuvottelemme yhdessä kuinka hän voi korvata tapahtuneen vahingon
- c) raivostun lapselleni, uhkaan heittää hänet ulos kotoa ja annan hänen hoitaa tilanteen yksin

opettaja soittaa ja kertoo olevansa huolissaan lapsestasi?

- a) annan opettajan kuulla kunniansa, sillä mehän emme ole mikään ongelmaperhe
- b) onneksi opettaja soitti ajoissa, niin voimme yhdessä auttaa lastani
- c) haukun lapselleni opettajaa, koska tämä on moittinut syytöntä lastani

Mitä enemmän
sait b-vastauksia, sitä
valmiimpi olet tuleviin
haasteisiin nuoren
kanssa!

RAJAT JA RAKKAUS KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ

Moni haluaa lapsia, mutta kuinka moni haluaa nuoria – noita vaativia, kovaäänisiä ja tilaa vieviä otuksia? Saako pelkkä ajatuskin murrosikäisen vanhempana olostä kylmän hien nousemaan pintaan? Ei hätää: uskomalla itseesi vanhempana, luottamalla muiden tukeen ja rakastamalla lastasi niin myötäkuin vastamäessäkin pärjätte kyllä. Ole iloinen ja ylpeä kasvavasta lapsestasi!

Nuoren kehitystehtävänä on omista vanhemmista itsenäistyminen sekä oman identiteetin ja paikan löytäminen maailmassa. Kodin ulkopuolinen maailma ja ystävät tulevat yhä tärkeämmiksi. Kuten kävelemään opettelevan lapsen, myös itsenäistyvän nuoren kehitys ei yleensä tapahdu ilman kolhuja. Nuori oppii itsenäistymään usein yrityksen ja erehdyksen kautta, jolloin hän tarvitsee vanhempien lohdutusta ja rohkaisua.

Vanhemmista irrottautuminen voi olla vaikeaa sekä nuorelle itselleen että myös vanhemmille. Vanhempien on toisaalta osattava antaa enemmän vastuuta ja omaa päätösvaltaa nuorelle mutta samalla vielä asettaa turvallisia rajoja.



Anna teinin murista ja kapinoida. Sinä olet vanhempi ja siksi hän on turvassa. Nuoruuteen kuuluu rajojen kokeilu ja virheratkaisutkin. Älä tuomitse lastasi, koska hän tarvitsee rakkauttasi eniten juuri silloin, kun ehkä mielestäsi vähiten sitä ansaitsisi. Silloinkin kun tunnet, että et enää jaksaisi, älä uhkaa lastasi hylkäämisellä, vaan hae apua. Ole armollinen ja rehellinen myös itsellesi - täydellistä vanhempaa ei ole olemassa.

Kehu, kannusta ja kiitä

On helppoa osoittaa pienelle lapselle hellyyttä ja kiintymystä. Perheen teini tarvitsee sitä vähintään yhtä paljon, vaikka saattaakin näennäisesti torjua kaikki vanhempien lähestymisyritykset. Ole sinnikäs! Moni nuori oireilee käytöksellään vain hakeakseen huomiota ja hyväksyntää aikuiselta. Jos nuori ei suostu enää halattavaksi, saattaa esimerkiksi hartiahieronta olla sopiva muoto ottaa vastaan fyysisistä hellyyttä.

Anna nuoren olla välillä myös omas-

sa rauhassaan. Itsenäistymiseen kuuluu tarve tehdä asioita ja ratkaisuja omalla tavalla, mikä usein koettelee vanhempien kärsivällisyyttä. Oman huoneen siisteydestä huolen pitäminen voi alkaa rakoilla, tavaroita hukkuu ja asiat eivät "kiinnosta" samalla tapaa kuin ennen. Vanhemman ohjeet ja neuvot saattavat tuntua nuoresta turhalla nipotukselta. Vanhempien kannattaa keskittyä "suuriin linjoihin" ja nuoren turvallisuuteen liittyviin seikkoihin, ja antaa nuorelle enemmän vastuuta pienemmistä asioista. Nuoren itsenäisyyden kaipuu ei silti tarkoita, että vanhempi olisi turha tai vähemmän tärkeä kuin ennen. Nuori hakee etäisyydellä itsenäistymistä, mikä on normaalia tässä kehitysvaiheessa.

Muista kolmen koon periaate: kehu, kannusta ja kiitä lastasi joka päivä. Vanhemman kehuessa nuorta on tärkeää erottaa tekemisestä ja suoriutumisesta kehuminen. Näin nuori oppii myös yrittämisen olevan tärkeää lopputuloksesta huolimatta. Positiivisen palautteen on lisäksi oltava aitoa, sillä nuoret ovat erityisen herkkiä erottamaan val-



heelliset ja teennäiset kehut todellisista.

Jo lapsena opitut hyvät käytöstavat kuten kiittäminen, tervehtiminen, anteeksi pyytäminen ja antaminen, oman vuoron odottaminen ja toisen huomioon ottaminen, tuntuvat joskus nuorelta unohdettavan. Muistuta niistä, sillä voit vaatia häneltä hyvää käytöstä. Sinä vanhempana olet nuorelle tärkeä malli siitä, miten ihmisen kuuluu käyttäytyä.

Kunnioittava käytös toista ihmistä kohtaan lähtee oman itsensä arvostamisesta. Kiinnitä huomiota siihen, millaisella tavalla ja äänensävyllä puhut nuorelle. Hyvä muistisääntö on kohdella häntä niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan.

Nuorten kanssa on antoisaa käydä syvällisiä keskusteluja elämän arvoista. Mieti jo etukäteen mitkä ovat teidän perheessänne niitä tärkeitä arvoja ja tapoja, joita haluat siirtää nuorelle. Keskustelut nuorten kanssa alkavat harvoin suunnitellusti, vaan hyvin usein yllättävissä tilanteissa. Keskeytä silloin muut työsi ja keskity nuoreen.

Uskalla riidellä, mutta pysy silti aikuisena

Monet vanhemmat pelkäävät nuoren tunteenpurkauksia, ja riitoja välttääkseen antavat helposti periksi. On inhimillistä haluta kaikille hyvää mieltä ja kotiin rauhallista ilmapiiriä, varsinkin väsyneenä raskaan työpäivän jälkeen. On kuitenkin tärkeää antaa nuorelle vastusta ja riidelläkin. Taisteluiden käyminen niin nukkumaanmenosta, kouluun lähtemisestä, huoneen siivoamisesta kuin kotiintuloajoistakin kuuluu vanhemmuuteen – se on yksi vanhemmuuden ja aikuisuuden perustehtävistä.

MOKANNUT TARVITSEE RAKKAUTTA

"Saimme useita vuosia sitten tietää, että pokamme oli polttanut pilveä. Olimme tietysti hyvin järkyttyneitä ja vihaisiakin. Menin itku kurkussa pojan huoneeseen kertomaan asiasta. Hän yritti parhaansa mukaan selitellä tapahtunutta ja oli hyvin katuva. Vaikka tuntui, että maailmamme oli romahtanut, muistan vieläkin sen, etten koskaan ollut tuntenut niin suurta rakkautta häntä kohtaan kuin silloin tunsin."

– kolmen nuoren äiti

NUORI TOIVOO
SINULTA: huolehdi
nuoren turvallisuudesta
– selkeät säännöt
ja rajat auttavat.



Nuori koettelee usein vanhemman hermoja ja haastaa mukaan tunnemyrskyyn. Muista pysyä aikuisena ja säilytä malttisi, sillä taantuessasi riitelemään murosikäisen tasolle olet menettänyt pelin. Näyttämällä nuorelle, että kestät hänen tunteensa ja raivonsakin, opetat häntä itseään käsittelemään omia tunteitaan. Jos tunnet, että moposi on karkaamassa käsistäsi, ota aikalisä ja lähde vaikka ulos jäähylle. Muista että fyysinen ja henkinen väkivalta on aina kielletty.

Anna lapsen olla vielä lapsi

Nuori tarvitsee ikä- ja kehitystasonsa mukaista vastuuta esimerkiksi kotitöissä, läksyjen tekemisessä ja rahan käytössä. Tämä valmentaa häntä vähitellen kohti omatoimisuutta ja itsenäistä elämää. Vanhemman tehtävänä on seurata, kuinka nuori selviytyy vastuun ottamisesta, ja tarvittaessa antaa hänelle tukea.

Älä kiirehdi lapsen itsenäistymistä ja omillaan pärjäämistä. Lapsuus ei pää-

ty samaan aikaan peruskoulun kanssa, ja 18-vuotiasikin kaipaa vanhempiensa tukea ja läheisyyttä. Vaikka lapsesi vaikuttaisi muuten pärjäävältä, vanhempaa tarvitaan alaikäisen mukaan esimerkiksi lääkärissä käynnille. Monet itsenäisiksi liian varhain hoputetut lapset kärsivät turvattomuuden tunteesta ja yksinäisyydestä, vaikka heillä olisi paljon kavereitakin. Kaverit eivät korvaa vanhempia.

