

„NUORTEN  
OULU„

**Tietoa, tehtäviä ja tukea  
nuoren vanhemmalle  
ja läheiselle**

**Teemoina myönteinen vuorovaikutus,  
luottamuksen rakentaminen, nuoren itsetunnon  
tukeminen, erimielisyydet ja riitely  
sekä avoin puhe päihteistä**

**#asteenverran toimivampaa vuorovaikutusta**

Copyright: Oulun kaupungin Nuorisopalvelut

# Sisällysluettelo

## **Myönteinen vuorovaikutus perheessä**

Myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen.....	3
Keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen.....	3
Tehtävä vanhemmalle ja 13–16-vuotiaalle nuorelle.....	4
Kotona asuu täysi-ikäinen nuori.....	5
Isovanhempien tärkeä rooli.....	6
Luettavaa.....	6

## **Luottamuksen rakentaminen**

Mistä nuoren luottamus vanhempaan rakentuu?.....	7
Nuoren ja vanhemman luottamussuhde.....	8
Luottamus koetuksella.....	8
Mitä sitten, jos nuori mokaa?.....	9
Miten käsitellä luottamusta nuoren kanssa?.....	10
Keinoja luottamuksen rakentamiseen.....	10
Itsearviointitehtävä vanhemmalle.....	11

## **Nuoren itsetunnon tukeminen**

Mitä on itsetunto?.....	13
Miksi nuoren itsetuntoa on tärkeä vahvistaa?.....	13
Miten vanhempi voi vahvistaa nuoren itsetuntoa?.....	14
Mitä haittaa on huonosta itsetunnosta?.....	14
Vanhempi, mieti hetki seuraavia kysymyksiä.....	15



## **Eripuraa ja riitoja**

Kuuntele avoimesti.....	16
Miksi riidellään?.....	16
Kuuntelemisen taidot.....	17
Puhumisen taidot.....	17
Nuoruusiän haasteita.....	18
Vanhemman hyvinvointi.....	18

## **Avoin puhe päihteistä**

Päihteistä puhuminen alaikäisen nuoren kanssa.....	19
Päihteistä puhuminen täysi-ikäisen nuoren kanssa.....	20
Päihteidenkäytöltä suojaavat tekijät.....	20
Päihteettömyyteen kannustaminen.....	21
Päihteistä puhuminen.....	21
Armollisuus itseä ja nuorta kohtaan.....	22





Kaikille nuorille iästä huolimatta vanhempien, perheen ja läheisten merkitys on edelleen suuri. Perhe ja koti ovat nuorelle se paikka, jossa hän saa lämpöä ja välittämistä sekä mahdollisuuden tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Joskus nuoren itsenäistymisen harjoittelu ja irtiotto vanhemmista ja lapsuudenperheestä voi olla myrskyisää aikaa ja johtaa siihen, että nuori ja vanhemmat etäännyvät toisistaan. Vanhempi voi ajatella, että nuori haluaa olla rauhassa ja ärsyyntyy vanhemman juttelusta ja kyselyistä. Nuori kaipaa kuitenkin vanhempien huolenpitoa ja välittämistä oman kasvunsa ja kehittymisensä tueksi läpi aikuiseksi kasvamisen, myös asuessaan itsenäisesti. Vanhemman kannattaa kysellä kuulumisia ja olla kiinnostunut nuoresta. Vaikka nuori ei heti vastaisikaan kysymyksiin, on tärkeää, että viestität nuorelle välittämistä ja kiinnostusta.

[Lue lisää vuorovaikutuksesta ihmissuhteissa \(hyvakysymys.fi\)](https://www.hyvakysymys.fi)

Voit aloittaa tutustumisen perheen myönteiseen vuorovaikutukseen katsomalla alla olevan videon. Videolla kuullaan nuorten terveisiä vanhemmille sekä eri ammattilaisten näkökulmia nuorten ja vanhempien välisestä vuorovaikutuksesta ja sen tukemisesta.

[Myönteinen vuorovaikutus perheessä - YouTube](#)





## **Myönteinen vuorovaikutus perheessä**

Vanhemman ja nuoren välinen hyvä ja luottamuksellinen suhde perustuu myönteiselle vuorovaikutukselle. Se tarkoittaa sitä, että voidaan keskustella asioista sekä iloita, itkeä ja nauraa yhdessä. Jokainen tulee kuulluksi ja erimielisyydet ratkotaan tavalla, joka ei mene henkilökohtaisuuksiin ja ole pelottavaa tai uhkaavaa. Riidat on tärkeä sopia, pyytää ja antaa anteeksi. Yhteinen huumori voi olla tärkeässä roolissa vanhemman ja nuoren välisen keskusteluyhteyden avaamisessa ja vahvistamisessa.

On helppoa olla yhteydessä silloin, kun asiat menevät hyvin. Elämän haastavat tilanteet tuovat nopeasti näkyviin perheen vuorovaikutusilmaston. Nuoruuteen kuuluu myös oman tilan tärkeys. Vanhempi joutuu tasapainottelemaan yhteyden säilyttämisen ja nuoren itsenäistymisen välillä, ja hakemaan uudenlaista tapaa olla nuoren kanssa. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat taitoja siinä missä monet muutkin taidot. Myös vuorovaikutustaitoja voi parantaa ja kehittää missä tahansa elämän vaiheessa.

## **Myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen**

Välittävä ja lämmin ilmapiiri, yhdessäolo sekä mahdollisuus keskustella niin mukavista kuin haastavistakin asioista vahvistavat perheen myönteistä vuorovaikutusta. Vaikka vanhemmalla luonnollisesti on enemmän päätösvaltaa perheessä, nuoren kokemusten ja näkemysten arvostaminen yhteisessä keskustelussa tulisi olla vuorovaikutuksen lähtökohtana. Nuoren mielipiteen voi kuulla ja ymmärtää hänen näkökulmansa, mutta tämä ei tarkoita sitä, että aina täytyisi toimia nuoren toivomalla tavalla.

