

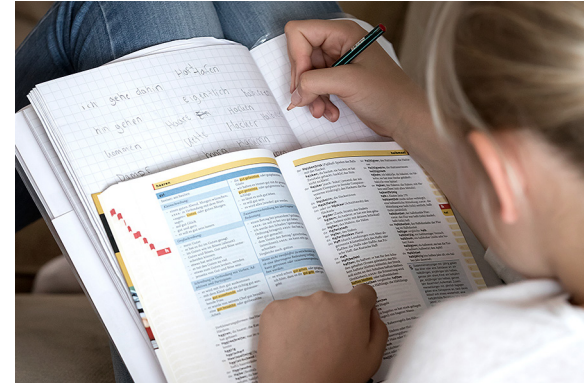
HYVÄ ALKU YLÄKOULUUN

# Kuuntele ja kannusta YLÄKOULULAISTA



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.



## Sisältö:

- Uuteen kouluun | s. 5
- Vartalo muuttuu | s. 5
- Kriittisyys kasvaa | s. 6
- Lapsi tarvitsee asiallista tietoa | s. 6
- Tunteille pitää olla tilaa | s. 8
- Yhdessä epäonnistumisten yli | s. 9
- Oikeudenmukaiset rajat | s. 10
- Tärkeät kaverit | s. 12
- Yhdessä kotona | s. 14
- Nuoren maailma tutuksi | s. 14
- Nuori tarvitsee paljon unta | s. 15
- Ruokaa viidesti päivässä | s. 16
- Liikunta tuo hyvän mielen | s. 17
- Puhutaan päihteistä | s. 18
- Koulutyössä tukena | s. 18
- Kodin ja koulun yhteistyö | s. 20
- Huolia – mistä apua? | s. 21
- Lyhyt, tärkeä elämänvaihe | s. 22

### Julkaisija:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Käsikirjoitus: Tatjana Pajamäki (vastaava käsikirjoittaja), Jenni Helenius, Mari Inkinen,

Satu Valkonen

Ulkoasu: Hahmo

Kuvat: Nina Kaverinen 2018



## Uuteen kouluun

Seitsemäsluokkalaisella muuttuu koulussa moni asia. Yleensä ryhmä vaihtuu, entistä omaa kotiluokkahuonetta ei ole, koulupäivät pitenevät, oppiaineita tulee lisää ja opiskelu muuttuu vaativammaksi ja entistä itsenäisemmäksi. Luokanopettajan tilalla on luokanvalvoja ja aineenopettajat. Jotkut menevät toiseen kouluun. Lasta voi jännittää, saako hän uudella luokalla ystäviä, ovatko aiemmat kaverit muuttuneet kesäloman aikana tai kiusataanko yläkoulussa.

Muutokset kouluympäristössä osuvat lapselle haasteelliseen aikaan: murrosikä on alkanut tai alkamassa. Toisilla murrosikä kulkee vailla suurempia myllerryksiä, toisilla kehitys on räiskyvämpää ja sen hallitsemiseen kuluu paljon energiaa.

Joillakin murrosiän ja uuden, itsenäisemmän koulutyöskentelyn yhtäaikainen haluttuotto sujuu vaivattomammin. Toiset tarvitsevat paljon aikuisen tukea. Lapset kehittyvät eri tahtiin, ja kehitystä ei voi kiihittää.

Koulu on lapsen tärkein työ. Kun siitä selviytyy riittävän hyvin, se helpottaa valitsemaan tulevaisuudessa jatkokoulutuspaikkaa. Seitsemäsluokkalainen ei ole vielä valmis ottamaan yksin vastuuta koulunkäyntinsä sujumisesta. Hän tarvitsee tuekseen vanhempiaan.

*Kunnioita yksityisyyttä,  
mutta ole lähellä.*

Vaikka seitsemäsluokkalaisen elämässä on paljon muutoksia, yleensä kaikki sujuu hyvin.

## Vartalo muuttuu

Murrosikäisen keho ja koko ulkoinen olemus muuttuvat. Esimerkiksi pituuskasvu ja painonnousu kiihtyvät, iho rasvoittuu ja karvoitus lisääntyy. Tyttöjen kuukautiset ja poikien yölliset siemensyöksyt kertovat siitä, että lapsesta on tulossa sukukypsä. Nopeiden muutosten vuoksi nuori tuntee itsensä monesti epävarmaksi, hallitsemattomaksi ja kömpelöksi. Kuormittavinta lapselle on usein se, jos hän on kehityksessään hyvin edellä tai jäljessä ikäisiään. Lapselle on tärkeää vakuuttaa, että kehitys sujuu omassa tahdissaan normaalisti.

Lapsi haluaa tutustua rauhassa uuteen muuttuvaan itseensä ja tarvitsee siksi yksityisyyttä esimerkiksi aamutoimisissaan. Hän saattaa myös haluta saunoa yksin. Vaikka murrosikäinen ei välttämättä enää halua tulla kosketetuksi samalla tavalla kuin nuorempana, vanhemman läheisyys on silti tärkeää. Se tukee itsetuntoa ja saattaa myös suojata lasta hakemasta tarvitsemaansa läheisyyttä ja hyväksyntää kodin ulkopuolelta. Halauksia ei pidä unohtaa, ja esimerkiksi hartioiden ja jalkojen hierominen tai hiustenharjaus voivat olla sopivia tapoja olla lähellä.

Puhtaudesta on huolehdittava entistä tarkemmin. Peseytyminen päivittäin on tarpeen ja siihen on lämpimästi lasta kehotettava. Toisissa kodeissa taas huomataan, että suihkureissut venähtävät tosi pitkiksi. Myös hampaat harjataan aamuin illoin.