Opeta nuorelle neuvottelutaitoja

Nuoren kehitystä ja itsenäistymistä tuetaan parhaiten silloin, kun kasvatuksessa on riittävästi sekä rakkautta että turvallisia rajoja. Nuorelle on hyvä selvittää rajojen tarkoitus. Rajat tuovat nuoren elämään turvallisuutta ja helpottavat koko perheen elämää.

Nuori tarvitsee vanhemman auktoriteettia, joka perustuu läheisyyteen, keskusteluun ja molemminpuoliseen kunioitukseen. Jyrkkä käskyttäminen lisää nuoren vastarintaa. Sanomasi me-



nee paremmin perille, kun säilytät rauhallisuutesi, perustelet kantasi ja otat huomioon nuoren mielipiteen. Nuoret kannattaa ottaa mukaan sopimaan heitä koskevista säännöistä, jolloin he sitoutuvat noudattamaan niitä paremmin. Vanhemman on hyvä olla valmis myös joustamaan. Neuvottelemalla syntyy usein paras lopputulos.

Lapsen ei tarvitse saada kaikkea

Vaikka lapset haluavat kaikkea karkista merkkipaateisiin ja ulkomaanmatkoihin, on vanhemman tärkeää opettaa lastaan kestämään pettymyksen tunteita ja pitkittämään mielihyvän tyydyttämistä. Tämä on tärkeä taito myöhemmin elämässä. Eli opettele sanomaan nuorelle EI, perustele kieltosi ja opeta häntä kestämään siitä aiheutuva mielipaha. Vanhempana sinun tehtäväsi on kestää lapsesi kiukunpurkaukset.

Kun olet kerran kieltänyt jotakin, älä anna lapsen marinalle periksi vaan

pysy päätöksessäsi. Parhaassa tapauksessa puolisisi tai toinen kasvattaja tukee sinun päätöstäsi, ja saatte tukea toisistanne. Nuorelle tuo turvaa, kun häntä ohjaavilla aikuisilla on yhdenmukaiset kasvatustavoitteet ja -käytännöt. Samasta syystä ei ole hyvä lapsen kuullen arvostella toisen vanhemman tai opettajien toimintatapoja. Aikuisten on hyvä sopia keskenään yhteisistä menettelytavoista ja pelisäännöistä, ja olla niistä yksimielisiä lapsen edessä.

Meillä kotiaaresti on kotihoito. Jos kylillä menee liian lujaa, on syytä jäädä joksikin aikaa opettelemaan elämää vanhempien vierihoitoon.
–8.-luokkalaisten pojan äiti



NUORI TOIVOO SINULTA:

- anna nuorelle riittävästi ymmärtämystä, hellyyttä ja positiivista huomiota
- kehu, kannusta ja kiitä - huomaa nuorellasi myös hyviä asioita
- kohtele nuorta kunnioittavasti, kuten haluaisit itseäsi kohdeltavan
- huolehdi riittävästä levosta ja ravinnosta ja tue nuoren koulunkäyntiä
- huolehdi nuoren turvallisuudesta: selkeät säännöt ja rajat auttavat
- kestä nuoren kiukku, kun kiellät tai rajoitat häntä
- älä lähde nuoren tasolle riitelemään, vaan pysy aikuisen roolissa
- muista, että laki kieltää ruumiillisen kurituksen ja henkisen alistamisen
- älä vaadi nuorelta itsenäisyyttä liian varhain
- anna aikaasi: tavallinen arkielämä riittää

Aresti ei välttämättä ole rangaistus

Tytöt keskusteleivat innokkaasti edellisen viikonlopun tapahtumista bussissa matkalla kouluun. Yksi tytöistä kysyy toiselta miksei tämä ollut kavereiden kanssa viikonloppuna. Tyttö vastaa olleensa kotiarestissa. Tyttö kertoi tyytyväisenä, että äiti oli laittanut herkkuruokaa ja koko perhe oli katsonut hyvän vuokraelokuvan yhdessä. Pitkän hiljaisuuden jälkeen yksi toinen tytöistä tokaisi: ” Voi v... minäkin haluan kotiarestiin!”

www.mll.fi/vanhemmille

Syrjälä, J. (toim.) 2005. Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto, Helsinki.

Hermanson, E. & Martsola, R. (toim.) 2006. Aikuinen vanhemmuus – katoavan kasvatuksen jäljillä. Kirjapaja, Helsinki.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY, Helsinki.

Tahkokallio, K. 2001. Kotipesän lämpöä etsimässä – kirja vanhemmuudesta, rakkaudesta ja rajoista. WSOY, Helsinki.

Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. WSOY, Helsinki.

KAVERIT OVAT NUORELLE TÄRKEITÄ

Kavereista tulee murrosiässä yhä tärkeämpiä nuorelle. Kavereiden kanssa vietetään vapaa-aikaa ja ollaan toisten tukena. Kavereiden kanssa nuori oppii monia tärkeitä asioita ihmissuhteista ja sosiaalisista taidoista, kuten otamaan toiset huomioon, luottamaan toiseen, keskustelemaan ja kuuntele-

maan toista. Nuori oppii myös selvittämään erimielisyyksiä ja kestämaan pettymyksiä ihmissuhteissa.

Nuoret ovat erilaisia. Toiselle voi olla luontevaa olla osa isoa kaveriporukkaa ja toiselle riittää yksi hyvä ystävä. Vanhempi voi tuntea erilaisia tunteita ku-

ten helpotusta tai haikeutta, kun nuori viettää enemmän aikaa omien kavereidensa kanssa. Nuori tarvitsee kuitenkin edelleen myös perheen kanssa vietettyä aikaa ja esimerkiksi pitäessään kodin avoinna nuoren kavereille vanhempi pääsee itse samalla tutustumaan nuorelle tärkeisiin ihmisiin.

Nuoret kohtaavat ihmissuhteissaan myös haasteita ja heille voi tulla riitoja kavereiden kesken. Nuorta on hyvä tukea hänen kaverisuhteissaan, keskustella ristiriitatilanteista ja auttaa nuorta käsittelemään erilaisia tilanteita ja omia tunteitaan. Kiusaaminen on aina asia, johon vanhemman tulee reagoida, oli nuori sitten kiusaaja tai kiusattu.

Nuori tarvitsee myös omaa aikaa ja osa haluaa viettää enemmän aikaa yksin. Yksinäisyyden aiheuttaessa nuorelle huolta, siitä olisi tärkeä saada puhua aikuisen kanssa. Vanhemman onkin hyvä kysyä ja keskustella nuoren kanssa asiasta ja pyrkiä yhdessä nuoren kanssa etsimään keinoja löytää nuorelle mieleisiä sosiaalisia suhteita, sillä yksinäi-

syys on nuorelle pitkittyessään haitallinen kokemus. Nuorta voi esimerkiksi kannustaa harrastamaan.

Nuorten sosiaalisiin suhteisiin saattaa liittyä myös kokemus ryhmäpaineesta, jolloin nuori tekee valintoja ryhmän esimerkin tai ryhmään kuulumisen perusteella. Positiivinen ryhmäpaine on myönteistä ja saa ihmisen ylittämään itsensä. Negatiivinen ryhmäpaine sen sijaan saa nuoren tekemään jotakin, jota hän ei ehkä itse haluaisi tehdä tai jonka seuraukset ovat huonoja.

Mukautuminen ryhmäpaineeseen on yksilöllistä. On persoonakysymys, haluaako nuori ensisijaisesti pysyä poissa keskipisteestä vai toimia johtajana, pyrkiikö hän olemaan ennemmin pidetty vai oikeassa, ja niin edelleen. Alttiimpia ryhmäpaineelle ovat nuoret, jotka eivät vielä ole osa jotakin sellaista ryhmää, johon he haluaisivat kuulua tai jossa he haluaisivat tulla hyväksytyksi. Todellinen ystävyys sen sijaan kestää omat yksilölliset valinnat ja tavat toimia.

VINKIT VANHEMMILLE

- Ole kiinnostunut siitä, kenen kanssa nuori viettää aikaansa ja ketkä ovat hänelle tärkeitä ihmisiä. Voitte keskustella myös siitä, millainen on hyvä kaverisuhde.
- On tärkeää olla nuoren tukena kaverisuhteissa, niiden ristiriitatilanteissa ja nuoren kokiessa yksinäisyyttä
- Keskustelkaa siitä, miten nuori kokee ryhmäpaineen ja miten voi toimia omalla tavallaan paineesta huolimatta.

www.cameraobscura.fi/180-ryhmapaine-15-min

www.mll.fi/vanhemmille

www.mielenterveystalo.fi

MATKALLA OMANLAISEKSI, MINUKSI <3

Nuori on monella tavalla uuden äärellä. Oma keho muuttuu, ihastuminen ja seurustelu alkavat kiinnostaa ja oma heräävä seksuaalisuus saattaa tuntua hämmäntävältä. Asiat, jotka hetki sitten olivat “yök” alkavatkin nyt vetää puoleensa ja kiinnostaa.

Samalla nuori alkaa suuntautua yhä enemmän pois vanhemmistaan ja perheestään. Vaikka nuoren oman tilan tarve lisääntyy, vielä ei ole aika jättää nuorta pärjäämään yksin. Kaiken hämmennyksen keskellä aikuiselta tarvitaan edelleen paljon tukea, välittämistä ja läsnäoloa – sekä hienotunteisuutta aistia nuoren toiveita.