Jos haluat vahvistaa perheen vuorovaikutusta tai olet huolissasi esimerkiksi perheen kireästä ilmapiiristä, kannattaa hakea tukea ja apua tilanteeseen. [Vanhempien Akatemian \(nuortenystavat.fi\)](#) TunneNuori- vanhemmuusryhmästä saat työkaluja mm. nuoren itsetunnon vahvistamiseen sekä vanhemman ja nuoren tunnetilojen käsittelyyn ja rauhoittamiseen. [NNKY:n kamalat äidit \(ywca.fi\)](#) vertaisryhmissä käsitellään ja jaetaan vanhemmuuden iloja ja haasteita.

### **Keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen**

- Keskustele ja ole kiinnostunut nuoren asioista.
- Jos nuori asuu vielä kotona, anna kiireetöntä läsnäoloa päivittäin. Pienikin hetki riittää, esimerkiksi aamiaispöydässä.
- Kiinnitä huomio nuoressa hyvään. Mikä meni hyvin? Missä hän onnistui?
- Perheen yhteiset säännöt selkeyttävät elämää ja luovat turvaa myös itsenäistyvälle nuorelle.
- Kerro nuorelle selvästi, miten odotat hänen osallistuvan perheen yhteisiin askareisiin.
- Miettikää yhdessä myös sitä, mitä pelisääntöjen rikkomisesta seuraa.
- Ymmärrä ja tue nuoren itsenäistymishalua ja -tarpeita.
- Näytä esimerkkiä tunteiden säätelyyn ja itsensä rauhoittamiseen.

## ***Tehtävä vanhemmalle ja 13–16-vuotiaalle nuorelle***

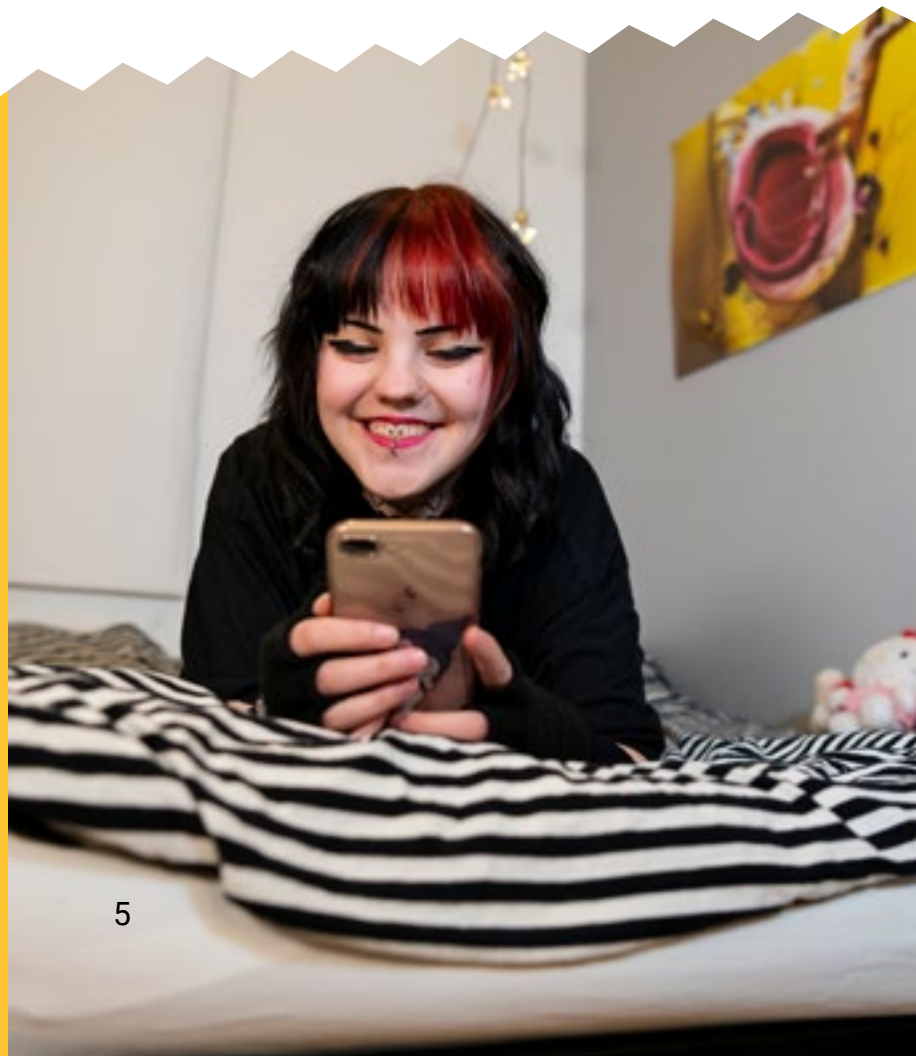
1. Pohtikaa ensin itse ja sitten yhdessä, mitkä arjen yhteiset hetket ovat teille tärkeitä vuorovaikutusyhteyden säilyttämiseksi ja vahvistamiseksi.
2. Mikä kehu tai huomionosoitus on viime päiviltä toisen antamana jäänyt erityisesti mieleen.
3. Käykää keskustelu rajoista
  - A) Mistä asioista nuori saa päättää itse?
  - B) Mistä asioista voimme päättää yhdessä?
  - C) Mistä asioista päättää vanhempi?
4. Mistä arjen asioista on hyvä sopia kasvotusten, mistä soittamalla, mistä viestein?
5. Kertokaa toisillenne muistoja menneiltä ajoilta. Vanhempi, kerro nuorelle muisto ajalta, kun olit hänen ikäisensä. Nuori, kerro vanhemmalle muisto lapsuudestasi.
6. Katsokaa [video perheen juhlahetkestä \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...). Miettikää sitten joku arjen tilanne, missä vuorovaikutus ei toimi. Kertokaa toisillenne, miten toivotte toisen asiassa jatkossa toimivan (ei sitä, mikä tähän asti on mennyt huonosti).
7. Kertokaa toisillenne, mitä keinoja teillä on rauhoittaa itseänne silloin, kun meinaa ahdistaa, stressata tai ottaa päähän.