## Kriittisyys kasvaa

Lapsi on voinut aikaisemmin olla täysin sinut itsensä kanssa, mutta nyt hän saattaa tutkia ulkoista olemustaan kriittisesti. Hän vertaa itseään muihin, myös median tarjoamiin monenlaisiin nais- ja miesvartalomalleihin. Median hoikat naiset tai lihaksikkaat miehet voivat saada nuoren tuntemaan itsensä lihavaksi, rumaksi tai muuten epäsovivaksi. Lapselle pitää muistuttaa, että kuvat eivät useinkaan ole todellisia, vaan niitä on monin tavoin muokattu. Itsearvotuksen ei tulisi määräytyä sen perusteella, miten oma vartalo vastaa mediassa näkyvien naisten ja miesten vartaloita.

Vanhemman myönteiset, hienotuntei-

set kommentit auttavat lasta hyväksymään itsensä. Humoristiset tai piikikkäät kommentit taas vaikuttavat kielteisesti. Vanhemman on myös hyvä kiinnittää huomiota tapaan, jolla puhuu omasta ulkonäöstään. Jos toistuvasti puhuu laihtuttamisesta tai mitätöi vartaloaan, välittää sillä kielteistä mallia naisena tai miehenä olemisesta.

## Lapsi tarvitsee asiallista tietoa

Myös seksuaalisuus aktivoituu uudella tavalla. Itsetyydytys on normaali, hyvä ja turvallinen keino tulla sinuiksi oman vartalon ja kehittyvän seksuaalisuuden kanssa. Tämänikäisten ihastukset ovat usein niin kutsuttuja kaukorakkauksia, saavuttamattomia kohteita. Vakavien seurustelusuhteiden aika ei vielä ole eikä niihin kannata lasta rohkaista. Kypsytymätön tunne-elämä ei ole valmis vastuulliseen ja vastavuoeroiseen parisuhteeseen.

Murrosikäiset eivät yleensä halua keskustella vanhempiensa kanssa seksuaalisuudestaan. Lapsen on kuitenkin tärkeää tietää, että seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat myönteisiä, niistä voi puhua ja aina tarvittaessa kysyä. Kysymyksiin pitää vastata suoraan ja keskustelua voi yrittää aloitella sopivilta tuntuissa tilanteissa.

Seksistä voi kertoa, että se on ihana ja kaunis asia, mutta sen aloittamisessa ei tule kiirehtiä. Lapsen on hyvä tietää, että aikaisintaan 16-vuotiaan on arvioitu ole-



van jokseenkin valmis sukupuoliyhteyteen, tosin silloinkaan ei ole vielä kiire mihinkään. Lapsen pitäisi oppia luottamaan omiin tunteisiinsa eikä ikinä tehdä mitään sellaista, mitä ei itse tahdo. Tulevaisuuttaan varten lapselle on kuitenkin hyvä antaa neutraalia tietoa jo tässä iässä esimerkiksi ehkäisystä, etenkin siitä, että kondomin käytöstä pitää huolehtia.

Yläkouluikäiset etsivät kysymyksiinsä vastauksia netistä. Olennaisen ja luotettavan tiedon löytäminen voi olla hankalaa. Esimerkiksi seksuaalisuudesta voi saada virheellisen kuvan hakemalla tietoa netistä, jotka eivät perustu tietoon ja joissa asiaa ei käsitellä kattavasti. Siksi on

tärkeää, ettei nuori jää pelkästään omatoimisesti haetun nettitiedon varaan.

Jos nuori ei halua keskustella vanhempiensa kanssa, hänen ulottuvilleen voi jättää luettaviksi kirjoja tai antaa tietoa luotettavista nettisivustoista. Joistakin asioista on kuitenkin kerrottava itse. Esimerkiksi tyttöjen pitää tietää, missä kuukautissuojia kotona säilytetään ja että niitä pitää olla varmuudeksi mukana koululaukussa.

**i** **MLL:n Nuortennetissä on tietoa 12–18-vuotiaille:** [www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

## **i** Nähdäänkö netissä?

Nuori rakentaa netissä ymmärrystään itsestään sekä siitä, mitkä asiat kuuluvat hänen elämäänsä. Netissä keskustellaan ja vaihdetaan mielipiteitä. Erityisesti tytöt voivat testata ja verrata itseään muihin lataamalla itsestään kuvia ja videoita toisten arvioitavaksi. On hyvä muistaa, että kuvat, videot ja omasta elämästä kertominen altistavat jatkuvalle arvostelulle.

## **Tunteille pitää olla tilaa**

Nuori alkaa vähitellen irrottautua henkisesti vanhemmistaan. Lapsi ei ole enää ihan lapsi, muttei vielä aikuinenkaan. Hän etsii omaa tapaansa olla ja toimia. Olo voi olla ristiriitainen ja tunteet saattavat ailahtella. Lapsesta voi tulla ärtynyt, vähäsanainen ja tyyli, ja hän saattaa vaikuttaa itseensä uppoutuneelta ja kyvyttömältä ottamaan toiset huomioon. Ujous, epävarmuus ja ajoittainen surumielisyyttä saattavat myös lisääntyä.

