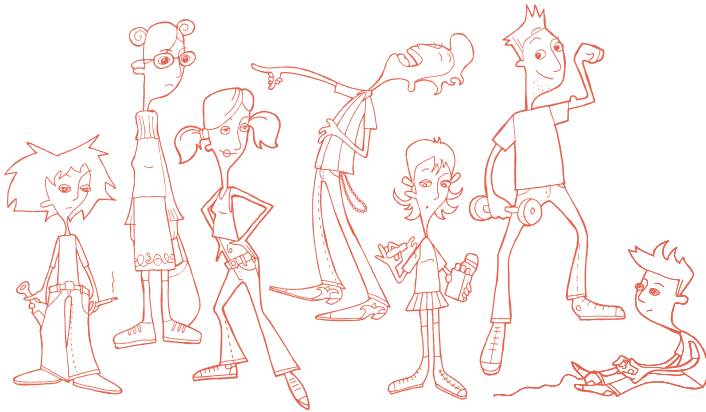


Nuori-vanhempi-aikuinen -sanakirja vastauksia murrosikäisen vanhemmalle



MLL 
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.



Tämä työkirja on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainnetti -aineistoa. Työkirjan on tuottanut MLL:n Vanhemmat ja itsenäistyvä nuori -projekti, joka toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella vuosina 2007–2009.



Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen Linja 17, 00530 Helsinki

p. 075 324 51

mll@mll.fi

www.mll.fi

Käsikirjoitus

Saara Kinnunen, FM, YTM, sosiaalipsykologi, erityistason perheterapeutti

Anne Kinturi, TM

Tatjana Pajamäki-Alasara, VTM, sosiaalipsykologi

Muu työryhmä

Satu Tallgren, KM

Anna Puusniekka, KM, YTM, sosiaalipsykologi

Toimitus

Virve Järvinen

Ulkoasu ja kuvitus

Tarja Petrell

Työkirjan tekstin, kuvien ja tehtävien kopioiminen, muuttaminen ja käyttäminen muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseen ilman tekijöiden lupaa on kielletty. Kunnioita tekijänoikeuslakia.

Sisällys

Nuori-vanhempi-aikuisen -sanakirja	4
Miksi murrosikäinen oireilee?	7
Miltä vanhemmasta tuntuu, kun nuori kuohuu?	9
Miten ottaa vastaan nuoren kuohu?	12
Vanhempi saa loukkaantua	15
Lopuksi	18
Lähteet	19

Nuori–vanhempi–aikuinen -sanakirja

Miksi tunteet aaltoilevat murrosiässä - sekä nuorella että vanhemmalla? Miten ymmärtää paremmin sekä nuorella että itsessä heräviä tunteita? Miten vastata nuoren kuohuun?

Nuori-vanhempi-aikuinen -sanakirjassa pyritään antamaan näihin kysymyksiin vastauksia. Sanakirja on tarkoitettu jokaiselle aikuiselle, joka on joskus ollut ensin lapsi, sitten nuori ja nyt vuorostaan äiti tai isä murrosikäiselle nuorelle.

Opi uusi kieli!

Nuoren sanoja ääneen

”Älä pliiis sano minulle mitään kun ollaan kaupassa.”

”Äiti on NIIN ärsyttävä, mä inhoan sitä”

”Mökille, en todellakaan lähde teidän kanssa.

”Kavereiden kanssa on niin paljon makeempaa.”

”Surullisena: mä haluan olla nyt yksin ja kuunnella musiikkia omassa huoneessa.”

”Ei kiinnostaa! Ihan sama!”

”Mä muutan pois, täällä ei pysty asumaan...”

Nuoren ajatukset ja niiden käänös nuoren kieleksi

”Mulla on itsellä niin epämukava olo, mä näytän kauhealta, kaikki kattoo mua...”

”Viime viikolla äiti ärsytti, tällä viikolla rakastan äitiäni. Koko ajan sen pitäisi kuitenkin halata mua. Kukaan muu ei tee niin.”

”Kukaan muu ei ymmärrä mua niin kuin Jenna”

”Tunnin välein mun mieli vaihtelee, onkohan tää ok...”

”Kestäthän mua tällaisenakin...”

Vanhemman mahdollisia ajatuksia

Hämmennys: ”Mitä tapahtui...Viime viikolla se vielä halusi lähteä yhdessä ostoksille...”

Loukkaantuminen: ”Miksi se häpeää minua?”

Epäoikeudenmukaisuus: ”Mitä olen tehnyt ansaitakseni tämän...kaikkeni olen yrittänyt ja se inhoaa minua”

Haikeus, loukkaantuminen: ”En enää riitä lapselleni”

Huoli, syyllisyys: ”Apua, se on masentunut, oonkohan mä jotenkin aiheuttanut sen...”

Vihastuminen: ”Nyt mä en vaan enää jaksa. LOPETA!”

