



Kohti murrosikää – riittävän lähellä, sopivan etäällä

Tatjana Pajamäki, sosiaalipsykologi, psykoterapeutti (pari- ja perhepsykoterapia)

Murrosikä on muutokseen sopeutumista

Paras hetki:

- Vaalia yhteyttä lapseen
- Keskustella murrosikään liittyvistä muutoksista
- Tukea kaverisuhteita
- Pitää huolta itsestä





**Lapset ovat erilaisia – ei yhtä
hyvän kasvun reseptiä**

Lapsen mieli muutoksessa

- Käsite itsestä muovautuu uudelleen
- Suhde vanhempiin/lähiaikuisiin muuttuu -> välitilassa
- Ärtisyys, vähäsanaisuus, alakulo ja surumielisyys voivat lisääntyä
- Syyt suuriin tunteisiin ja mielialan muutoksiin ovat sekä hormonaalisissa tekijöissä että uudenlaisissa sisäisissä vaatimuksissa, joita lapsi kohtaa
- Kehitystä ei voi kiirehtiä

Vanhemman tunteet?

Vanhempana lapsen muutoksen tukena

- **Tilaa tunteille**
 - Tunteiden vastaanottaminen, yritys ymmärtää lapsen kokemusta tärkeää
 - Lapsi oppii tunnistamaan ja sietämään erilaisia tunteita -> hankalista hetkistä selviytyy
 - Tunteiden ilmaisu/haitallisen käyttäytymisen raja
 - Yhteyden palauttaminen riitojen jälkeen, anteeksipyyttäminen

Huomaa ja sano ääneen hyvät asiat!

Vanhempana lapsen muutoksen tukena

- **Läsnäolo ja kiinnostus lapsen maailmaa kohtaan tukee itsetuntoa**
 - Aika ja kiinnostus lapsen elämää kohtaan -> keskustelujen ”oikea ajoitus”
 - Väljän ajan merkitys
 - Keinoja ottaa esiin hankalia/vaikeita asioita
- **Lupa kasvuun auttaa irtautumaan sopivalla tahdilla**
 - Riittävästi tilaa yksityisyyteen -> vanhemman ei tarvitse tietää kaikkea
 - Kaverisuhteiden merkityksen ymmärrys ja tuki

Suojaavat ja kehitystä tukevat rajat

Murrosikäinen tarvitsee sekä tilaa itsenäistystä että vanhempiensa huolenpitoa

- Jokainen lapsi tarvitsee omanlaistaan kohtaamista
- Perustele laatimasi rajat ensin itsellesi
- Rajoja ei kannata määritellä vihaisena
- Erotta paha mieli ja huono käytös toisistaan
- Lapsella on myös oikeuksia

Suojaavat ja kehitystä tukevat rajat

Valitse taistelut (määrittele rajat) viisaasti:

- **Punaiset asiat:** Lait, ikärajat -> Vanhempi päättää -> sanoittaminen välittämisen kautta
- **Keltaiset asiat:** Perhekulttuurisesti määrittyvät asiat -> yhdessä neuvotellen, voivat muuttua
- **Vihreät asiat:** Lapsen persoonaan liittyvät -> Lapsi päättää, vanhempi vetäytyy taka-alalle

Jos huoli herää

- Alakulo, surumielisyys jatkuu viikkoja
 - Mielialan rajut vaihtelut, käyttäytymisen muutokset
 - Aggressiivisuus
 - Päihteiden käyttö
 - Koulusta suoriutumattomuus
-
- Valitse keskustelun ajankohta
 - Sanoita pehmeästi tunnustellen
 - Pohdi yhdessä erilaisia paikkoja saada apua/tukea
 - Kerro miten asioissa voidaan mennä eteenpäin
 - Vala toivoa!





Vanhemmuussuhde muuttuu

Lempeä katse itseen

Vanhemman omat tunteet, ymmärrys
omista reaktioista

Omat rauhoittumisen keinot

Muistele!

Päivitä tietoa

Etsi vertaistukea

Omat harrastukset ja kiinnostuksen kohteet