Riidat ovat tuttuja monissa kodeissa. Vaihe voi tuntua vanhemmasta ajoittain raskaalta ja hämmentävältä, mutta voimakaat tunteet yllättävät myös lapsen. Lapsi tarvitseeikin tukea tunteidensa sietämiseen. Kun lapsi ärtyilee tai raivoaa, vanhemman on yritettävä välttää menemästä mukaan samaan tunnekuuhuun. Vaikkei se helppoa olisikaan, on kuitenkin tärkeää yrittää pysyä itse rauhallisena ja olla syyllistämättä lasta tunteistaan. Kun aikuinen pysyy maltillisena

Lapsen kanssa on hyvä keskustella siitä, millaisen kuvan hän haluaa itsestään netissä antaa. Kerran nettiin ladattua voi olla mahdotonta saada myöhemmin pois. Lapselta voi myös kysyä, mitä hän netissä tekee. Jos nuoren on helpompi puhua asiasta yleisesti kuin henkilökohtaisesti, kysy, mitä hänen ystävänsä siellä tekevät. Älä kuitenkaan utele liikaa.

ja tarkkaavaisena, hänen on myös helpompaa tavoittaa se, mitä lapsi käyttäytymisellään yrittää kertoa. Lapsi ei yleensä ole tahallaan ilkeä, vaikka tunteet kuohuvat. Lapsi myös tarvitsee tiedon siitä, että vanhempi ymmärtää, miltä lapsesta tuntuu.

Riidan jälkeen pitää keskustella yhdessä. Rauhallisesti käyttäytyvä aikuinen toimii ikään kuin tunnepuskurina, joka palauttaa lapselle hänen omat tunteensa siedettävimpänä takaisin. Jos vanhempi kykenee vastaanottamaan lapsen erilaisia tunteita, lapsi oppii myös itse sietämään, hyväksymään ja tunnistamaan tunteitaan sekä käsittelemään niitä kypsemmin. Jos lapsi joutuu toistuvasti tukahduttamaan tai piilottamaan vihan tai ärtymyksen tunteensa, ne voivat kääntyä sisäänpäin ja aiheuttaa pahimmillaan masentuneisuutta ja ahdistusta.

Lapsen tunteiden hyväksyminen ei tarkoita toista vahingoittavan tai loukkaavan käytöksen sallimista. Tunteiden ilmaisu on

sallittua, mutta käyttäytymistä pitää tarvittaessa rajata. Ärtymystä saa huutaa, mutta tavaroita ei saa rikkoa. Suuttuessaankin on yritettävä pysyä aikuisena eikä itse saa loukata lasta, vaikka hän siihen provosoisikin. Toisinaan voi olla viisasta puhalttaa peli poikki ja todeta, että asiaan palataan sitten, kun molemmat ovat rauhoittuneet. Aikuisen tulee kunnioittaa itseään ja hänellä on oikeus rajata myös sitä, millä tavalla lapsi puhuttelee häntä. Lapselle voi vaikkapa sanoa ”En hyväksy, että puhut minulle noin.” Silloin kun sekä lapsen että vanhemman tunteet kuohuvat yli, kummankin on tärkeää pyytää anteeksi. Se vaalii keskinäistä suhdetta ja antaa hyvän mallin siitä, miten ristiriitatilanteessa toimitaan.

Voimakkaasti ärtymistään ja kiukkuaan ilmaisevat lapset ilmaisevat muitakin tunteitaan usein voimakkaasti. Niinpä ilo, riemu ja onni raikuvat samalla voimalla.

## **i** Kaikki eivät kapinoi

**Kaikki murrosikäiset eivät kapinoi rajusti tai koe voimakkaita tunnekuohuja, mutta kehitys etenee silti normaalisti. Murrosiän ilmenemiseen vaikuttavat esimerkiksi temperamentti ja fyysisen kehityksen voima ja vauhti.**

## **Yhdessä epäonnistumisten yli**

Seitsemäsluokkalainen tarvitsee paljon kannustusta ja rohkaisua. Hänelle annettu aika ja häntä kohtaan osoitettu kiinnostus tukevat itsetuntoa ja toimivat usein mittarina, jolla lapsi arvioi tärkeyttänsä ja ainutlaatuisuuttaan vanhempansa silmissä. Lapsen



on tärkeä kokea, että hän on juuri omanlaisenaan tärkeä ja riittävän hyvä. Jokaisesta lapsesta löytyy päivittäin kehumista.

Kannustamisen lisäksi lapsen itsetunnon on tärkeää vanhemman tuki ja malli pettymysten ja epäonnistumisten käsittelemisessä. Hän tarvitsee vakuuttelua siitä, että yksittäiset epäonnistumiset eivät määritä koko elämää: Ne harmittavat ja niitä pitää saada surra, mutta pettymykset kuuluvat elämään eikä niitä tarvitse pelätä. Lapsi oppii, että ikävistä kokemuksista selviää eikä esimerkiksi uusien asioiden kokeilemisestä tarvitse pelätä.



## Oikeudenmukaiset rajat

Yläkouluiäkäinen tarvitsee sekä tilaa itsenäistyä että vanhempiensa huolenpitoa ja luottamusta. Rajat eivät saa olla vanhemman mielivaltaa. Jos vanhemmat kontrolloivat lapsensa elämän pienimpiäkin yksityiskohtia, lapsi saattaa vielä aikuisena olla hyvin riippuvainen vanhempiensa ja muiden auktoriteettien hyväksynnästä, kun oma tahto ja uskallus puuttuvat. Jos taas lapsen annetaan oppia asiat kantapäähän kautta, hänen turvallisuutensa vaarantuu. Joistakin asioista päättää vanhempi, joistakin päättää lapsi ja joistakin sovitaan yhdessä.