Suru: ”Miksi niin mukava lapsi on muuttunut tuollaiseksi? Mikä meni pieleen?”

Huoli, ärsyntyminen: ”Olenko mä kasvattanut jotenkin väärin, kun se on noin välinpitämätön...”

Aikuinen, tiedä nämä, jotta voit ”suhteuttaa” ja toimia nuorta tukevalla tavalla:

Nuoren vanhempaansa kohdistama häpeä ei yleensä johdu vanhemman persoonasta, vaan siitä, että turvalliseen vanhempaan on helpompi siirtää itsessään kokemia pienuuden ja mitättömyyden tunteita ja tarkastella niitä turvallisessa kehikossa.

Nuoren tehtävänä on irtautua vanhemmistaan. Ärsyttäviksi koetuista vanhemmista on helpompi irrottautua.

Usein läheisimmästä tunnesuhteesta irtautuminen on vaikeinta ja vaatii nuorelta eniten ”inhotyötä”.

Vain kaverit tietävät, mistä nuoruudessa on kyse ja miltä se tuntuu. Kaverit auttavat lapsuuden menetyksen aiheuttamassa surussa. He tarjoavat myös kehityksellisesti tärkeän samastumiskohteen.

Lapsenmaailman taakse jättäminen on yksinkertaisesti surullista ja haikeaa. On normaalia, että varhaisnuori vaikuttaa toisinaan surumieliseltä ja haluaa omaa rauhaa.

Nuoren oman pään sisällä tapahtuu niin suurta tunnemyllerrystä, että varhaisnuorella ei ole aina energiaa olla empaattinen.

Parhaimmillaan kaiken edellisen käänös ”aikuiseksi”

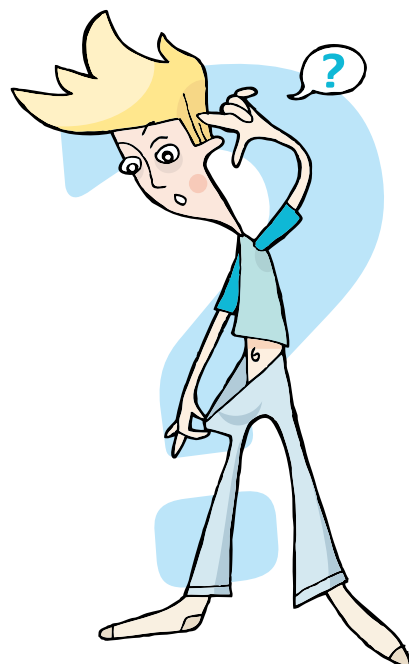
Vaikka vanhempana tunnen loukkaantumista ja haikeutta, ymmärrän, että kyse ei ole minun persoonastani. Olen tarpeeksi voimakas kestääkseeni nuoreni epävarmuuden, mutta loukkaavaa käytöstä en kuitenkaan hyväksy.

Tiedostamalla tämän osaan suhtautua nuoreni käytökseen ja iloita hiljaisesti siitä, että hän uskaltaa irtautua minusta. Itseä tai toista loukkaavaa käytöstä en kuitenkaan hyväksy.

Onneksi nuorellani on kavereita. Huolestua pitäisi, jos nuori haluaisi viettää aikaa vain minun kanssani. Kavereiden tärkeys ei tarkoita sitä, ettenkö edelleen olisi nuoren elämän tärkein aikuinen.

En huolestu satunnaisista alakulon tunteista enkä yritä väkisin pirstää nuortani. Olen valmiina keskustelemaan, jos nuori sitä haluaa. Ennen kaikkea osoitan omalla rauhallisuudellani, että elämässä tulee vastaan suruja, mutta niistä selvitään.

Nuoren käytös hävettää ja väliin huolettaa, mutta tiedän, että tämäkin vaihe menee ohi. Olen tyytyväinen siitä, jos nuoreni ei ota omia murheitani kannettavakseen.



Miksi murrosikäinen oireilee?

Valtavat muutokset ravisuttelevat nuoren ruumista ja mieltä murrosiässä. Missään muussa ikävaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja voimallista kasvua ja kehitystä. Nuoren täytyy omaksua uusi käsitys itsestään. Hän ei ole enää lapsi, muttei vielä aikuinenkaan. Hän etsii sopivaa tapaa suhtautua vanhempiinsa ja muihin aikuisiin. Murrosikä ikään kuin sekoittaa lapsen minäkuvan korttipakan.

Muutoksiin sopeutuminen näkyy nuoren käytöksessä

Ärtyisyys ja levottomuus saattavat heijastua vaikeuksina keskittyä koulutyöhön. Koska pojat kasvavat ja kehittyvät yleensä tyttöjä lyhyemmässä ajassa, he joutuvat sopeutumaan rajumpiin muutoksiin ja heidän ulospäin näkyvä oireilunsa saattaa olla voimakkaampaa. Sanotaan, että pojat taantuvat tyttöjä voimakkaammin – palaavat lapsuudesta tuttuihin käyttäytymismalleihin.

