

TEININ VANHEMMAN SELVIITYMISOPAS



ROOPE LIPASTIN AJATUKSIA TEINEISTÄ JA TEINIEN VANHEMMUUDESTA

Teini-ikäiset voivat olla - ja ovat - raivostuttavia, yksisilmäisiä, itsekkäitä, kurittomia ja kamalia. Ja kuitenkin ne ovat myös hellyttäviä, miellyttäviä, mukavia ja rakastettavia. Kuten joskus on todettu, lapsenlapset ovat sitten palkinto siitä, ettei murhannut omiaan, kun ne olivat teini-iässä.

Murrosikäisiä pitää kiittää myös siitä, että he ovat hyviä kasvattajia. Kun on selvinnyt lapsen tai lapsiensa teini-iästä, voi olla varma, että myös itse on kasvanut ihmisenä. Kymmenisen kiloa ainakin. Tämä perustuu laskelmaan, että syö joka kerta yhden suklaapatukan, kun perheessä syntyy konflikti.

Teini-ikä on viimeinen hetki, kun lapsesi vielä on lapsi. Siinä mielessä teinin vanhemmuus ei eroa pikkuvauva-ajasta, että molemmat tuntuvat Aivan Liian Pitkiltä ja Rasittavilta, mutta ovat ohi silmänräpäyksessä, ja sen jälkeen se lapsi jo lentääkin pesästä. Teini-ikä on viimeinen hetki, kun lapsesi vielä on lapsi. Se on asia, joka kannattaa muistaa.

JA PARI MUUTA MUISTISÄÄNTÖÄ MYÖS:

- Murrosikäisten sisäisessä kellossa ja vuorokausirytmissä ei sinänsä ole mitään vikaa. He vain eivät elä Suomen, vaan Pekingin ajassa.
- Vaikka muuta saattaisi kuvitella, teinit kyllä syövät ruokaympyrän mukaisesti. Se ympyrä on pizza.
- Kasvattajana ensisijainen tehtäväsi on huolehtia, että nuoresi saa ruokaympyränsä joka päivä.
- Nuori osaa käytöstävät, mutta ei tuhlaa niitä vähempiarvoisiin tyyppeihin kuten esim. sinuun.

- Kun ärräpäät lentävät talon ilmatilassa, muista, että ne ovat vain sanoja ja että asiat voisivat olla paljon paremminkin.
- Kun asiat seuraavana päivänä ovat paljon paremmin, muista, että eivät ne kuitenkaan niin huonosti ole kuin huomenna.
- Kaikki loppuu aikanaan, ja jonain kauniina tiistaina saat lapsesi takaisin, te kaikki olette hieman muuttuneet, ja juuri se on mielenkiintoista ja tekee elämästä elämisen arvoista.



Lipasti, R. 2019. Jäähyyäiset teineille - Roope Lipastin viimeinen tervehdys Teini talossa -blogin lukijoille. https://www.meillakotona.fi/artikkelit/jaahyvaiset-teineille-roope-lipastin-viimeinen-tervehdys-teini-talossa-blogin-lukijoille?utm_medium=redirect&utm_source=teinitalossa Viitattu 12.8.2020.

TEINIEN MAAILMA

Vaikka me kaikki olemme olleet teinejä, nuoruuden kohtaaminen vanhemmuuden näkökulmasta on kuitenkin aina uusi tilanne. Nuoruuden itsenäistymiseen kuuluu samanaikaisesti monta asiaa, joissa koitetaan omia siipiä ja näitä moninaisia tilanteita tietysti maustetaan vielä muulla tunteiden kuohunnalla. Soppa siis valmis. Jokainen nuori on yksilö, samoin kuin jokainen vanhempi ja perhe. Uskomalla itseesi vanhempana, luottamalla muiden tukeen ja rakastamalla nuorta niin myötä- kuin vastamäessäkin pärjätte kyllä! Tässä kuitenkin muutama vinkki - osittain itsestään selvyiksiä, mutta ehkäpä jotain, mikä herättää uusiakin ajatuksia.

ITSENÄISTYMINEN

- Rakkaus ja rajat ovat välittämistä. Nuoren turvallisuudesta ja hyvinvoinnista voi huolehtia asettamalla selkeitä sääntöjä.
- Vastuun antaminen nuorelle on tärkeää ja vanhemman rooliksi jää turvallisten rajojen asettaminen.
- Nuoren itsenäistymiseen kuuluu tarve tehdä asioita omalla tavalla. Nuoren itsenäistyminen ja kasvu on elämisen opettelua ja joka toisinaan tapahtuu myös erehdyksen ja rajojen kokeilun kautta. Tällöin tarvitaan vanhempien rakkautta, rohkaisua ja tukeakin.
- Myös teini-ikäinen kaipaa positiivista palautetta!
- Vanhemman vastuulla on nuoren arkirytmistä huolehtiminen
- Rajojen asettaminen saattaa johtaa myös konfliktitilanteisiin - nekin ovat osa vanhemmuutta ja nuoren kasvua. Vaaditaan siis aikuiselta malttia ja pitkää pinnaa, mutta se palkitaan.
- Asioita kannattaa lähestyä keskustelun ja molemminpuolisen kunnioituksen kautta. Perustelemalla ja neuvottelemalla pääsee useimmiten parhaaseen lopputulokseen.

