

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.

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

JA PARI MUUTA AJATUSTA TEINI-IÄSTÄ:

- 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 käytöstavat, mutta ei tuhlaa niitä vähempiarvoisiin tyypeihin kuten esim. sinuun.

- Kun ärräpääät lentävät talon ilmatilassa, muista, että ne ovat vain sanoja ja että asiat voisivat olla paljon pahemminkin.
- Kun asiat seuraavana päivänä ovat paljon pahemmin, 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> . Viitattu 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 vanhempänä, 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 unirytmisi 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 arkirytmisiä. 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 sähkötupakkaa, nikotiinipusseja, 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.

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry/ Linkki-toiminta. 2019. Vauhdilla aikuisuuteen? Selviytymisopas nuorten vanhemmille.

https://vslj.fi/app/uploads/sites/2/2021/06/Vauhdilla-aikuisuuteen_2019-compressed.pdf . Viitattu 2020.

YHTEYSTIETOJA

Koulukuraattori Kirsi Rosten
kirsi.rostenevarha.fi 044 4357 839

Terveystenhoitaja Leena Puisto
leena.puisto@varha.fi 044 4357 511

Koulupsykologi Aleksi Pietikäinen
aleksi.pietikainen@varha.fi 040 1917 146

Oppilaanohjaaja Marjo Kiuru
marjo.kiuru@edu.nousiainen.fi 044 4355 314

Koulunuorisotyöntekijä Pia Rossi
pia.rossi@nousiainen.fi 044 4356 919

Etsivä nuorisotyöntekijä Vivica Silfverberg
etsivat@nousiainen.fi 044 4355 363

Etsivä nuorisotyöntekijä Maija Luukkonen
etsivat@nousiainen.fi 044 4355 209

Nuorisotyön koordinaattori Henna Isotalo
henna.isotalo@nousiainen.fi 044 4355 305

OLE ROHKEASTI YHTEYDESSÄ! :)

Teini

[onkspakko]

substantiivi

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

Meidän
PERHE
& **VAUVA**

TÄMÄN SELVIITYMISOPPAAN ON KOONNUT
NOUSIAISTEN EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
TYÖRYHMÄ.