

*Kasvamme
yhdessä*



- aikuisuuteen

Sisällysluettelo

1. Nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyminen
 - Tunteet kuohuvat
 - Taantumien kourissa
 - Vanhempi nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukena
 - Milloin on syytä huolestua?
2. Riittävä ja hyvä uni
 - Mikä auttaa hyvään uneen
3. Ruokailutottumukset
 - Koululaisten välipalan ja ateriarytmin pelisäännöt
 - Ateriarytmillä voimia ja elämäntilannetta
4. Nuoret ja päihteet
 - Älä osta tai tarjoa lapsellesi alkoholia!
 - Näin vanhempi voi ehkäistä nuoren päihteiden käyttöä
5. Seksuaalisuus ja seurustelu
 - Puhu nuoresi kanssa seksuaalisuudesta
 - Miten vanhemmat voivat kohdata nuoren seksuaalisuuden ja tukea nuorta?
6. Missä lapsesi surffailee?
 - Pelisäännöt netin käytölle
 - Netti- ja kännykkäkiusaamisen seuraaminen kotiin
 - Mikä on sopiva aika medioiden parissa
 - Turvallinen netinkäyttö kotona
7. Nuori tarvitsee sinulta, jotta jaksaa ja voi hyvin
8. Lähteet

Nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehittyminen

Varhaisnuoruudessa persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Murrosikä on nimensä mukaisesti aikaa, jolloin nuori kohtaa uusia haasteita kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Jokainen nuori on kuitenkin yksilö. Kaikki nuoret eivät käyttäydy niin kuin murrosikäisten oletetaan käyttäytyvän. Kaikki eivät kapinoi tai riitele jatkuvasti vanhempiansa kanssa tai koe voimakkaita tunnekuohuja. Temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat siihen, millä tavalla nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. Monilapsisissa perheissä on usein monta erilaista tapaa elää murrosikää. Toisilla kuohuntavaihe voi tulla myös myöhemmin kuin toisilla.

Nuoruusikä on ensimmäisen kolmen ikävuoden ohella tärkein vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä.

Nuori alkaa muodostaa uudenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa. Hän tiedostaa, ettei ole enää lapsi, muttei vielä aikuinenkaan. Hänellä ei ole valmista mallia siitä, millaiseksi suhde vanhempiin pitäisi muodostaa. Toisaalta hän haluaisi olla lähellä vanhempia ja toisaalta hyvin kaukana heistä. Tämä etäisyyden ja läheisyyden välinen ristiriita näkyy varhaisnuoren käytöksessä usein tunteiden ailahteluutena ja vanhempien haastamisena. Nuoren itsenäistyminen on sekä nuorelle että vanhemmille haastava ja kipeä prosessi. Se on kuitenkin välttämätön kehityksen kannalta.

Tunteet kuohuvat

Tunne-elämä kuohuu varhaisnuoruudessa. Aiemmin valoisasta, avoimesta ja toiveikkaasta lapsesta saattaa tulla pahantuulinen, töykeä ja vähäsanainen nuori. Nuori voi vaikuttaa itseensä uppoutuneelta ja kyvyttömältä ottamaan toiset huomioon. Varhaisnuorella ei riitä energiaa olla empaattinen. Nuori saattaa olla ärtyisä ja levoton, ja hänen voi olla vaikea keskittyä koulutyöhön. Nuori ei aina hallitse omia tunnereaktioitaan. Kuohuvat tunteet saattavat yllättää myös nuoren itsensä voimakkuudellaan. Nuori saattaa tuntea äärimmäistä epätoivoa, häpeää tai raivoa pienestäkin asiasta. Murrosiässä nuori joutuu tekemään töitä tunteidensa kanssa – murrosikä haastaa nuoren tunnetyöhön.

Nuoren itsetunto saattaa vaihdella. Nuori voi olla ajoittain ujo, epävarma ja itseensä tyytymätön. Hän on saattanut aikaisemmin olla täysin sinut itsensä kanssa, mutta nyt hän tuntee epävarmuutta itsestään. Hän tutkailee ulkoista olemustaan kriittisesti. Käsitys itsestä saattaa vaihdella jyrkästi myönteisestä kielteiseen. Muuttuva keho ja heittelevät tunteet hämmentävät.