Erityisen tärkeää on, että nuori saa oikeaa tietoa kasvusta ja kehityksestä, seurustelusta ja seksistä sekä rajoista ja oikeuksistaan. Oikea tieto suojaa nuorta ikäviltä kokemuksilta ja sen turvin

nuori voi tehdä itselleen sopivia päätöksiä. Nuoren kanssa on hyvä käsitellä seksuaalista suuntautumista, sukupuoli-identiteettiä, seksuaalioikeuksia, tasa-arvoa, seksitautien ja ei-toivotun raskauden ehkäisyä, erilaisia suhteita, mediaa ja omiin ja toisten rajoihin liittyviä kysymyksiä. Yleensä hyvä hetki keskusteluun tulee yllättäen, arjessa, kun jokin teema nousee esiin. Siksi aikuisena on hyvä pysähtyä pohtimaan omia arvojaan ja suhtautumista asioihin viimeistään kun nuori lähestyy murrosikää.

Seksuaalioikeudet tarkoittavat sitä, että yksilöllä on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan ilman pakottamista, riistoa ja väkivaltaa. Keskeistä on saada tietoa, koulutusta sekä seksuaaliterveyttä tukevia palveluja. Jokaisella on oikeus oman kehon koskemattomuuteen, kumppanin valintaan ja päätökseen las-



ten hankinnasta. Kaikilla on myös oikeus tavoitella turvallista ja tyydyttävää seksiä ja jokainen on vastuullinen omista seksuaalisista valinnoistaan.

Seksuaalinen suuntautuminen saattaa mietityttää nuorta

Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan kokemusta siitä, millaisiin ihmisiin tuntee seksuaalista vetoa. Oma suuntautuminen aletaan hahmottaa hyvin eri-ikäisinä, mutta yleisintä on, että seksuaalinen suuntautuminen kirkastuu murrosiästä lähtien. Seksuaalinen suuntautuminen ei ole valinta eikä tahdonalainen asia ja on luonnollista, että oman seksuaalisen suuntautumisen selkiytymiseen voi liittyä monenlaisia tunteita ja ajatuksia.

Heteroseksuaalisen ihmisen mielenkiinto suuntautuu tunnetasolla ja fyysisellä tasolla vastakkaiseen sukupuoleen ja homoseksuaalisuudessa omaan sukupuoleen. Bi-ihmisten kohdalla ihas-

tumisen kohteen sukupuolella ei välttämättä ole merkitystä, vaan esimerkiksi henkilön persoonallisuus voi olla sukupuolta tärkeämpi ominaisuus. Oman seksuaalisen suuntautumisen voi määrittellä myös muulla tavalla tai sen voi olla kokonaan määrittelemättä.

Sukupuoli on moninainen kuten seksuaalisuuskin

Mies- ja naissukupuolen lisäksi sukupuoli on useita, ja joillakin sukupuoli voi myös vaihdella elämän aikana. Nuori voi kuulua eri sukupuoleen kuin mihin kehon ulkoiset merkit viittaavat tai hän voi kokea olevansa jaottelun ulkopuolella joko siksi että ei pysty päättämään tai koska ei halua sitä tehdä. Ihmiset tulevat tietoisiksi omasta sukupuolestaan hyvin eri tavoin ja eri-ikäisinä. Jokaisella on itse oikeus määrittellä tai olla määrittelemättä omaa sukupuoltaan.

Esimerkiksi transsukupuolinen on ihminen, jonka sukupuolen kokemus

on ristiriidassa syntymässä määritetyn sukupuolen kanssa. Muunsukupuolisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan sukupuoli-identiteettiä, joka ei ole yksiselitteisesti miehen tai naisen identiteettiä, vaan näiden yhdistelmä tai jotakin aivan muuta. Intersukupuolisuudella taas tarkoitetaan joukkoa erilaisia kehon variaatioita, joissa sukupuolitettut piirteet, kuten kromosomit, sukuelimet ja hormonitoiminta eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset.

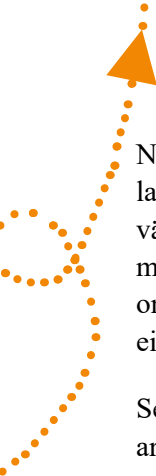
Sukupuolen moninaisuus on ihmisillä paljon yleisempää kuin on aiemmin kuviteltu. Lähes kaikki meistä tuntevat ihmisiä, joiden elämässä sukupuolen moninaisuus on jollakin tavalla läsnä. Oletus siitä, että ihmiset olisivat heteroseksuaaleja ja sukupuoleltaan miehiä tai naisia saattaa aiheuttaa sen, että monien ihmisten oma kokemus jää näkyttömiin.

Kun nuori pohtii omaa seksuaali-identiteettiään, on merkityksellistä voida tuntea olevansa tärkeä ja arvokas juuri omanlaisenaan. Joskus nuoren poh-

dinnat, hapuilut ja etsiminen saattavat hämmentää läheisiä. Aikuisena on hyvä pysähtyä pohtimaan omia arvojaan, asenteitaan ja odotuksiaan. Nuori on usein kasvun keskellä hämmentynyt ja ehkä peloissaankin. Ilman aikuisen tukea hän joutuu yksin käsittelemään ja jäsentämään liian vaikeita ja hämmäntäviä tuntemuksia. Olemalla läsnä aikuinen voi jakaa tuota hämmennystä, antaa luvan etsiä ja pohtia.

Seksuaalinen kehitys tapahtuu vaihteittain

Nuoruusikään kuuluvat myös ihastumisen tunteet ja ensimmäiset askeleet parisuhteen harjoittelussa. Seksuaalinen kehitys tapahtuu vaihteittain, ja yksi tapa kuvata kehitystä on Väestöliiton kehittämä ”Seksuaalisuuden portaat” -malli. Portaat on nimetty niille tyypillisen ihastumisen tai rakastumisen laadun mukaan. Jokaisella portaalla opitaan tiettyjä asioita, jotka valmistavat seuraavan askeleen ottamista. Siksi kiiruhtaminen ei kannata.



Nuoren kanssa on hyvä keskustella siitä, minkälaisia asioita kuuluu hyvään parisuhteeseen. Näin nuori pystyy myös huomaamaan, mikäli suhteessa on asioita, joita ei siihen toivo tai mihin ei ole vielä valmis.

Se, että nuori kokee olevansa tärkeä ja arvokas lisää hänen pystyvyyttään ilmaista oma tahtonsa ja mielipiteensä.

Tiedon antamisen ja keskustelujen lisäksi on hyvä muistaa, että nuori tarkkailee jatkuvasti läheisiään. Vanhempien parisuhde on myös nuorelle tärkeä perusta sekä malli, jota hän kuljettaa mukanaan tuleviin suhteisiinsa. Mitä nuori voisi havainnoida tavastanne kohdella toisianne tai puhua toisillenne? Mitkä merkitykset niistä välittyvät?

Oikeus kunnioittavaan kohteluun

Seksuaalisuuteen terveellä kunnioituksella suhtautuvassa ilmapiirissä kasvaneelle nuorelle muodostuu käsitys

oikeasta ja väärästä. Lisäksi oikea tieto seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista auttaa nuorta suojaamaan itseään. Tänä päivänä nuorilla on enemmän tietoa saatavilla kuin koskaan aikaisemmin. Kaikki tieto ei kuitenkaan ole asiallista tai totuudenmukaista ja saattaa aiheuttaa kohtuuttomia odotuksia sekä suorituspaineita, jotka liittyvät itseen, toiseen, naiseuteen, miehuuteen ja seksiin.

Ikätasoinen seksuaalikasvatus tukee nuoren kehitystä ja suojaa riskeiltä. On hyvä pohtia yhdessä mahdollisia riskejä ja vaaratilanteita sekä sitä, miten toimia eri tilanteissa.

On tärkeää myös keskustella omista ja toisten rajoista. Meillä kaikilla on oikeus kunnioittavaan kohteluun sekä velvollisuus kohdella muita kunnioittavasti!

Jos nuori kohtaa ahdistelua tai väkivaltaa, on tärkeää saada apua. Käsittelemätön seksuaaliväkivaltakokemus voi aiheuttaa pitkäaikaista haittaa ja heikentää elämänlaatua. Ammattitaitoisen tuen avulla väkivaltakokemukses-

ta on mahdollista toipua. Nuori saattaa oireilla väkivaltakokemusta monin eri tavoin, ja siksi on tärkeää, että myös vanhempi voi saada tietoa ja apua olakseen nuoren tukena. Nuorelle on hyvä kertoa, että vanhemmat ovat hänen niin halutessaan saatavilla. Vaikka nuori saattaa torjua vanhempien auttamisyritykset, on hänen tärkeä kuulla, että aikuiset ovat hänen tukena.

Vanhemmuus on jatkuvaa kasvua nuoren rinnalla, ja siihen kuuluu lähes aina jonkin verran riittämättömyyden tunteita. Nämä tunteet kertovat siitä, että on pysähtynyt tarkastelemaan omaa toimintaansa vanhempana. Välittämisestä kertoo myös se, että tarvittaessa hakee lisää tukea ja apua, jos kokee nuoren tai itsensä sitä tarvitsevan.

