

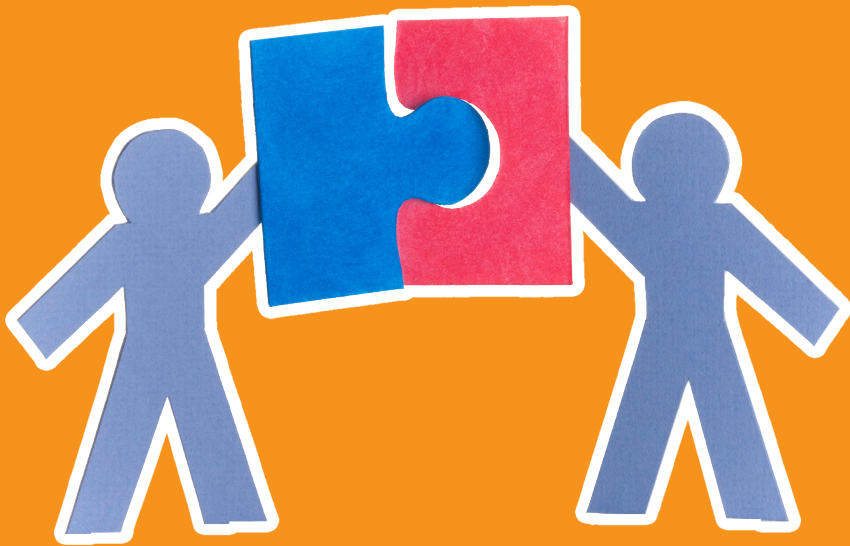
Keskinuoruus elämänvaiheena

15-18 v.



Aikuistuvan ihmisen suuret haasteet

- Irrottautuminen vanhemmista
- Parisuhteen muodostaminen
- Oman paikan löytäminen maailmasta
- Unelmaminän ja todellisen minän yhteensovittaminen
- Tasapainottelua...



Persoonallisuuden rakentuminen

- Nuori pyrkii käytöksellään kertomaan itselleen ja vanhemmilleen, että on oma itsensä. Hän piirtää rajat kaikille näkyviksi.
- Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä
- Nuoren on kehityttävä omaksi persoonaksi, jolla on omat mielipiteet, asenteet ja mieltymykset
- Temperamentti, elämäkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat tapaan, jolla nuori käy läpi nuoruuttaan
- Nuoruudessa harjoitellaan hallitsemaan ja sietämään omia tunteita. Tärkeää on esimerkiksi opetella sietämään epäonnistumisia rakentavasti. Tunteiden hallinta parantaa itsetuntemusta.
- Nuoret käsittelevät tunteitaan mm. musiikin, vaatepuksen, tietokonepelien ym. avulla

Identiteetin rakentuminen

- Keskinuoruuden tärkein kehitystehtävä on luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti
- Jokainen nuori rakentaa identiteettiään eri tavalla ja eri aikaan
- Identiteetti viittaa nuoren käsitykseen omasta persoonallisuudestaan: millaisia ominaisuuksia nuorella mielestään on, mihin hän samaistuu ja millaiseksi hän haluaa tulevaisuudessa tulla
- Nuoret määrittelevät itsensä erilaisten ryhmien kautta
- Nuori pohdiskelee omaa identiteettiään ja osaa jo nähdä itsensä eri näkökulmista
- Nuori etsii itseään, identiteetti luodaan kokeilemalla ja etsimällä ja irrottautumalla vanhemmista
- Jotta oma identiteetti jäsenyisi ja kirkastuisi, nuori kokeilee, testaa ja valikoi. Nuoren harrastukset, ulkonäkö, ihastuksen kohteet tai mielipiteet saattavat vaihtua tiuhaan. Usein nuorelle on tärkeää olla jotain muuta, kuin mitä vanhemmat odottavat ja ajattelevat.
- Omista asioista päättäminen, vanhemmat kuitenkin edelleen tärkeitä ja jotkin rajat ovat vielä vanhempien vastuulla (mm. turvallisuuteen liittyvät rajat)
- Epävarmuus kuuluu asiaan