Taantumän kourissa

Syy tunnemyrskyihin, mielialan muutoksiin ja itsekeskeiseen ajatteluun on sekä hormonaalisissa tekijöissä että uudenlaisissa sisäisissä vaatimuksissa, joita nuori kohtaa. Nuoren kehossa tapahtuu lyhyessä ajassa paljon muutoksia. Psykkinen kehitys etenee kuitenkin fyysistä kehitystä hitaammin. Mielen yritys sopeutua tilanteeseen näkyy usein lapsenomaisena käytöksenä, taantumana.

Taantuma on kehityksellisesti välttämätön vaihe nuoruudessa. Varhaisnuori on kypsytymätön ja niin pitääkin. Kehitystä ei voi kiirehtiä. Nuori elää hetkessä: toiminta on lyhytjännitteistä ja asioista edetään nopeasti toiseen. Energiaa, uhoa ja voimakkaita tunteita riittää, mutta täyttä harkinta- ja riskinarviointikykyä tai syy- ja seuraussuhteiden ymmärrystä ei vielä tarpeeksi. Nuoren päähän pälkähtää ideoita, jotka sillä hetkellä tuntuvat loistavilta ajatuksilta ja jotka nuori toteuttaa usein ennakkolullottomasti. Erehdyksiä sattuu. Varhaisnuoruus on riskialtista aikaa: nuori voi ajautua väärään seuraan ja tehdä asioita, joita ei oikeasti haluaisi.

Vanhempi nuoren persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tukena

Nuoren hyvän kasvun tukemiseen ei ole olemassa yhtä reseptiä, sillä jokainen lapsi ja nuori on erilainen. Jokainen nuori on oma yksilönsä, joka tarvitsee omanlaistaan kohtaamista: tukea, rohkaisua, hillintää, rajoituksia ja kannustusta. Osa nuorista tarvitsee muita selkeämpiä ja liian rajuilta kokeiluilta suojaavia rajoja. Toiset taas tarvitsevat paljon vahvistusta omien mielipiteidensä ja ajatustensa ilmaisuun. Jotta vanhempi voisi tukea parhaiten nuoren kehitystä, hänen on tunnistettava ja hyväksyttävä nuorensa yksilölliset piirteet, vahvuudet ja ne asiat, joissa hän tarvitsee vahvistusta ja tukea.

Kun nuori alkaa itsenäistyä, vanhemman voi olla vaikea suhtautua muutokseen. Nuori käy psyykkistä irrottautumistaistelua vanhemmistaan ja saattaa haastaa heitä eri tavoin. Nuoren tunteet saattavat vaihdella laidasta toiseen. Hän voi samana päivänä pursua intoa ja itsevarmuutta ja toisena hetkenä ilmaista synkkää toivottomuutta. Murrosikäisen kanssa ei ole aina helppoa. Juuri nyt kun murrosikäisen elämä on muutoksen myllerryksessä, hän tarvitsee vahvaa vanhemmuutta. Hän tarvitsee ymmärrystä, hyväksyntää ja läheisyyttä, mutta myös rajoja ja jämäkkyyttä. Itsenäistymisestään huolimatta nuori tarvitsee edelleen vanhempiaan. Vanhemman tehtävänä on haastaa itsensä sietämään nuoren muuttunutta käytöstä. Vanhemman sietokyky kasvaa, kun miettii, miksi nuoren kiukkua on niin vaikea sietää, miksi nuoren viha lannistaa tai miksi nuoren surua on tuskallista kohdata.

Nuori tarvitsee nyt paljon vanhempiensa kannustusta. Vaikka vanhemman kommentit eivät aina tunnu kiinnostavan, hän arvostaa niitä. Nuorta ei voi koskaan kehua liikaa. Hänen pitää saada tuntea, että hän on omana ainutlaatuisena itsenään tärkeä ja arvokas. Hän tarvitsee kehuja itsestään persoonana. Ei ole koskaan turhaa kehua nuorta fiksuudesta, rauhallisuudesta, kärsivällisyydestä tai muusta ominaisuudesta. Nuorelle on tärkeä kertoa myös, missä asioissa hän on hyvä ja mitä kaikkea hän osaa tehdä. Joskus nuori ei huomaa omia taitojaan ja voi kuvitella olevansa kaikessa surkea ja huono.