VINKIT VANHEMMILLE

- Käytä pieni hetki ja mieti, mitä oman lapsen kasvu ja heräävä seksuaalisuus sinussa herättää. Tuntuuko jokin asia vaikealta?
- Kun nuori pohtii itseään, anna tilaa ja tukesi
- Ole läsnä ja käytettävissä, parhaat keskustelut syntyvät arjen pienissä kohtaamisissa
- Kysy ja ole kiinnostunut
- Keskustele, ainakin omista ja toisten rajoista
- Muista arvostaa itseäsi – toimit esimerkkinä nuorellesi!



www.justwearit.fi

www.mimmi.fi

www.nuortennetti.fi

www.seta.fi

www.sexpo.fi/asiaa

www.transtukipiste.fi

www.vaestoliitto.fi/nuoret

www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus

Alkio, P. (toim). (2008). Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Väestöliitto.

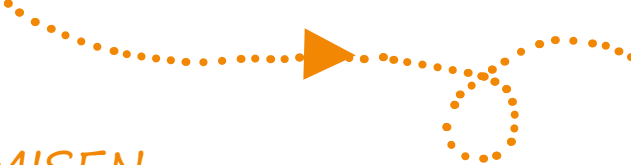
Bildjuschkin, K. (toim). (2015) Seksuaalikasvatuksen tueksi. THL työpaperi 35/ 2015.

Brusila ym. (2009). Eikö se kuulu kenellekkään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoin-
kohdeltu nuori. Väestöliitto.

Cacciatore, R., ym. Seksuaalisuuden portaat. Väestöliitto.

Kilpiä, J. (2015). Nimestä minut tunnet. Aktuaali koulutuspalvelu.

Sinkkonen, J. (2018) Kiintymyssuhteet elämäntähtämissä. Duodecim.



SOMEN JA PELAAMISEN MONET PUOLET

Somen ja pelien merkitykset

Sosiaalisella medially eli somella tarkoitetaan mitä tahansa keskustelualustaa, jossa ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään netin välityksellä. Somesta on paljon hyötyä, ja se tarjoaa nuorille mahdollisuuden pitää yhteyttä ikätovereihin reaalikontakteja monipuolisemmin, saada ikätovereilta tai erilaisilta tukiyhteisöiltä apua sekä olla luovia ja toteuttaa itseään.

Some mahdollistaa samanhenkisten nuorten tutustumisen toisiinsa asuinpaikasta riippumatta sekä itseilmaisun harjoittelun välittämättä reaali maailmaan muodostuneista sosiaalisista rooleista. Nuoret käyttävät somea oppimistarkoituksiin sekä osana opintoja että vapaa-ajan tiedonhakua. Kohtuullinen ikärajoja noudattava pelaaminen

tai esimerkiksi tubettaminen voidaan myös lukea somettamisen lisäksi harrastukseksi ja tavaksi rentoutua.

Pelien ikäraajat perustuvat kuvaohjelmalakiin, jonka tarkoituksena on suojella lapsia niiden mahdollisilta haitallisilta vaikutuksilta. Kaikkia sisältöjä ei luokitella, joten ikärajamerkintä on aina osoitus tehdystä haitallisuuden arvioinnista muun muassa väkivallan, seksin, ahdistavuuden ja päihteidenkäytön osalta. Sosiaalisen median sovellusten ikäraajat taas eivät perustu suomalaiseen sääntelyyn, joten vanhempien on hyvä tutustua nuoren käyttämiin sovelluksiin ja niiden ikärajoihin arvioidessaan sovellusten sopivuutta.

Turvallinen somen käyttö

Nuorten maailma on osittain siirtynyt

Äiti sanoisi
varmaan, että
käytän ihan
liikaa somea
– tyttö 17 v.



someen, joten sen käytön kohtuuton rajoittaminen saattaa eristää haitallisella tavalla ikätovereista. On kuitenkin tärkeää, ettei nettikontakteilla korvata reaalielämän suhteita kokonaan, sillä kasvokkainen vuorovaikutus opettaa sekä kehon ja eleiden sanatonta viestintää että empatiaa ja tunteiden erottamiskykyä.

Profiilien rakentaminen, seuraajien ja tykkäysten kerääminen sekä nettisivustojen mahdollistama näkyvä palaute saattaa aiheuttaa tarvetta antaa omasta elämästään todellista menestyssekkäämmän kuvan. Vastaavasti toisten kaunisteltujen elämien seuraaminen somen kautta ja oman minän ja elämän vertaaminen niihin saattaa heikentää nuoren itsetuntoa tai vaikeuttaa identiteetin löytämistä.

Somen mahdollisuus nimettömyyteen tai keksittyyn nimimerkkiin on luonut sosiaalisen maailman, jossa ihmisiä ja asioita kommentoidaan matalam-malla kynnyksellä kuin reaalielämässä. Somen kielteisiä ilmiöitä ovat esimerkiksi nettikiusaaminen ja aikuisten yh-

teydenotot alaikäisiin seksuaalisessa tarkoituksessa. Keskeistä on välittää nuorille ajatus siitä, että somen ahdistavista sisällöistä tai yhteydenotoista on aina kannattavaa kertoa jollekin luotettavalle aikuiselle, jonka kanssa voi tarvittaessa olla yhteydessä palvelun ylläpitäjään tai poliisiin.

Vanhemman vaikutus

Vanhemman on hyvä pohtia somen etuja, haasteita ja mahdollisuuksia sekä omaa somen käyttöään ollakseen valmis keskustelemaan näistä nuoren kanssa. Vanhemman mahdollisuuksia vaikuttaa nuoren somen käyttöön lisää aktiivinen pyrkimys pysyä tietoisena netin ajankohtaisista nuoria kiinnostavista sisällöistä, sovelluksista ja peleistä. Lisäksi on tärkeää keskustella oman lapsen kanssa somen ja netin käytöstä kuten siitä, milloin ja mihin tarkoitukseen somea ja nettiä käytetään.

Yksi tapa vaikuttaa nuoren ja samalla kaikkien perheenjäsenten somessa

käyttämään aikaan on lisätä perheen yhteistä vapaa-ajan viettoja, mikä sekä houkuttelee muihin aktiviteetteihin että rajaa somen käyttöä. Koska somea ja nettiä käytetään sekä koulussa että kotona sekä hyöty- että viihdekäyttöön, ei ole niinkään keskeistä rajata ruutu-aikaa, vaan ennemminkin etsiä riittävästi ruuduttomia hetkiä.

Tarvittaessa netinkäyttöä voi pyrkiä rajaamaan sekä ajallisesti että sisällöllisesti. Sosiaalisen median käyttöä voi rajata ajallisesti tiettyyn tuntimäärään tai paikkasidonnaisesti esimerkiksi keittiön ja makuuhuoneiden ulkopuolelle. Sisältöjä voidaan rajata erilaisilla filtreillä, jotka suojaavat alaikäisiä kielletyiltä sivustoilta. Vaikka rajoituksilla pystytään jonkin verran vaikuttamaan somekäyttäytymiseen, tärkeämpää on säilyttää vanhemman ja nuoren keskusteluyhteys. Toimivan vuorovaikutussuhteen ja luottamuksen puuttuessa rajat saattavat jopa lisätä nuorten riskikäyttäytymistä netissä, mikäli ne johtavat netinkäytön salaamiseen ja siitä valehteluun.

Syytä huoleen?

Nuorten runsas ajankäyttö somessa ja pelatessa voi olla tapa rentoutua ja pitää yhteyttä ikätovereihin, ja se saattaa vähentyä itsestään elämäntilanteen muuttuessa ja sitä vaatiessa. Somen ja netin käyttö on kuitenkin ongelmallista silloin, kun se vie niin paljon huomiota, että muu hyvinvointi kuten koulunkäynti, ihmissuhteet, uni ja mieliala tulevat laiminlyödyiksi.

Tapakäyttäytyminen ja ongelmakäyttäytyminen voidaan siis erottaa siitä, häiritseekö sosiaalisen median käyttö ja pelaaminen tavallista elämää. Ajalliseen somen liikkakäyttöön saattaa esimerkiksi liittyä pelko jäädä jostakin ulkopuoliseksi tai jotakin vaille (FOMO, fear of missing out), koska sosiaalinen verkosto on aktiivinen somessa ympäri vuorokauden.