Vaikka vanhemman ei tarvitse neuvotella lapsen kanssa esimerkiksi lakeihin ja asetuksiin perustuvista ikärajoista, nuorella on oikeus saada rajoille perustelut. Vanhemman nyrkki pöytään -taktiikka syö nuoren omanarvontunnetta eikä helpota keskustelua. Nuoren voi olla helpompi hyväksyä asioita, kun hän huomaa, että kyse on välittämisestä. Perustella voi vaikka seuraavilla tavoilla: ”Koska haluan, että sinä pysyt terveenä...”, ”Meidän perheessä ei hyväksytä käytöstä, joka vahingoittaa toista.”, ”Koska olet oppivelvollisuusikäinen, ja minä vanhempana olen vastuussa siitä, että sinä käyt koulua.”

## Vanhempi päättää

Näitä asioita ovat ne, jotka suojaavat lasta liian rajuilta kokeiluilta ja joista vanhemman tulee ottaa vastuu. Rajoitukset perustuvat siihen, että lapsi on vielä kypsytön ja tarvitsee aikuisen suojaa.

Esimerkiksi:

- lakien ja asetusten määrittelemien sääntöjen rikkominen
- itsensä vahingoittaminen
- toisten henkinen tai fyysinen
- loukkaaminen
- päihteidenkäyttö
- koulunkäynnin laiminlyönti

## Neuvotellaan yhdessä

Näissä asioissa eri perheillä on erilaisia käytäntöjä ja sääntöjä. Miettikää yhdessä, mikä on juuri teidän perheellenne hyvä tapa toimia. On tärkeää pitää sovitusta säännöistä kiinni ja sopia ennalta, mitä tapahtuu, jos säännöistä luistetaan.

Esimerkiksi:

- kotiintuloaika
- kotityöt
- kännykkälaskut
- oman huoneen siivous

- pelaamiseen ja internetiin käytetty aika
- kavereiden luona yöpyminen
- viikko- tai kuukausirahat
- sopiva kielenkäyttö
- myöhästeleminen

## Nuori päättää

Nämä asiat liittyvät nuoren persoonallisuuteen ja yksityiselämän kunnioittamiseen. Niihin nuorella on oikeus, ja vanhemman pitää vetäytyä niistä taka-alalle. Kun vanhempi kunnioittaa nuoren persoonallisia piirteitä, hän tekee tilaa nuoren terveille irtautumiselle sekä omiin kykyihin luottamiselle.

Esimerkiksi:

- mielipiteet
- oma ulkonäkö; hiustyyli, pukeutuminen, meikkaaminen (mikäli lapsen valinnat eivät vahingoita lasta, kuten esimerkiksi vähissä vaatteissa pakkasella)
- ulkona)
- oman huoneen sisustus
- musiikkimaku
- kaikkien tunteiden ilmaisu: lupa olla vihainen, surullinen, ärtynyt, tylsistynyt...

## Tärkeät kaverit

Kavereista tulee äärettömän tärkeitä ja heidän mielipiteensä ohittavat usein vanhempien näkemykset. Ystävät auttavat irtautumaan vanhemmista henkisesti. Kukaan ei ymmärrä lastasi samalla tavoin kuin toinen samanikäinen. Kavereihin voi samastua ja peilata kokemuksia.

Lapsen ystävyysuhteita voi tukea antamalla kavereiden tulla omaan kotiin viettämään aikaa. Silloin myös vanhemman on helpompaa pysyä kartalla siitä, mitä yhdessä tehdään. Nuoret tuovat usein mukanaan myös raikkaita näkemyksiä! Jotkut lapset käyvät myös mielellään keskusteluja ystäviensä vanhempien kanssa.

Lapsen ystäviä ei kannata arvostella loukkaavasti. Koska nuori samastuu ystäviinsä voimakkaasti, arvostelu voi tuntua suoraan itseen kohdistuvalta loukkaukselta.

Netti on nuorelle tärkeä paikka kohdata toisia nuoria. Siellä vaihdetaan kuuluisia, keskustellaan, pelataan yhdessä pelejä. Netti on nuorelle luonteva ja tavallinen tapa pitää yllä sosiaalisia suhteita. Nuori voi löytää netistä myös ystäviä. Nettiystävä voi olla korvaamaton etenkin yksinäiselle nuorelle, joka ei ole löytänyt ystäviä koulusta tai harrastuksista. Nuorta voikin rohkais-

### **i** Tukena tukari

Tukioppilaat eli tukarit ovat 8.–9.-luokkalaista, jotka muun muassa auttavat 7.-luokkalaista heidän aloittaessaan yläkoulussa. Tukioppilaalta voi kysyä esimerkiksi sitä, missä jokin luokkahuone tai millaisia kerho-

## *Kukaan ei ymmärrä lastasi samalla tavoin kuin toinen samanikäinen.*

ta tapamaan uusia nettituttuja. Samalla voi auttaa häntä arvioimaan nettituttujen luotettavuutta ja kertoa, että mikäli nettiystävyyttä johtaa myös kasvokkain tapaamiseen, tapaaminen pitää järjestää turvallisesti julkisella paikalla ja jonkun toisen pitää mennä mukaan.

Ystävien puute on nuorelle raskas paikka. Yksinäistä nuorta on yritettävä auttaa löytämään kavereita. Esimerkiksi uudesta harrastuksesta voi löytää samanhenkistä seuraa. Nuorelle on tärkeä vakuuttaa, ettei hän ole tilanteessaan yksin eikä ainoa maailmassa. Jos nuori on ujo ja hän jännittää esimerkiksi uusien ihmisten kohtaamista, hänen kanssaan voi etukäteen pohtia, miten ja missä tilanteessa voisi helpoiten lähestyä uutta tuttavuutta: mistä voisi aloittaa keskustelun ja mitä kysellä. Voisiko uutta tuttavuutta esimerkiksi pyytää kylään tai vaikkapa uimaan.

ja koulussa on. Jos tukioppilas ei itse osaa auttaa, hän tietää, kenen puoleen kääntyä. Tukioppilaat järjestävät usein myös välitunneille tekemistä, johon kaikki ovat tervetulleita mukaan.