Itsenäistyminen

- Sopivan välimatkan löytäminen vanhemman ja aikuisuutta kohti kasvavan nuoren välillä on haastava tehtävä, joka ei yleensä suju kivutta
- Jokaisen nuoren itsenäistymiskehitys etenee omassa tahdissa
- Ilman vanhemman läsnäoloa ja tukea nuori joutuu ajelehtimaan elämässään. Nuori kaipaa vanhempiensa tukea ja aikaa
- Nuori tarvitsee tilaa itsenäistymiselleen. Vanhemman on voitava osoittaa nuorelle, että nuorella on lupa itsenäistyä ja löytää omat polkunsaa
- Kannustaminen ja kehuminen ovat hyväksi nuoren epävarmalle mielelle
- Niin kauan kun kokeilut eivät ole haitaksi nuoren fyysiselle tai psyykkiselle terveydelle, erilaisten asioiden ja toimintatapojen testaaminen kannattaa
- Nuoren kannalta myönteisintä kehitykselle on vähitellen lisääntyvä liikkumatila ja vapaus niin, että vanhemmat samalla huolehtivat hänen turvallisuudestaan ja suhde vanhempiin pysyy avoimena ja luottamuksellisena

Seksuaalinen kehitys

- Nuori pyrkii sopeutumaan muuttuneeseen kehoonsa
- Kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan kasvaa entisestään. Myös omaa sukupuolta olevat nuoret saattavat kiinnostaa omaa seksuaalista identiteettiään etsivää nuorta.
- Nuori pohtii omaa naiseuttaan tai miehisyyttään ja tutustuu rauhassa itseensä
- Seurustelukokeilut kuuluvat nuoren itsenäistymiseen ja auttavat osaltaan irtaantumaan vanhemmista
- Hyvä itsetunto on seksuaaliterveyden perusta. Nuoren itsetunnon kehitystä tukee, kun vanhemmat ovat aidosti läsnä nuoren elämässä.
- Nuori tarvitsee lisäksi tietoa omasta heräävästä seksuaalisuudestaan. Hyvän itsetunnon ja oikean tiedon avulla nuori haluaa suojata itseään.
- Vanhempien malli ja keskustelut seksuaalisuudesta muokkaavat nuoren mielikuvia.

Seurustelu

- Nuorena ihmissuhdeasiat pistävät usein pään pyörälle. Välillä rakkaus saa uskomaan, että kaikki on mahdollista, toisinaan taas epävarmuus voi valtaa mielen.
- Jos nuoren omassa kaveripiirissä moni seurustelee, nuoresta voi tuntua siltä, että on aivan yksin seurustelevien ystävien joukossa.
- Nuoren seurustelu saattaa herättää vanhemmissa monia tunteita: hämmennystä, iloa, ylpeyttä, huolta.
- Jos nuoren seurustelusta uhkaa tulla elämän pääasia ja se vie nuoren kaiken energian, vanhempien tehtävänä on asettaa nuoren seurustelulle raamit.
- Nuoren luonnollinen reaktio vanhempien huolehtimiseen on vastustus ja ajatus siitä, ettei hänen elämänsä kuulu vanhemmille. Alaikäisen elämästä huolehtiminen kuitenkin yksinkertaisesti kuuluu vanhemmille.
- Perhe voi laatia yhdessä ”säännöt” seurustelulle ja silloin on hyvä, että molemmat seurustelukumppanit ovat paikalla. Parasta olisi, että molempien perheissä noudatettaisiin samoja sääntöjä.
- Nuoria on hyvä kehottaa miettimään keskenään seurustelunsa sääntöjä ja jakamaan keskustelemalla kummankin arvot ja odotukset. Heidän on tarpeen määritellä myös läheisyyden rajat.

Mikä tukee nuorta haasteiden edessä?