## ***Kotona asuu täysi-ikäinen nuori***

Kodin säännöt koskevat kaikkia ja helpottavat elämää, asuipa kodissa yksi, kaksi tai kolme sukupolvea. Usein vanhemmat miettivät, miten paljon he voivat pyytää kotona asuvan täysi-ikäisen lapsen osallistuvan kotitöihin ja yhteisiin kustannuksiin. Asiasta ei kannata tehdä liian vaikeaa. Myös itsenäistyvän nuoren etu on, että hän osallistuu ja ottaa vastuuta yhteisestä kodista ja noudattaa kodin sääntöjä. Nuorelta voi ja saa vaatia osallistumista arjen askareisiin.

Samoin yhteisiä pelisääntöjä on hyvä miettiä esimerkiksi kotiintuloaikoihin. On selvää, että silloin kun asutaan samassa taloudessa, on kohteliasta muita kohtaan, että kaikki tietävät, missä kukin menee. Tämä koskee myös vanhempia. Samoin nuori ilmoittaa vaikka tekstiviestillä, jos päivän aikataulu muuttuu, eikä hän tule kotiin yöksi tai jättää päivällisen väliin. Asioista kannattaa sopia yhdessä etukäteen, jolloin voidaan välttää tulkintoja ja niistä aiheutuvia riitoja. Rahaan liittyvistä asioista on hyvä puhua ja sopia yhteiset käytännöt. Mistä menoista huolehtivat vanhemmat ja mistä nuori itse omilla rahoillaan?





## ***Isovanhempien tärkeä rooli***

Nuoren läheisinä ja perheen tukiverkkona myös isovanhemmilla sekä muilla sukulaisilla ja perheen ystävillä on tärkeä rooli nuoren elämässä. Isovanhempien ja lastenlasten välille muodostuu parhaimmillaan ainutlaatuinen tunneside, joka voi kannatella nuorta elämän eri vaiheissa ja tuoda jatkuvuutta ja turvallisuuden tunnetta nuorelle. Isovanhempien kanssa nuori tulee nähdyksi, kehuksi ja huomatuksi. Isovanhempien esimerkillä on todettu olevan vaikutus lastenlasten koulutukseen, terveyskäyttäytymiseen ja jopa äänestysinnostukseen.

Aina sukupolvien väliset suhteet eivät ole kuitenkaan helppoja, ja voi tulla riitaa ja eripuraa. Joskus tarvitaan sovittavaa asennetta ja ymmärrystä sekä avointa ja arvostavaa keskustelua vaikeistakin asioista. Sukupolvien välisiin suhteisiin voi saada apua ja tukea. [Väestöliiton Sukupolvien sopu tarjoaa isovanhemmille monenlaisia maksuttomia palveluja \(vaestoliitto.fi\)](https://vaestoliitto.fi).

## ***Lueffavaa***

Jari Sinkkonen (2012). **Nuoruusikä: miten lapsesta tulee nuori aikuinen?** WSOY. 279 sivua. Lainattavissa Outi-kirjastoista.

Katja Myllyviita (2016, 3. uud. p.). **Peace!: selviytymisopas nuorten vanhemmille.** Duodecim. 135 sivua. Lainattavissa Outi-kirjastoista. Löytyy myös esim. Storytel- ja Nextory-ääni- ja E-kirjasovelluksista.

Tiina Huttu & Kirsi Heikkinen (2020). **Pää kylmänä: näin tuet teinin aivojen itsenäistymistä.** WSOY. 233 sivua. Lainattavissa Outi-kirjastoista. Löytyy myös esim. Storytel- ja Nextory-ääni- ja E-kirjasovelluksista.

# **Luottamuksen rakentaminen**

## ***Mistä nuoren luottamus vanhempaan rakentuu?***

Luottamus alkaa rakentua lapsen ja vanhemman välille jo hyvin varhaisessa vuorovaikutuksessa. Mikäli aikuinen pystyy vastaamaan lapsen tunteisiin, lapsi oppii jatkossakin turvautumaan aikuisen välittämiseen ja huolenpitoon. On tärkeää, että aikuinen pystyy ottamaan vastaan myös lapsen ja nuoren kielteiset tunteet. Luottamus onkin rohkeutta olla tarpeen tullen riippuvainen toisesta. Nuori uskaltaa näyttää ja ilmaista kaikenlaisia tunteita ja voi luottaa siihen, että vanhempi rakastaa häntä silti. Taustalla on myös toive siitä, että toinen ei käytä luottamuksenosoituksesta seuraavaa valta-asemaa väärin. Luottamus toiseen ihmiseen on perustana myös itseluottamuksen kehittymiselle.

- Nuoren ja vanhemman välisessä suhteessa luottamus on uskoa vanhemman rakkauteen ja ymmärrykseen.
- Luottamuksen synty on keskeistä identiteettityössä koko elämän ajan.
- Rakentuu lapsen ja vanhemman välille varhaisessa vuorovaikutuksessa turvallisessa kiintymyssuhteessa.
- Luottamus toimii nuorelle itsearviointin ja vuorovaikutuksen välineenä.
- Lapsuusajan luottamus toiseen ihmiseen johtaa itseluottamuksen syntymiseen.
- Kun nuori kasvaa ja kehittyy, myös vanhemmuus kasvaa ja muuttuu. Anna vastuuta, mutta huolehdi siitä, että vastuu ei ole liian iso eikä aseta nuorta vaaraan.

