VAUHDILLA AIKUISUUTEEN?

Selviytymisopas
nuorten vanhemmille

“Tarvitsen vanhempiani sääntöihin, ettei mene ihan hulluksi.”

Teksti: ***Pirjo Tikkanen*** lastensuojelun sosiaaliohjaaja, Espoon kaupunki ja
Pasi Härkönen, johtava nuorisotyönohjaaja, Espoon seurakuntayhtymä

Julkaisija: Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry / Linkki-toiminta
Painopaikka: Paino-Kaarina
Ulkoasu: Tiina Kivirasi
Versio: painos, päivitetty 28.2.2012

SISÄLLYS:

Apua! Lapsestani tuli teini! 6
Nuori tarvitsee sinua! 8
Rakkauteen kuuluu myös rajat 14
Missä lapsesi surffailee? 16
Kuuluvatko päihteet nuoruuteen? 20
Saaks mun poikakaveri jäädä yöks? 26
Missä nuori on yöllä? 30
Vastuu nuorista kuuluu meille kaikille 34

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

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 lähdettävä, 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!

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 pärjäätte kyllä. Ole iloinen ja ylpeä kasvavasta lapsestasi!

Anna teinin murista ja kapinoida. Sinä olet vanhempi ja vahvempi, 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. Esimerkiksi tytöstä 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 kaatopaikkaa. Vanhemman ohjeet ja neuvot saattavat tuntua nuoresta turhalta nipotukselta. Vanhempien kannattaa keskittyä "suuriin linjoihin" ja nuoren turvallisuuteen liittyviin seikkoihin, ja antaa nuorelle enemmän vastuuta pienemmistä asioista.

Muista kolmen koon periaate: kehu, kannusta ja kiitä lastasi joka päivä. Jos nuori ei suostu enää halattavaksi, saattaa esimerkiksi hartiahieronta olla sopiva muoto ottaa vastaan fyysistä hellyyttä.

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

"Minun vastuullani on kasvattaa sinusta ihminen."
- äiti kouluneuvottelussa 9.-luokkalaiselle pojalleen

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 perheessänne 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 vanhemmuuteen – se on yksi vanhemmuuden ja aikuisuuden perustehtävistä!

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 murrosikäisen 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 henkinen 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 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 pääty samaan aikaan peruskoulun kanssa, ja 18-vuotiaskin 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.

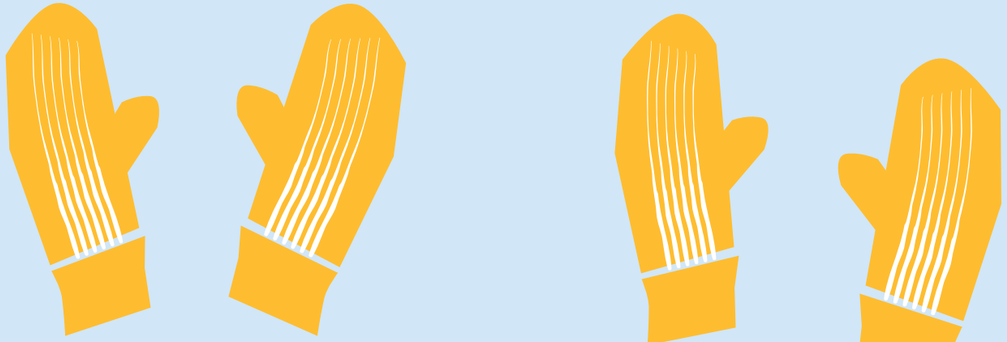
Mokannut tarvitsee rakkautta

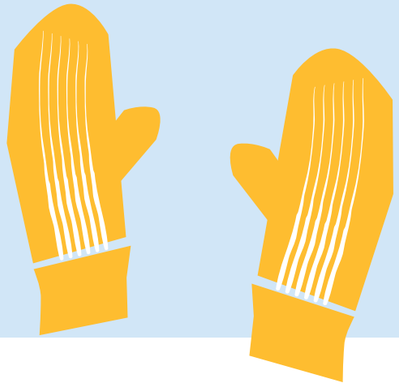
"Saimme useita vuosia sitten tietää, että poikamme oli polttanut pilveä. Olimme tietysti hyvin järkyttyneitä ja vihaisiakin. Menin itku kurkussa pojan huoneeseen kertomaan asiasta. Hän yritti parhaansa mukaan selitellä tapahtunutta ja oli hyvin katuvainen. Vaikka tuntui, että maailmamme oli romahtanut,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