- Ei yhtä oikeaa reseptiä
- Hyväksyttävä nuoren yksilölliset piirteet
- Tuki, rohkaisu, kannustaminen, hillintää, rajoja
- Kyky ilmaista tunteita ja ajatuksia
- Vähintään yksi luotettava ihminen
- Epäonnistumisissa käännä katse positiivisiin kokemuksiin ja hyviin hetkiin
- Teko voi olla typerä, ei nuori
- Ota vastaan nuoren tunteet ja auta häntä sietämään niitä
- Pysy itse rauhallisena, älä mene mukaan nuoren tunnekuohuun
- Perusasioiden säännöllisyys (uni, työ/opiskelu, ravinto, liikunta, rajojen pitäminen, ihmissuhteet)

- Yhteiset keskustelut ja pohdinnat lisäävät vanhemman ja nuoren välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Keskustelut virittävät nuorta ajatteluun ja perustelemaan omia mielipiteitään
- Asioiden käsittely äärimmäisyyksien kautta on nuorille tyypillistä, vanhemman ei tule pelästyä tätä, eikä moralisoida vaan kysellä ja vaatia perusteluja
- Erimielisyydet ja erilaisuus on nuoren kehityksen ja itsenäistymisen kannalta välttämätöntä
- Nuoren valintojen arvostaminen on tärkeää. Vähättely ja arvostelu saattavat saada nuoren kokemaan ettei häntä hyväksytä

Kymmenen Koota vanhemmalle

1. KOHTAA. Vietä aikaa yhdessä nuoren kanssa, ole aidosti läsnä. Nuori tarvitsee vanhempaa, vaikkei hakeutuisikaan suoraa lähellesi. Ole saatavilla ja lähestyttävissä. Sopikaa esimerkiksi yhden arki-illan pyhittämisestä viikossa pelkästään perheelle. Anna nuoren päättää koti-illan sisällöstä: mitä silloin tehdään, mitä syödään yms. Myös päivittäiset, yhteiset ateriat ovat tärkeitä hetkiä.

2. KIINNOSTU. Ole kiinnostunut nuoren asioista – harrastuksista ja muista nuorelle tärkeitä asioista. Pyydä nuorta kertomaan niistä sinulle hänelle sopivana hetkenä.

3. KERRO. Osoita nuorelle, että hän on tärkeä omana itsenään. Näytä, että pidät nuoresta hänen itsensä takia, et vain hänen suorituksistaan koulussa ja harrastuksissa. Kerro ja kertaa mukavia lapsuusmuistoja. Anna nuoren kuulla, miksi juuri hänen äitinsä tai isänsä on hyvä olla.

4. KEHU. Anna positiivista palautetta nuoren persoonasta, taidoista ja ulkonäöstä: Olet niin fiksu. Ihailen rauhallisuuttasi. Olet kaunis. Pelaat taitavasti jalkapalloa. Kehuvat kommentit juurtuvat positiivisesti nuoren mieleen. Huomaa nuoren onnistumiset ja suhtaudu niihin kannustavasti. Älä kaivele heikkouksia, vaan korosta vahvuuksia.

5. KUUNTELE. Kuuntele, mitä nuorella on sinulle kerrottavana. Auta nuorta ongelmissa, mutta ethän anna valmiita ratkaisuja. Anna nuoren pohtia ja löytää ratkaisunsa itse. Harjaannuta keskusteluun ja ratkaisujen pohdintaan. Kysy nuoren mielipiteitä ja näkemyksiä asioihin.

6. KOSKETA. Anna nuorelle sopivasti läheisyyttä, siten kuin hän haluaa. Kokeile halausta, hartioiden hierontaa, kosketusta olalle, hiusten harjausta tai vaikka kaverillista painia. Muista, että nuorella on oikeus itse päättää, kuka häneen koskee ja milloin. Kysy nuorelta lupa koskettamiseen.

7. KASVATA JA KUNNIOITA. Ole jämäkkä rajojen kanssa ja huolehdi nuoren turvallisuudesta. Älä anna nuoren päättää asioista, joihin hän ei ole vielä kypsä. Pysy aikuisena. Anna nuorelle kuitenkin tilaa myös itsenäistyä: anna hänen päättää itse omaan persoonaansa liittyvistä asioista, kuten musiikkimausta, oman huoneen sisustuksesta, ulkonäöstä ym.