## ***Nuoren ja vanhemman luottamussuhde***

Nuoren luottamus vanhempaa kohtaan ilmenee nuoren uskona ja tietona siitä, että vanhempi rakastaa ja pyrkii ymmärtämään häntä. Luottamussuhteessa korostuu aina sen kaksi ulottuvuutta: kyky luottaa toiseen ja kokemus siitä, että tulee itse luotetuksi. Nuorelle on tärkeää, että vanhempi luottaa hänen arviointikykyynsä. Nuoren olisikin tärkeää päästä kokeilemaan vapauksiaan ikätasonsa mukaisesti ja harjoitella samalla vastuunottoa. Vapauksia annettaessa nuoren on tärkeää tietää, mitä seuraa siitä, jos hän ei ole luottamuksen arvoinen.

Nuoren ja vanhemman välisessä luottamussuhteessa korostuu myös mahdollisuus ajatusten ja kokemusten jakamiseen. Vanhemman on tärkeää kuunnella nuoren ajatuksia, ja kannustaa nuorta erilaisten valintojen ja päätösten suhteen. Vanhempi voi paitsi puheen myös esimerkin avulla välittää nuorelle viestiä oikein toimimisen positiivisista seurauksista. Silloin kun nuori voi luottaa vanhempaan, vanhemman antama esimerkki myönteisestä asenteesta ja pystyvyydestä jää herkästi nuoren mieleen.

## ***Luottamus koetuksella***

Nuori voi luottaa vanhempansa parhaiten silloin, kun perheen arki on pääosin ennustettavissa. Vanhemman johdonmukaisuus esimerkiksi rajojen, sääntöjen ja seurausten suhteen tuo nuorelle tärkeän kokemuksen siitä, että vanhempaan todella voi luottaa. Myös nuoren voi olla helpompi pysyä sovitussa, kun säännöt ja mahdolliset seuraamukset ovat kaikille yhteisesti tiedossa. Selkeistä säännöistäkin huolimatta nuoret herkästi testaavat vanhemman luottamusta. Testaamalla luottamusta nuori haluaa selvittää, hyväksyykö vanhempi hänet sellaisena kuin hän on myös silloin, kun käytös ei olekaan odotettua.



## ***Mitä sitten, jos nuori mokkaa?***

Vanhemman on hyvä muistaa, että nuori vasta harjoittelee itsenäisen elämän alkeita. Harjoittelun taustalla vaikuttaa aina perheen ja vertaissuhteiden luomat odotukset ja paineet. Vastuunkantoa opetellessaan nuori oppii samalla arvioimaan mahdollisia riskejä ja tekojensa seurauksia. Erehdyksen ja onnistumisen kautta myös nuoren itseluottamus pääsee vahvistumaan.

Kun nuori tekee arviointivirheen tai muulla tavoin koettelee luottamusta perheessä, vanhempi saattaa luonnollisesti reagoida voimakkaalla pettymyksellä tai ärtymyksellä. Vanhemman ei tulisi kuitenkaan käyttää luottamuksen menettämistä uhkailun tai kiristyksen välineenä: "Jos vielä kerran rikot sopimusta, en voi enää jatkossakaan luottaa sinuun!". Sen sijaan voi sanoa: "Kokeile uudestaan, näytä, että voin luottaa sanaasi." Voit myös kysyä nuorelta, miten hän haluaa korjata tilanteen ja anna hänelle mahdollisuus näyttää se. Jos nuori toistuvasti rikkoo luottamuksen, voi kyseessä olla asia, johon nuori tarvitsee vanhempien tukea, eikä hän ole vielä riittävän kypsä selviytymään siitä yksin.





## ***Miten käsitellä luottamusta nuoren kanssa?***

- Keskustelkaa luottamuksesta suoraan, kummankin osapuolen tunteita sanoittaen.
- Kysy nuorelta, mitä luottamus hänen mielestään on ja missä menee luottamuksen rajat. Kerro myös omasta näkökulmastasi, miten ymmärrät luottamuksen ja mitä se sinulle merkitsee.
- Kerro nuorelle, mikä tämän toiminnassa meni vikaan, ja miksi se tuntuu sinusta niin pahalta.
- Välitä nuorelle myös viestiä siitä, että asia on puhuttavissa, sovittavissa ja hyvitettävissä.
- Nuori kaipaa muistutusta siitä, että maailma ei virheisiin kaadu, vaan niistä opitaan, ja sen jälkeen jatketaan entistä fiksumpina.
- Erimielisyyksien rakentava selvittäminen on erityisen arvokasta luottamussuhteen ylläpitämisen kannalta.

## ***Keinoja luottamuksen rakentamiseen***

- Huomaa hyvä nuorella. Kehu ja kannusta.
- Odotukset: Arvioi ja sanoita selkeästi, mitä nuorelta toivot.
- Ennustettavuus: Sovi yhdessä rajat, säännöt ja seuraukset
- Tue nuorta ennakoivasti. Ole läsnä päivittäin ja puhu vaikeistakin asioista etukäteen
- Kerro aikuisuudesta myönteisesti. Omaan elämään pystyy vaikuttamaan.
- Sanoita tunteesi, ajatuksesi ja kokemuksesi, myös kielteiset.
- Vedä yhtä köyttä nuoren ja hänen elämän kaikkien aikuisten kesken.