Uho ja aikuisten haastaminen ovat tapa irtautua vanhemmista. Murrosikäinen haluaa osoittaa vanhemmilleen ja itselleen, että hän on oma persoonansa olemalla eri mieltä ja haluamalla asioita, joille vanhemmat eivät anna lupaa. Irrottautumistaistelun avulla nuori selkeyttää käsitystä omasta itsestään ja tekee eroa itsensä ja vanhempiensa välille.

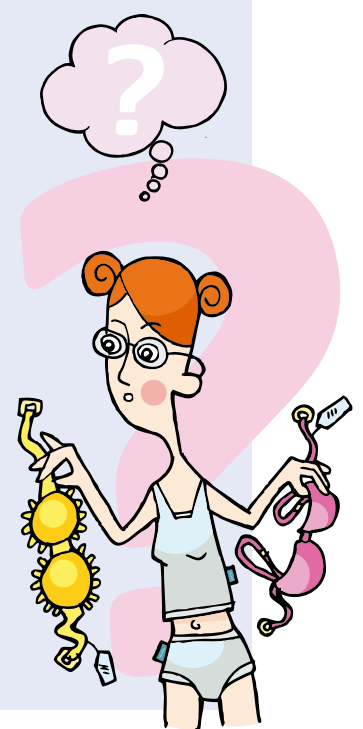
Nuori saattaa käyttäytyä rehvakkaasti vertaistensa joukossa. Aikuinen tekee nuoren röyhkeästä ja itsevarmasta käytöksestä helposti väärä johtopäätöksiä. Usein itsetietoisien käytöksen takana asuu pieni, epävarma nuori, joka haavoittuu herkästi.

Ujous, epävarmuus ja vanhempiin kohdistettu

häpeä kertovat epämukavasta olost. Oma keho ei tunnu tutulta. Olo voi olla epämukava ja aiemmin itsevarman oloinen lapsi saattaa muuttua hetkellisesti epävarmaksi ja itseensä tyytymättömäksi. Turvallisiin aikuisiin on helppo siirtää itsessä kokemia häpeän ja pienuuden kokemuksia. Nuoret häpeävät tässä vaiheessa usein vanhempiaan.

Haikeus ja surumielisyys ovat tunteita, jotka liittyvät lapsen maailman taakse jättämiseen. Se saa nuoren tuntemaan itsensä epämääräisen haikeaksi ja surulliseksi, vaikkei hän itse välttämättä tunnistaakaan asioiden yhteyttä. Nuori saattaa vaikuttaa ajoittain myös alakuloiselta.

Kaikki tunteet kuuluvat normaaliin murrosiän kehitykseen. Varhaisnuori on tunne-elämältään vielä kypsymätön eikä kehitystä voi kiirehtiä.



Miltä vanhemmasta tuntuu, kun nuori kuohuu?

Vanhemmassa mahdollisesti herääviä tunteita ja ajatuksia

Hämmennys: Mitä tapahtui? Viime viikolla se vielä halusi...

Loukkaantuminen: Miksi se häpeää minua?

Epäoikeudenmukaisuus: Mitä olen tehnyt ansaitakseni tämän? Kaikkeni olen yrittänyt ja se inhoaa minua.

Haikeus, loukkaantuminen: En enää riitä lapselleni.

Huoli, syyllisyys: Apua, se on masentunut, olenkohan jotenkin aiheuttanut sen?

Vihastuminen: Nyt en vaan enää jaksa. LOPETA!

Suru: Miksi niin mukava lapsi on muuttunut tuollaiseksi? Mikä meni pieleen?

Huoli, ärsyyntyminen: Olenko kasvattanut jotenkin väärin kun se on noin välinpitämätön...

Oman nuoren myllertävien tunteiden vastaanottaminen voi olla vanhemmille kova paikka. Nuori tuntee ja reagoi usein siksi, että hän pyrkii irti vanhemmistaan. Se on kaikille osapuolille kipeä prosessi. Se on kuitenkin välttämätön matkalla lapsesta aikuiseksi.

Myllerryksessä aikuisella ja nuorella on eri tehtävät. Aikuisen tulee kestää, nuoren taas saada pyristellä irti. Nuori on tunteineen vielä kypsymätön. Aikuisen tehtävänä on haastaa itseään sietämään hiukan pidempään kuin edellisellä kerralla. Tämä työ helpottuu, kun uskaltaa pohdita, miksi nuoren kiukkua on niin vaikea sietää. Osaako ottaa vastaan vihaa ja surua? Osaako itse olla vihainen ja surullinen?