– kolmen nuoren äiti

Nuori 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 kaikkea 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 arkirytmistä

Vanhempien tehtävä on huolehtia myös teini-ikäisen lapsen arkirytmin 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 nuoressasi myös hyviä asioita
- kohtele nuorta kunnioittavasti, kuten haluaisit itseäsikin 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!

RAKKAUTEEN KUULUU MYÖS RAJAT

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 neuvottelutaitoja

Nuori tarvitsee vanhemman auktoriteettia, joka perustuu läheisyyteen, keskusteluun ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Jyrkkä käskyttäminen vain lisää nuoren vastarintaa. 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, perustele kieltosi ja opeta häntä kestämään siitä aiheutuva mielipaha. 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 puolisosi tai toinen kasvattaja tukee sinun päätöstäsi, ja saatte tukea toisistanne.

"Meillä kotiaresti on kotihoito. Jos kyllillä menee liian lujaa, on syytä jäädä joksikin aikaa opettelemaan elämää vanhempien vierihoitoon."
– 8.-luokkalaisen pojan äiti

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 kyttäät". Kyttääminen 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 lintsaa ja myöhästelee koulusta, arvosanat laskevat selkeästi
- lapsi ei pidä kiinni sovituista asioista, valehtelee
- epäilet päihteiden käyttöä

Aresti ei välttämättä ole rangaistus

Tytöt keskustelevat 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/vanhempainnetti

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.

MISSÄ LAPSESI SURFFAILEE?

Media on 2000-luvun lasten ja nuorten leikki-, oppimis- ja elämisympäristö. 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, Facebook, 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, 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 surffailla. 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.

Koneen paikka

"Olemme todenneet, että paras paikka tietokoneelle kodissamme on vanhempien makuuhuone."
– 7.-luokkalaisen vanhempi koulun vanhempainillassa

Nettietikettiä eli netikettiä on syytä opetella mahdollisimman varhain. Netiketti tarkoittaa käyttäytymis- ja turvallisuussääntöjä tietoverkossa. Jos lapsesi tietokoneen käyttö aiheuttaa pulmia

Pari tuntia päivässä
on riittävästi sähköisen median parissa.

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

Sopiva aika medioiden parissa?

Vaikka useimmille nuorille netin käyttö ja pelaaminen ovat harmitonta ajanvietettä, ne saattavat joillekin muuttua pakonomaiseksi riippuvuudeksi tai korvata aidot ihmissuhteet. Huolehdithan siitä, että lapsesi normaali elämänrytmi harrastuksineen, läksyineen ja kaverineen 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.

Pidä kiinni ikärajoista

Elokuvat ja pelit ovat aina ikärajoilla varustettuja ja niistä on hyvä pitää kiinni. Vanhempien kannattaa olla perillä siitä, mitä lapset katsovat ja pelaavat. Katselkaa ja pelatkaa yhdessä, lapsi opettaa mielellään vanhempaansa!

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
- opeta lapsellesi netiketti ja keskustelkaa miten toimia riskitilanteissa
- keskustelkaa nettituttavuuksiin liittyvistä riskeistä
- asenna tarvittaessa esto- tai suodatinohjelma tietokoneeseen
- huolehdi nuoren normaalin arkirytmin säilymisestä ja riittävästä yöunesta
- pidä kiinni ikärajoista

www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/media_ja_lapsen_ika/13-17-vuotias
www.mll.fi/viisaastiverkossa
www.mll.fi/kasvattajille
www.tietoturvakoulu.fi
http://mediakompassi.yle.fi
www.pelastakaalapset.fi/nettiturvallisuus

KUULUVATKO PÄIHTEET NUORUUTEEN?

Päihteillä tarkoitetaan yleensä alkoholia, huumausaineita ja tupakkaa. 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.