8. KESTÄ. Salli kaikkien tunteiden ilmaisu. Ole kuuntelijana, älä pelästy kuohuvia tunteita. Osoita, että kaikenlaisiin tunteisiin on lupa. Itseään tai toista vahingoittavaa käytöstä ei pidä hyväksyä. Vakuuta nuorelle esimerkiksi, että vaikka elämässä tapahtuu ikäviäkin asioita, niistä selvitään. Näytä tunteet avoimesti ja rehellisesti.

9. KOETA ELÄYTYÄ. Yritä muistella, minkälaista oli olla nuori. Kerro joskus lapsellesi omasta nuoruudestasi, anna nuorellesi mahdollisuus tunnistaa itsensä sinun kokemuksissasi. Yritä asettua nuoren asemaan ja eläytyä hänen tunteisiinsa ja kokemuksiinsa – koeta katsoa maailmaa ja itseäsi hänen silmillään. Auta nuorta tarkastelemaan itseään pienen etäisyyden päästä ja ajattelemaan asioita eri näkökulmista. Muistuta nuorta siitä, että asioilla on tapana näyttäytyä eri päivinä erilaisina.

10. KATSO ITSEESI. Hoida omaa jaksamistasi. Olet maailman paras vanhempi omalle lapsellesi. Älä epäröi hakea apua silloin, kun on tarve.

Rajat ja vastuu

PUNAINEN (vanhempi huolehtii ja ottaa viime kädessä vastuun)

- Lakien ja asetusten määrittelemät säännöt
- Itsensä vahingoittaminen, toisten henkinen tai fyysinen loukkaaminen
- Päihteiden käyttö
- Koulunkäynnin laiminlyöminen, perustarpeiden laiminlyönti

KELTAINEN (neuvotellaan yhdessä nuoren kanssa)

- Turvallinen kotiintuloaika
- Kotityöt
- Kännykkälaskut
- Oman huoneen siivous
- Työ kodin ulkopuolella
- TV:n ja tietokoneen sijainti, TV:n ja videoiden katselu
- Pelaamiseen ja internetissä surffailuun käytetty aika
- Kavereiden tapaaminen, kavereiden luona yöpyminen
- Tyttö- tai poikakavereiden yöpyminen
- Harrastuksiin osallistuminen
- Viikko-/kuukausirahat
- Sopiva kielenkäyttö
- Myöhästeleminen

VIHREÄ (nuori päättää)

- Mielialat
- Oma ulkonäkö; pukeutuminen, meikkaaminen, hiustyyli
- Oman huoneen sisustus
- Musiikkimaku
- Minkälainen ihminen olen
- Kaikkien tunteiden ilmaisu; lupa olla vihainen, surullinen, ärtynyt, tylsistynyt..

Mistä apua?

- Kouluterveydenhoitaja
- Kuraattori
- Nuorisoryhmä www.kotka.fi/nuorisoryhma
- Etsivä nuorisotyö www.finderskotka.net
- Nuorten palvelukartta
www.kotka.fi/nuortenpalvelukartta
- Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetti
www.mll.fi/vanhempainnetti/ika/15-18/
- Väestöliitto www.vaestoliitto.fi
- Nuori ja mieli: koulu mielenterveyden tukena 2010.
Hietala Tarja, Kaltiainen Tiina, Metsärinne Ulla,
Vanhala Erja.

Tiedot kerätty MLL:n vanhempainnetistä:
www.mll.fi/vanhempainnetti/

MLL:n vanhempainnetti tarjoaa monipuolista tukea vanhemmuuteen sekä tietoa nuoren kasvusta ja kehityksestä.

Oppaan koonti Kotkan Nuoret pudokkaat -hanke,
kehittämissuunnittelija Tarja Nyström ja th-opiskelija Nelli Narinen.
Ulkoasu Socom Oy, Kai Kortelainen



ETELÄ-SUOMEN TERVEYS- JA HYVINVOINTIEROJEN KAVENTAMINEN