Tehtävä

Pohdi, minkälaisia nuoren tunteita sinun on vanhempana ollut vaikeinta sietää.

- nuoren kiukkua ja raivoa
- sinuun kohdistuvaa häpeää
- välinpitämättömyyttä
- surumielisyyttä ja ajoittaista alakuloa?

Miten omaan kuohuusi vastattiin?

Nuoren tunteita voi olla vaikea sietää omien kokemusten takia. Vanhemman lapsuuden perheen tunteiden ilmaisutavat vaikuttavat tähän tilanteeseen. Muistele, saitko itse huutaa nuorena? Saitko kapinoida? Uskalsitko suuttua vanhemmillesi? Uskalsitko vihata heitä ajatuksissasi? Kaikki tämä saattaa vaikuttaa siihen, miten itse antaa nuoren irrottautua.

Tehtävä

Muistele:

- Kenen kanssa itse riitelit murrosiässä eniten?
- Mitä tästä seurasi?
- Muistatko miten äitisi lohdutti sinua? Entä isäsi?
- Miten isäsi kesti kiukun puuskasi?/ Entä äitisi?
- Mitä olisit kaivannut?

Tehtävä

Muistele ja rastita mielestäsi sopiva vastaus.

- | | kyllä | ei |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Kaikkien tunteiden näyttäminen oli kodissamme sallittua. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Meillä ei saanut näyttää vihan ja ärtymyksen tunteita. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Surun tunteille ei ollut tilaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Uskalsin kapinoida vanhempiani vastaan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • En uskaltanut vastustaa vanhempiani. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Tarkastele vastauksiasi. Miten sinun tunteisiisi on vastattu ja miten ne on vastaanotettu nuoruudessasi?

Pohdi, miten omat kokemuksesi mahdollisesti vaikuttavat suhteeseesi omaan nuoreesi.

- Minkälaisia tunteita olet pystynyt vastaanottamaan nuoreltasi?
- Miten haluaisit, että nuoreesi muistelee tätä elämänvaihetta vanhempana?

Aikuinen, tiedä nämä, jotta voit ”suhteuttaa” ja toimia nuorta tukevalla tavalla:

- Syy nuoren vanhempaansa kohdistamaan häpeään ei yleensä ole vanhemman persoonassa: turvalliseen vanhempaan on helpompi siirtää itsessään kokemia pienuuden ja mitättömyyden tunteita ja tarkastella niitä turvallisessa kehikossa.
- Ärsyttäviksi koetuista vanhemmista on helpompi irrottautua. Usein läheisimmästä tunnesuhteesta irtautuminen on vaikeinta ja vaatii nuorelta eniten ”inhotyötä”.
- Vain kaverit tietävät, mistä nuoruudessa on kyse ja miltä se tuntuu. Kaverit auttavat lapsuuden menetyksen aiheuttamassa surussa. He tarjoavat myös kehityksellisesti tärkeän samastumiskohteen.
- Lapsen maailman taakse jättäminen on yksinkertaisesti surullista ja haikeaa. On normaalia, että varhaisnuori vaikuttaa toisinaan surumieliseltä ja haluaa omaa rauhaa.
- Nuoren oman pään sisällä tunteet myllertävät niin voimakkaasti, että varhaisnuorella ei ole aina energiaa olla empaattinen



Miten ottaa vastaan nuoren kuohu?

Nuori kaipaa vanhempiensa tukea omien tunteidensa sietämisessä. Parhaimmillaan vanhempi toimii nuoren tunnepuskurina, suojana, joka vastaanottaa nuoren tunnekuohun ja palauttaa sen hänelle entistä siedettävämpänä ja tunnistettavampana.

Jos nuorella on mahdollisuus harjoitella ja ilmaista tunteitaan turvallisesti kotona, hänen ei yleensä tarvitse haastaa aikuisia muualla. Nuori tarvitsee aikuista reagoimaan, mutta ennen kaikkea kestämään.

Vanhempi myrskyn silmässä

Kun murrosikäisen tunteet myrskyävät ja ne uhkaavat saada sinunkin tunteesi imaistua samaan myrskynsilmään, sano itsellesi SEIS. Nyt on aika toimia eri tavalla kuin ennen. Tavoitteesi on välttää oma laskeutumisesi murrosikäisen tasolle, muuten teitä on kaksi tunteitanne hallitsematonta taistelussa keskenään.