## ***Itsearviointitehtävä vanhemmalle***

Arvioi omaa toimintaasi asteikolla 1–5:

1 = ei ole mielestäni tarpeen

2 = homma toimii, ei tarvetta muutokselle

3 = pitää pohtia tarkemmin, missä tarpeen toimia toisin

4 = teemoista keskustellaan aika ajoin

5 = teemme jatkuvaa yhteistyötä luottamussuhteemme eteen

1. Pysähdytkö päivittäin kertomaan katsein, sanoin ja kosketuksin, että nuori on sinulle rakas ja tärkeä?
2. Oletteko sopineet, mistä asioista nuori saa päättää? Kasvaako vapaus suhteessa vastuuseen ja päinvastoin?
3. Onko toimintani (yksin tai toisten huoltajien kanssa) nuoren näkökulmasta johdonmukaista eri päivinä ja eri tilanteissa? Tietääkö nuori, mitä odotat häneltä ja ovatko odotuksesi suhteessa nuoren ikään?
4. Oletteko sopineet perheessä yhteiset säännöt ja niiden rikkomisen seuraukset, joista pidetään kiinni? Onko nuori osallistunut niiden suunnitteluun ja sopimiseen? Oletteko päivittäneet säännöt/rajat nuoren kasvaessa?
5. Koetko, että toimit nuorellesi esimerkkinä siten, että hänelle muodostuu myönteinen kuva aikuisuudesta ja siitä, että aikuisena pystyt omalla toiminnallasi vaikuttamaan elämääsi?
6. Jaatko ajatuksesi, tunteesi ja kokemuksesi nuoren kanssa kannustaen näin häntä tekemään samoin?
7. Hyväksytkö ja ymmärrätkö nuoren tarvetta olla itsenäinen toimija, kun hän testaa, kyseenalaistaa tai toimii vastoin ohjeitasi, vakaumustasi tai näkemystäsi?

Toivottavasti tehtävä toi esille erityisesti ne asiat, jotka toimivat ja sujuvat nuoren kanssa hyvin. Muista kiittää itseäsi onnistumisista nuoren kanssa. Se mihin huomiosi kiinnität, kasvaa ja vahvistuu.

Itsemyötätunto on tärkeää kaikille, ja vanhemmuuden haastavissa kohdissa se auttaa suhtautumaan itseen ja nuoreen armollisemmin. Vanhemman on luonnollista huolehtia ja olla välillä huolissaan, nuorelle taas on tärkeää saada kertoa oma mielipiteensä ja ottaa ensiaskelia itsenäistymisen tiellä. Jos asiat ovat solmussa, juttele kumppanille, ystävälle tai ammattilaiselle. Älä jää huoltesi kanssa yksin. Huolehdi myös muutoin hyvinvoinnista ja puhelethan itsellesi kuten hyvälle ystävälle.

[Voit kuunnella Havaintoja ihmisestä -podcastin "Opettele kohtelemaan itseäsi kuin hyvää ystävää" tästä linkistä. \(Linkki aukeaa uuteen välilehteen.\)](#)



# Nuoren itsetunnon tukeminen



## Mitä on itsetunto?

Parhaimmillaan itsetunto on myönteinen ja totuudenmukainen arvio itsestä. Hyvästä ja terveestä itsetunnosta on hyötyä kaikilla elämän alueilla. Itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat yksilön ihmissuhteet ja muilta ihmisiltä saatu palaute omasta toiminnasta. Itsetunnon kehitys alkaa jo lapsuudessa, ja lohdullista on, että se muovautuu läpi elämän. Itsetuntoa voi siis kehittää ja parantaa. Ihmisellä on luontainen tarve tuntea olevansa osaava ja arvostettu. [Lue lisää itsetunnosta täältä.](#)

## Miksi nuoren itsetuntoa on tärkeä vahvistaa?

- Nuoruus on itsetunnon kehityksen kannalta tärkeä vaihe.
- Kun itsetunto on hyvä, nuori selviää elämän yllättävistä haasteista paremmin.
- Terve itsetunto vapauttaa olemaan oma itsensä.
- Ei ole niin riippuvainen muiden mielipiteistä.
- El:n sanominen helpottuu, omista rajoista on helpompi pitää kiinni.
- Nuori uskaltaa haastaa itsensä ja ponnistella tavoitteitaan kohti.



## ***Miten vanhempi voi vahvistaa nuoren itsetuntoa?***

- Ole läsnä, kuuntele, anna aikaasi ja huomiotasi.
- Huomaa hyvä nuoressa.
- Anna myönteistä ja rehellistä palautetta.
- Keskitä kehu tekemiseen, yrittämiseen ja nuoren mahtaviin ominaisuuksiin.
- Huomaa ja kannusta, kun nuori harjoittelee ja opettelee, heti ei tarvitse osata täydellisesti.
- Vältä pelkkien suoritusten ja lopputulosten kehumista, esim. todistusten arvosanoja.
- Anna nuoren kuulla tärkeää viestiä siitä, että hän on paitsi rakas ja taitava, myös hyvää seuraa ja ihana omana itsenään.
- Vanhemman omat keinot käsitellä henkilökohtaisia haasteita, tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan sekä hakea ja vastaanottaa apua, antavat nuorelle esimerkin siitä, että asiat selviävät ja kaikesta ei tarvitse selvittää yksin.

## ***Mitä haittaa on huonosta itsetunnosta?***

Huono itsetunto voi vaikeuttaa sosiaalisissa tilanteissa pärjäämistä ja se voi johtaa kaveriporukasta ja harrastuksista vetäytymiseen. Nuori, jolla on huono itsetunto, on usein myös taipuvainen kokemaan voimakasta syyllisyydentunnetta ja häpeää ja peittämään niitä esimerkiksi päihteiden avulla. Nuori voi alisuoriutua koulussa tai opiskeluissa tai ei pysty hyödyntämään omia vahvuuksiaan siinä määrin, kuin mihin hänellä olisi edellytyksiä.

Itsetunto on vain yksi ominaisuus muiden persoonallisten ominaisuuksiemme joukossa, eikä se siis tarkoita, että nuori olisi epäonnistunut tai että hän ei voisi saavuttaa tavoittelemiaan asioita tulevaisuudessa. Nuoren muut hyvät ominaisuudet, esimerkiksi empaattisuus, huumorintaju tai tunnetaidot voivat auttaa nuorta ja olla hyvänä pohjana myöhemmälle itsetunnon vahvistumiselle. Itsetunnossa on se hyvä puoli, että sitä on aina mahdollista vahvistaa onnistuneissa vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa.