Tärkeää on, että nuoren sallitaan ilmaista kaikkia tunteitaan. Nuori tarvitsee vanhempiensa tukea omien tunteidensa sietämisessä. Jos vanhempi kykenee vastaanottamaan nuoren tunteet ja toimimaan turvallisena vastuksena, nuori oppii itse sietämään, hyväksymään ja tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään sekä käsittelemään niitä. Nuori tarvitsee aikuista reagoimaan, mutta ennen kaikkea kestäämään. Turvalliseksi kokemassaan ympäristössä nuori uskaltaa näyttää tunteitaan, sekä hyviä että huonoja.

Nuoren tunteiden hyväksyminen ei tarkoita, että toisen vahingoittaminen tai loukkaava käytös olisi sallittu. Aikuisen tehtävänä on asettaa rajat nuoren käyttäytymiselle. Tunteiden ilmaisu on sallittua, mutta käyttäytymistä rajataan. Liian tasa-arvoiseksi ja kaiken salliviksi asettautuvat vanhemmat tekevät karhunpalveluksen nuorelleen, eikä nuori saa sopivaa kohdetta testata toimintaansa ja itsessään herääviä tunteita. Käsitys itsestä voi jäädä hataraksi ja turvallisuuden tunne suhteessa aikuisiin syntymättä.

Milloin on syytä huolestua?

- Masentunut tai ärtynyt mieliala, joka jatkuu pidempään
- Kuolemanajatukset/puheet tai itseä vahingoittavat teot
- Syömishäiriöt, voimakas laihtuminen
- Päivärytmi muuttuu epäsäännölliseksi
- Kaverit jäävät, nuori eristäytyy tai ei halua pitää yhteyttä kavereihin tai kaveripiiri muuttuu nopeasti
- Nuori alkaa lintsata tai jatkuvasti myöhästellä koulusta, eikä pysty suoriutumaan kouluasioistaan
- Nuori alkaa valehdella eikä pidä kiinni sovituista asioista
- Epäilet päihteiden käyttöä

Riittävä ja hyvä uni



Uni on tärkeää aivojen kehittymiselle, oppimiselle ja ongelmien ratkaisulle. Nukkuessa aivot käsittelevät opittua tietoa ja päivän tapahtumia. Riittävä uni myös vähentää onnettomuusriskiä.

Murrosiässä unen merkitys on suuri kasvun ja kehityksen vuoksi, sillä unessa erittyy eniten kasvuhormonia. Nuoren tulisi nukkua yössä keskimäärin 9-11 tuntia. Unen tarve on kuitenkin yksilöllinen ja jotkut ovat luonnostaan iltaunisia ja toiset aamu-unisia.

Unen puutteen seuraukset eivät aina ole selviä, väsyneenä voi olla myös ylivilkas. Yleensä myöhäisen nukkumaanmenon tai huonosti nukutun yön jälkeen oppiminen ja päättelykyky heikkenevät. Olo voi olla alakuloinen ja ärtynyt, päätä särkee ja keskittyminen on vaikeaa.

Valvomiseen voi olla syynä myöhään jatkunut vapaa-ajanvietto ystävien kanssa, television katselu, tietokoneen käyttö tai energia-juomien juominen.

Mikä auttaa hyvään uneen

- Luo nuorellesi säännöllinen unirytmisi ja huolehdi, että se säilyy myös viikonloppuisin ja loma-aikoina.