Kokeile seuraavalla kerralla:

1. **Rauhoitu.** Laske mielessäsi rauhallisesti kymmeneen. Vältä provosoitumasta ja menemästä mukaan nuoren raivoon.
2. **Kuuntele.** Pysähdy ja kuuntele, mitä nuorella on sanottavanaan. Kestä kiro sanoja ja huutamista hetki. Älä anna kiro sanojen estää sinua kuulemasta, mitä nuorella on mielessä.
3. **Älä tarjoa opetuksia.** Tunnekuohussa hyvätkään opetukset eivät mene perille.
4. **Älä arvostele.** Unohda moitteet ja haukut.
5. **Ilmaise ymmärrystä.** Viestitä, että näet nuoren suuttumuksen, harmin, kiukun ja pettymyksen. ”Näen, että olet tosi vihainen/loukkaantunut.”
6. **Anna nuoren puhua, kuuntele.**
7. **Vältä vallankäyttöä.** Älä käytä tilanteissa väärällä tavalla isomman tai voimakkaamman valtaa.

Tehtävä

Muistele mielessäsi viimeistä tilannetta, jossa nuoresi on ollut vihainen tai pettynyt.

- Mitä hän on silloin sanonut?
- Miten olet vastannut hänelle?
- Mitä sen jälkeen tapahtui?

Vanhempi vastaa tavallisimmin murrosikäisen kiukun tai pettymyksen purkauksiin lohdutuksella tai moitteella. Neuvot ja opetukset ovat näissä tilanteissa tavallisia: vanhempi kokeneena tietää, miten nuoren olisi viisasta toimia päästäkseen pulmasta.

Tunnistatko itse omassa puheessasi myrskyävälle nuorelle lohduttelua, moitteita tai opetuksia? Lohduttelevan, moittivan tai neuvovan suhtautumistavan tilalle on olemassa toimivampi lähestymistapa, kuunteleva ja ymmärtävä tapa. Voisitko kuvitella sanovasi myrskyävälle murrosikäiselle: Istu hetkeksi ja jutellaan. Olet tosi loukkaantuneen oloinen. Mitä on tapahtunut?

Rauhallinen läsnäolo ja kuuntelu viestittävät hyväksyvää kiinnostusta. Ihmiselämässä on välillä huonoja päiviä ja murrosikäisen elämään niitä sattuu aika usein. Vanhemman ei tarvitse hätkähtää niitä. Hänen tehtävänsä on olla läsnä ja kuunnella. Kun vanhempi kestää murrosikäisen kiukun, hän viestittää tälle, että pahoistakin tilanteista voi selvitä. Ei ole mitään hätää, vaikka juuri nyt tuntuu synkältä ja inhottavalta.

Murrosikä on mainio mahdollisuus opetella kohtaamaan hankalia asioita, joihin liittyy paljon tunteita. Nuori tarvitsee tuekseen aikuista. Hän haastaa vanhemmat mukaan kasvuun: koti on useimmiten paikka, jossa tunteenpurkaukset vyöryvät.

Tehtävä

Kuvittele joku mainitsemistasi murrosikäisen tunnemyrskytilanteista. Kuvittele itsesi pysähtyneenä kuuntelemaan nuortasi. Mitä sanoisit ensimmäiseksi?

Älä anna murrosikäisen kielenkäytön tai muun käytöksen estää sinua pysähtymästä ja kuuntelemasta. Nuorella on juuri nyt tärkeää asiaa. Hän kykenee kuuntelemaan vasta, kun hän on saanut purettua tunteensa ja raivattua ajatuksilleen tilaa. Puhumisen edellytys on hyväksyvä ja kiinnostunut ilmapiiri, jossa ei ensimmäiseksi tarvitse pelätä moitteita tai ojennusta.

Hyväksymistä voi ilmaista monella tavalla. Mitkä seuraavista tavoista ovat sinulle tuttuja, kun kuuntelet lastasi?

1. Katsot silmiin.
2. Istahdat alas.
3. Nyökkäät.
4. Suuntaudut nuoreen päin.
5. Käytät myönteistä äänensävyä.
6. Reagoit ilmeillä.
7. Reagoit välisanoilla, esim. hmm, ahaa, just.
8. Kysyt lisää.
9. Toistat omin sanoin, mitä toinen sanoi.
10. Kysyt, ymmärsinkö oikein.

- Kun kyselet murrosikäiseltä, mitä on tapahtunut, vältä miksi -kysymystä. Se johdattaa pohdinnan muille urille ja tunteiden virta keskeytyy. Usein miksi -kysymys on liian vaikea vastattavaksi.
- Mitkä ovat sinun puheellesi tyypilliset ovenavaajat, jotka saavat toisen puhumisen jatkumaan? (esim. niinkö, ahaa, vai niin, ihan totta, ei kai, voi, voi, niinkö siinä kävi jne.)
- Kauhistelu, moittiminen, neuvot, vähättely ja selittäminen toimivat oven sulkijoina. Keskustelu on vaarassa päättyä.