Lisätietoa: [www.mll.fi/tukioppilastoiminta](http://www.mll.fi/tukioppilastoiminta)





## Yhdessä kotona

Nuori tarvitsee myös pelkästään perheelle rauhoitettua aikaa. On hyvä sopia etukäteen ne illat, jotka rauhoitetaan perheen yhteiseksi ajaksi. Tavallinen yhdessäolo riittää. Yhdessä voi esimerkiksi tehdä ruokaa, katsoa elokuvaa tai pelata pelejä. Lisäksi on tärkeää, että vanhempi on usein muulloinkin saatavilla kotona, vaikka nuori viettäisi paljon aikaa huoneessaan.

Tyhjässä kodissa nuori ei pitkään viihdy. Voisiko vanhempi joskus kutsua omia ystäviään kylään, jos tapana on ollut tавata heitä aina kodin ulkopuolella? Nuori saisi tällöin mahdollisuuden tavata erilaisia aikuisia sekä mallin siitä, että kotiin voi kutsua kavereita.

## Nuoren maailma tutuksi

Nuorta alkavat usein kiinnostaa elämän isot kysymykset. Nuori onkin hyvää keskusteluseuraa, ja on kiehtovaa havainnoida, millainen ajattelija hänestä on kehittynyt. Lapsen mielipiteitä kannattaakin kysellä ja haastaa häntä keskusteluun ajankohtaisista aiheista. Ei kannata pelästyä, jos nuoren käsitykset ja näkemykset vaikuttavat mustavalkoisilta. Tämänikäinen käsittelee asioita ja hahmottaa maailmaa äärimmäisyyksien kautta. Moralisointia kannattaa välttää ja sen sijaan voi kysellä perusteluja näkemyksille.

Nuoren on usein helpompaa ja luontevampaa keskustella jonkun yhteisen tekemisen lomassa kuin kasvotusten: esimerkiksi ruoanlaitto, saunassa käynti, automatkat tai yhteiset lenkit saattavat sopia hyvin ajatusten vaihtoon.

On tärkeää jutella myös lapsen kiinnostuksen kohteista, kuten harrastuksista, peleistä, sarjakuvista, musiikista. Kun nuori kokee, että vanhempi on kiinnostunut hänelle tärkeistä asioista, eikä esimerkiksi pelkästään suorituksista, hänen on helpompi avautua ja luottaa vanhempaansa myös vaikeimmissa asioissa.

Lapsen yksityisyyttä on kunnioitettava eikä lapsen kännykäviestejä, päiväkirjamerkintöjä, pöytälaatikoita tai taskuja saa tutkia ilman lapsen lupaa. Jos nuoren elämässä joku huolettaa tai epäilyttää, siitä pitää keskustella suoraan hänen kanssaan ja välittää näin avoimuutta, suoruutta ja luottamusta. Vääristä asioista syytely ja epäluulo lasta kohtaan ovat tälle suuri loukaus.



## i Kun olin 13-vuotias...

Joskus nuoren maailmaa on helpompi ymmärtää, jos pysähtyy pohtimaan sitä, millaista oli itse olla 13-vuotias. Minkälainen olin? Mistä pidin? Mikä sai minut ärtymään? Millaisia aikuisia arvostin? Kenet aikuisen elämästäni muistan? Miten nuoruusiän suhteeni omiin vanhempiini vaikuttavat omaan vanhemmuuteeni?

## Nuori tarvitsee paljon unta

Yläkouluikäinen tarvitsee unta noin 9–10 tuntia yössä. Unentarve ja -rytmi ovat kuitenkin yksilöllisiä. Jos nukkuminen jää liian vähäiseksi, siitä seuraa päänsärkyä, olo on kiukkuinen eikä koulussa jaksa keskittyä, saati oppia. Univaje heikentää myös vastus-

tuskykyä ja altistaa tapaturmille.

Jos lapsi aiemmin saikin illalla hyvin unenpäästä kiinni, murrosiässä tilanne voi muuttua. Hormonit saattavat vaikuttaa luontaisesti iltaunisenkin lapsen unirytmiiin niin, ettei illalla väsytä. Nukahtamista voi viivästyttää myös se, jos nuori on illalla myöhään netissä tai rankoissa urheilu-treenneissä.

Vaikka viikonloppuisin ei tarvitsekaan nousta aikaisin kouluun, nukkumisrytmiä ei pidä keikauttaa päälle. Jo muutaman tunnin muutos nukkumisrytmissä vaikeuttaa heräämistä arkaamuna. Vanhempien vastuulla on varmistaa se, että nukkumiselle jää riittävästi aikaa: kotiintuloajoista ja mediankäyttöön liittyvistä säännöistä pidetään kiinni.





## Ruokaa viidesti päivässä

Säännöllinen ruokailurytmi auttaa jaksamaan koulussa, harrastuksissa ja muissa päivän toimissa. Syödä pitäisi noin 3–4 tunnin välein, jottei verensokeri pääse laskemaan liikaa.

Aamiainen antaa energiaa oppimiseen. Vaikka aamupala ei maistuisikaan, lapsen pitäisi syödä edes jotain ennen kouluun lähtöä tai napata mukaansa vaikkapa hedelmä.