KYSYMYKSIÄ KESKUSTELTAVAKSI JA HUOLEN TUNNISTAMISEKSI

- Kuinka kauan some ja pelaaminen vievät aikaa ja jääkö aikaa muille harrastuksille? Tarvitseeko somettamista rajata ajallisesti?
- Mitä sisältöjä somesta valitaan ja vastaa-
vatko ne ikärajoja? Tarvitaanko esto- ja
suodatinohjelmia?
- Minkälaisia kuvia ja viestejä somessa kan-
nattaa jakaa? Tarvitseeko luoda säännöt
oman ja muiden yksityisyyden turvaami-
seksi?
- Minkälaisia vaaroja somessa voi olla ja mi-
ten niiltä voidaan suojautua? Mikäli netissä
törmää johonkin ahdistavaan tai pelotta-
vaan, kenelle kertoa ja miten toimia?

www.kavi.fi

www.linkkitoiminta.fi

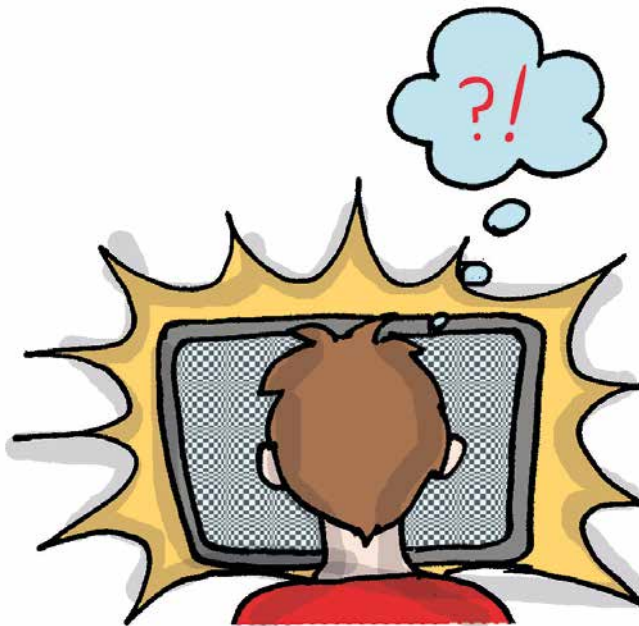
mediakasvatus.fi

www.mll.fi

Eklund, Lina & Roman, Sara (2019) Digital Gaming and Young People's Friendships: A Mixed Methods Study of Time Use and Gaming in School. *Young* vol 27 no 1, 32–47

Roehl, A. & Stewart, A. (2018) Impact of Social Networking Sites and Digital Application Upon Teens. *Family & Consumer Sciences* vol 110 no 2, 37–42.

Soh, P. & Chew, K. & Koay, K. & Ang, P. (2018) Parents vs peers' influence on teenagers' Internet addiction and risky online activities. *Telematics and Informatics* 35, 225–236.



RIITTÄVÄSTI UNTA?

Nuoren unen tarve

Nuoruuteen ikävaiheena liittyy merkittäviä muutoksia sisäisessä uni- ja vuorokausirytmissä, joka tyypillisesti asteittain siirtyy myöhemmäksi. Tämä näkyy konkreettisesti nuoren mieltymyksenä myöhäisiin nukkumaanmeno-aikoihin ja aamuhäämisiin. Ei siis ole poikkeuksellista, että nuori esimerkiksi haluaisi viikonloppuisin herätä vasta lounaalle. Jos kuitenkin viikonloppuisin valvotaan ja nukutaan myöhään, voi maanantaisin olla vaikeaa herätä kouluun.

Koska koulunkäynti ja opiskelu edellyttävät arkipäivinä aikaista heräämistä, vaaditaan vanhemmilta erityistä huomiota nuoren riittävän unen turvaamiseksi. Nuorten unen tarpeessa on yksilöllistä vaihtelua, mutta lähes kaikilla nuorilla se on kahdeksan ja kymmenen tunnin välillä. Useilla nuorilla uni jää

arkena kuitenkin alle kahdeksaan tuntiin, mikä voi tarkoittaa usean tunnin univajetta joka arkiyö.

Unen merkitys

Unen tehtävänä on poistaa väsymys ja palauttaa vireys. Lisäksi se tukee hyvinvointia vahvistamalla vastustuskykyä. Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys, sillä tietojen oppiminen tehostuu erityisesti alkuyöstä, kun taas taitojen oppiminen edistyy loppuyöstä. Unen aikana aivot ovat vapaita ulkopuolisilta virikkeiltä, jolloin mielellä on aikaa ja tilaa käsitellä edellisen päivän tapahtumia ja kokemuksia. Kasvuikäisillä unen merkitys liittyy myös yön aikana erittyvään kasvuhormoniin.

Hyvä uni mahdollistaa päiväksi energisen olon, jonka voimin nuori jaksaa kohtuullisesti opiskella, harrastaa ja pi-

tää yllä sosiaalisia suhteitaan. Vaikutus on lisäksi molemminsuuntainen, sillä vastaavasti päivän mielekäs ja aktiivinen tekeminen parantaa unen laatua ja muun muassa nopeuttaa nukahtamista. Kuitenkin myös vapaa-ajan rentoutuminen on tärkeää, joten päiviä ei ole hyvä suunnitella liian kiireisiksi.

Unen aikana mieli käsittelee tunteita, ja se edesauttaa muun muassa muutoksiin sopeutumisessa ja luovuuden hyödyntämisessä. Myös mielialan ja unen keskinäinen vaikutus on kaksisuuntainen. Riittävän pitkäkestoinen ja laadukas uni vahvistaa nuoren myönteisiä tunnekokemuksia ja vähentää alakuloa. Vastaavasti tyytyväisyys elämään ja henkinen sekä psyykinen hyvinvointi parantavat nuoren unta ja ehkäisevät univaikeuksia.

Riittävän unen turvaaminen

Nukkumaanmeno-aika ja iltarutiinit ovat käytössä useissa pikkulapsiper-

heissä, mutta nämä vaikuttavat myönteisesti myös nuorten unen kestoon ja laatuun. Väliaikaisissa unen vaikeuksissa helpotusta voi siis tuoda jo päivärhythmin säännöllisyys ja tietyt samanlaiset ja samassa järjestyksessä toistuvat rauhoittavat iltatoimet.

Nuoren riittävää unta ei ole tarkoituksenmukaista mitata ainoastaan sen kestossa, vaan myös laadussa. Nuoren keskusteluyhteys vanhempaan tai muuhun turvalliseen aikuiseen ehkäisee sellaisia nukahtamisvaikeuksia tai öistä rauhattomuutta, joka liittyy nuoren huoliin ja murheisiin.

Myös fyysisillä tekijöillä voi olla vaikutusta uneen. Sopiva sänky ja patja ovat edellytyksiä hyvälle nukkumiselle. Nukkumapaikan lämpötilalla, hämäryydellä ja äänillä voi myös olla vaikutusta nukahtamiseen ja unen yhtäjaksoisuuteen erityisesti herkkäunisilla. Teknologian käyttö tai energisoivat juomat ja ruuat liian lähellä nukkumaanmenoa saattavat myös venyttää unen tuloa.

Kotiintuloajat ja yökyläilyt

Kotiintuloajat ja sopimukset esimerkiksi yökyläilyistä liittyvät siihen, kuinka paljon ja minkälaisista lepoa ja unta nuori saa. Kotiintuloaikoja pohdittaessa on hyvä ottaa huomioon, että harvoin uni tulee suoraan ulkoa tullessa. Aikaa on hyvä jättää iltapalalle ja mahdollisuuteen nuoren kuulumisten kuunteluun. Kotiintuloajan määrittämiseen vaikuttavat esimerkiksi lapsen ikä ja kehitystaso, perheen toimintaperiaatteet ja ystäväpiiri.

Vaikka kotiintuloajat aiheuttavat usein erimielisyyksiä nuorten ja vanhempien välille, niiden puuttuessa nuoret toivovat niitä osoituksena välittämisestä ja huolehtimisesta. Riittävän levon ja unen turvaamisen lisäksi kotiintuloajoilla on tärkeä suojaava merkitys myöhään ulkona liikkumiseen liittyviltä riskeiltä. Kotiintuloaikojen minuutilleen noudattamista tärkeämpää onkin tieto siitä, missä lapset ja nuoret ovat, kenen kanssa ja miten he aikovat tulla kotiin.



On hyvä arvioida huolellisesti, milloin nuori on valmis ja riittävän kypsä jäämään yöksi yksin kotiin. Yläkouluikäisiä ei pidä jättää yöksi ilman valvontaa, sillä nuori voi tarvita vanhempiaan tunteakseen olonsa yöllä turvalliseksi ja toisaalta tyhjä koti saattaa houkutella kotibileiden järjestämiseen ja tuoda paikalle myös kutsumattomia vieraita.

Syytä huoleen?

Uni voi olla poikkeavaa sekä unettomuuden että liikaunisuuden perusteella. Unettomuus ilmenee pääasiallisesti nukahtamisen tai unessa pysymisen vaikeutena. Kerran pari yössä herääminen voi kuitenkin olla normaalia, mikäli uudelleen nukahtaminen onnistuu kohtuullisen nopeasti. Liikaunisuus taas esiintyy liiallisena väsymyksenä, jolloin nuori ei virkisty nukkumastaan unesta huolimatta.

Noin 10–15 prosenttia nuorista kokee jossain vaiheessa jonkinasteisia univaikeuksia. Nuorten univaje on yhteydes-

sä muun muassa ylipainoon, alakuloon ja keskittymisvaikeuksiin. Nukkumis- viihtyvyyden parantamisen, kuulumisista keskustelun, iltarutiinien ja päivärytmin säilyttämisen osoittautuessa riittämättömiksi apukeinoiksi ja univaikeuksien pitkittyessä unettomuuteen tai liikaunisuuteen on hyvä hakea apua.