KAVERIT

- Teini-iässä kavereiden merkitys nuoren elämässä useimmiten kasvaa entisestään.
- Kavereiden kanssa nuoret oppivat myös tärkeitä ihmissuhdetaitoja - mm. toisten huomioimista, luottamuksen syntymistä, keskustelu ja kuuntelutaitoja. Vanhemmalla on tärkeä rooli olla nuoren tukena kaverisuhteissa - niiden ylä- ja alamäissä.
- On hyvä olla selvillä, kenen kanssa nuori viettää aikaa ja jos on mahdollista myös itse tutustua oman teinin kavereihin.
- Joskus kavereita ei ehkä löydykään helposti ja on tärkeää, että vanhemmat keskustelevat asiasta yhdessä nuoren kanssa ja yhdessä etsitään keinoja löytää sosiaalisia suhteita nuorelle.

RUUTUAIKA

- Some ja erilaiset verkkopelit ovat nuorille tänä päivänä keskeinen keino tutustua uusiin ihmisiin ja pitää yhteyttä kavereihin. Kyse ei siis ole pelkästä pelaamisesta, vaan tavasta rentoutua ja viettää aikaa yhdessä kavereiden kanssa.
- Osa nuorista käyttää runsaasti aikaa ruudun äärellä - tärkeää on se, että ruutuajan määrä olisi sopivassa suhteessa muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten koulunkäyntiin, ihmissuhteisiin, uneen sekä arkirytmiiin. On tärkeää pyrkiä tukemaan myös nuoren ruudutonta vapaa-aikaa.
- Vanhempi pärjää digimaailmassa pitkälti vanhemmuuden perustaidoilla: nuoren kanssa kannattaa keskustella, olla kiinnostunut jutuista, mitä hän ruudun äärellä tekee ja asettaa rajoja tarvittaessa.

RUOKA, UNI JA HYVINVOINTI

- Murrosiässä nuoren unirytmitys yleensä muuttuu – illalla valvottaisiin mielellään yömyöhälle, aamulla taas nukuttaisiin mielellään puoleen päivään. Unentarve ei vähene, vaan useilla nuorilla unentarve on 8-10h.
- Kotiintulo- ja nukkumaanmenoajoilla voidaan tukea riittävän ja laadukkaan unen saaminen.
- Tue ja kannusta nuorta huolehtimaan hyvinvoinnin asioista: laadukkaasta ja riittävästä unesta, ravinnosta ja liikkumisesta sekä ihmissuhteista ja mielekkästä tekemisestä vapaa-ajalla.
- Tue nuoren arkirytmitys. Arkisilla asioilla; arkirytmillä ja läheisillä ihmissuhteilla voidaan tukea nuoren kehitystä ja ehkäistä mielenterveysongelmia.
- Mitä sulle kuuluu? Kysy, ole kiinnostunut nuoresta ja kuuntele.

PÄIHTEET

- Nuoruusiässä päihteet usein alkavat kiinnostaa. Päihteitä, kuten tupakkaa, nuuskaa ja alkoholia on nuorten helppoa saada.
- Miten vanhempana voin tukea nuoreni päihteettömyyttä? Päihteistä on hyvä keskustella avoimesti ja toisaalta päihdekokeiluihin tulisi suhtautua ja puuttua johdonmukaisesti ja kielteisesti. Yhdessä pohdittuja ja sovittuja rajoja on nuoren helpompi noudattaa.
- Ole siis kiinnostunut ja perillä nuoresi asioista, pidä kiinni kotiintuloajoista ja rajoista.
- Verkostoidu ja keskustele muiden vanhempien kanssa nuorten tekemisistä.

Jos haluat lukea nuorten vanhemmuudesta lisää:

www.linkkitoiminta.fi/selviytymisopas

Lähde: https://linkkitoiminta.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vauhdilla-aikuisuuteen_2019.pdf

MAHDOLLISESTI TARPEELLISIA YHTEYSTIETOJA

Terveystenhoitaja Jenna Suomi

jenna.suomi@soteakseli.fi 044 4357 518

(Puhelinaika arkisin klo 12.30-13.00. Vilman kautta voi jättää kiireettömissä asioissa soittopyynnön.)

Koulukuraattori Veera Lilja (Hemminki & Seikelä)

veera.lilja@soteakseli.fi 044 435 7842

Koulupsykologi Monika Korkeamäki (Hemminki & Kurittula)

monika.korkeamaki@soteakseli.fi 044 435 7578

(Puhelinaika ti-pe klo 12.30-13.00. Vilman kautta voi jättää kiireettömissä asioissa soittopyynnön.)

Koulukuraattori Marika Marjanen (Kurittula, Askainen & Lemu)

Psykologi Anna Grönlund (Askainen & Seikelä)

Nuorisotyön koordinaattori Jatta Ihaksi

jatta.ihaksi@masku.fi 040 8327 801

Etsivä nuorisotyöntekijä Taru Leppimäki

etsiva@nousiainen.fi 044 4356 919

Oppilaanohjaus

Outi Koski outi.koski@masku.fi 044 7388 113

Maria Pietilä maria.pietila@masku.fi 044 7388 122

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ! :)

Teini

[onkspakko]
substantiivi

Valuvasti liikkuva, murahdellen ääntelevä henkilö, joka syö valtavasti ja nukkuu loputtomasti. Tyypillisiä kommunikointitapoja mm. ok tai k, emt sekä ihm. Voi elää pitkiä aikoja huomaamatta kaaosta ympärillään, mutta havaitsee välittömästi wifin puuttumisen. Yllättää viisaudellaan, kun sitä vähiten odottaa.

Meidän
PERHE
& **VAUVA**

TÄMÄN SELVIITYMISOPPAAN ON TUOTTANUT NOUSIAISTEN
EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN TYÖRYHMÄ.