Onnistuneessa kuuntelutilanteessa murrosikäinen saa ilmaista tunteensa ja ajatuksensa. Vanhemman tehtävänä on olla vähäpuheinen, mutta kiinnostunut kuuntelija. Kun nuori on purkanut tunnemyrskynsä, hänen tunnekuormansa on helpottunut. Silloin tulee tilaa käsitellä tilannetta. Tällöin aikuinen voi olla entistä aktiivisempi. Hän voi kysellä, mitä tilanteelle voisi tehdä, miten nuori on yrittänyt ratkaista tilannetta, mitä nuori itse ajattelee, mikä voisi auttaa, mitä hän toivoo, että tapahtuisi tai mitä muutosta hän odottaa.

Näin vanhempi auttaa murrosikäistä hahmottamaan tilannetta uudelleen ja etsimään ratkaisua. Samalla hän vahvistaa nuoren itseluottamusta ja uskoa siihen, että hän tulee selviämään elämässä erilaisten ongelmatilanteiden kanssa.

Tehtävä

Kuvittele joku edellä mainitsemistasi nuoren tunnemyrskytilanteista.

Millaisia ovenavaajia ja eläytyvän kuuntelun keinoja voisit käyttää?

Mitä kuvittelet, että tapahtuu?

Miten nuori reagoi, kun hän huomaa, että kuuntelet ja ymmärrät?



Vanhempi saa loukkaantua

Joskus murrosikäisen tunteet vaihtelevat nopeammin, kuin mihin vanhempi ehtii tunteineen perässä.

Äiti ja 14-vuotias Kiia olivat riidelleet ankaran riidan. Äiti oli asettanut ehdottoman ulosmenokiellon, koska Kiialla olisi huomenna kokeet. Kiia suuttui ja räivosi, huusi ja nimitteli. Hän painui yläkerran huoneeseen portaat kolisten ja ovet paukkuen. Äiti jäi hämilleen eteishalliin. Tulisiko tästä taas monen päivän taisto, hän mietti. Tuskin tuossa mielentilassa kokeisiin lukemisestakaan mitään tulisi. Murrosikäisen kanssa eläminen tuntui toivottoman vaikealta.

Äiti ehti murehtia mielipahaansa kymmenisen minuuttia, kun yläkerran portaikosta kuuluivat tytön rauhalliset askeleet. Hän meni hyräillen jääkaapille. Hän ilmeisesti aikoi hakea evästä lukuilta varten.

Äiti ei ehtinyt tunteineen mukaan alkuunkaan. Äskeinen kiukku kaiheri hänen mieltään vielä pitkään.

Murrosikäiset ovat mestareita provosoimaan vanhemman kiukkoa. Myöhästely, tavaroiden lainaaminen lupaa kysymättä, koti- ja koulutehtävien laiminlyönti, laiskottelu, ruma kielenkäyttö, tyytymättömyys, jatkuva rahan pyytäminen tai perheenjäsenten mollaaminen ovat alkusoittoa vanhempien tunteita rassaaville tilanteille.

Murrosikäisen vanhemmalla on oikeus loukkaantua. Murrosikäisen itsekkyyks voi olla räikeää. Kun nuori vähät välittää siitä, että kotona on juuri siivottu ja sotkee minkä kerkiää tai ottaa toisten perheenjäsenten tavaroita kysymättä ja palauttamatta tai rikkoo niitä, ketä tahansa suuttuttaisi. Kun nuori kiroilee, puhuu hävyttömyyksiä, halveksii vanhempiaan tai sisaruksiaan ja vähät välittää, miltä toisesta tuntuu, on loukkaantuminen luonnollinen tunne.

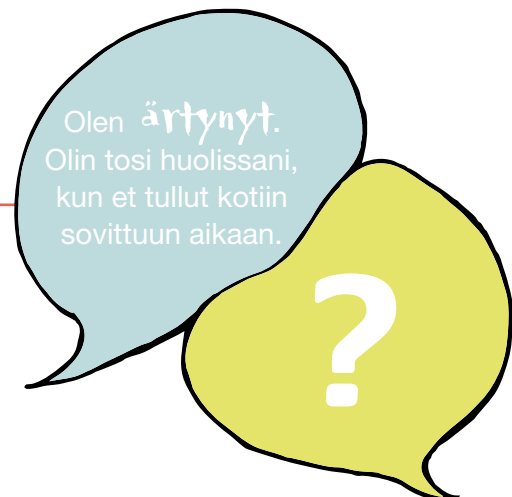
Tehtävä

Muistele muutamaa tilannetta, jossa murrosikäisesi on saanut sinut kiukustumaan.

Kerro, kun sinua suuttuttaa. Näin nuori tietää, mitä hänen käyttäytymisensä aiheuttaa.

Harjoittele rakentavaa tunteenilmaisua:

1. Tunnista tunteesi, anna sille nimi.
2. Kerro ääneen tunteesi.
3. Kerro, miten nuoren toiminta haittaa sinua.



Rakentavan tunteenilmaisun säännöt

1. Ilmaise tunteesi loukkaamatta lapsesi itsetuntoa.
2. Älä hauku lapsen persoonaa. Älä nimittele laiskaksi, saamattomaksi, vetelykseksi, petturiksi, piittaamattomaksi, rikolliseksi tai mahdottomaksi.
3. Keskity puhumaan omista tunteistasi ja ajatuksistasi, joita nuoren toiminta saa aikaan. Kerro, miten nuoren toiminta haittaa sinua.