- Nuori tarvitsee edelleen huolenpitoa hyvinvoinnistaan. Säännölliset arkirutiinit luovat pohjan säännölliselle unirytmille. Joskus koulutehtävien tekeminen ja kokeisiin valmistautuminen voivat viivästyttää nukkumaanmenoa. Tehtävistä kannattaa huolehtia päivällä, sillä valvominen vaikeuttaa asioiden muistamista. Koulutyöt sujuvat parhaiten, kun nukkuu hyvin.
- Kevyt ulkoilu ja liikunta lisäävät unentarvetta, mutta raskas liikunta pari tuntia ennen nukkumaanmenoa voi häiritä nukahtamista ja unta.
- Lukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelu ja lämmin suihku rentouttavat.
- Kevyt iltapala on hyväksi. Nälkäisenä on vaikea saada unen päästä kiinni, toisaalta raskas ateria voi häiritä unta. Vältä iltaisin piristäviä ja elimistöä rasittavia aineita, esimerkiksi kahvia sekä energia- ja kolajuomia.
- Hyvä nukkumaympäristö on rauhallinen, turvallinen ja tuuletettu.
- Kännykkä on hyvä pitää äänettömällä öisin. Ystävät ja kaveritkin voivat levätä silloin.
- Mielessä pyörivät asiat voivat valvottaa. On hyvä antaa aikaa nuorelle ja mahdollisuus puhua huolista ja päivän tapahtumista ennen nukkumaanmenoa.
- Aamulla heräämistä edistää kirkas valo ja raitis ilma. Valon määrä vaikuttaa vireystilaan. Auringonvalo piristää ja hämärä tekee olon väsyneeksi.
- Jos nuori on väsynyt päivällä, lyhyet (15–20 minuutin) torkut rentouttavat ja virkistävät. Jos nukkuu pidempään, ehtii vaipua syvään uneen, josta on vaikea herätä. Tuolloin olo voi tuntua tokkuraiselle ja illalla voi olla vaikea saada unta.
- Jos kotikonstit unen saamiseksi eivät auta tai nuorta vaivaa jatkuva unen puute, keskustele asiasta esimerkiksi terveydenhoitajan, koulu-psykologin tai koulukuraattorin kanssa. Unihäiriön taustalla voi olla huolia tai pelkoja, mutta myös mahdollinen elimistön toimintahäiriö. Usein unihäiriö laantuu itsestään, kun sitä aiheuttava syy poistuu.

Ruokailutottumukset

Teini-ikäinen ei ole enää jatkuvasti vanhempien silmien alla. Nuoret käyvät syömässä koulun ruokalassa, viettävät aikaansa kavereilla ja harrastuksissa. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä, mitä ja milloin nuoret syövät tai liikkuvatko he tarpeeksi. Vanhempien on hyvä huolehtia, että kaapeista löytyy terveellisen välipalan aineksia: täysjyväleipää, vihannuksia, hedelmiä, marjoja ja rasvattomia maitotuotteita.



Koululaisten välipalan ja ateriarytmin pelisäännöt

Epäsäännöllisen ruokailun ja napostelun lisääntymisen myötä painonhallinta on entistä haastavampaa niin lapsilla kuin aikuisillakin. Runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävien ruokien ja välipalojen käyttö on yleistä, mikä vaikuttaa myös suun ja hampaiden terveyteen.

Ateriarytmin ja lautasmallin nostaminen arvoonsa on enemmän kuin tarpeellista. Myös vihannesten, juuresten, hedelmien ja marjojen runsaampi käyttö on kaikille tärkeää terveyden ylläpitämisessä.

Ateriarytmillä voimia ja elämänhallintaa

Koululaisen on ensiarvoisen tärkeää syödä aamupala ennen kouluun lähtöä. Muuten väsymys ja keskittymiskyvyn puute voi iskeä jo ennen koululounasta. Koululounaan syömisen tärkeydestä ja myönteisistä vaikutuksista on myös tarpeellista keskustella lapsen kanssa heti koulun alettua. Aikuisen positiivinen asenne auttaa myös lasta suhtautumaan kouluruokailuun myönteisesti.

Säännöllisellä ateriarytmillä on vaikutusta mm. oppimiseen, keskittymiseen, painonhallintaan ja jaksamiseen. Se on myös osa elämänhallintaa. Yhteiset ruokailuhetket niin koulussa, kotona kuin ystävien kesken luovat turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Säännöllinen ateriarytmi pitää nälän loitolla, estää napostelun tarvetta ja on tärkeää myös hampaiden kunnolle.

Kunnon hyvällä välipalalla koululainen jaksaa paremmin niin koulussa, kotona kuin harrastuksissakin. Aikuisten kanssa jaettu päivällinen, myös sen tekeminen, on tärkeä perheen yhteinen hetki edes joinakin päivinä viikossa ja sopivan kokoisella iltapalalla saa rauhallisen yön.

- Aamupalan ja kouluruokailun merkitys on edelleen tärkeä.
- Oma vastuu elintavoista lisääntyy, rohkaiseminen terveellisiin valintoihin.
- Terveelliset valinnat kodin ulkopuolella: hampurilaisbaarissa voi valita salaatin, sokerittoman juoman ja tavallisen hampurilaisen mega-aterian sijaan.
- Janoon vettä, limsoja ja muita virvoitusjuomia olisi hyvä juoda vain harvoin.
- Lautasmallin käyttö kotona ja koulussa
- Kasvupyrahdyksen hyödyntäminen painonhallinnassa

Nuoret ja päihteet

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 päihdekokeiluihin on viisainta viivytystaktiikkaa!