Eikö nuori tule kotiin?

Eräs äiti kertoi tehokkaasta keinosta saada tytär noudattamaan kotiintuloaikoja. Kun tyttö ei tullut kotiin sovittuun aikaan, puki äiti rumimman aamutakkinsa päälleen, väkersi papiljotit päähänsä ja lähti kovaan ääneen huutelemaan tyttärensä nimeä läheisen koulun pihalle, missä nuoret kokoontuivat iltaisin. Toista kertaa ei tyttö enää kehdannut myöhästyä!

www.linkkitoiminta.fi

www.mieli.fi

www.terveysverkko.fi

www.thl.fi

Herring, M. & Monroe, D. & Kline, C. & O'Connor, P. & MacDonncha, C. (2018) Sleep quality moderates the association between physical activity frequency and feelings of energy and fatigue in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry* 27, 1425–1432.

Shen, L. & van Schie, J. & Ditchburn, G. & Brook, L. & Bei, B. (2018) Positive and Negative Emotions: Different Associations with Sleep Duration and Quality in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 2584–2595.

Street, N. & McCormick, M. & Bryn Austin, S. & Slopen, N. & Habre, R. & Molnar, B. (2018) Examining Family and Neighborhood Level Predictors of Sleep Duration in Urban Youth. *Families, Systems & Health*, vol. 36, nro 4, 439–450.

KYSYMYKSIÄ KESKUSTELTAVAKSI JA HUOLEN TUNNISTAMISEKSI

- Miten pitkät ovat tyypilliset yöunet arkena ja viikonloppuna? Onko tarpeen määritellä yhdessä kotiintulo-, nukkumaanmeno- tai yökyläilyaikoja?
- Onko päivän aktiivisuus ja unen määrä sopivassa suhteessa keskenään? Ovatko päivät liian passiivisia tai onko niissä liikaa menoa ja kiirettä?
- Onko nuoren uni laadultaan hyvää? Onko sänky ja huoneen lämpötila sopiva ja tila riittävän pimeä ja hiljainen? Voiko säännöllisistä rauhoittavista iltarutiineista olla hyötyä ja minkälaisia niiden olisi hyvä olla?
- Mitä on mahdollisesti unettomuuden tai liian unisuuden taustalla? Tuleeko iltaruokailua tai teknologian käyttöä säädellä? Onko nuorella huolia tai alakuloa?



Olet vastuussa
nuoren riittävästä
nukkumisesta ja
unirytmin
säilymisestä.

MIELENTERVEYS OSANA ARKEA

Mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveyttä edistävät terveelliset elämäntavat ja hyvä itsetunto. Mielenterveyttä tukevat mielekkäät harrastukset, kyky sopeutua uusiin tilanteisiin ja kyky tunnistaa ja puhua omista tunteistaan. Samalla tavoin kuin fyysisestä terveydestä pidetään huolta, voidaan mielenterveyttä vahvistaa ja ylläpitää.

Nuoruutta leimaa nopea fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuoret kokevat muutoksia suhteessa omaan seksuaalisuuteensa, vanhempiinsa, kaveripiiriinsä ja omaan persoonaansa. Muutokset voivat hämentää nuoria etenkin, jos oma fyysinen kehitys etenee nopeammin tai hitaammin kuin muilla ikätovereilla. Nuoren mielenterveydelle pulmallista saattaa olla myös se, jos fyysisen ja psykososiaalisen kehityksen välillä on

suurta ristiriitaa, esimerkiksi jos kehon muutokset alkavat kovin aikaisin, vaikka mieli on vielä lapsen.

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen, joilla on omat ominaispiirteensä. Varhaisnuoruus (noin 12–14 v.) on nopeiden muutosten vuoksi kehityksen kuohuvien vaihe, jolloin nuoren mielialat, käytös ja ihmissuhteet voivat vaihdella hyvinkin nopeasti. Keskinuoruudessa (noin 15–17 v.) tunnekuohut yleensä tasaantuvat ja nuori kykenee aiempaa paremmin hallitsemaan impulssejaan ja suunnittelemaan omaa toimintaansa. Tämä ikävaihe on aikuisen identiteetin muodostumisen ja itsenäistymisen aikaa, jolloin nuori saattaa pohdiskella tunteitaan jo ilman, että ne näkyvät niin selkeästi käyttäytymisessä. Joskus vanhemmasta tämä saattaa tuntua hankalalle, kun ei ihan tiedä, miten nuori voi tai mitä hänelle kuuluu. Myöhäisnuoruudessa (noin

18–22) nuoren käytös alkaa tasaantumaan ja oman elämän suunta hahmotumaan. Monesti nuori muuttaa tässä kohtaa pois kotoa ja itsenäistyy.

Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana läpi nuoruusiän. Aikuisikään asti kehittyvät etenkin korkeampien aivotointojen alueet, jotka osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymiseen säätelyyn. Tällöin nuoren tunnetilat ja niiden vaihtelut näkyvät nopeasti käyttäytymisessä. Vasta myöhäisnuoruudessa voi odottaa enemmän oman toiminnan pohdintaa ja tunnekuohujen tasaantumista.

Nuoruusiän kehitys on yksilöllistä. Joillakin kuohuntavaihe näkyy ulospäin voimakkaana, joillakin taas se ei välttämättä näy lainkaan. Erilaiset nuoret tarvitsevat erilaista tukea: toinen tarvitsee suojelua vaaroilta ja toinen rohkaisua itsenäistymiseen.

Milloin syytä huoleen?

Murrosikä ei tarkoita automaattisesti vaikeuksia tai valtavia haasteita. Joskus saattaa vastaan tulla kuitenkin tilanteita, jolloin huoleen on aihetta. Vanhemman saattaa olla vaikea erottaa, koska

mielialanvaihtelut kuuluvat normaaliin kehitykseen ja koska tilannetta tarvitsee tarkastella ammattilaisen avulla. Apua kannattaa hakea mieluummin liian herkästi kuin jäädä odottamaan pitkäksi aikaa. Avun hakemista on hyvä pohtia esimerkiksi silloin, jos nuori on liikaa uppoutuneena nettiin, on yksinäinen, käyttää päihteitä, laiminlyö tur-

*Vanhemmat
auttavat hädässä ja
huolehtivat ruuasta,
koulunkäynnistä,
vaatteista jne.
– 7.-luokkalainen poika*



vallisuuttaan tai koulunkäyntiä dramaattisesti, kiusaa tai on kiusattu, on aggressiivinen, eristäytyy tai stressaa kohtuuttomasti.

Mielenterveyden häiriöt ovat nuorten tavallisimpia terveysongelmia. Nuorten mielenterveyden häiriöitä ovat muun muassa ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennusoireilu ja masennustilat, syömishäiriöt, käytöshäiriöt, päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt sekä psykoosit. Tyypillisin hoitoa vaativa nuoruusiän häiriö on masennusoireilu, joka voi näkyä monella eri tapaa, kuten toimintakykyä haittaavana mielialan laskena, eristäytymisenä tai häiriköintinä. Nuorella voi olla myös itsetuhoista käyttäytymistä eli sellaisia ajatuksia tai tekoja, jotka uhkaavat nuoren terveyttä ja henkeä. Itsetuhoisuus voi olla myös epäsuoraa kuten liian isojen riskien ottamista. Itsetuhoisuus voi liittyä mihin tahansa psyykkiseen häiriöön. Näiden häiriöiden varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta ongelman pitkittymiseltä ja vaikeutumiselta vältytään.

Vanhemmilla on tärkeä rooli

Vanhempien on tärkeintä olla kiinnostuneita nuoren elämästä ja kysyä päivittäin ”Mitä kuuluu?” Jos vanhempi näkee, että nuorella on paha olla, kannattaa kysyä asiasta, vaikka vaikuttaisi, ettei nuori halua asioistaan kertoa. Kiinnostuksen osoittaminen kuitenkin viestii nuorelle välittämistä.

Nuori ei välttämättä halua puhua asiasta siinä hetkessä, mutta asiaan on hyvä palata myöhemmin. Vanhemmilta vaaditaan kärsivällisyyttä tässä(kin) asiassa. Tärkeää on, että nuori tuntee itsensä kuuluksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin hän on. On myös tärkeää, että nuori tietää ja voi luottaa siihen, että vanhempi auttaa ja kuuntelee aina kun sille on tarve. Tällöin hän todennäköisemmin pyytää vanhemmalta apua, kun sitä tarvitsee.

Sanotaan, että ”lapset haluavat sitä mitä eivät tarvitse ja tarvitsevat sitä, mitä eivät halua”. Lapset ja vielä nuoretkin tarvitse-

vat aikuiselta ennen kaikkea aikaa ja huomiota, ihan tavallista yhdessäoloa kotona. Esimerkiksi koko perheen yhteinen ruokahetki on oivallinen tilaisuus vaihtaa kuulumisia, seurata nuoren hyvinvointia ja huomata mahdolliset huolenaiheet sekä vahvistaa perheenjäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myös perheen yhteiset elokuva- tai peli-illat ovat hyviä tilanteita luontevaan yhdessäoloon.