Alkoholi ja tupakka ovat nuorten yleisimmin käyttämät päihteet, huumausaineista yleisimmin nuoret kokeilevat kannabista. Ensimmäiset huumekokeilut tehdään usein humalassa. Kouluterveyskyselyt ovat osoittaneet viime vuosina selvästi nuorten asenteiden muuttuneen myönteisemmäksi suhteessa kannabikseen. Myös kokeilujen määrä on nousut selvästi. Jos nuori ei ole oppinut tupakoimaan myös pilven poltonkynnys on todennäköisemmin korkeammalla. Myös alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö on yleistynyt. Ensimmäiset huumekokeilut 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 viidesosalle 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.

Keskustelunaiheita nuoren ja vanhemman kesken

- rajat: kotiintuloajat, rahankäyttö, netin käyttö, 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!

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. Humalatila 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.

Opettele sanomaan lapsellesi EI, perustele kieltosi ja opeta häntä kestämään siitä aiheutuva mielipaha.

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, tiedänpähän sitten ainakin mitä hän juo".

Alkoholin 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 alkoholinkäyttön. Sama pätee myös kotona tarjottavaan alkoholiin.

Ensin nukkumaan

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 hyvä kin – 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.

”Isä lupasi lopettaa tupakanpolton, kun täytän kuusi. Nyt olen yhdeksän ja isä polttaa vieläkin. Pelottaa.”
– tyttö, 9 vuotta

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 lopettaisivat tupakanpolton. Nuoret ovat sitä mieltä, että vanhemmat eivät saisi antaa nuorten tupakoida. Tällä nuoret hakevat vanhemmiltaan rajojen 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 viikkorahoistaan. Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita siitä, mihin lapsi rahansa kuluttaa ja pysyä perillä mitä mikäkin maksaa. Hampurilaisateria ja bussilippu eivät maksa kymppiä enempää. Vuonna 2006 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan nuoren käyttörahan määrä on suoraan verrannollinen tupakan ja alkoholin käyttöön.

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 osoittavat, 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 alkoholivalistuksen 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?

Monissa peruskouluissa on huomattu lasten lisääntynyt energiajuomien käyttö. 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. Eräätkin pojat olivat juoneet energiajuomia pitkin päivää ja he kirjaimellisesti hyppivät nuorisotilan seinille.

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

www.klaarihelsinki.fi
www.stumppi.fi
www.fressis.fi
www.ktl.fi
www.ehkapa.fi
www.paihdelinkki.fi
www.mll.fi
www.vaestoliitto.fi
http://neuvoa-antavat.stakes.fi
www.irtihuumeista.fi

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

Pulkkinen, L., Frysten, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M-L., Pitkänen, T. & Kokko, K. 2003. 40+ Erään ikäluokan selviytymistarina. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 349.

Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2006. Nuorten terveys ja arki –tutkimuskokonaisuus, jossa yhtenä osana selvitettiin vanhempien tupakoinnin vaikutuksia. Suomen Syöpäyhdistyksen teettämä tilaustutkimus.

Stattin, H., Karlsson, E., Ferre-Wreder, L. 2003. Föräldrastöd i teori och praktik / red. Stockholm: Brottsförebyggeande Rådet (BRÅ), BRÅ-rapport 2003:6.

Vierola, H. 2006. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Pysy nuorena – elä kauemmin. Tietosanoma.

SAAKS MUN POIKAKAVERI JÄÄDÄ YÖKS?

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 nukkumaanmenoaikaa. 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 vanhemmat ei voi päättää, saavatko heidän lapsensa tuoda seurustelukumppaneitaan yökylään. Jos asia ei tunnu sinusta luontevalta, lapsi on mielestäsi liian nuori intiimiin seurusteluun 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!

Puhumalla asiat selviksi

Parhaassa tapauksessa lapsesi kysymys yökyläilystä 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 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. Suhtautumalla nuoren yksityiselämän valintoihin hienotunteisesti ja arvostavasti voit tukea häntä myönteisesti antoisaan 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. Yläkouluikäisten seurustelun tulisi olla enemmän kädestä pitämistä ja pussailua, varsinaiset seksisuhteet yleistyvät myöhemmin.

Löytyykö isä poikaystävistä?

"Lapsuudessani isäni oli paljon pois kotoa, ja kotona ollessaankin vetäytyi yleensä omiin oloihinsa. Kiinnostuin vanhemmista pojista heti murrosikään tultuani. Minulla on ollut lukuisia eri mittaisia seurustelusuhteita, jotka ovat yleensä olleet onnettomia. Vasta toisen pitkän parisuhteeni päätyttyä tajusin, että melkein kaikki mieheni ovat muistuttaneet isääni. Olen miettinyt, että jos olisin saanut tarpeeksi huomiota isältäni, olisiko tilanteeni toisenlainen? "

– Minna 34 v.

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, jotka 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. Lapsia on hyvä myös muistuttaa uusiin nettituttavuuksiin liittyvistä riskeistä.

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

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. Jos seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskusteleminen oman lapsen kanssa tuntuu vaikealta, hyvä keino on antaa nuorelle vaivihkaa 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.

www.pointti.info/turku
www.vaestoliitto.fi - Murkun kanssa ja Poikien puhelin
www.sexpo.fi
www.mimmi.fi/2011/index.html

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. WSOY, Porvoo.

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin - opas vanhemmille. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. WSOY, Porvoo.

Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R. & Huovinen, M. 2004. Hei Beibi, mä oon tulta! Nuoren oma seksikirja. WSOY, Porvoo.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Ryynänen, J., Ryynänen, A. & Apter, D. 2001. Legopalikoista leopardikalsareihin: pojan matka mieheksi. Tammi, Helsinki.

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.

Miks 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 merkkipylväs. 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 ystäväpiirin 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.

Hae lapsi 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!

Olet vastuussa

nuoren riittävästä nukkumisesta ja unirytmin säilymisestä.

Nuori tarvitsee 9 tuntia unta

Vanhempien on huolehdittava lastensa riittävästä yönesta. Monet suomalaisnuoret nukkuvat liian vähän, mikä näkyy kouluissa väsymyksenä, levottomuutena ja keskittymisvaikeuksina. Unentarve lisääntyy murrosiässä, ja nuori tarvitsee yössä unta keskimäärin 9 tuntia. Peruskoulun yläluokkalaisten tulisikin käytännössä olla nukkumassa viimeistään kello 22.30. Uniryt-

Mitkä ovat sopivat kotiintuloajat?

Jos vanhempien on vaikea löytää sopivia kotiintuloaikoja, voi apuna käyttää lastenkotien käytäntöjä:

	su–to	pe–la
13–14 v	20	21
15–16 v	21	22
17–18 v	21.30	23–24

mi sekoittuu helposti, jos viikonloppuisin valvotaan ja nukutaan iltapäiville saakka. Maanantaiaamuisin 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 iltapuuhiin, mikä tarkoittaa tietokoneen ja television sulkemista hyvissä ajoin.

Yhteiset pelisäännöt kotiintuloaikoihin

Hyväksi koettu tapa on keskustella yhdessä lapsen kavereiden vanhempien kanssa ja sopia yhteisistä kotiintuloajoista vaikka koulun vanhempainillassa. 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.

Tärkeämpää kuin kotiintuloaikojen minuutilleen noudattaminen on tieto 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.

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 unirytmin säilymisestä

Ole hereillä!

Huolehtiva vanhempi on hereillä lapsen tullessa kotiin, tarjoaa ehkä iltapalaa ja juttelee illan tapahtumista. 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.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/nuori
http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely

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

VASTUU NUORISTA KUULUU MEILLE KAIKILLE

Meille kaikille – yhtä paljon lapsille – 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 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.

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

Hyvä vanhempi hakee apua ajoissa

Kaikilla perheillä on omanlaisiaan pulmia. Joka viidennen lapsen kasvatukseen tarvitaan jossain vaiheessa asiantuntija-apua. Tukea kannattaa hakea ajoissa ennen kuin ongelmat ovat kasvaneet suuriksi. Oman lähipiirin lisäksi apua kannattaa pyytää esimerkiksi lapsen koulun terveydenhoitajalta, kuraattorilta, psykologilta tai terveyskeskuslääkäriltä, jotka osaavat ohjata tarvittaessa eteenpäin.

Hyvä vanhempi hakee 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 esimerkiksi äiti kieltää häntä lähtemästä ulos ja isä taas antaa luvan. Samasta syystä ei ole hyvä lapsen kuullen arvostella toisen vanhemman tai opettajien toimintatapoja. Aikuisten onkin hyvä sopia keskenään yhteisistä menettelytavoista ja pelisäännöistä, ja olla niistä yksimielisiä lapsen edessä.

"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

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. Rohkaiskaa opettajia ottamaan teihin vanhempiin yhteyttä kaikissa lapsianne koskevissa asioissa!

Hyvä käytäntö on ollut monissa kouluissa toimivat luokkatoimikunnat 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, niin suomalaiset kuin maahanmuuttajataustaisetkin, näkevät vanhempiensa toimivan yhdessä, he kopioivat tasa-arvoisia käytösmalleja ja samalla heidän turvallisuudentunteensa kasvaa.

Tiedätkö missä lapsesi oikeasti on?

Kouluterveystutkimuksen mukaan liian moni vanhempi ei tiedä oikeasti, missä hänen lapsensa viettää iltojaan. Nuoret saattavat kertoa menevänsä kaverilleen yökylään, mutta touhuavatkin jotain aivan muuta. Myös viikonlopuiksi yksin kotiin jätetyt lapset ja nuoret ovat huolestuttaneet viranomaisia.

Runsas valvomaton vapaa-ajan vietto lisää nuorten riskiä ajautua porukan mukana tekemään tyhmyyksiä ja vahingontekoja, joista voi koitua nuorelle jopa miljoonien eurojen korvausvaatimukset. Vanhempien on hyvä muistuttaa lastaan siitä, että rikosoikeudellinen vastuu alkaa jo 15-vuotiaana, ja sitäkin ennen lapsi on korvausvelvollinen vahingonteoistaan.

Valvomalla lasten vapaa-ajan viettoa ja kotiintuloaikoja tuetaan heidän turvallista kehitystään ja ehkäistään päihteiden käyttöä. Kannattaa lähteä viikonloppuiltaisin katsomaan, missä nuoret kokoontuvat!

Näin selviydyt helpommin:

- hae apua ajoissa, tarvittaessa myös itsellesi
- ota tueksesi muita aikuisia, vaikka koko kylä
- 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 yökyläilyt
- muistuta nuorta rikosoikeudellisesta vastuusta (15-v) ja lastenkin korvausvelvollisuudesta

Yökyläilyt kannattaa varmistaa – puolin ja toisin

Alakouluikäinen Arttu toi illalla kaverinsa kotiinsa ja kysyi äidiltään, voiko tämä jäädä yöksi. Äidillä ei ollut mitään yökyläilyä vastaan. Aamuyöllä ovikello soi. Ovella oli poliisi ja huolestunut äiti, joka etsi kadonnutta poikaansa. Artun äidille ei ollut tullut mieleenkään soittaa pojan äidille ja varmistaa, oliko pojalla lupa tulla yökylään heille.

www.turunseurakunnat.fi
www.turku.fi/nuoriso
www.poliisi.fi
www.suomenvanhempainliitto.fi
www.vaestoliitto.fi
http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely
www.yhdessaelamaan.fi
www.linkkitoiminta.fi

Taskinen, S. 2008. Lastensuojelulaki (417/2007). Soveltamisopas. Oppaita 65. Stakes, Helsinki.

MUISTIINPANOJA

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 ja Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän 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 12–18-vuotiaille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Linkki-toiminta pyrkii tukemaan vanhemman ja nuoren keskinäistä suhdetta ja nuoren omaa kasvua ja hyvinvointia. Tukimuotojamme ovat lyhytkestoinen keskusteluapu nuorille ja vanhemmille, puhelinneuvonta, ryhmä- ja vertaistoiminta sekä tietoiskut ja teemaillat.
Lisätietoa Linkki-toiminnasta www.linkkitoiminta.fi.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä

LINKKI

RAY TUKEE RAY STÖDER ray