Mitä nuorempana aloittaa päihteiden käytön, sitä suurempi riski on

sairastua aikuisena päihderiippuvuuteen. Päihteet aiheuttavat peruuntumattomia muutoksia aivoissa. Aivot kehittyvät vielä nuoruusiässä ja ovat silloin erityisen haavoittuvia kaikille aineille, jotka muokkaavat niiden toimintaa keinotekoisesti. Jo kokeiluista jää jälki aivoihin, toistava altistus aiheuttaa aivojen palkitsemisjärjestelmän herkistymistä ja tämä johtaa päihderiippuvuuden kehittymiseen. Jokainen päihteidenkäytön aloitusikää siirtävä vuosi on suuri voitto nuoren kehittyvien aivojen päihdealtistumisen estämisessä!

Riippuvuus saa alkunsa yleensä salakavalasti ja yksilöiden välillä voi olla isoja eroja.

Alkoholiriippuvuus kehittyy yleensä vasta pidemmän altistumisajan jälkeen, tupakka se sijaan voi koukuttaa nuoren jo hyvinkin nopeasti.

Älä osta tai tarjoa lapsellesi alkoholia!

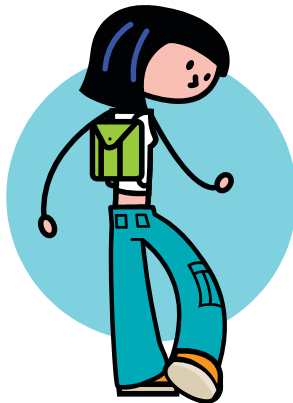
Yleisesti kuvitellaan, että alkoholia välittävät muut kuin vanhemmat, mutta todellisuudessa myös vanhemmat ostavat omalle lapselleen alkoholia. Vanhemmat puolustavat ostamistaan ajatuksella, että "ajattelin ostaa nuorelleni pari siideriä, tiedänpähän sitten ainakin mitä hän juo".

Alkoholin ostaminen omallekin alaikäiselle on rikos. Vanhemman hankkimat pari siideriä kelpaavat yleensä aloitteluun, mutta jäävät harvoin nuoren ainoiksi juomiksi. Kun vanhemmat ostavat nuorelle alkoholi juomia, on se samalla merkki hänelle siitä, että vanhemmat hyväksyvät nuoren alkoholinkäytön. Sama pätee myös kotona tarjottavaan alkoholiin. Vaikka ei murrosikäisiä näyttäisi kiinnostavan patkääkään

vanhempien päihteidenvastaiset saarnat, todellisuudessa vanhempien mielipiteillä ja asenteilla on iso merkitys nuorelle. On erittäin tärkeää keskustella nuoren kanssa alkoholista, nuoret tietävät alkoholin vaikutuksista vähemmän kuin yleisesti luullaan.

Näin vanhempi voi ehkäistä nuoren päihteiden käyttöä

- Ole kiinnostunut nuoren asioista; koulusta, kavereista, säilytä hyvä keskusteluyhteys nuoreen
- Aseta nuorelle selvät rajat, esim. kotiintuloaika, rahankäyttö, netin käyttö ruoka-ajat
- Tue nuoren harrastuksia
- Ota vaikeatkin asiat puheeksi
- Keskustele nuoren kanssa, miten hän voi kieltäytyä tarjotuista päih-teistä: miten sanoa EI
- Pidä yhteyttä muihin vanhempiin, varsinkin alakoulusta yläkouluun siirryttäessä ja sovi heidän kanssaan perussäännöistä, esim. ettei nuorelle osteta alkoholia
- Laki: Alkoholin myynti, anniskelu ja luovuttaminen alle 18-vuotiaille on rikos!



Seksuaalisuus ja seurustelu

Ensimmäiset seurustelusuhteet voivat tulla yllätyksenä vanhemmille. Seurustelusuhteessa nuori harjoittelee ensin tunteiden tunnistamista ja osoittamista sekä yhdessäoloa.

Jokainen perhe on erilainen. Kaikilla perheillä on omat tapansa, historiansa ja arvomaailmansa, puhumattakaan eri kulttuureista ja uskonnoista. Oma arvomaailmamme vaikuttaa suuresti ajatuksiimme siitä, minkä ikäinen saisi seurustella, mitä seurusteluun kuuluu ja millä ehdoilla jonkun toisen kanssa saa olla.

