

VAUHDILLA AIKUISUUTEEN



VAUHDILLA AIKUISUUTEEN

Selviytymisopas nuoren vanhemmille

Oppaan alkuperäinen teksti: Vauhdilla aikuisuuteen, selviytymisopas nuorten vanhemmille
Pirjo Tikkanen Espoon kaupunki ja Pasi Härkönen Espoon seurakuntayhtymä + työryhmä.
Kappale 8. FinFami mielenterveysomaiset Pirkanmaa.
Kappale 4. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Varkauden kaupungin työryhmä:

Lapsiperheiden palveluiden ohjaus:	Tiina Mikkonen-Reponen
Walterin koulu:	Teemu Mustonen
Nuorisopalvelut:	Kati Ryttilahti
Pari- ja perheterapeutti:	Anja Venäläinen
Visuaalinen suunnittelu:	Marja Vuorinen, Kaisu Tolvanen

SISÄLTÖ

1. Nuori tarvitsee sinua	8
2. Nuori tarvitsee vanhempiensa aikaa	11
3. Nuori tarvitsee rajoja	12
4. Nuori seikkailee sosiaalisessa mediassa	15
5. Nuori ja päihteet	17
6. Saako poika- tai tyttöystävä jäädä yöksi?	22
7. Missä nuori on yöllä?	25
8. Milloin on syytä huolestua nuoren psyykkisestä voinnista?	28
9. Apua tulee hakea ajoissa	30

JOHDANTO

Onnittelut! Jos tämä opas on käsissäsi, sinulla on teini-ikäinen nuori kodissasi – olet joko hänen vanhempansa tai muu lapsesta huolta pitävä aikuinen.

Ihana ennen luottavaisesti silmiin napittava lapsi katsoo silmät leimuten, huutaa, paiskoo ovia ja haukkuu vanhempiaan. Mitä ihmettä on tapahtunut! En kyllä noin ole kasvattanut käyttäytymään!

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 lapsestaan rakastamalla ja asettamalla rajoja- vanhempi välittää lapselleen elämän tärkeitä asioita: opastaa, ohjaa, neuvoa ja kontrolloi
- vanhempi välittää niin paljon, että ei missään tilanteessa välitä lapselleen päihteitä
- vanhemmalla on vastuu nuoren arkirytmistä: ruokailu, nukkuminen, koulunkäynti, harrastukset, liikunta, ulkoilu ja ihmissuhteet

TEININ VANHEMMAN TESTI

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 lapselle ja sen hankkiminen alaikäiselle on laissakin kielletty
- c) jos ostan pari siideriä, niin tiedänpähän mitä ja paljonko hän juo

lapsesi valvoo öisin tietokoneella ja on väsynyt koulussa

- a) kyllä lapset 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

lapsesi 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 tietää itse, milloin on valmis seksisuhteeseen eikä asia kuulu vanhemmille

lapsesi 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

lapsesi 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



lapsesi 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

lapsesi 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 isoa lasta mukaan, joten tämä täytyy jättää kotiin

lapsesi ei halua lähteä aamulla kouluun vaikka ei ole sairas

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

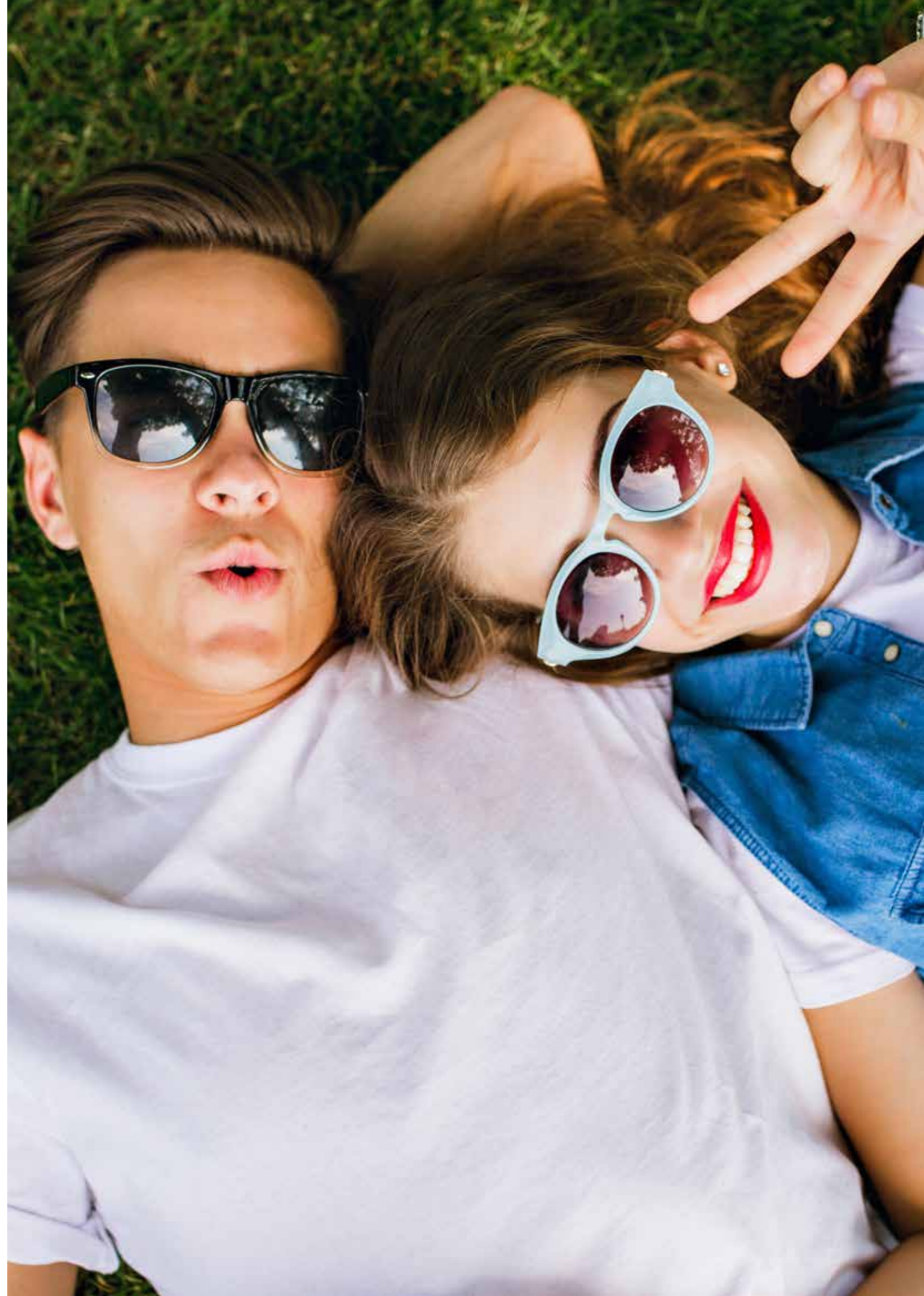
lapsesi on jäänyt kiinni näpistyksestä tai muusta rikkeestä

- a) suutun sille, joka ilmiantoi lapseni ja maksan lapselleni tulleen sakon
- b) keskustelemme asiasta vakavasti, lupaan tukea lastani vaikeassa tilanteessa ja neuvottelemme yhdessä kuinka lapsi 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!**



1. NUORI TARVITSEE SINUA

Moni haluaa lapsia, mutta kuinka moni haluaa nuoria - noita vaativia, kovaäänisiä ja tilaa vieviä otuksia? Saako pelkkä ajatuskin murrosikäisen vanhempana olosta kylmän hien nousemaan pintaan? Ei hätää: uskomalla itseesi vanhempana, luottamalla muiden tukeen ja rakastamalla lastasi niin myötä- kuin vastamäessäkin, pärjätte kyllä. Ole iloinen ja ylpeä kasvavasta lapsestasi! Anna teinin murista ja kapi-noida. Sinä olet vanhempi ja vahvempi, ja siksi hän on turvassa.

Nuoruuteen kuuluu rajojen kokeilu ja virheratkaisutkin. Älä tuomitse lastasi, koska hän tarvitsee rakkaut-tasi eniten juuri silloin, kun ehkä mielestäsi vähiten sitä ansaitsisi. Silloinkin kun tunnet, että et enää jak-saisi, 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 kiin-tymystä. 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. Esimerkiksi työstä saattaa tulla ylikiltti stressaaja ja pojasta pahoja tekevä häirikkö. Anna nuoren olla välillä myös omassa rauhassaan. Itsenäistymiseen kuuluu tarve tehdä asioita ja ratkaisuja omalla tavalla, mikä usein koettelee vanhempien kärsivällisyyttä. Tavallista esimerkiksi on, että aiemmin sisäsiistiksi oppineen nuoren huone alkaa muistuttaa enemmän kaatopaik-kaa. Vanhemman ohjeet ja neuvot saattavat tuntua nuoresta turhalta nipotukselta. Vanhempien kannattaa keskittyä ”suuriin linjoihin” ja nuoren turvallisuuteen liittyviin seikkoihin, ja antaa nuorelle enemmän vas-tuuta pienemmistä asioista.

Muista kolmen koon periaate: kehu, kannusta ja kiitä lastasi joka päivä. Jos nuori ei suostu enää halatta-vaksi, saattaa esimerkiksi hartiahieronta olla sopiva muoto ottaa vastaan fyysistä hellyyttä. Jo lapsena opitut hyvät käytöstavat kuten kiittäminen, terveh-timinen, anteeksi pyytäminen ja antaminen, oman vuoron odottaminen ja toisen huomioon ottaminen, tuntuvat joskus nuorelta unohtuvan. Muistuta niistä, sillä voit vaatia häneltä hyvää käytöstä. Sinä vanhem-pana 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 lapselle. Kohtele häntä niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan, on hyvä muistisääntö. Nuorten kanssa on antoisaa käydä syvällisiäkin keskusteluja elämän arvoista. Mieti jo etukäteen mitkä ovat teidän per-heessäänne niitä tärkeitä arvoja ja tapoja, joita haluat siirtää lapsellesi. 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 lapselle vastusta ja riidelläkin. Taisteluiden käyminen niin nukkumaanmenosta, kouluun lähtemisestä, huoneen siivoamisesta kuin kotiintuloajoistakin kuuluu van-hemmuuteen – se on yksi vanhemmuuden ja aikui-suuden perustehtävistä!

Nuori koettelee usein vanhemman hermoja ja haas-taa mukaan tunnemyrskyyn. Muista pysyä aikuisena ja säilytä malttisi, sillä taantuessasi riitelemään mur-rosikäisen tasolle olet menettänyt pelin! Jos tunnet, että moposi on karkaamassa käsistäsi, ota aikalisä ja lähde vaikka ulos jäähylle.

Älä anna periksi, mutta muista että fyysinen ja hen-kinen väkivalta on aina kielletty. Kun näytät lapselle että kestät hänen tunteensa ja raivonsakin, opetat häntä itseään käsittelemään omia tunteitaan.

Anna lapsen olla vielä lapsi. Lapsi tarvitsee ikä- ja kehitystasonsa mukaista vastuuta esimerkiksi koti-töissä, läksyjen tekemisessä ja rahan käytössä. Tämä valmentaa häntä vähitellen kohti omatoimisuutta ja itsenäistä elämää. Vanhemman tehtävänä on seu-rata, kuinka nuori selviytyy vastuun ottamisesta, ja tarvittaessa antaa hänelle tukea. Älä kiirehdi lapsen itsenäistymistä ja omillaan pärjäämistä. Lapsuus ei pääty samaan aikaan peruskoulun kanssa, ja 18-vuotiasikin kaipaa vanhempiensa tukea ja lähei-syyttä. 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 kavereita-kin. Kaverit eivät korvaa vanhempia.





2. NUORI TARVITSEE VANHEMPIENSA AIKAA

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.

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

kea aikaa ja huomiota, ihan tavallista yhdessäoloa kotona. Monessa perheessä on huomattu, kuinka 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 lautapeli-illat ovat hyviä tilanteita luontevaan yhdessäoloon. Pidä kiinni arki-rytmistä. Vanhempien tehtävä on huolehtia myös teini-ikäisen lapsen arkirytmien säilymisestä. Riittävä uni, terveellinen ja säännöllinen syöminen, koulunkäynti, riittävä liikunta, mukavat harrastukset sekä aikaa myös lepoon ja sosiaalisiin suhteisiin tukevat nuoren kehitystä ja ehkäisevät mielenterveyden ongelmia.

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 nuoren turvallisuudesta: selkeät säännöt ja rajat auttavat
- huolehdi nuoren koulunkäynnistä, riittävästä levosta ja ravinnosta
- 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!

3. NUORI TARVITSEE RAJOJA

Nuoren kehitystä ja itsenäistymistä tuetaan parhaiten silloin, kun kasvatuksessa on riittävästi sekä rakkautta että turvallisia rajoja. Jos vanhempi osoittaa lapselleen rakkautta, mutta ei rajoita tämän tekemisiä, hän syyllistyy pahimmillaan heitteillejättöön. Nuorelle on hyvä selvittää rajojen tarkoitus. Rajat tuovat nuoren elämään turvallisuutta ja helpottavat koko perheen elämää. Opeta nuorelle neuvottelutaidoja. Nuori tarvitsee vanhemman auktoriteettia, joka perustuu läheisyyteen, keskusteluun ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Sanomasi menee paremmin perille kun säilytät rauhallisuutesi, perustelet kantasi ja otat huomioon nuoren mielipiteen. Ota nuori mukaan päätöksentekoon ja ole valmis myös joustamaan. Neuvottelemalla syntyy usein paras lopputulos, johon nuorikin on valmis sitoutumaan.

Lapsen ei tarvitse saada kaikkea. Vaikka lapset haluavat ja kärttävät kaikkea karkista merkkivaatteisiin ja eksoottisiin ulkomaanmatkoihin, on vanhemman tärkeää opettaa lastaan kestämään pettymyksen tunteita ja pitkittämään mielihyvän tyydyttämistä. Tämä on tärkeä taito myöhemmin elämässä. Eli opettele sanomaan lapsellesi EI, perustelee kieltosi ja opeta häntä kestämään siitä aiheutuva mielihäiriö. Vanhempana sinun tehtäväsi on kestää lapsesi kiukunpurkaukset. Kyllä maailmaan ääntä mahtuu! Kun olet kerran kieltänyt jotakin, älä anna lapsen marinalle periksi vaan pysy päätöksessäsi. Parhaassa tapauksessa puoliso tai toinen kasvattaja tukee sinun päätöstäsi. Jos epäilet, että lapsi ei ole siellä missä pitäisi, soita perään ja tarvittaessa lähde etsimään. Se on huolenpitoa, vaikka lapsi sanoo, että ”mitä sinä aina kyttää”. Kyttäminen kuuluu vanhemmuuteen ja on osoitus välittämisestä.

Milloin on syytä huolestua lapsesta?

- lapsesi mieliala vaihtelee paljon, päivärytmi epäsäännöllinen
- lapsi kertoo uhkailusta, kiusaamisesta
- lapsella ei ole kavereita, eristäytyy
- lapsen kaveripiiri muuttuu nopeasti
- lapsi lintsaaja ja myöhästelee koulusta, arvosanat laskevat selkeästi
- lapsi ei pidä kiinni sovituista asioista, valehtelee
- epäilet päihteiden käyttöä

Nuori tarvitsee rajoja myös sosiaalisen median käytössä. Sosiaalisen median käyttötaidoilla ja niillä kontakteilla ja ihmissuhteilla, joita netin kautta muodostuu voi toisinaan olla hyvinkin vahva vaikutus nuoreen ja hänen kehittyvään minäkuvaansa. Huolestuttavaa on viimeaikoina nettimaailman kautta välittynyt tieto, että kauneusleikkauksissa käy yhä nuorempia ja tavoitteena voi olla jopa pyrkimys näyttää emojailta tai itsestään filteröidyiltä kuvilta.

LÄHTEET:

- <http://vanhemmat.mll.fi> 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. 1995.
- Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa - miten sanotaan ei myönteisellä tavalla. WSOY, Helsinki. Tahkokallio, K. 2001.
- Kotipesän lämpöä etsimässä - kirja vanhemmuudesta, rakkaudesta ja rajoista WSOY, Helsinki. Tahkokallio, K. 2003.
- Mitä tehdä levottomille lapsille. WSOY, Helsinki.





4. NUORI SEIKKAILEE SOSIAALISESSA MEDIASSA

Moni vanhempi miettii, onko nuoren sosiaalisen median käyttö turvallista. Mikä on hyvä palvelu nuorelle, millaisissa palveluissa nuori on mukana? Mitä sosiaalisesta mediasta kannattaa tietää? Millaista keskustelua nuorten kanssa on hyvä sosiaalisesta mediasta käydä? Sosiaalisen median hyödyt ja haitat eivät niinkään liity siihen, että joku palvelu tai sovellus olisi itsessään huono. Tavallisesti ongelmat liittyvät siihen, että palvelun käyttäjät eivät noudata käyttäytymissääntöjä tai hyviä tapoja.

Vanhempana sinä voit kannustaa ja rohkaista nuortasi toimimaan myönteisesti, turvallisesti ja toisia huomioivasti netissä ja sosiaalisessa mediassa. Nettitaitojen harjoittelu kannattaa aloittaa jo varhain. Nuorille sosiaalinen media on yksi paikka muiden joukossa, jossa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Siihen kuuluu samanlaisia asioita kuin kaikkeen muuhunkin toisten kanssa olemiseen. Sosiaalisessa mediassa vaihdetaan kuulumisia, iloitaan ja hullutellaan yhdessä, osallistutaan ja vaikutetaan, mutta siellä voidaan myös kohdata vastoinkäymisiä, pahoittaa mielensä ja tulla kiusatuksi. Sosiaalinen media ei ole erillään lasten ja nuorten muusta sosiaalisesta elämästä, vaan se on osa sitä. Tunnettuja sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi Snapchat, Instagram, WhatsApp, YouTube ja Facebook.

Näin tuet nuoresi sosiaalisen median käyttöä

- Ole kiinnostunut nuoresi netinkäytöstä.
- Käyttäkää ja tutkikaa erilaisia medioita yhdessä.
- Kysy, mitä palveluita hän käyttää, mikä niissä on hyvää ja innostavaa.

- Arvosta ja kuuntele nuoren kokemusta ja kertomuksia hänen omasta netinkäytöstään.
- Pyydä nuorta kertomaan, mitä hän sosiaalisessa mediassa tekee: millaisia kuvia tai videoita hän julkaisee, keiden kanssa hän on tekemisissä, millaisissa ryhmissä hän on mukana?
- Kysy, jos nuoresi voi näyttää, millaisia palveluja ovat. Voit myös kertoa, miten itse käytät sosiaalista mediaa.
- Kerro nuorellesi, että sosiaalisessa mediassa voi toisinaan tapahtua ikäviä asioita, kuten epäreilua arvostelua tai nimittelyä.
- Varmista, että nuoresi tietää, että voi kertoa sinulle myös ikävistä ja häiritsevistä kokemuksista.
- Kerro myös muista tahoista, joille nuoresi voi uskoutua.
- Kiitä nuorta, jos hän kertoo kohdanneensa netissä jotain ikävää tai pelottavaa. Miettikää yhdessä mitä asialle voisi tehdä tai miten ikävän asian voisi jatkossa välttää.
- Ohjaa nuorta tutustumaan palvelun käyttösääntöihin ja yksityisyysasetuksiin. Tarkistakaa yhdessä, että lapsen yksityisyysasetukset ovat kunnossa.
- Kannusta toimimaan ystävällisesti ja toiset huomioivasti aina netissä toimiessa.
- Muistuta, ettei nuoresi kerro salasanaansa kellekään.
- Kannusta nuorta arvioimaan, miltä osin sosiaalisen median käytön on hyvä olla yksityistä, miltä osin julkista. Varmista, että nuori ymmärtää keille hän viestii käyttäessään erilaisia sosiaalisen median kanavia.
- Sosiaalisessa mediassa pätevät samat asiat kuin lasten muussakin sosiaalisessa kanssakäymisessä: kohtele toisia kunnioittavasti ja toimi vastuullisesti.
- Jos käytät itse sosiaalista mediaa ja jaat perheen kuulumisia käyttämässäsi palveluissa, muista kunnioittaa nuoren ja muiden perheenjäsenten yksityisyyttä. Aikuinen toimii tärkeänä esimerkkinä nuorelle vastuullisesta ja muita kunnioittavasta ja huomaavaisesta netinkäytöstä.

Kuinka aloitan keskustelun sosiaalisen median palvelujen käytöstä nuoren kanssa?

- Millaisia kuvia tai videoita nuori jakaa?
- Onko nuorella huonoja kokemuksia, millaisia? Miten hän toimi tukalassa tilanteessa? Miten voisi vastaisuudessa toimia?
- Onko nuorella ystävinä sellaisia ihmisiä, joita ei ole koskaan tavannut?
- Miksi palvelua käytetään? Mikä siinä on mielenkiintoista, hyvää?
- Onko hän rajoittanut ja miltä osin oman profiilinsa julkisuutta?
- Millaisia hyviä kokemuksia nuorella on palvelusta?
- Onko nuori tutustunut palvelun käyttäjäehtoihin ja käyttäytymissääntöihin?
- Mitä mieltä hän on niistä? Noudattavatko muut käyttäjät niitä?

Hyötyjä / mahdollisuuksia:

- Tarjoaa mahdollisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden / kaverisuhteiden solmimiseen.
- Vahvistaa olemassa olevia sosiaalisia suhteita / kaverisuhteita / sukulaissuhteita.
- Tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen välimatkoista riippumatta
- yhteisöistä voi saada tukea ja kannustusta, joka on tärkeää etenkin niille nuorille, jotka voivat muutoin tuntea itsensä ulkopuoliseksi.
- Tarjoaa mahdollisuuden hankkia tietoa ja tutustua toisenlaisiin näkemyksiin, erilaisiin mielipiteisiin ja uusiin ideoihin.
- Opettaa itseilmaisua ja mediataitoja.

Haasteita / riskejä:

- henkilökohtaisten / yksityisten tietojen leviäminen
- kiusaaminen
- vie aikaa koulutyöltä, harrastuksilta, levolta
- grooming (seksuaalisen hyväksikäytön valmistelu)
- huijaukset

LÄHTEET: MLL 2018



5. NUORI JA PÄIHTEET

Päihteillä tarkoitetaan yleensä alkoholia, huumausaineita, nuuskaa ja tupakkaa. Myös lääkkeet, liuottimet ja muut aineet luokitellaan päihteiksi silloin kun niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. Suomen laissa ala-ikäisiksi eli lapsiksi määritellään kaikki alle 18-vuotiaat. Laki kieltää alkoholin ja tupakan myymisen ja välittämisen alaikäisille. Alkoholi, nuuska ja tupakka ovat nuorten yleisimmin käyttämät päihteet, huumausaineista yleisimmin nuoret kokeilevat kannabista. Myös alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö on yleistä. Ensimmäiset huumeekokeilut tehdään usein humalassa. Jos nuori ei ole oppinut tupakoimaan, on myös pilven polttamisen kynnys korkeammalla. Ehkäisemällä alkoholin ja tupakan käyttöä suojataan nuorta myös muilta päihdekokeiluilta. Ehkäise - tai ainakin viivytä nuoren juomista. Alkoholinkäyttö on edelleen huolestuttavan yleistä suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa.

Ongelmat näyttävät kasautuvan osalle nuorista, mutta toisaalta päihteettömyys on nouseva trendi nuorten keskuudessa. Vanhempien luottamus omaan lapseen – olematta kuitenkaan sinisilmäinen – on tärkeää. Vanhempien ja muiden aikuisten tehtävänä on tehdä päihteiden kokeilusta ja käytöstä nuorelle mahdollisimman hankalaa. Vanhempien oma malli vaikuttaa nuoren päihteiden käyttöön, mutta tärkeää on myös selkeä ja johdonmukainen kielteinen asennoituminen ja puuttuminen alaikäisen päihdekokeiluihin. Aikuisten asiallisen kielteinen asenne nuoren alkoholikokeiluihin on viisainta viivytystaktiikkaa! Sillä mitä varhaisemmassa iässä alkoholin käyttö aloitetaan, sitä nopeammin alkoholisoituminen tapahtuu. Tutkimusten mukaan paras tapa ehkäistä myöhempää ongelmakäyttöä on viivyttää nuoren alkoholinkäytön aloittamista mahdollisimman myöhäiseksi.

Alkoholi vaurioittaa nuoren kehitystä. Yleisin vanhempien toteamus nuorten alkoholinkäytöstä on se, että ”alkoholin kokeiluhan kuuluu nuoruuteen”. Päihteet kuitenkin vaarantavat monella tavalla nuoren kehitystä, eikä vanhempien tule sitä sallia. Nuorten alkoholinkäytöllä on vahva yhteys käyttäytymisen ja mielen häiriöihin, kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen ja käytöshäiriöihin. Alkoholi on nuoren kehittyville aivoille erityisen haitallista. Aivot jatkavat nuoruusiässä voimakasta kasvuaan ja saavuttavat aikuisen toimintakykynsä vasta 20–24 vuoden iässä. Humalataila vaurioittaa tätä kehittyvää hermoverkkoa aiheuttamalla rakenteellisia ja toiminnallisia haittoja, jotka ilmenevät häiriöinä muun muassa oppimisessa ja muistamisessa. Lapsella yhden promillen humala vastaa kahden promillen humalaa aikuisella, ja nuorena juomisen aloittavista tulee myös suurkuluttajia kaksinkertaisella nopeudella aikuiseen verrattuna. Alkoholia käyttävillä nuorilla esiintyy myös muita enemmän sosiaalisia ongelmia ja vaikeuksia koulunkäynnissä.

Nuoren normaali aikuistumisprosessi (perheen perustaminen, ammattiin oppiminen, työelämä, taloudellinen riippumattomuus) voi vaarantua. Runsas juominen lisää myös riskiä alkoholimyrkytyksiin, harkitsemattomaan seksuaaliseen käyttäytymiseen, tapaturmiin ja väkivaltatilanteisiin. Älä osta tai tarjoa lapsellesi alkoholia! Yleisesti kuvitellaan, että alkoholia välittävät muut kuin vanhemmat, mutta todellisuudessa vanhemmat ovat suurin ryhmä, joka ostaa omalle lapselleen alkoholia. Vanhemmat puolustavat ostamistaan ajatuksella, että ”ajattelin ostaa nuorelleni pari siideriä, tiedänpähen sitten ainakin mitä hän juo”. Alkoholien ostaminen omallekin lapselle on rikos. Vanhemman hankkimat pari siideriä kelpaavat yleensä aloitteluun, mutta jäävät harvoin nuoren ainoiksi juomiksi. Kun vanhemmat ostavat lapselleen alkoholijuomia, on se samalla merkki hänelle siitä, että vanhemmat hyväksyvät lapsensa alkoholinkäytön. Sama pätee myös kotona tarjottavaan alkoholiin.



Keskustelunaiheita nuoren ja vanhemman kesken:

- rajat: kotiintuloajat, rahankäyttö, sosiaalinen media, ruoka-ajat
- miten nuori voi kieltäytyä tarjotuista päihteistä: kuinka sanoa kavereille EI
- suhtautuminen lapsen päihteiden käyttöön
- mistä kaikesta vanhemmat ovat huolissaan, kun nuori käyttää päihteitä
- laki: alle 18-vuotiaille alkoholin myyminen ja välittäminen on rikos
- rikoksissa on usein alkoholi mukana joko tekijällä tai uhrilla
- fysiikka, psyyke – kehittyvä elimistö!

Odota aina lastasi hereillä, kun hän on tulossa kotiin illalla! Jos lapsi saapuu humalassa kotiin, vanhempien tulisi tarkistaa hänen kuntonsa ja laittaa hänet nukkumaan. Keskustelu on parempi jättää aamuun. Kannattaa rauhoittua aamuun mennessä, koska raivoamisella saa lapsen asettumaan välittömästi puolustuskannalle ja keskusteluyhteys on pilalla. Vanhempi voi – ja hänen on hyväkin – kertoa omasta huolestaan ja tunteistaan (pettymyksestä, suuttumisesta jne.). Vanhemman on hyvä olla valmis kuuntelemaan mitä lapsella on sanottavaa, pohtimaan tilannetta yhdessä ja tarkistamaan yhteisesti sovittuja sääntöjä. On tärkeää, että nuori uskaltaa aina tulla kotiin – oli kunto mikä hyvänsä.

Nuoret huolissaan vanhempien tupakoinnista

Vanhemman ei tule hyväksyä lapsensa tupakointia, vaikka itse tupakoisikin. Tupakoivien vanhempien lapset kokevat pelkoa ja huolta vanhempiensa ja oman tulevaisuutensa puolesta. He tiedostavat tupakoinnin haitat ja vaarat. Nuoret toivovat, että heidän vanhempansa lopettaisivattupakanpolton. Nuoret ovat sitä mieltä, että vanhemmat eivät saisi antaa nuorten tupakoida. Tällä nuoret hakevat vanhemmiltaan rajo-

jen asettamista ja vastuuta. Nuoret ovat myös sitä mieltä, että vanhempien tupakointi vaikeuttaa heidän omaa tupakoinnin lopettamistaan. Tupakointi nuorten elinympäristössä vaikuttaa lapsen ja nuoren asenteisiin ja omaan tupakointiin. Tutkimusten mukaan tupakoivien vanhempien lapset tupakoivat enemmän kuin muut. Tupakoivassa perheessä esimerkiksi tupakan saaminen ja tupakoinnin salaaminen on helpompaa, eikä nuori koe tupakoinnin haittoja niin suureksi.

Mistä rahat päihteisiin?

On hyvä tiedostaa, että yleensä lapset ottavat rahat päihteiden ostamiseen omista rahoistaan. Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita siitä, mihin lapsi rahansa kuluttaa ja pysyä perillä mitä mikäkin maksaa. Hampurilaisateria ja bussilippu eivät maksa kymmentä euroa enempää. On erittäin tärkeää keskustella lapsen kanssa alkoholista ja siihen liittyvistä asioista. Lapset tietävät alkoholin vaikutuksista paljon vähemmän kuin mitä yleisesti luullaan. Esimerkiksi juhlapyhät tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden ottaa alkoholinkäyttö puheeksi lapsen kanssa. Lapset arvostavat vanhemmiltaan kuulemiaan asioita monta kertaa enemmän kuin ulkopuolista valistusta.

Mitä nuoret toivovat?

Useat nuorille tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että koti ja vanhemmat ovat tärkeimmät tahot, joiden pitää puuttua ja auttaa nuoria päihteidenkäyttöön liittyvissä ongelmissa. Nuoret haluavat, että vanhemmat olisivat enemmän mukana ottamassa vastuuta alkoholivaltuuden antajina ja nuorten alkoholinkäyttöön puuttumisessa. Nuoret toivovat myös rajojen asettamista – myös sitä, että vanhemmat eivät ostaisi nuorelle alkoholia vaikka tämä sitä pyytäisikin!

”Energiajuomillakin pää sekaisin?”

Energiajuomillakin pää sekaisin?

Monissa peruskouluissa on huomattu lasten lisääntynyt energiajuomien liikkäyttö. Juomia saatetaan myös tehostaa sekoittamalla niihin energiatabletteja. Energiajuomat eivät ole terveellisiä lapsille, ja esimerkiksi monissa nuorisotiloissa niiden käyttö on kielletty, koska ne aiheuttavat lapsille levotonta käytöstä.

Näin voit ehkäistä lapsesi päihteiden käyttöä

- ole kiinnostunut ja perillä lapsesi asioista, säilytä hyvä keskusteluyhteys
- pidä kiinni rajoista ja kotiintuloajoista
- osoita selvästi kielteinen suhtautumisesi päihteisiin, puutu kokeiluihin
- älä tarjoa tai osta lapsille (= alle 18-v) päihteitä
- pidä yhteyttä muiden vanhempien kanssa, varsinkin alakoulusta yläkouluun siirryttäessä
- mieti millaisen mallin annat omalla päihteiden käytölläsi
- huolehdi hyvin omasta ja perheesi hyvinvoinnista

LÄHTEET:

- Nuoren aivot ja addiktiomuisti. Etelä-Suomen lääninhallituksen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 1/2004, Kempainen, J. 2004.
- 40+Erään ikäluokan selviytymistarina. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisu 349, Pulkkinen, L., Frysten, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M-L., Pitkänen, T. & Kokko, K. 2003.
- Nuorten terveys ja arki –tutkimuskokonaisuus, jossa yhtenä osana selvitettiin vanhempien tupakoinnin vaikutuksia. Suomen Syöpäyhdistyksen teettämä tilaustutkimus, Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2006.
- Föräldrastöd i teori och praktik / red. Stockholm: Brottsförebyggande Rådet (BRÅ), BRÅ-rapport 2003:6, Stattin, H., Karlsson, E., Ferre-Wreder, L. 2003.
- Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Pysy nuorena – elä kauemmin, Vierola, H. 2006. Tietosanoma.



6. SAAKO MUN POIKA-KAVERI JÄÄDÄ YÖKSI?

Monelle vanhemmalle tämä kysymys tuntuu tulevan täytenä yllätyksenä, vaikka oma nuori olisikin seurustellut jo jonkin aikaa. Varsin usein nuori ajoittaa vielä kysymyksen taktisesti niin, että seurustelukumppani seisoo jo ovensuussa ja kello lähenee nukkumamenoaika. Kuinka vastaat? Vanhemmat päättävät ketkä kotona yöpyvät. Jokainen perhe on erilainen. Kaikilla perheillä on omat tapansa, historiansa ja arvomaailmansa, puhumattakaan eri kulttuureista ja uskonnoista. Siksi kukaan muu kuin perheen aikuiset ei voi päättää, saavatko heidän lapsensa tuoda seurustelukumppaneitaan yökyllään. Jos asia ei tunnu sinusta luontevalta, lapsi on mielestäsi liian nuori intiimiin seurusteluun (alle 16 v) tai seurustelu ei ole vielä jatkunut kauaa, älä anna lupaa. "Kaikki muutkin saavat" ei ole totta, eivätkä muiden perheiden käytännöt velvoita sinua. Kysymys on rajojen asettamisesta. Vanhemmat päättävät, ketkä heidän kotonaan yöpyvät ja kenet haluavat nähdä aamiaispöydässään!

Parhaassa tapauksessa lapsesi kysymys yökylläilystä ei tulekaan yllätyksenä, sillä seurusteluun liittyvistä asioista on hyvä keskustella viimeistään silloin, kun ne tulevat perheessä ajankohtaisiksi. Vanhempien ja nuorten välinen kiintymys ja kunnioitus ovat hyvä pohja avoimelle keskustelulle myös seksuaalisuuteen liittyvistä odotuksista, toiveista ja peloistakin – puolin ja toisin. Uskalla tuoda oma mielipiteesi esiin vanhempana, mutta tärkeää on myös kuunnella nuoren ajatuksia. Seksuaalisuus ei ole pelkästään yhdyntää. Seksuaalisuuteen liittyä tutustuminen omaan muuttuvaan kehoon ja itseensä koko lapsuuden ja nuoruuden ajan, sekä ihastumiset, rakastumiset

ja suuret tunteet. Oman seksuaalisen identiteetin löytäminen on usein hämmentävää ja tuskallistakin aikaa.

Erityisen paljon nuori tarvitsee vanhempiensa tukea silloin, kun kokee seksuaalisen identiteettinsä olevan ristiriidassa ympäristön kanssa. Suhtautumalla nuoren yksityiselämän valintoihin hienotunteisesti ja arvostavasti voit tukea häntä myönteisesti antoisaa ja vastuulliseen seksuaalisuuteen. Olet lapsellesi mallina siitä, kuinka parisuhteessa toimitaan ja toista ihmistä kohdellaan. Seksuaalisuus etenee portaittain, samoin seurustelu. Seurustelusuhteessa nuori harjoittelee ensin tunteiden tunnistamista ja osoittamista sekä yhdessäoloa. Yläkouluikäistenseurustelun tulisi olla enemmän kädestä pitämistä ja pussailua, varsinaiset seksisuhteet yleistyvät myöhemmin.

Väestöliiton kehittämä seksuaalisuuden portaat on hyvä apuväline, jonka avulla voit seurata oman lapsesi kasvua ja kehitystasoa. Rohkaise nuorta toimimaan seurustelusuhteessaan oman kehitystasonsa ja arvomaailmansa mukaisesti. Kenenkään ei tarvitse suostua seksiin tai kokeilla sellaista, mikä ei tunnu luontevalta! Oikea aika on silloin kun on itse siihen valmis. Laki ei kiellä nuorten välistä seurustelua, mutta seksuaalisen kanssakäymisen yleisenä suojaikärajana pidetään 16 vuotta. Kuinka voit ehkäistä lasten liian varhaisia seksikokemuksia? Vanhemmat ovat usein huolissaan lapsensa ajautumisesta liian varhaisiin seksikokemuksiin, mitkä ovat usein haitallisia lapsen kehitykselle. Aikuisten pitäisi vaalia "odottamisen kulttuuria" luomalla ilmapiiri, jossa lasten ei ole kiire edetä liian nopeasti lapsuudesta nuoruuteen. Monet kokevat ensimmäisen yhdyntänsä humalassa. Huolehtimalla lastensa päihdekasvatuksesta ja kodin sääntöjen noudattamisesta kotiintuloaikoineen vanhemmat voivat ehkäistä myös liian varhaisia ja kielteisiä seksikokemuksia. Vanhemmat voivat kieltää liikkumisen lapselta ei toivotussa seurassa. Lapsia on hyvä myös muistuttaa uusiin nettituttavuuksiin liittyvistä riskeistä.

Vanhemmilla on tärkeä rooli lastensa ihmissuhde- ja seksuaalikasvatuksessa. Huolehtimalla lasten hyvin-



voinnista sekä antamalla tilaa kaikenlaisten tunteiden ilmaisulle kotona tuetaan lapsen tervettä itsetuntoa, mikä suojaa häntä haitallisilta kokemuksilta. Vanhempien on hyvä myös antaa nuorelle tietoa taudeilta suojautumisesta ja ehkäisystä. Jos seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskusteleminen oman lapsen kanssa tuntuu vaikealta, hyvä keino on antaa nuorelle vaihtokäsi asiaan liittyvää kirjallisuutta luettavaksi. Kun lapsi saa vanhemmiltaan – etenkin tyttö isältä ja poika äidiltä – riittävästi läheisyyttä, ihailua ja arvostusta, hänen ei tarvitse liian varhain lähteä etsimään sitä kodin ulkopuolelta vastakkaiselta sukupuolelta. Vanhempien osoittama arvostus ja lämpö toisiaan kohtaan antavat lapselle mallin siitä, kuinka parisuhteessa kuuluu olla ja toista ihmistä kohdella.

Kuinka voit tukea lapsesi tervettä seksuaalista kehitystä

- tunnista lapsesi kehitystaso, anna ajankohtaista tietoa
- keskustele nuoren kanssa seurusteluun liittyvistä kysymyksistä
- tunnista asemasi esimerkkinä ja roolimallina nuorelle
- auta lastasi ilmaisemaan ja tunnistamaan erilaisia tunteita

- osoita lapsellesi hellyyttä, arvostusta ja ihailua -> hyvä itsetunto
- pidä kiinni turvallisista rajoista, myös kodin säännöt
- opeta nuorta pitämään kiinni omista rajoistaan, sanomaan Ei

LÄHTEET:

- Nuoren aika. WSOY, Porvoo. Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003.
- Huomenna pannaan pussauskoppiin - opas vanhemmille. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. WSOY, Porvoo. Cacciatore, R. 2007.
- Hei Beibi, mä oon tulta! Nuoren oma seksikirja. WSOY, Porvoo. Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R. & Huovinen, M. 2004.
- Legopalkkoista leopardikalsareihin: pojan matka mieheksi. Tammi, Helsinki. Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Ryyänen, J., Ryyänen, A. & Apter, D. 2001.

7. MISSÄ NUORI ON YÖLLÄ?

Nuoren kehitystehtävä 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.

Miksi kaikki muutkin saa olla? Kotiintuloajat aiheuttavat usein erimielisyyksiä nuorten ja vanhempien välille. Nuorten mielestä ”kaikki muut” saavat olla aamuyöhön asti ulkona, ja myöhään ulkona oleminen tuntuu olevan lapsille tärkeä aikuistumisen merkkipylvä. Myöhään ulkona liikkuminen altistaa kuitenkin lapset ja nuoret monille vaaroille, kuten väkivallalle ja päihteiden käytölle. Vanhempien velvollisuus on huolehtia riittävästä valvonnasta sekä kotiintuloajoista lapsen terveyden ja turvallisuuden vuoksi. Järkevän kotiintuloajan määrittämiseen vaikuttavat monet asiat kuten lapsen ikä, kehitystaso, asuinalueen turvallisuus, perheen toimintaperiaatteet ja ystäväpiiriin käytännöt. Lapsen on turvallisempi kulkea yhdessä kavereidensa kanssa kotiin illalla. Monissa tutkimuksissa nuoret ovat toivoneet vanhempiensa asettavan heille kotiintuloaikoja ja valvovan niitä, vaikka nuoret kapinoivatkin rajoituksia vastaan.

Nuori tarvitsee yhdeksän tuntia unta yössä

Vanhempien on huolehdittava lastensa riittävästä yöunesta. Monet nuoret nukkuvat liian vähän, mikä näkyy kouluissa väsymyksenä, levottomuutena ja keskittymisvaikeuksina. Unentarve lisääntyy murrosiässä, ja nuori tarvitsee yössä unta keskimäärin yhdeksän tuntia. Peruskoulun yläluokkalaisten tulisikin olla nukkumassa viimeistään kello 22.30. Unirytmiksi sekoittuu helposti, jos viikonloppuisin valvotaan ja nukutaan iltaapäiville saakka. Maanantaiaamuina on entistä vaikeampi herätä kouluun. Vastuu nuoren riittävästä nukkumisesta kuuluu vanhemmille, koska nuori ei itse tunnista univajetta eikä aina väsymystäkään. Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa ajoissa rauhoittaa iltapuuhien, mikä tarkoittaa median sulkemista hyvissä ajoin.