Jos huomaat, että nuorella on hyvin negatiivinen käsitys itsestään ja hän jättäytyy pois koulusta tai eristäytyy ikätovereistaan, älä epäröi ottaa asiaa puheeksi nuoren kanssa. Hakekaa apua esimerkiksi koulu- tai opiskelijaterveydenhuollosta tai Byströmin Ohjaamosta. Katso Lasten ja nuorten säätiön tuottama video, jolla julkisuudesta tutut henkilöt kertovat koskettavasti itsetuntonsa kehittymisestä nuoruudesta aikuisuuteen: [Lasten ja nuorten säätiö – Nuori.fi \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

## ***Vanhempi, mieti hetki seuraavia kysymyksiä***

1. Millainen itsetunto sinulla oli lapsesi ikäisenä?
2. Mistä asioista ja keneltä sait kehuja tai myönteistä huomiota?
3. Keneltä hait tai olisit halunnut myönteistä huomiota?
4. Millainen tunne sinulle tuli, kun sait myönteistä huomiota?
5. Miten kehut tai niiden puute on sinuun vaikuttanut?
6. Kysy nuorelta, missä hän kokee olevansa hyvä ja mitkä ovat hänen mielestään hänen ihanimmat luonteenpiirteensä. Jos kysymys on nuorelle vaikea, muistuta häntä päivittäin jostakin myönteisestä asiasta hänessä tai jostain hänen taidostaan. Jos nuoren on helppo vastata kysymykseen, vahvista hänen itsetuntoaan muistuttamalla häntä usein siitä, mitä hänessä rakastat.

# **Eripuraa ja riitoja**

## **Kuuntele avoimesti**

Vanhemman ja nuoren välinen suhde on erityinen. Kaikki me olemme jonkun lapsia, iästä huolimatta. Vanhemman ja nuoren välinen suhde on ihmissuhde, ja kaikissa ihmissuhteissa on ilon hetkiä, mutta myös erimielisyyksiä. Jos tuntuu siltä, että nuoren kanssa on paljon riitoja ja eripuraa, pysähdy hetkeksi ja mieti, mistä voisi olla kysymys? Kysy nuorelta, mitä hän ajattelee asiasta? Kuuntele avoimesti nuorta, älä provosoidu ja puolustaudu, vaan ole kiinnostunut siitä, mitä hänellä on sanottavaa. Keskustele myös toisen vanhemman tai muun läheisen kanssa. Joskus hieman etäämmältä näkee paremmin. Riitojen selvittelyssä kuuntelemisen taidot ovat ensisijaisia, on tärkeämpää kuunnella kuin puhua.

[Raisa Cacciatore: Miten kuunnella nuorta? \(youtube.com\)](#)

## **Miksi riidellään?**

Riidat johtuvat usein vuorovaikutuksen haasteista; ymmärrämme väärin, tulkitsemme ja luulemme tietävämmme. Tämä on tyypillistä kaikille ihmissuhteille. Syyllisen etsintä ei auta ketään. Usein riitojen taustalla on jokin tyydyttymätön tarve tai pelko. Tunteet ja ärtymykset voivat nousta pintaan myös omista ajatuksista, joita erehdymme usein pitämään tosiasioina. Vanhemman ja aikuisten lasten välejä voi haastaa myös molempien epärealistiset odotukset toisilleen.

Usein vanhemmat kantavat huolta nuorista ja tunteet voivat nousta pelkästä huolesta nuoren tulevaisuuteen liittyen. Esimerkiksi vanhempi voi pelätä, että nuori syrjäytyy, jos pelaa liikaa tietokonepelejä tai ei ole kiinnostunut opinnoista. Tai vastaavasti nuori voi kokea, että vanhempi ei hyväksy häntä sellaisena kuin hän on, jos nuoren mielenkiinto kohdistuu muuhun kuin hyvien arvosanojen tavoitteluun ja opiskeluun.

On hienoa, jos voit vanhempana näyttää esimerkkiä siitä, miten haastavissa tilanteissa toimitaan. Jos oma pinna menee punaiselle, sano että nyt pidetään tauko ja rauhoitutaan. Palataan asiaan puolen tunnin päästä, kun tunteet ovat tasoittuneet. Perheen sisäisissä vaikeissa ristiriidoissa kannattaa hakea apua, auttavia tahoja löydät mm. kaupungin ja seurakunnan palveluista sekä yksityisiltä perheterapeuteilta.

## ***Kuuntelemisen taidot***

- Raivaa tila, aika ja paikka kuuntelemiseen. Laita puhelin äänettömälle, keskeytä muu tekeminen.
- Ole hiljaa ja keskity kuulemaan.
- Pyri ymmärtämään toisen kokemus.
- Älä mieti omaa näkökulmaasi ja valmistele omaa puolustuspuheenvuoroasi.
- Älä yritä ratkaista ongelmaa tai antaa hyviä neuvoja.
- Anna toisen puhua loppuun asti.
- Kun toinen on saanut kerrottua asiansa, tee tarkentavia kysymyksiä ja rohkaise kertomaan lisää.

## ***Puhumisen taidot***

- Puhu minä-muodossa, omista ajatuksistasi ja tunteistasi käsin.
- Älä oletta, että toinen osaa lukea ajatuksesi.
- Tee parhaasi, että toinen ymmärtää sinua.
- Jos huomaat toistavasi itseäsi ja tunteet kuumenevat, ehdota aikalisää rauhoittumiseen.
- Sopikaa, milloin jatkatte keskustelua ja pitäkää sopimuksesta kiinni.