Vanhempi ilmaisee suuttumusta hänelle luontaisella tavalla. Joku isä tai äiti tuhisee ja kertoo, mikä harmittaa. Toinen itkee ja korottaa ääntä. Jokaisessa perheessä toivottavasti myös keskustellaan tapahtuneesta ja sellaiseen sävyyn, että nuori ymmärtää loukanneensa ja pyytää aidosti anteeksi. Halaus keskustelun päätteeksi viestii, että asia on käsitelty loppuun.

Oma tunnemyrsky kasvaa suunnattomaksi

Joskus elämä kotona on voinut nuoren mielestä käydä niin tukalaksi, että hän uhkaa muuttaa kotoa ovet paukkuen kesken murrosiän. Ratkaisu saattaa ensi alkuun tuntua helpottavalta. Nuori saa vapautensa ja vanhemmat pääsevät eroon kotitantereen taisteluista. Taisteluilla on tehtävänsä nuoren kasvussa. Nuori tarvitsee taistelutoverin, jotta hän voi tutustua omaan tahtoonsa ja tunteisiinsa. Hylkäämisellä uhkailu haavoittaa nuorta syvästi ja horjuttaa uskoa ja luottoa aikuisiin.

Jirin, 15-v., käytös saa isän hermot kiristymään äärimmilleen. Jiri on muuttunut puolen vuoden aikana eri pojaksi. Ennen riitoja ei tullut juuri mistään, ja Jiri ihaili isää. Nykyään tuntuu, että tilanne on päällä koko ajan. Isän työstä paluun yhteydessä Jirin ja isän välille kehittyy ilmiriitä, joka päättyy siihen, että Jiri huutaa: ”Mä en jaksa sua enää, mä muutan pois täältä, täällä ei pysty asumaan.” Isä vastaa tunnekuohuun väsyneenä ja raivossaan: ”Ehkä olisi parempi, että muuttaisit vähäksi aikaa jonnekin pois, mäkään en enää jaksa.”

Murrosikäisen kanssa vanhemman itsehallinta ja aikuisena pysyminen on monesti kovalla koteuksella. Joskus kiehuu yli ja suusta pääsee sammakoita, joita kadutaan myöhemmin. Me kaikki olemme elämässä keskeneräisiä, niin lapset kuin aikuiset. Tilanne ei ole katastrofi. Se on jälleen uusi mahdollisuus kokea, miten kömmähdyksistä päästään eteenpäin.

Pyydä lapseltasi anteeksi. Pahoittele käytöstäsi. Näin annat nuorelle mallin siitä, miten töppäilyistä voidaan päästä kuiville ja aloittaa taas alusta. Vajavaisten ihmisten maailmassa anteeksipyyttäminen ja anteeksiantaminen ovat upea mahdollisuus päästä sovintoon ja tasapainoon ihmissuhteiden karikoissa.

Tehtävä

Pohdittavaa

- Millaisen mallin lapsuuskodissasi sait anteeksipyyttämisestä ja anteeksi-antamisesta?
- Milloin olet viimeksi pyytänyt lapseltasi anteeksi, kun menetit hänen kanssaan malttisi?
- Mitä anteeksipyyntöä seurasi?

Parhaimmillaan kaiken edellisen käännös ”aikuiseksi”

Vaikka vanhempana tunnen loukkaantumista ja haikeutta, ymmärrän, että kyse ei ole minun persoonastani. Olen tarpeeksi voimakas kestääkseen nuoreni epävarmuuden, mutta loukkaavaa käytöstä en hyväksy.

Tiedostamalla tämän osaan suhtautua nuoreni käytökseen ja iloita hiljaisesti siitä, että hän uskaltaa irtautua minusta. Itseä tai toista loukkaavaa käytöstä en kuitenkaan hyväksy.

Onneksi nuorellani on kavereita. Huolestua pitäisi, jos nuori haluaisi viettää aikaa vaan minun kanssani. Kavereiden tärkeys ei tarkoita sitä, ettenkö edelleen olisi nuoren elämän tärkein aikuinen.

En huolestu satunnaisista alakulon tunteista enkä yritä väkisin piristää nuortani. Olen valmiina keskustelemaan, jos nuori sitä haluaa. Ennen kaikkea osoitan omalla rauhallisuudellani, että elämässä tulee vastaan suruja, mutta niistä selvitään.

Nuoren käytös hävettää ja väliin huolettaa, mutta tiedän, että tämäkin vaihe menee ohi. Olen tyytyväinen siitä, jos nuoreni ei ota omia murheitani kannettavakseen.