Hyvään lapsuuteen ei kuulu huolen kantaminen vanhempien jaksamisesta, heidän ihmissuhteistaan tai päihteiden käytöstään. Aikuinen tukeutuu huolissaan omiin ystäviinsä, eikä ota omaa lastaan uskotukseen. Isä ja äiti eivät ole lapsen tai nuoren kavereita. Nuori tarvitsee heitä vanhemmikseen – kavereita hän löytää ikäisistään.

Läheisten ihmisten merkitys

Meille kaikille – niin aikuisille kuin nuorille on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön esimerkiksi perheen,

suvun, harrastusten, ystävien ja koulun kautta. Omien vanhempien lisäksi lapset tarvitsevat muita turvallisia aikuisia, joilla on aikaa kuunnella ja ohjata lasta.

Jokainen nuori tarvitsee vähintään yhden hyvän ihmissuhteen oman kehityksensä rakennusaineksi. Jos omilla vanhemmilla eivät voimat aina riitä, tällainen aikuinen voi löytyä vaikka ymmärtävästä opettajasta tai ystävän vanhemmasta.

Pidä kiinni arkirytmistä

Vanhempien tehtävä on huolehtia myös teini-ikäisen lapsen arkirytmien säilymisestä. Riittävä uni, terveellinen ja säännöllinen syöminen, koulunkäynti, riittävä liikunta, mukavat harrastukset sekä riittävästi aikaa lepoon ja sosiaalisiin suhteisiin tukevat nuoren kehitystä ja ehkäisevät mielenterveyden ongelmia.



VINKIT VANHEMMILLE:

- Kuuntele nuorta
- Kysy päivittäin ”Mitä sulle kuuluu?”
- Kannusta nuorta pitämään huolta arjen rutii-
neista: unesta ja levosta, ravinnosta, liikkumisesta,
ihmissuhteista, harrastuksista ja luovuudesta
- Jos nuoren käytös huolestuttaa, ota asia pu-
heeksi nuoren kanssa
- Huolen kasvaessa ota yhteyttä ammattiauttajiin

www.mielenterveystalo.fi/nuoret

www.mieli.fi

www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin

www.nuortenelama.fi

www.thl.fi/fi/web/mielenterveys

Karlsson, L. Kasvamme yhdessä. (2017) Nuorisopilotti sekä murrosikä ja vanhemmuus, Hyvä terveys.

KUULUVATKO PÄIhteET NUORUUTEEN?

Päihteillä tarkoitetaan yleensä alkoholia, huumausaineita ja tupakkatuotteita. Myös lääkkeet, liuottimet ja muut aineet luokitellaan päihteiksi silloin, kun niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. Suomen laissa alaikäisiksi eli lapsiksi määritellään kaikki alle 18-vuotiaat. Laki kieltää alkoholin ja tupakan myymisen ja välittämisen alaikäisille. Huumausaineiden hallussapito, käyttö, ostaminen ja myynti on kiellettyä.

Nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt vuosituhannen vaihteesta lähtien ja päihteettömyys yleisesti on ollut nouseva trendi nuorten keskuudessa. Nuorten suhtautuminen tupakointiin on muuttunut kielteisemmäksi ja se on vähentynyt, mutta nuuskan käyttö puolestaan on viime vuosina lisääntynyt. Myös kannabikseen suhtaudutaan nuorten keskuudessa myönteisemmin kuin aikaisemmin. Nuorten maailmassa tren-

dit päihteisiin liittyen kuitenkin muuttuvat nopeasti ja uusia päihteitä tulee markkinoille jatkuvasti.

Päihteet ovat haitallisia nuorelle

Päihteet, oli kyseessä alkoholi, huumausaineet tai tupakkatuotteet vaarantavat monella tavalla nuoren kehitystä. Päihteidenkäyttö vaikuttaa niin nuoren terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, koulunkäyntiin kuin yleiseen hyvinvointiinkin. Aivot jatkavat nuoruusiässä voimakasta kasvuaan ja saavuttavat aikuisen toimintakykynsä vasta 20–24 vuoden iässä. Päihteet ovat riski nuoren kehittyville aivoille. Päihteillä voi olla vaikutuksia nuoren tulevaisuuteen myös muilla tavoin, sillä esimerkiksi joidenkin opiskelu- ja työpaikkojen saaminen voi vaikeutua, jos on nuorena käyttänyt, ostanut tai myynyt huumeita.

Nuoret saavat helposti tietoa eri päih-teistä ja niiden ostamisesta netistä ja kavereiltaan, mutta tiedot voivat olla puutteellisia haittavaikutusten osalta. Vanhempien on hyvä olla valmiita ot-tamaan selvää eri päihteiden haitoista ja keskustelemaan niistä nuoren kans-sa. Nuuska esimerkiksi saattaa sisältää moninkertaisen annoksen nikotiinia tu-pakkaan verrattuna ja se on erityisen haitallista suun terveydelle. Sähkötu-pakka sisältää tupakan tavoin monia terveydelle haitallisia ja syöpää aihe-uttavia aineita. Se on markkinoilla uusi tuote ja sen vuoksi sen pitkäaikaisista vaikutuksista terveyteen ei vielä tiede-tä tarpeeksi.

Yleisin nuorten käyttämä huumausaine on tällä hetkellä kannabis. Kannabiksen sisältämän keskushermostoon vaikutta-van THC:n vaikutus voi olla rentout-tava tai piristävä, mutta se voi aiheut-taa myös monia haitallisia vaikutuksia kuten ahdistusta ja levottomuutta sekä muutoksia havainnointi- ja reagointi-kykyyn. Ylipäättään eri huumeet vai-kuttavat eri tavoin ja vaikutukset ovat

yksilöllisiä ja arvaamattomiakin. Täl-laisista faktoista selvää ottaminen ja niiden tuominen keskusteluihin nuoren kanssa on tärkeää. Tämän luvun lopus-ta löytyy hyödyllisiä linkkejä, joiden kautta löytyy lisää tietoa.

Miten nuoret hankkivat päihteitä?

Nuoret hankkivat eri päihteitä muun muassa kavereiltaan, katukaupasta ja somesta. Päihteiden hankkiminen voi olla yllättävänkin helppoa nuorelle so-men tai netin välityksellä. Huumeiden kokeilu ja käyttö on yleistynyt viime vuosikymmenillä Suomessa ja myös lapset ja nuoret altistuvat niille hel-pommin. Vanhempien on hyvä ymmär-tää tämä ja ottaa päihteet puheeksi nuo-ren kanssa jo varhain.

Mistä tunnistaa nuoren päihteiden käyttäminen?

Päihteiden käyttämistä ei ole aina helppo huomata, mutta esimerkiksi nuoren muuttunut käytös voi olla yksi merkki. Nuori voi alkaa esimerkiksi myöhästyä toistuvasti sovitusta kotiintuloajoista ja käyttäytyä salailevasti. Nuoren käyttäytyminen voi olla ailahtelevaa tai hän voi olla väsynyt, epätavallisen energinen tai kiukkuinen. Selkeitä merkkejä voi olla myös kannabiksesta jäänyt makea haju vaatteissa tai punoittavat silmät. On myös hyvä tiedostaa, että yleensä lapset ottavat rahat päihteiden ostamiseen omista rahoistaan. Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita siitä, mihin nuori rahansa kuluttaa ja pysyä perillä mitä mikäkin maksaa.

Nuoruus on kuitenkin muutosten aikaa ja ailahtelevuutta ja kiukuttelua voi olla muutenkin. Kaikki merkit eivät aina tarkoita päihteiden käyttämistä. Kun tuntee hyvin nuoren ja teillä on lähei-

nen suhde, on helpompi tunnistaa mikä on poikkeavaa käytöstä. Merkkien käyttämisen sijaan päihteet on hyvä ottaa puheeksi.

Selkeä puuttuminen

Koti ja vanhemmat ovat tärkeimmät tahot, joiden pitää puuttua ja auttaa nuoria päihteiden käyttöön liittyvissä ongelmissa. Tärkeää on myös selkeä ja johdonmukainen kielteinen asennoituminen ja puuttuminen alaikäisen päihdekokeiluihin. Nuoret toivovat myös itse rajojen asettamista.

Päihteistä keskustelu nuoren kanssa

Vanhempien luottamus omaan nuoreen on tärkeää – olematta sinisilmäinen. Nuoret arvostavat vanhemmiltaan kuulemiaan asioita monta kertaa enemmän kuin ulkopuolista valistusta. Vastavuoroinen keskustelu tuottaa usein enemmän kuin pelkkä saarna päihteiden haitoista. Nuorelta on hyvä kysyä

myös, mitä hän itse ajattelee eri päih-teistä ja niiden käyttämisestä. Keskus-telua päih-teistä voi käydä avoimesti, niiden huonoja ja hyviäkin puolia poh-tien. Yhdessä pohdittuja ja sovittuja ra-joja nuoren on helpompi noudattaa.

Keskustelua on hyvä käydä tavallisis-sa arkisissa tilanteissa, kun molemmilla on aikaa kuunnella toista. Huono hetki on esimerkiksi yöllä, jos nuori vaikut-taa päihtyneeltä kotiin tullessaan. Nuoren voi ohjata silloin rauhallisesti nuk-kumaan, seurata hänen vointiaan yöllä ja keskustella vasta aamulla. Kannat-taa rauhoittua aamuun mennessä, kos-ka raivoamisella saa nuoren asettumaan välittömästi puolustuskannalle ja kes-kusteluyhteys on pilalla. Vanhemman on hyvä kertoa omasta huolestaan ja tunteistaan kuten pettymyksestä, suut-tumisesta jne. On hyvä olla myös val-mis kuuntelemaan, mitä nuorella on sa-nottavana, pohtia tilannetta yhdessä ja tarkistaa yhteisesti sovittuja sääntöjä. On tärkeää, että nuori uskaltaa aina tul-la kotiin – oli kunto mikä hyvänsä.

Vanhempien esimerkki

Nuoret saattavat olla huolissaan myös vanhempien päih-teidenkäytöstä. Aikui-sen kannattaakin pohtia millaista esi-merkkiä nuorelle antaa ja miten suh-tautuu itse päih-teisiin. On hyvä myös muistaa, että esimerkiksi alkoholin os-taminen omallekin nuorelle on rikos. Kun vanhemmat ostavat nuorelleen al-koholijuomia, on se samalla merkki hä-nelle siitä, että vanhemmat hyväksyvät lapsensa alkoholinkäytön. Sama pätee muihin päih-teisiin.

Energiajuomillakin pää sekaisin

Nuoret juovat enemmän energiajuo-mia kuin mikään muu väestöryhmä Suomessa. Energiajuomillakin on mo-nia haittavaikutuksia. Liasta käytös-tä seuraa muun muassa levottomuutta, sydämentykytystä ja närästystä. Niiden myymistä alle 15-vuotiaille ei suositel-la ja oman nuoren energiajuomien käyt-töön on hyvä sopia yhteiset pelisäännöt.

NÄIN VOIT EHKÄISTÄ LAPSESI PÄIhteiden KÄYTTÖÄ

- Ole kiinnostunut ja perillä lapsesi asioista, säilytä hyvä keskusteluyhteys
- Pidä kiinni rajoista ja kotiintuloajoista
- Auta nuorta miettimään omia rajojaan
- Osoita selvästi kielteinen suhtautumisesi päihteisiin, puutu kokeiluihin. Jos nuori pyytää neuvoa, osoita että olet tukena
- Älä tarjoa tai osta lapsille päihteitä (= alle 18-v)
- Pidä yhteyttä muiden vanhempien kanssa
- Mieti millaisen mallin annat omalla päihteiden käytölläsi
- Huolehdi omasta ja perheesi hyvinvoinnista

www.fressis.fi

www.irtihuumeista.fi

www.nuortennetti.fi

www.paihdelinkki.fi

www.thl.fi kouluterveyskysely

Kemppinen, J. (2004). Nuoren aivot ja addiktiomuisti. Etelä-Suomen lääninhallituksen sosiaali- ja terveysosaston julkaisuja 1/2004.

Kinnunen, J. M., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L. & Rimpelä, A. (2019) Nuorten terveystapatutkimus 2019: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen, Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita.

HYVÄKIN VANHEMPI VOI TARVITA APUA

Kaikilla perheillä on omanlaisiaan pulmia ja murrosiän tuomat muutokset koskettavat ihan koko perhettä, enemmän tai vähemmän, et siis ole yksin. Joskus saattaa olla niin, että murrosikä koettelee vanhempaa paljon enemmän kuin nuorta itseään. Jos kotona välillä kuohuu ja yhden sun toisenkin tulee sanottua pahasti tai välillä keskusteluyhteys nuoreen katkeaa

kokonaan, ei ole ihme, että oma jaksaminen horjuu tai tulee keinottomuuden ja avuttomuuden tunteita. Joka viiden lapsen kasvatukseen tarvitaan jossain vaiheessa asiantuntija-apua. Tukea kannattaa hakea varhaisessa vaiheessa ennen kuin ongelmat ovat kasvaneet suuriksi. Oman lähipiiriin lisäksi apua kannattaa pyytää esimerkiksi lapsen koulun terveydenhoitajalta, kuraatto-

”Nuori tarvitsee
vanhempiensa lupaa kulkea
ja liikkua vapaammin. Vanhempien
on opittava luottamaan lapsiinsa
enemmän. Mutta tarvittaessa
puututtava, jos nuori käyttää
vapauttaan väärin.”
– 7.-luokkalainen tyttö



rilta, psykologilta tai terveyskeskuslääkäriltä, jotka osaavat ohjata tarvittaessa eteenpäin.

Hyvä vanhempi hakee apua myös omaan jaksamiseensa tarvittaessa, koska vanhempien ongelmat heijastuvat myös lasten hyvinvointiin.

VANHEMMAT:
verkostoitukaa ja
olkaa yhteyksissä
toisiinne

Koulun ja kodin välinen toimiva yhteistyö ja tiedonkulku ovat avainase-

massa lapsia kasvatettaessa. Oleellista on opettajien kontakti suoraan perheisiin. Rohkaiskaa opettajia ottamaan teihin yhteyttä kaikissa lapsianne koskevilla asioissa.

Hyvä käytäntö on ollut monissa kouluissa toimivat vanhempainyhdistykset, joissa oppilaiden vanhemmat tutustuvat toisiinsa ja voivat vaihtaa yhteystietojaan. Samoin vanhempainillat ovat oiva paikka esimerkiksi perustaa luokan vanhempien yhteinen WhatsApp-ryhmä. Kun vanhemmat sopivat keskenään esimerkiksi nuorilleen sopivista kotiintuloajoista, on lasten turha vedota siihen, että ”kaikki muutkin” saavat olla pidempään. Kun lapset näkevät vanhempiensa toimivan yhdessä, he kopioivat tasa-arvoisia käytösmalleja ja samalla heidän turvallisuudentunteensa kasvaa.

Kavereiden vanhempiin kannattaa olla yhteydessä myös silloin, kun lapset sopivat keskenään yökyläilyistä toistensa luona. Lapsen kavereiden vanhempien kanssa voi sopia, jos joku vanhemmista

pystyy hakemaan vuorollaan koko porukan illanvietosta.

Muiden vanhempien kanssa keskusteluilla on myös vertaistuellinen merkitys. Moni nuoren vanhempi pohdii samoja kysymyksiä liittyen arkeen murrosikäisen kanssa. Yksikin keskustelu toisen vanhemman kanssa saattaa huojentaa omaa mieltä ja huolta.

Jokainen tekee parhaansa

Yhteiskuntamme muuttuu nopeasti ja on erilainen kuin vanhempien omassa nuoruudessa. Erilainen yhteiskunta tuo mukanaan sen, ettei vastauksia kaikkiin haasteisiin välttämättä löydy omasta nuoruuden kasvatuksista.

On tärkeä luottaa itseensä, että tekee vanhempana riittävästi. Yhtä ja oikeaa vastausta harvemmin on siihen, miten tulisi toimia tai sanoa yksittäisissä tilanteissa. Jokainen nuori ja vanhempi on ainutlaatuinen ja oman perheensä asiantuntija.

NÄIN SELVIYDYT HELPOMMIN:

- Hae apua ajoissa, tarvittaessa myös itsellesi
- Ota tuekseen muita aikuisia, vaikka koko kylä
- Osallistu kodin ja koulun yhteistyöhön
- Vaihtakaa vanhempien kesken yhteystietojanne ja sopikaa yhteisiä pelisääntöjä
- Tue opettajaa kasvatustyössä

www.linkkitoiminta.fi
www.turunseurakunnat.fi
www.turku.fi/nuoret
www.poliisi.fi
www.vanhempainliitto.fi
www.vaestoliitto.fi
www.thl.fi

Omat muistiinpanot:

HYVÄT VANHEMMAT

Vanhemmuus tuo mukanaan monenlaisia kysymyksiä ja saatat välillä tuntea riittämättömyyttä uusien, joskus huolestuttavienkin asioiden edessä. Aina näihin kysymyksiin ja tilanteisiin ei löydy yksiselitteisiä vastauksia tai ratkaisuja. *Vauhdilla aikuisuuteen* -oppaasta saat tukea ja vinkkejä arkeen murrosikäisen kanssa.

Tämä opas on toteutettu Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n Linkki-toiminnan, Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän sekä Turun Tyttöjen talon yhteistyönä. Oppaan alkuperäisversion on laatinut Espoon moniammatillinen työryhmä, joka on antanut luvan oppaan käyttöön.

Linkki-toiminta tarjoaa nuorille ja heidän perheilleen tukea murrosiän ja vanhemmuuden haasteisiin matalan kynnyksen periaatteella. Palvelut on tarkoitettu varsinaissuomalaisille 10–18 -vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Linkki-toiminta pyrkii edistämään nuorten ja vanhempien hyvinvointia sekä perheiden toimintakykyä. Tukimuotojamme ovat yksilöllinen ohjaus ja keskusteluapu, nuorten ja vanhempien vertaisryhmät sekä luento- ja keskustelutilaisuudet.



Lisätietoa Linkki-toiminnasta www.linkkitoiminta.fi