Valitettavasti moni nuori jättää kouluruuan väliin ja korvaa sen karkilla ja limulla. Tästä pitää puhua kotona. Jos kouluruoka ei ole omaa lempiruokaa, sitä voi kuitenkin maistaa edes vähän. Kysy lapselta, mitä hän

koulussa päivisin syö ja varmista, että nuori tietää, mitä kuuluu monipuoliselle lounaslautaselle.

Välipala koulun jälkeen on tarpeen, jotta nuori jaksaa harrastaa ja tehdä läksyt. Kotona tarjolla olevista aineksista koululainen voi valmistaa itse itselleen terveellisen välipalan.

Olisi hyvä, että perhe pyrkisi syömään ainakin kerran päivässä yhdessä, esimerkiksi päivällisellä. Silloin voi vaihtaa päivän kuulumiset, jutella muista tärkeistä asioista ja suunnitella vaikkapa tulevaa lomaa. Yhteinen ateria voi olla perheelle lähes ainoa hetki päivässä, jossa kaikki ovat paikalla ja paikallaan. Yhteinen ruokailu luo myös per-

he-elämään rutiineja. Jos yhteisestä ruokailusta ei sovita, nuori vetäytyy helposti omiin oloihinsa, syö television tai tietokoneen ääressä tai on ruoka-aikaan muualla.

Iltapala noin pari tuntia ennen nukkumaanmenoa auttaa nukahtamaan, nälkäisenä uni ei maistu. Kevyt iltapala riittää, sillä runsaasti rasvaa tai sokeria sisältävä iltapala voi heikentää unta.

Se, mitä ruokaa kotona syödään, vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin. Terveellisiä ruokailutottumuksia opitaan myös siinä, kun saa olla mukana suunnittelemassa, ostamassa ja valmistamassa ruokia.

**i** [Tietoa ravinnosta ja ruokailusta](#)  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi) → elintavat ja ravitsemus  
[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

## Liikunta tuo hyvän mielen

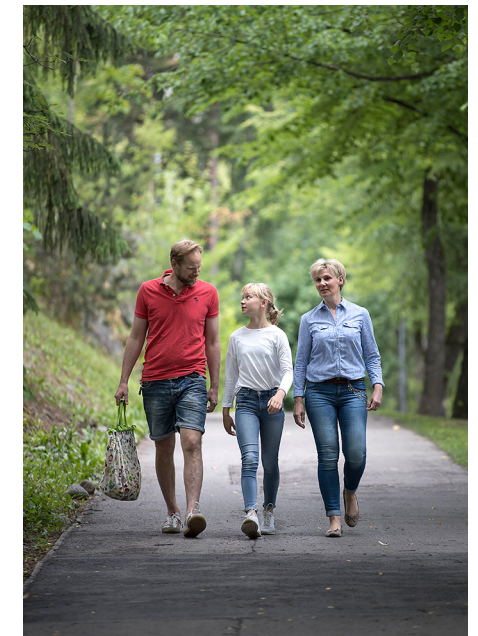
Liikunta antaa paljon hyvää. Lukuisten fyysisten terveyshyötyjen lisäksi liikunta rentouttaa. Liikkumalla voi purkaa koeviikon paineita ja stressiä sekä parantaa keskittymistä. Liikkuessa mielihyvähormonit lisääntyvät, joten siitä tulee hyvä olo. Koska liikunta kohottaa mielialaa, kurjankin koulupäivän voi saada kääntymään mukavaksi illaksi lähtemällä vaikkapa metsälenkille. Liikunta antaa onnistumisen kokemuksia, jotka ovat tärkeitä nuoren itsetunnolle. Ryhmäliikunnasta voi saada myös uusia kavereita.

Koulu liikunta ei yksinään riitä seitsemäsluokkalaiselle. Nuoren tulisi liikkua vähintään puolitoista tuntia päivässä ja puolet siitä reippaasti eli niin, että hengästyy ja

syke nousee, kuten uudessa tai pyöräillessä. Lisäksi pitäisi olla lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa kolmesti viikossa.

Arkiliikunta on helppoa ja siihen kannattaa kannustaa. Kun koulumatkat kävelee tai pyöräilee ja hissien sijaan nousee portaat ylös, on jo osa päivittäisestä liikunnantarpeesta täytetty.

Jos nuori ei ole löytänyt itselleen sopivaa liikkumisen muotoa tai liikkuminen ei kiinnostanut, häntä voi kannustaa kokeilemaan ja etsimään erilaisia vaihtoehtoja. Pitäisikö hän esimerkiksi yhteisestä liikuntaharrastuksesta vanhempiensa tai koko perheen kanssa tai lähtisikö mukaan iltakävelylle?



## Puhutaan päihteistä

Kaikki nuoret eivät ole kiinnostuneita alkoholista, tupakasta tai huumeista, mutta seitsemäsluokkalaisten kanssa on hyvä selvittää, mitä hän päihteistä tietää ja miten niihin suhtautuu. On myös mietittävä, mitä tekee, jos huomaa, että lapsen kaveripiirissä käytetään päihteitä tai jos lapsi tulee humalassa kotiin.

Nuorten alkoholinkäyttöön liittyy terveysriskejä. Alkoholilla haittaa aivojen ja hermoston kehitystä. Nuoren elimistö kestää alkoholia huomattavasti enemmän kuin aikuisen, jolloin vakavan alkoholimyrkytyksen saa paljon pienemmästä määrästä alkoholia. Nuorten alkoholikokeiluihin liittyy myös muita riskejä, kuten esimerkiksi väkivalta, tapaturmat ja ilkivalta. Lisäksi ne altistavat uusiin kokeiluihin ja humalahakukseen juomiseen. Vaikutukset voivat olla elinikäisiä: esimerkiksi 14-vuotiaana alkoholinkäytön aloittaneilla nuorilla on muita paljon suurempi riski alkoholin ongelmakäyttöön aikuisiällä.