Murrosikä voi koetella niin nuorta kuin aikuista. Aikuisen on tiukkoina aikoina hyvä muistaa, että kyseessä on ohimenevä ajanjakso. Murrosikä ja aikuisen testaus loppuu kyllä aikanaan. Siihen asti on tärkeää, että aikuinen huolehtii niin nuoresta kuin itsestäänkin.



Vanhemman muistilista

1. On hienoa, että nuori uskaltaa kapinoida. Olet hänelle läheinen ja turvallinen aikuinen, jonka rakkauden pitävyyttä hän uskaltaa testata. Jos itse jaksat vastaanottaa nuoresi kuohunnan, hänen ei tarvitse kuohua ja etsiä turvallisia rajoja muualta.
2. Muistele omia nuoruuskokemuksiasi. Saatat muistelun avulla päästä paremmin kiinni nuoren tunnemaailmaan ja ymmärtää hänen käytöstään. Nuoruuden fyysisen ja psyykkisen kehityksen tunteminen auttaa ymmärtämään ”normaaliin kehitykseen” kuuluvia oireiluja.
3. Iloitse asioista, joissa nuoresi pärjää ja on hyvä. Koulumenestyksestä tai harrastuksista, kavereiden suosiossa olemisesta, keskittymiskyvystä, sanavalmiudesta...
4. Hyväksy itsessäsi heräävät kaikenlaiset tunteet, älä syyllisty niistä. Tunnista omat tunteesi ja osaa tarvittaessa olla käyttäytymättä tunteitasi vastaavalla tavalla.
5. Ota nuoruus mahdollisuutena paikata vanhaa ja rakentaa uutta. Sinulla vanhempana on merkittävä rooli tässä rakennustyössä. Tarvittaessa haet rinnallesi ammattiapua.
6. Tiedät, että olet vanhempana tärkein aikuinen ja malli nuorelle. Sinulla on omat aikuiset tukiverkot, joiden kanssa jaat tunteitasi.
7. Osaat pyytää ja myös antaa itsellesi anteeksi!
8. Huolehdi itsestäsi, jotta jaksat paremmin nuoresi kanssa.

Lopuksi

*”Tytöllä on myös akne otsassa, joka alkaa pikkuhiljaa parantua. Itseen hän pitää ruma-
na, vaikka on nätti kuin mikä ja annan tästä hänelle usein kehuja. Hän on tunteellinen
ja ainakin ajoittain itsesäällissä kieriskelevä pikkuromantikko. Oliko murkkuiässä noin
vaikeaa!?! Muistuttakaa minua? En enää muista.”*

(MLL:n vanhempien keskustelupalstalta)

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, A. 2007. **Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi.** Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Cambell, R. 1994. **Rakkaudesta murkkuun.** Karas-Sana.
- Dunderfelt, T. 2006. **Elämänkaaripsykologia.** Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9–13. painos, WSOY.
- Erkkilä, J. ym. 2003. **Surevan lapsen kanssa.** Suomen mielenterveysseura.
- Fenwick, E. & Smith, T. 1994. **Murrosiästä aikuisuuteen.** Weilin & Göös.
- Huttunen, J. 2001. **Isänä olemisen uudet suunnat.** PS-kustannus.
- Innanen, M. 2001. **Isyys ja äitiys nuorten kertomana – lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia.** Jyväskylä: LIKES Research Reports on Sport and Health, 130.
- Jallinoja, R. 2000. **Perheen aika.** Otava.
- Kankkonen, M. & Suutarla, A. 2005. **Vanhemman työkirja.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2000. **Hyvä itsetunto.** WSOY.
- Kinnunen, S. **Murrosikäinen perheessä.** Helsinki: Karas-Sana (1991)
- Kinnunen, S. 1992. **Keskilapsuuden tärkeät vuodet.** Karas-Sana.
- Kinnunen, S. 2001. **Tytöt, pojat ja seksi.** Kirjapaja.
- Kinnunen, S. 2003. **Anna mun olla lapsi.** Kirjapaja.
- Kuurre, T. (toim.) 2001. **Aikuistumisen pullonkaulat.** Nuorten elinolot-vuosikirja. Nuorisotutkimusseura.
- Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. 2006. **Nuorten psyykkisten ongelmien kohtaaminen.** Duodecim
- Lyytinen, P., Korhakangas, M., Lyytinen, H. (toim.) 1995. **Näkökulmia kehityspsykologiaan - kehitys kontekstissaan.** WSOY.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (toim.) 2006. **Ihmisen psykologinen kehitys.** WSOY.
- Ryhänen, A. & Kankkonen, M. 2006. **Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2006.**
- Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. (toim.) 1996. **Lasten- ja nuortenpsykiatria.** Duodecim.

MLL 
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

