



# Yläkouluikäisten nuorten vanhemmille ja huoltajille VERKKOVANHEMPAINILLAT

## Kevät 2024:

-  **Ke 24.1. klo 18: Ymmärrä nuorta: Teini-ikäisen kehityksen mielekkyys ja mielettömyys**  
Teini-ikä merkitsee nuorelle valtavaa kuormitusta aivojen ja kehon sekä mielen tasolla. Suhde vanhempiin muuttuu – ja niin sen kuuluukin. Luennolla kuullaan tuoreesta näkökulmasta nuoruusiän psykologisen kehityksen taustoja ja pohditaan, miten olla vanhempi kaiken tämän keskellä.  
*Leea Mattila, psykologi, aikuisten ja nuorten yksilöpsykoterapeutti, tietokirjailija.*
-  **Ke 28.2. klo 18: ”Mitä ihmettä minä teen tämän teinin kanssa?”**  
Teini-ikä haastaa vanhempaa rakentamaan vanhemmuuden palikat uuteen järjestykseen. Miten säilyttää hyvä, lämmin ja positiivinen ilmapiiri, kun teinin mieli myllertää? Mistä tiedän, milloin nuori tarvitsee rajoja ja milloin joustoa? Miten tuen ja kannustan nuortani? Onko minulla vanhempana enää mitään virkaa?  
*Taina Lehtoranta, lehtori, entinen lastensuojelun sosiaalityöntekijä, kolmen teini-ikäisen äiti, Savonia AKM.*
-  **Ke 27.3. klo 18: Nuoren mielenterveyden tukeminen**  
Kaipaako tietoa nuoren mielenterveydestä ja hyvinvoinnin edistämisestä? Erotanko huolestuttavat merkit ikävaiheeseen kuuluvasta tavallisesta myllerryksestä? Miten otan puheeksi vaikeita aiheita kunnioittavalla ja rakentavalla tavalla? Mitä voin vanhempana tehdä kohdatessani esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen tai itsetuhoisuuden oireita, ja mistä voin saada tukea?  
*Erika Karstinen, asiantuntijakoulutukset ja vaikuttaminen, Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry*
-  **Ke 24.4. klo 18: Nuoret ja päihteet**  
Huolestuttaako nuoren päihteiden käyttö? Miten päihteet näyttäytyy nuoren arjen ympäristöissä? Missä menee kokeilun ja käytön raja? Miten huomata ja puuttua? Mistä vanhempana saan apua ja tukea?  
*Saija Penttinen, sairaanhoitaja, Nuorten Välkkäri-työryhmä, Eloisa*
-  **Ke 22.5. klo 18: Tasapainoa digipelaamiseen**  
Mitä digipelaaminen on ja kuinka se voi näyttäytyä vanhemman ja nuoren näkökulmasta? Mitä merkitystä pelien ikärajoilla on? Mitä ovat pelihaitat ja kuinka niitä voi vähentää? Miten vanhempi voi tukea nuoren pelaamisen hallintaa? Entä mistä apua, jos pelaaminen aiheuttaa haasteita kotona?  
*Heljä Koistinen, asiantuntija, Pelituki*

## Verkkovanhempainillat jatkuvat jälleen syksyllä uusin teemoin!

Illat ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Liity mukaan oheisesta linkistä tai QR-koodilla:

[bit.ly/tervetuloaverkkovanhempainiltaan](https://bit.ly/tervetuloaverkkovanhempainiltaan)