Vanhempien ja muiden aikuisten esimerkki vaikuttaa nuorten päihdekäyttäytymiseen. On hyvä miettiä, näkeekö lapsi kodissaan vanhempansa humalassa ja miltä se hänestä näyttää. Kohtuullinenkin alkoholinkäyttö voi näyttää nuoren silmin toiselta kuin mitä vanhempi itse luulee. Nuoren kanssa voi myös keskustella siitä, miksi perheessä on tietynlainen tapa käyttää alkoholia ja miten se eroaa muiden tavoista.

Nuoren kanssa kannattaa myös sopia se, millä ehdoilla hän voi järjestää juhlia kotona. Esimerkiksi mihin aikaan juhlat alkavat ja loppuvat, kuinka paljon voi vieraita kutsua ja miten varmistetaan se, ettei juhli-

sa ole päihteitä. Vanhemmat ovat viime kädessä aina vastuussa. Kun oma lapsi on menossa yökyllään tai kotibileisiin, on syytä varmistaa, että toisen perheen vanhemmat tietävät suunnitelmista ja ovat paikalla – eivätkä hyväksy alkoholitarjoilua alaikäisille.

### **i** Älä osta!

Alaikäinen ei saa ostaa alkoholia eikä tupakkaa. Laki kieltää myös välittämisen alle 18-vuotiaille. Tämä koskee myös vanhempia. Jos kotona on alkoholia, on huolehdittava, ettei nuori ota sitä. ”Ostamalla lapselleni pari olutta tiedän ainakin mitä hän juo ja kuinka paljon” ei ole perustelu ostaa alkoholia lapselle. Koskaan ei voi olla täysin varma, mitä ja kuinka paljon lapsi juo. Jos lapsi on saanut haltuunsa päihteitä, vanhemman tehtävä on selvittää, mistä hän on ne saanut.

## Koulutyössä tukena

Yläkouluvuodet ovat nuorelle tärkeitä myös siksi, että silloin luodaan pohjaa ammatinvalinnalle. Vanhempi huolehtii viime kädessä siitä, että lapsi nukkuu riittävästi, netistä poistutaan ajoissa ja sängystä nousee riittävän aikaisin, jotta ehditään syödä aamupala. Kotona nuori tarvitsee oman tilan ja rauhan, jossa voi keskittyä läksyihin.

Vaikka yläkoululaisen pitää ottaa yhä enemmän vastuuta koulutyöstään, vanhempi tarkistaa säännöllisesti, miten opiskelu sujuu. Se osoittaa lapselle, että koulutyö on tärkeää. Lukujärjestys koepäivineen ja muine tärkeine tapahtumineen





jääkaapin oessa on hyvä tapa pysyä perillä koulunkäynnistä. Samalla näkee, että lapsi varaa tarpeeksi aikaa esimerkiksi kokeisiin valmistautumiseen. Apuakin voi tarjota: esimerkiksi englannin kokeisiin voi kysellä sanoja.

Nuoren itsetunnon on tärkeää, että häneltä vaaditaan koulussa hänen omaa tasoaan vastaavia suorituksia. Liian korkealle asetetut tavoitteet saavat stressaantumaan ja ylisuorittamaan, liian alhaiset tavoitteet turhautumaan ja tuntemaan motivaation puutetta.

On selvää, että toisinaan opiskelu turhauttaa ja ärsyttää. Silti kouluhommat on hoidettava. Tärkeää onkin hiljalleen opettaa lastaan kärsivällisyyteen ja pitkäjänteis-

syyteen koulutyöskentelyssä. Kun hän oppii sietämään turhautumista ja työskentelyä omalla epämukavuusalueellaan, hän saa tärkeitä eväitä tulevaisuuteensa.

Jos nuoren murrosikä on erityisen voimakas tai kuohuva, koulutyöhön saattaa olla vain vähän energiaa. Myös ristiriidat ihmissuhteissa ja erilaiset perheen muutostilanteet voivat vaikuttaa niin, ettei koulutyö kiinnosta tai sitä ei jaksaa. Silloin on hyvä yhdessä pohtia, mitä kuormittavia asioita voisi nuoren elämästä hetkellisesti karsia pois, jotta voimia löytyisi koulunkäyntiin.

### Kodin ja koulun yhteistyö

Yhteistyö koulun kanssa on parhaimmillaan sitä, että vanhempi ja opettajat yhdis-

tävät tietonsa lapsen tueksi. Opettajalla on käsitys siitä, miten nuori työskentelee ryhmässä. Vanhempi tuntee oman lapsensa, tämän elämäntilanteen, historian sekä tavat toimia ja reagoida.

Jos esimerkiksi lapsen arvosanat nopeasti laskevat tai hän alkaa myöhästellä tai olla luvottomasti poissa koulusta tai muista syistä herää huoli lapsensa koulunkäynnistä, yhteys kouluun kannattaa ottaa heti. On tärkeää selvittää, onko taustalla esimerkiksi oppimisen pulmia, vaikeuksia kaverisuhteissa tai koulukiusaamista.

### Huolia – mistä apua?

Koska murrosikäinen itse käy suuria muutoksia itsessään läpi, olisi ihanteellista, että lasta ympäröivä elämä pysyisi mahdollisimman muuttumattomana. Perheillä voi kui-

tenkin olla kriisejä ja vastoinkäymisiä. Tästä huolimatta nuoren mieltä ei pidä kuormittaa asioilla, joihin hän ei voi vaikuttaa. Lapsen aistivat ja kantavat harteillaan monesti isompia asioita kuin vanhemmat tietävätkään. Jos siis vanhempänä joudut kohtaamaan vaikeita ja rankkoja asioita, pidä huoli siitä, että sinulla on ympärilläsi aikuisia, joiden kanssa voit keskustella. Lapsen tunne-elämä on vielä kypsytymättömän, eikä hän voi toimia vanhemman uskottuna ilman, että se kuormittaisi häntä liikaa.