Jos nuoren intiimi seurustelu ei tunnu sinusta luontevalta, lapsi on mielestäsi liian nuori tai seurustelu ei ole vielä jatkunut kauaa, ota asia puheeksi nuoren kanssa ja kerro kantasi.

Uskalla tuoda oma mielipiteesi esiin vanhempana, mutta tärkeää on myös kuunnella nuoren ajatuksia. Seksuaalisuus ei ole pelkästään yhdyntää! Seksuaalisuuteen liittyy 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. Se, että suhtaudut nuoren yksityiselämän valintoihin hienotunteisesti ja arvostavasti, tukee häntä myönteisesti antoisaan ja vastuulliseen seksuaalisuuteen.

Puhu nuoresi kanssa seksuaalisuudesta

Vanhempien ja nuorten välinen kiintymys ja kunnioitus ovat hyvä pohja avoimelle keskustelulle myös seksuaalisuuteen liittyvistä odotuksista, toiveista ja peloistakin – puolin ja toisin.

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.

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

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. Vanhempien osoittama arvostus ja lämpö toisiaan kohtaan antavat lapselle mallin siitä, kuinka parisuhteessa kuuluu olla ja toista ihmistä kohdella.

Miten vanhemmat voivat kohdata nuoren seksuaalisuuden ja tukea nuorta?

- Hyväksy nuoren seksuaalisuus ja sen kehittyminen; vietit ja nuoren seksuaaliset tunteet voimistuvat
- Puhu myönteiseen ja asialliseen sävyyn seksuaalisuudesta
- Nuorella on oikeus saada tietoa, meillä aikuisilla on oikeus antaa sitä
- Anna nuoren edetä omassa tahdissaan, mutta sano hänen puolestaan tarvittaessa EI
- Uskalla asettaa rajat ja pidä kiinni yhteisesti sovitusta säännöistä
- Varmista, että nuorella on hyvät tiedot seksuaalisuudesta
- Luota nuoreen päästämällä hänet lähtemään, muista, että suojella voi vain vähän, jos ollenkaan
- Ole läsnä ja lähellä, mutta vältä tunkeilua tai urkintaa. Muista, että liiallinen läheisyys omiin vanhempiin voi ahdistaa nuorta.
- Kuule ja näe nuoren hyvän olon tai huonon olon ilmauksia
- Ole kiinnostunut nuoresta ja luo tunnelma, jossa nuori voi kääntyä puoleesi tarvitessaan apua ja tukea

Missä lapsesi surffailee?



Media on 2000-luvun lasten ja nuorten leikki-, oppimis- ja elämysympäristö. Media – televisio, lehdet, mainonta, internet, pelit, kännykkä jne. toimii lastemme kasvattajana niin hyvässä kuin pahassakin. Meidän vanhempien on tärkeää tuntea ja ymmärtää mediakulttuurin ilmiöitä, jotta lapsemme voisivat käyttää mediaa turvallisesti ja vastuullisesti.

Internetin yhteisöpalvelut (esim. IRC-galleria, Messenger, chatit) tarjoavat nuorille mahdollisuuden oman identiteetin etsimiseen, seurusteluun ja irtiottoon vanhemmista. Netistä ujokin nuori voi löytää sosiaalista tukea ja tavata samassa elämäntilanteessa olevia nuoria.

Pelisäännöt netin käytölle

- Oletko seurannut mitä lapsesi internetissä tekee? Ovatko termit mese, irkki, facebook, chatti, habbo, waretus tai youtube sinulle tuttuja? Vanhempana olet vastuussa siitä, missä lapsesi koneella surffailee ja kuinka hän käyttäytyy tietoverkossa.
- Tietokoneen sijoituspaikalla on myös suuri merkitys sen käytölle. Tietokone kannattaa sijoittaa sellaiselle paikalle, jossa sinun vanhempana on helppo valvoa, mitä lapsesi koneella tekee. Kannattaa tehdä lasten kanssa yhteinen sopimus siitä milloin, kuinka kauan ja missä koneella voidaan surffaila. Jos ette pääse yhdessä sopimukseen, sinä vanhempana teet päätöksen.

- Vanhempien kannattaa varoittaa lapsiaan nettituttavuuksiin liittyvistä riskeistä. Netissä kuka vaan voi esiintyä kenenä tahansa, ja treffit kivan nettitutun kanssa saattavat tuoda ikävän yllätyksen.
- Tietokoneeseen voi asentaa erilaisia esto- ja suodatinohjelmia, mitkä estävät pornografiaa ja väkivaltaa sisältäville sivuille pääsyn. Nettietiketä on syytä opetella mahdollisimman varhain.
- Nettietiketti tarkoittaa käyttäytymis- ja turvallisuussääntöjä tietoverkossa. Jos lapsesi tietokoneen käyttö aiheuttaa pulmia kotona, voit ottaa asia puheeksi esimerkiksi koulun vanhempainilloissa, joissa voit saada vertaistukea muilta vanhemmilta.

Netti- ja kännykkäkiusaaminen seuraa kotiin

Netti- ja kännykkäkiusaaminen ovat uusia kiusaamisen muotoja, jotka jatkuvat kouluajan ulkopuolellakin. Kännykkäkameralla voidaan levittää kiusatusta kuvia, pilkkaavia tai uhkaavia tekstiviestejä voidaan lähettää usein nimettömänä, netissä olevia valokuvia voidaan muokata ja levittää, kiusattavan nimellä voidaan esiintyä verkko-yhteisössä jne.

Vanhempien on usein vaikeampaa havaita netti- ja kännykkäkiusaamista kuin koulukiusaamista, koska nuori harvoin puhuu näistä kokemuksestaan aikuisten kanssa.

Mikä on sopiva aika medioiden parissa?

Vaikka useimmille nuorille netin käyttö ja pelaaminen ovat harmitonta ajanvietettä, ne saattavat joillekin muuttua pakonomaiseksi riippuvuudeksi tai korvata aidot ihmissuhteet. Huolehdihan siitä, että lapsesi normaali elämänrytmi harrastuksineen, läksyineen ja kavereineen säilyy, ja että lapsi nukkuu, syö ja liikkuu riittävästi. Liiallinen koneella istuminen vaarantaa nuoren fyysisen kehityksen. Yleensä pari tuntia päivässä on riittävästi sähköisen median parissa. Yöllä nukutaan eikä olla koneella! Jos tietokone sijaitsee nuoren omassa huoneessa huolehdi siitä, että kone suljetaan – ja myös pysyy suljettuna – nukkumaan mentäessä.

Turvallinen netinkäyttö kotona

- Sijoita tietokone ja televisio mieluummin yhteisiin tiloihin kuin lapsen huoneeseen

- Sopikaa yhteisistä pelisäännöistä
- Kiinnostu, tutustu ja ota selvää lapsesi puuhista netissä ja muun median parissa
- Pelatkaa, katselkaa ja keskustelkaa yhdessä, lapsi opettaa mielellään vanhempiaan
- Opeta lapsellesi nettietiketti ja keskustelkaa miten toimia riskitilanteissa
- Keskustelkaa nettituttavuuksiin liittyvistä riskeistä
- Asenna tarvittaessa esto- tai suodatinohjelma tietokoneeseen
- Huolehdi nuoren normaalin arkirytmien säilymisestä ja riittävästä yöunesta
- Pidä kiinni ikärajoista

Nuori tarvitsee sinulta jotta jaksaa ja voi hyvin:

- Rakkautta, ymmärtämystä, hellyyttä ja positiivista huomiota
- Kehua, kannusta ja kiitosta - huomaa nuoressasi hyviä asioita
- Nuorta kunnioittavaa kohtelua, kuten haluaisit itseäsiikin kohdeltavan
- Nuoren turvallisuudesta huolehtimista: selkeät säännöt ja rajat auttavat
- Nuoren tukemista koulunkäynnissä, huolehtimista riittävän levon ja ravinnon saamisesta
- Mielekästä tekemistä; harrastukset, kodin arkeen ja askareisiin osallistuminen
- 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!

Lähteet:

www.espoonseurakunta.fi/vauhdillaaikuisuuteen

www.thl.fi

www.hyvavalipala.fi

www.stakes.fi

www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa

Katriina Bildjuschkin, Susanna Ruuhilahti; Seksiä vaatteet päällä

www.vaestoliitto.fi



Hyvän olon eväät



Uni

Liikunta

Ruoka

Yhdessäolo

Yksinkertaista ja niin totta!



Nuorisopilotti/
Kasvamme Yhdessä

