

MIELI 2

12. SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS NUORUUDESSA

NUORUUDESSA AUTONOMIA LISÄÄNTYY



- Asteittainen **autonomian** lisääntyminen ja itsenäisyyden saavuttaminen
 - kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä
 - kyky suoriutua elämässä itsenäisesti ilman muiden avustusta
 - kyky toimia emotionaalisena tukena itselleen
- Autonomian kehitys:
 - alkaa varhaislapsuudessa
 - jatkuu nuoruusiästä varhaisaikuisuuteen asti
 - etenee yksilöllisesti ja asteittain
 - aikuinen voi tukea kehitystä sallimalla ja rohkaisemalla nuorta omaksumaan itsenäisen toiminnan taitoja

MUUTTUVAT VUOROVAIKUTUSSUHTEET 1/2

• Suhde vanhempiin

- yhteyden tunnetta edistää luottamuksellinen suhde
- yhteyden tunnetta estää vanhemman kylmyys, torjunta ja negatiivinen reagointi kun nuori avautuu asioistaan vanhemmalle

• Vertaissuhteet

- ikätovereiden kanssa vietetty aika yleensä lisääntyy
- vertaisten mielipiteet ja odotukset tärkeitä
- tukevat yleensä identiteetin etsintää → omaa **minuutta**, kuten ajatuksia, arvoja ja ulkonäköä, peilataan kaveripiiriin



MUUTTUVAT VUOROVAIKUTUSSUHTEET 2/2

• Ystävyyssuhteet

- itsearvostuksen kehitys ja hyvinvointi
- vuorovaikutustaitojen, luottamuksen, läheisyyden ja konfliktitilanteiden ratkaisun oppiminen

• Seurustelusuhteet

- opetellaan jakamaan toisen ihmisen kanssa tunteita, ajatuksia sekä fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä



EMOTIONAALINEN KEHITYS

- Emotionaalisen kehityksen etenemiseen ja ilmenemiseen vaikuttavat mm.
 - biologiset muutokset, esim. muuttunut hormonitoiminta, aivojen kehitys
 - ympäristön odotukset ja vaatimukset aiempaa kypsemmästä käyttäytymisestä
 - temperamentti
 - kiintymyssuhteet
 - aiemmat elämäkokemukset
- Erityisesti varhaisnuoruudessa voidaan kokea tunteiden kuohuntaa ja ailahtelevuutta
- Keskeinen kehityksen haaste: tunteiden tunnistamisen ja säätelyn kehittyminen



TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN

- **Tunnetaidot:** tunteiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen, säätelyyn ja niiden ilmaisuun liittyvät taidot
 - kehityksen nuoruudessa mahdollistavat erityisesti ajattelun kehitys, otsalohkojen kypsyminen ja karttuva elämäkokemus
- Kehittyvien tunnetaitojen myötä nuori kykenee esim.
 - tunnistamaan omia ja toisten tunteita paremmin, ilmaisemaan tunteitaan kielen avulla rikkaammin
 - säätelämään omia tunneilmaisujaan kokonaisuudessaan kehittyneemmin
 - ymmärtämään paremmin monimutkaisia sosiaalisia tunteita
- **Mentalisaatio** liittyy läheisesti tunnetaitoihin

RISKIKÄYTTÄYTYMINEN

- **Riskikäyttäytyminen** = hakeutumista toimintaan, joka terveydelle ja hyvinvoinnille haitallista tai vaarallista
- Impulsiivista käyttäytymistä
- Toimintaan liittyvien vaarojen vakavuuden virhearviointia
- Kasvaa keski- ja myöhäisnuoruudessa selvästi muita ikävaiheita enemmän
- Taustalla ainakin aivojen sosioemotionaalisten järjestelmien muutokset → johtavat **palkkiohakuiseen käyttäytymiseen** varsinkin ikätovereiden läsnä ollessa

ONGELMAKÄYTTÄYTYMINEN

- Ongelmakäyttäytyminen johtuu kasautuneista vaikeuksista
- **Sisäänpäin suuntautuva (= internalisoiva) ongelmakäyttäytyminen**
 - ilmenee tunne-elämän häiriönä, esim. ahdistuneisuus, vetäytyminen
- **Ulospäin suuntautuva (= eksternalisoiva) ongelmakäyttäytyminen**
 - ilmenee erityisesti käytöshäiriönä, esim. aggressiivisuus, antisosiaalinen käyttäytyminen, päihteiden käyttö
- Ongelmakäyttäytymistä ennustavia tekijöitä:
 - vanhempien mielenterveyshäiriöt
 - vihamielinen kasvatus
 - jäsentymätön tai ristiriitainen kiintymyssuhde
 - varhaislapsuuden aikaiset käyttäytymisongelmat ja niiden jatkuminen kouluiässä

MITÄ ONGELMAKÄYTTÄYTYMINEN ON?

Ulospäin suuntautuva ongelmakäyttäytyminen eli eksternalisoiva ongelmakäyttäytyminen, jonka ulkopuolinen voi helposti havaita.

Ilmenee erityisesti käytöshäiriöinä, kuten aggressiivisuutena, antisosiaalisena käyttäytymisenä ja päihteiden käyttönä.

Sisäänpäin suuntautuva ongelma-
käyttäytyminen eli internalisoiva ongelmakäyttäytyminen, jota ulkopuolisen on vaikeampi havaita.

Ilmenee tunne-elämän häiriöinä, kuten pelokkuutena, masennuksena, ahdistuneisuutena ja vetäytymisenä.

MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSHÄIRIÖT



- **WHO:n määritelmä mielenterveydelle:** hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä ja mahdollisuutensa, kykenee selviytymään arkipäiväisestä stressistä ja työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan
- Mielenterveys rakentuu monien riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden yhteisvaikutuksen tuloksena
- **Mielenterveyden negatiivinen ulottuvuus:** mielenterveyden ongelmat tai häiriöt
- **Mielenterveyden positiivinen ulottuvuus:** mielen ja voimien tila, jota luonnehtii hyvä toimintakyky

MIELENTERVEYSHÄIRIÖT NUORUUDESSA

- Mielenterveyshäiriöitä esiintyy nuoruusiässä ja varhaisessa aikuisiässä enemmän kuin muissa ikävaiheissa
- Yleisimpiä: mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, käytös- ja päihdehäiriöt sekä syömishäiriöt
- Psyykinen oireilu vie voimavaroja; nuoruusiän keskeisiin kehityshaasteisiin tarttuminen tavanomaista haasteellisempaa
- Riittävän aikaisin toteutettu hoito vähentää oireilun pitkittymistä ja parantaa ennustetta