## ***Nuoruusiän haasteita***

Nuoren kasvun haasteet, kaveri- ja seurustelusuhteet, koulunkäyntiin tai opiskeluun liittyvät huolet tai mielialaan liittyvät pulmat voivat näkyä nuoren ärtyisyytenä, apeutena tai haluna eristäytyä muusta perheestä. Vaikka nuori ei vastaisi heti vanhemman kysymyksiin ja keskustelun aloituksiin, suhtaudu asiaan rauhallisesti ja painostamatta. Kerro nuorelle, että olet valmis juttelemaan ja kuuntelemaan sitten, kun nuorelle sopii. Tarjoudu auttamaan ja kysy vointia säännöllisesti, kiinnostusta voit osoittaa myös houkuttelemalla nuori mukaan esimerkiksi elokuvaan, kävelylenkille, ruoanlaittoon tai muuhun yhteiseen tekemiseen.

## ***Vanhemman hyvinvointi***

Vanhemman kohtaamat oman elämän haasteet, kuten ero, sairaudet, työhön liittyvä stressi tai mahdollisesti työttömyys ja taloushuolet, kiristävät helposti ilmapiiriä koko perheessä. Usein vanhemmat ajattelevat, että omat murheet eivät näy tai kuormita nuorta, mutta tunteilla on taipumus tarttua. Nuori voi kantaa huolta vanhemman jaksamisesta.

On tärkeää ottaa puheeksi nuoren kanssa itseä huolettavat asiat, jotka vaikuttavat selvästi omaan mielialaan. Kaikkea ei tarvitse kertoa, vaan on hyvä miettiä, mitä kertoo ja miten. Nuorelle voi sanoa, että itseä huolettaa työttömyys ja sen vuoksi olen ollut kiukkuinen ja huonolla tuulella. Kerro nuorelle, että selvittelet asioita, haet apua ja asiat kyllä selviävät. Ei hätää. Nuorelle on tärkeää kuulla, että asia on työn alla, samalla nuori oppii, että vaikka vastoinkäymisiä tulee, niihin voi hakea ja saada apua ja asiat selviävät.



# **Avoim puhe päihteistä**

## **Päihteistä puhuminen alaikäisen nuoren kanssa**

Perheen myönteinen ilmapiiri ja hyvä keskusteluyhteys auttavat puhumaan avoimesti kaikenlaisista asioista, myös päihteistä. Vanhemman kannattaa olla kiinnostunut lapsen ja nuoren arjesta, koulusta, ystävästä, harrastuksista ja siitä, mitä nuoren sosiaaliseen mediaan kuuluu. Mitä enemmän arjen asioita jaetaan, sitä varmemmin nuori uskaltaa kysyä ja ottaa puheeksi myös päihteisiin liittyviä kysymyksiään vanhempien kanssa. Voit katsoa halutessasi [Youtube-videon](#), jossa on nuorten toiveita ja ajatuksia vanhemmille sekä nuorisotyöntekijän, kasvatopsykologin ja pari- ja perhepsykoterapeutin haastattelut myönteisestä vuorovaikutuksesta perheessä.

Vanhemman on hyvä hankkia ajantasaista ja luotettavaa tietoa päihteistä ja riippuvuuksista, vaikka ei itse niitä käyttäisikään, jotta voi keskustella niistä nuoren kanssa asiallisesti. Päihteet on hyvä ottaa puheeksi jo murrosiän kynnyksellä, eikä vasta sitten, kun nuori jää kiinni ensimmäisestä päihdekokeilustaan.

Päihteistä puhuminen ja päihteiden suora kieltäminen voi joskus tuntua vanhemmasta hankalalta. Näin voi olla esimerkiksi silloin, jos itse käyttää alkoholia tai tupakoi. Voinko kieltää alaikäiseltä nuorelta alkoholin, jos itsekin käytän sitä? Kyllä voit. Perusteita tähän on lukuisia. Päihteiden terveyshaitat ja riski päihderiippuvuuden syntymiseen ovat lapsella ja nuorella paljon suuremmat kuin aikuisilla. Lisäksi päihteet altistavat lapset ja nuoret tapaturmille, onnettomuuksille ja lisäävät riskiä esimerkiksi hyväksikäytölle.

Alaikäisten nuorten päihteidenkäytön on todettu olevan yhteydessä vanhempien sallivampaan suhtautumiseen nuorten alkoholinkäyttöön, eli vanhemman omalla asenteella on merkitystä. Nuorella voi olla paljonkin tietoa ja oletuksia erilaisista päihteistä ja riippuvuuksien syntymisestä. Vanhemman kannattaa selvittää, mitä nuori jo tietää ja mistä tieto on peräisin, ja pohjautuuko se todelliseen tutkittuun tietoon. Vanhemman ja nuoren välisen keskustelun pohjana voi käyttää esimerkiksi tältä sivustolta löytyvää tietoa päihteistä. [Lue tietoa päihteistä.](#)

## ***Päihteistä puhuminen täysi-ikäisen nuoren kanssa***

Vanhemman olisi hyvä puhua myös täysi-ikäisen nuoren kanssa säännöllisesti siitä, mitä nuorelle kuuluu ja miten hänellä menee, myös vapaa-ajalla ja mahdollisen päihteiden käytön osalta. Tätä tukee vahvasti A-klinikkasäätiön teettämä väestökysely Aikuistuminen ja päihteet. [Aikuistuminen ja päihteet- nuorten kysely 2018 tuloksista voit lukea Nuortenlinkki -sivustolta \(nuortenlinkki.fi\).](#)

Tutkimuksesta kävi ilmi muun muassa se, että täysi-ikäisten nuorten päihteidenkäyttö oli yleisempää, jos heidän vanhempansa suhtautuivat sallivasti päihteidenkäyttöä kohtaan. Voi olla yllättävää, että vanhempien kielteinen asenne päihteisiin suojaa myös täysi-ikäisiä lapsia päihteidenkäytöltä.

Lisäksi ne nuoret, jotka eivät käytä päihteitä, puhuvat mieltä painavista asioista usein vanhempiensa tai muun sukulaisen kanssa. Päihteitä käyttävät nuoret puhuvat taas useammin ystäviensä kanssa. Avoin ja lämmin suhde vanhemman ja nuoren välillä suojelee siis myös täysi-ikäistä nuorta päihteiden käytöltä.

## ***Päihteidenkäytöltä suojaavat tekijät***

Nuoren elämänhallintaa, terveyttä ja hyvinvointia vahvistavat tekijät ehkäisevät päihteidenkäyttöä jopa tehokkaammin kuin perinteinen päihdevalistus. Nuoren terve itsetunto, hyvät ongelmanratkaisutaidot, kielteinen asenne päihteisiin sekä lämmin suhde vanhempiin ja perheeseen ehkäisevät päihteidenkäyttöä.

Päihteistä kieltäytyminen on helpompaa, jos nuorella on rohkeutta ilmaista omat mielipiteensä ja sanoa ei päihteille, vaikka kaverit siihen yllyttäisivätkin. Tässä auttaa nuoren terve itsetunto. [Löydät lisää tietoa itsetunnosta täältä.](#)

Harrastuksiin, opintoihin ja ystävyysuhteisiin rohkaiseminen vahvistavat nuoren elämänhallintaa ja antavat hänelle tunteen omasta pystyvyydestään ja pärjäävyydestään. Lämmin ja avoin suhde vanhemman kanssa voi vähentää nuoren tarvetta turvautua päihteisiin, kun hän ymmärtää, että omia huolia tai epävarmuuksia ei ole tarpeen hukuttaa tai piilottaa. Niistä voi keskustella ja pyytää apua tarvittaessa. [Lue lisää aiheesta nuoren itsetunnon tukeminen.](#)

## ***Päihteettömyyteen kannustaminen***

- Puhu päihteistä nuoren kanssa – se vähentää päihteiden kokeilun riskiä.
- Kuuntelemalla nuorta ymmärrät, mihin tilanteisiin nuoren elämässä hän tarvitsee tukea ja kannustusta pysyäkseen päihteettömänä.
- Voitte myös tehdä kirjallisen sopimuksen päihteettömyydestä ja sopia yhdessä kannustimen, joka motivoi nuorta päihteettömyyteen.

## ***Päihteistä puhuminen***

[Katso video Päihteistä puhuminen](#) ja pohdi sen jälkeen seuraavia kysymyksiä:

- Miten sinä olisit toiminut, jos olisit ollut vanhempana tilanteessa?
- Jos perheessänne on kaksi vanhempaa, auttaisiko, jos harjoittelisitte puheeksi ottamista etukäteen?
- Mikä auttaa sinua rauhoittumaan tiukassa tilanteessa tai keskustelussa?
- Miten juuri sinun nuoresi kanssa on hyvä ottaa puheeksi aihe, joka on vaikea tai arka? Mikä auttaa saamaan nuoreen yhteyden?
- Olisiko kesken juttutuokion keittiöön tulevalle sisarukselle pitänyt kertoa, mistä juteltiin?

## ***Armollisuus itseä ja nuorta kohtaan***

Vanhemmat tekevät yleensä kaikkensa turvatakseen lapsen ja nuoren hyvinvoinnin ja antaakseen hänelle hyvät eväät elämään. Et voi kuitenkaan ottaa omaksi ansioksesi kaikkea sitä, mitä lapsesi tai nuoresi tekee tai on tekemättä. Me olemme kaikki ainutlaatuisia, omia yksilöitämme.

Kasvatuksella ja perheen tuella on tärkeä merkitys nuoren hyvän tulevaisuuden viitoittajana, mutta aina nekään eivät riitä. Joskus voit kohdata tilanteen, jossa kaikista läheisten ponnisteluista huolimatta nuori tekee elämässään ratkaisuja, joiden tiedät vievän häntä pois päin siitä, millaiseksi olit toivonut nuoren tulevaisuuden muodostuvan. Nuori voi esimerkiksi jättää koulun tai opinnot kesken, käyttää päihteitä, liikkua rikoksia tekevässä kaveriporukassa tai valita puolison, joka kohtelee häntä huonosti.

Suru, syyllisyys ja häpeä nuoren ei-toivottavista elämän valinnoista on suuri. Omien tunteiden käsittelyyn kannattaa hakea apua ja vertaistukea. Et ole tilanteen kanssa yksin. Ole armollinen myös nuorta kohtaan, hänen toimintansa taustalla olevat syyt voivat olla moninaisia, esimerkiksi hoitamattoman mielenterveyden häiriöt tai neuropsykiatriset ongelmat, seikkailunhalu, nuoruuteen liittyvä tunne kaikkivoipaisuudesta tai persoonallisuuteen liittyvät tekijät. Usein nämä nuoret kokevat myös syyllisyyttä ja häpeää omasta tilanteestaan. Aina nuorella ei ole voimia irtaantua sen hetkisestä elämäntavastaan, vaikka haluaisikin.



Tämän materiaalipaketin ovat tehneet yhteistyössä Oulun kaupungin Sivistys- ja kulttuuripalveluihin kuuluva **Byströmin Ohjaamon nuorten tieto- ja neuvontapalvelu** sekä **Nuorten Ystävien Vanhempien Akatemia**.

Löydät paljon lisää tietoa ja linkkivinkkejä osoitteesta [www.nuortenoulu.fi](http://www.nuortenoulu.fi). Otamme mielellämme vastaan palautetta ja kehittämisideoita tähän materiaalipakettiin liittyen osoitteeseen [bystrom\(at\)ouka.fi](mailto:bystrom(at)ouka.fi).

***Lämmin kiitos!***

„NUORTEN  
OULU“