Yhteiset pelisäännöt kotiintuloaikoihin

Hyväksi koettu tapa on keskustella yhdessä lapsen kavereiden vanhempien kanssa ja sopia yhteisistä kotiintuloajoista vaikka koulun vanhempainillalla. Samalla vanhemmat voivat vaihtaa keskenään yhteystietojaan. Kavereiden vanhempiin kannattaa olla yhteydessä myös silloin, kun lapset sopivat keskenään yökyläilyistä toistensa luona. Näin toimimalla voimme olla varmoja siitä, että lapsemme ovat turvassa – ja siellä missä pitääkin. Nuoret kannattaa ottaa mukaan sopimaan heitä koskevista säännöistä, jolloin he sitoutuvat noudattamaan niitä paremmin. Tärkeää on tietää siitä, missä lapset ja nuoret ovat, kenen kanssa ja miten aikovat tulla kotiin. Lapsen kavereiden vanhempien kanssa voi sopia, jos joku vanhemmista pystyy hakemaan vuorollaan koko porukan illanvietosta.



Ole hereillä!

Huolehtiva vanhempi on hereillä lapsen tullessa kotiin, tarjoaa ehkä iltapalaa ja juttelee illantapahtumista. Jos lapsesi vaikuttaa päihtyneeltä, ohjaa hänet rauhallisesti nukkumaan, seuraa hänen vointiaan yöllä ja keskustele hänen kanssaan vasta aamulla. Harkitse tarkkaan, milloin lapsesi on riittävän kypsä jäämään yöksi yksin kotiin. Yläkouluikäisiä ei vielä pidä jättää ilman aikuisen valvontaa viikonlopuksi kotiin. Tieto tyhjästä kodista leviää nopeasti ja houkuttelee nuoria luvattomiin kotibileisiin, joista voi seurata arvaamattomat jälkilaskut.

LÄHDE:

Fenwick, E. 1994. Murrosiästä aikuisuuteen. Selvitysmisopas nuorille ja heidän vanhemmilleen. WSOY, Porvoo.

Mitkä ovat sopivat kotiintuloajat?

Jos vanhempien on vaikea löytää sopivia kotiintuloaikoja, voi apuna käyttää ammattilaisten käyttämiä ohjeita:

<i>ikä</i>	<i>su-to</i>	<i>pe-la</i>
<i>13-14 vuotiaat</i>	<i>klo. 20</i>	<i>klo. 21</i>
<i>15-16 vuotiaat</i>	<i>klo. 21</i>	<i>klo.22</i>
<i>17-18 vuotiaat</i>	<i>klo. 21.30</i>	<i>klo. 23-24</i>

Vanhempien vastuulla:

- vanhempien velvollisuus on huolehtia nuoren turvallisuudesta: yöllä ollaan kotona
- sovi kotiintuloajoista ja muista säännöistä
- valvo nuoren kotiintuloa ja hae kotiin tarvittaessa
- ole yhteydessä kavereiden vanhempiin, yhteiset pelisäännöt
- älä jätä nuorta viikonlopuksi yksin kotiin!
- olet vastuussa nuoren riittävästä nukkumisesta ja unirytmien säilymisestä

Meille kaikille – yhtä paljon lapsille – on tärkeää tuntee 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 lapsi tarvitsee vähintään yhden hyvän ihmissuhteen oman kehityksensä rakennusaineeksi. Jos omilla vanhemmilla eivät voimat aina riitä, tällainen aikuinen voi löytyä vaikka ymmärtävästä opettajasta tai ystävän vanhemmasta.



8. MILLOIN ON SYYTÄ HUOLESTUA NUOREN PSYKKISESTÄ VOINNISTA?

Psyykkisesti terve nuori kykenee ilmaisemaan tunteitaan, kantamaan vastuuta kykyjensä mukaisesti oman elämänsä koskevista asioistaan; käymään koulussa, hoitamaan kaveri- ja lähi-ihmissuhteitaan omaten luotamusta ja toiveikkuutta tulevaisuudesta.

Nuoruusikävaiheeseen kuuluu muutoksen hyväksyminen, muutosvaiheessa kasvaminen edellyttää luopumista lapsuusvaiheesta ja siirtymistä uudenlaiseen vastuunoton, nuoren aikuisen elämänvaiheeseen. Toisinaan nuori voi tuntea surullisuutta, haikeutta kasvuun, pohtien terveellä tavalla myös masentavien ajatusten elämää/ itseä, kokien syviäkin synkkä vivahteisia tunteita. Tilanne voi aiheuttaa hämmennystä nuoren itsensä lisäksi myös vanhemmissa, vaikka samaan aikaan elämä voi tuntua hyvin innostavalta ja vapauksia antavaltakin. Masennusoireilun tunnistamisessa yksittäisiä oireita ei pidä liiaksi säikähtää; vasta oireiden kasaantuminen, kesto ja vaikutusten näkyminen nuoren toimintakyvyn muutoksina, antaa aihetta huolestua enemmän. Nuorelle tulee antaa sopiva kasvun rauha, johon voi kuulua tasaisen olon lisäksi myös monenlaisia ohimeneviä tunnetiloja ja oireiluja. Koti on aina paikka, jossa jokaisella tulee olla lupa olla turvallisesti oma itsensä, kaikenlaisine omine tunteineen. On tärkeää, että vanhempi pyrkii säilyttämään yhteyden nuoreen tai luomaan tarvittaessa yhteyttä uudelleen uudella tavalla. Vaikka nuori vastustaisikin, on aina ensisijaisesti aikuisen tehtävä rakentaa vuorovaikutusta; jollei se onnistu suoraan puhumalla, voi koettaa yhdessä tekemisen tai kokemisen kautta hakea pääsyä samaan mielenmaailmaan, jolloin muu keskustelu voi ”samalla taajuudella ollen” paremmin avautua.

Nuoren oireilu alkaa yleensä vähitellen, jolloin vanhemman voi olla vaikea huomata eroa entiseen. Joskus jokin psyykkisesti kuormittava tilanne tai tapahtuma (esim. seurustelusuhteen katkeaminen), voi niin ikään laukaista oireilun.

Mikäli huoli nuoren voinnista, ajatuksista, tunteista kasvaa, on hyvä vanhempana tunnistaa myös masennuksen tunnusmerkkejä ja arvioida tulisiko nuorta tukea hakeutumaan, tai mennä yhdessä keskustelemaan ammattihenkilön kanssa:

- Pitkittänyt, jopa pysyvä mielialan lasku ja kyvyttömyys kokea mielihyvää ja/ tai kiinnostuksen ja keskittymiskyvyn puutetta
- Painon nousua tai laskua ja ruokahalun merkittäviä muutoksia
- Fyysisiä oireita; kuten päänsärkyä, vatsavaivoja, pahoinvointia, hiustenlähtöä, rintakipuja, huimausta, hengittämisen vaikeutta (ahdistusta rintakehällä)
- Käyttöoireita; kiihtymystä, levottomuutta, aggressiivisuutta, vihan hallinnan vaikeutta, itkuherkkyyttä yms.
- Muutoksia koulumenestymisessä, numeroiden laskua, oppimisen vaikeutta (muistiin painamisen vaikeuksia) ja poissaoloja
- Vaikeuksia selviytyä arkisista toimista, oman toiminnan ohjauksen puutteita, aloitekyvyttömyyttä
- Lisääntynyttä päihteidenkäyttöä
- Negatiivista ajattelua itsestä ja omasta tulevaisuudesta
- Syyllisyyden, arvottomuuden ja toivottomuuden tunteita
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen muutoksia; vetäytymistä kaveri- ja lähi-ihmissuhteista eristäytymistä ja epäsosiaalista käytöstä (”hällä väliä”- tunnetta tekemisiään kohtaan)
- Vuorokausirytmien muutoksia, unihäiriöitä
- Kuolemaan liittyviä ajatuksia, suoraa tai epäsuoraa itsetuhoisuutta, viiltelyä



LÄHDE: FinFami 2018,
muok. Anja Venäläinen 2018
psykoterapeutti/perheterapeutti,
Varkauden kaupunki

9. APUA TULEE HAKEA AJOISSA

Kaikilla perheillä on omanlaisiaan pulmia. Tukea kannattaa hakea ajoissa ennen kuin ongelmat ovat kasvaneet suuriksi. Oman lähipiirin lisäksi apua kannattaa pyytää apua nuoria varten olevista työntekijöistä. Tämän oppaan lopusta löydät tärkeitä yhteystietoja. Kannattaa hakea myös itselleen apua tarvittaessa, koska vanhempien ongelmat heijastuvat myös lasten hyvinvointiin. Lapselle ja nuorelle tuo turvaa, kun häntä ohjaavilla aikuisilla on yhdenmukaiset kasvatustavoitteet. Lapselle on hämmentävää, jos toinen vanhempi kieltää häntä ja taas toinen antaa luvan. Samasta syystä ei ole hyvä lapsen kuullen arvostella toisen vanhemman, äiti- tai isäpuolen tai opettajien toimintatapoja. Aikuisten onkin hyvä sopia keskenään yhteisistä menettelytavoista ja pelisäännöistä ja olla niistä yksimielisiä lapsen edessä.

Vanhemmat: verkostoitukaa! Koulun ja kodin välinen toimiva yhteistyö ja tiedon kulku ovat avainasemassa lapsia kasvatettaessa. Oleellista on opettajien kontakti suoraan perheisiin ja mielellään molempiin vanhempiin. Rohkaissaa opettajia ottamaan teihin vanhempiin yhteyttä kaikissa lapsianne koskevissa asioissa! Hyvä käytäntö on ollut monissa kouluissa toimivat luokkatuomikunnat ja vanhempainyhdistykset, joissa oppilaiden vanhemmat tutustuvat toisiinsa ja voivat vaihtaa yhteystietojaan. Kun vanhemmat sopivat keskenään esimerkiksi lapsilleen sopivista kotiintuloajoista, on lasten turha vedota siihen, että ”kaikki muutkin” saavat olla pidempään! Kun lapset näkevät aikuisten toimivan yhdessä, he kopioivat tasa-arvoisia käytösmalleja ja samalla heidän turvallisuudentunteensa kasvaa.

Viranomaiset ovat huolissaan vanhempien liiasta sinisilmäisyydestä, sillä liian moni vanhempi ei tiedä oikeasti, missä hänen lapsensa viettää iltojaan. Nuoret

saattavat kertoa menevänsä kaverilleen yökyllään, mutta touhuavatkin jotain aivan muuta. Myös viikonlopuiksi yksin kotiin jätetyt lapset ja nuoret ovat huolestuttaneet viranomaisia. Runsas valvoton vapaa-ajan vietto lisää nuorten riskiä ajautua porukan mukana tekemään tyhmyksiä ja vahingontekoja, joista voi koitua nuorelle jopa tuhansien eurojen korvausvaatimukset. Vanhempien on hyvä muistuttaa lastaan siitä, että rikosoikeudellinen vastuu alkaa jo 15-vuotiaana, ja sitäkin ennen lapsi on korvausvelvollinen vahingonteostaan. Valvomalla lasten vapaa-ajan viettoa ja kotiintuloaikoja tuetaan heidän turvallista kehitystään ja ehkäistään päihteiden käyttöä. Kannattaa lähteä viikonloppuiltaisiin katsomaan, missä nuoret kokoontuvat!

Näin selviydyt helpommin:

- hae apua ajoissa, tarvittaessa myös itsellesi
- ota tueksesi muita aikuisia
- osallistu kodin ja koulun yhteistyöhön, verkostoidu muiden vanhempien kanssa
- sopikaa vanhempien kesken yhteiset pelisäännöt ja vaihtakaa yhteystietojanne
- tue opettajaa kasvatustyössä
- valvo nuorten vapaa-ajan viettoa ja kotiintuloaikoja
- varmista aina vanhempien kesken nuorten yökylläilyt
- muistuta nuorta rikosoikeudellisesta vastuusta (15-v) ja lastenkin korvausvelvollisuudesta

LÄHTEET:

- Taskinen, S. 2008. Lastensuojelulaki (417/2007). Soveltamisopas. Oppaita 65. Stakes, Helsinki
- Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Lastensuojelulaki. 13.4.2007/417

Tässä sinulle tärkeitä yhteystietoja mistä löydät apua jos olet huolissasi jaksamisestasi, lapsesi hyvinvoinnista, käytöksestä tai päihteidenkäytöstä:

- MLL vanhempien tukena p. 0800 92277
- Valtakunnallinen kriisipuhelin apuna p. 010 195 202
- Varkautelaisten perheiden matalankynnyksen palveluohjaus ja neuvonta ark. p. 044 4442242
- Perheellenne nimetty Omatyöntekijä on neuvolanne tai koulunne terveydenhoitaja
- Varkauden koulujen koulukuraattorit, kasvatusohjaajat, koulupsykykkari tai kuka hyvänsä koulun henkilökunnasta
- Varkauden nuorisotyöntekijät p. 040 841 7400, 040 538 5220, 044 743 6622, 044 444 2473
- Nuorten Ohjaamo Varkaudessa maanantaina ja torstaina klo 13–16 p. 044 4442678
- Lasten- ja nuorten keskus Nikula (perheneuvola ja lasten ja nuorten mt asiat) klo. 8.15 - 11.00 p. 017 579 5427
- Varkauden nuorten päihdetyöntekijä p. 040 743 6599
- Varkauden psykiatrian poliklinikka (aikuiset) ma - pe klo. 8.00 - 11.00 p. 017 579 5421
- Aikuisten tukena mielenterveystalo
- Nuorten tukena mielenterveystalo



Tämä opas on teinikäisen vanhemmille suunnattu. Aina kysymyksiin ei löydy yksiselitteisiä vastauksia tai ratkaisuja. Tästä oppaasta saat kuitenkin vinkkejä arkeen teinin kanssa.

Oppaan alkuperäisversion ovat laatineet Espoon monialainen työryhmä joka on antanut luvan oppaan kopioimiseen ja päivittämiseen Varkaudessa asuvien nuorten vanhemmille sopivaksi. Olemme lisänneet oppaaseen kappaleen nuoren masennukseen liittyen joka on muokattu FinFamin oppaasta masentuneen nuoren vanhemmille. FinFami on antanut luvan tekstin käyttöön. Kappale nuorten mediankäyttöön liittyen on Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivuilta jonka käyttöön olemme myös pyytäneet luvan.

Kiitämme kovasti edellä mainittuja tahoja upeista teksteistä ja siitä, että hyvä on saatu laittaa kiertoon!