Murrosikäinen lapsi tuntee itsensä välillä surulliseksi tai alakuloiseksi, ja tunteet ailahtelevat. Se on täysin normaalia. Joskus voi kuitenkin olla niin, että nuori tarvitsee myös ammattiauttajan apua. Esimerkiksi silloin, jos hän on yli kaksi viikkoa yhtäjaksoisesti alakuloinen ja surullinen eikä

### i Kiusaaminen haavoittaa syvästi

Kuka tahansa voi joutua kiusaamisen uhriksi. Kiusaaminen voi olla suoraa, fyysistä väkivaltaa tai haukkumista ja mitätöimistä. Se voi olla myös tietoista ja systemaattista ulkopuolelle jättämistä, ryhmästä pois-sulkemista, jota aikuisen voi olla vaikeampi huomata. Kaikenlainen kiusaaminen haavoittaa lapsen itsetuntoa. Vaikka lapsen elämä muuten olisi kunnossa, hän voi kiusaamisen vuoksi alkaa voida psyykkisesti hyvin huonosti. Usein kiusaamisesta on myös vaikea kertoa aikuiselle, koska lapsi tuntee häpeää kokemuksistaan.

Kaverisuhteista keskusteleminen lapsen kanssa säännöllisesti on tärkeää, mutta on hyvä olla herkkä myös lapsen sanattomille viesteille, esimerkiksi kouluhaluttomuudelle ja jatkuvalle myöhästelylle.

Koulun vastuulla on puuttua kiusaamiseen. Nuoren kokemus pitää ottaa aina todesta. Kiusattu nuori tarvitsee pikaista tilanteen selvittämistä ja apua. Kiusaaminen vahingoittaa myös kiusaajaa. Keskustele lapsesi kanssa ja varmista, ettei hän kiusaa muita. Tue lastasi puolustamaan kiusattuja. Lisätietoa kiusaamisesta

[www.mll.fi/kiusaaminen](http://www.mll.fi/kiusaaminen)



kiinnostu mistään tai jaksaa tavata ystäviä. Myös silloin, jos hän on niin ärtynyt ja levoton, että käytös muuttuu toistuvasti hallitsemattomaksi, on hyvä pyytää apua. Lähimmät ammattiauttajat ovat oman koulun terveydenhoitaja ja koulukuraattori. Nuoren kanssa voi myös mennä omalle terveysasemalle, jossa hänen tilannettaan voi arvioida.

Joskus netinkäyttö voi häiritä nuoren elämää. Jos nuorta ei kiinnosta tavata kavereitaan, ulkoilla tai kouluunlähtö on hyvin vaikeaa, on syytä tarkistaa, viekö netinkäyttö liikaa aikaa tai onko netissä tapahtunut jotain sellaista, joka aiheuttaa nuorelle pahaa oloa.

### Lyhyt ja tärkeä elämänavaihe

Varhaisuoruus on tärkeä vaihe, jossa sekä sisäistä että ulkoista maailmaa rakennetaan. Jokaisen lapsen tehtävänä on vähitellen irtautua vanhemmistaan. Henkinen irrottautuminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsi ei tarvitsisi vanhempaansa. Vanhemmasta, joka ei ole läsnä, on mahdotonta irtautua.

Osa lapsista muistuttaa tässä vaiheessa jo ulkoisesti aikuista. Älä anna ulkokuoren hämätä. Seitsemäsluokkalaiesi on vielä pitkään kehityksessään kesken oleva lapsi, joka tarvitsee aikuisen tukea ja lämpöä. Hän tarvitsee sinua.

**Hyvää matkaa yläkouluun!**



### MLL:sta tukea vanhemmuuteen

**Vanhempainnetti** on 0–18-vuotiaiden vanhemmille tarkoitettu sivusto, johon on koottu kattavasti tietoa lapsen kehityksestä, kasvusta ja kasvatuksesta. Tutustu osoitteessa [www.vanhempainnetti.fi](http://www.vanhempainnetti.fi)

Kun tarvitse keskustelukumppania, voit soittaa **Vanhempainpuhelimeen** tai chatata päivystäjän kanssa. Voit myös varata ajan chatiin tai kirjoittaa meille nettikirjeen. Vapaaehtoinen koulutettu päivystäjä kuuntelee ja auttaa vanhemmuuden ja kasvatuksen pulmissa. [www.mll.fi/vanhempainpuhelin](http://www.mll.fi/vanhempainpuhelin)

### Soita Vanhempainpuhelin

**0800 92277**

ma ja ti klo 10–13 ja 17–20, ke klo 10–13, to klo 14–20. Puhelu on maksuton.

Tiesitkö että lapsilla on omat YK:n Lapsen oikeuksien sopimukseen kirjatut oikeudet?

Lue lisää [www.mll.fi/lapsenoikeudet](http://www.mll.fi/lapsenoikeudet)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
on avoin kansalaisjärjestö,  
joka edistää lasten, nuorten ja  
lapsiperheiden hyvinvointia.

MLL:n tavoitteena on  
lapsiystävällinen Suomi.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
PL 141  
00531 Helsinki  
p. 075 324 51  
[mll@mll.fi](mailto:mll@mll.fi)



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO