

The logo for SHEHAP is displayed within a white rounded rectangle. The letters 'S', 'H', 'E', and 'H' are in a dark blue color, while the letters 'A' and 'P' are in a gradient of orange and yellow. The font is a bold, sans-serif type.

SHEHAP

Positiivinen perheilmapiiri



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Nuoren kehittymisen kulmakivet



**Kehon koko
Muoto
Paino**

**Syömishäiriöt
Ainutlaatuinen
persoonallisuus &
mielipiteet
Kaveruussuhteet
Uudet kiinnostuksen
kohteet
Itsenäistyminen
Vastuullisuus**

SHEAP

Nuoren kehittymisen kulmakivet



Emotionaaliset & sosiaaliset muutokset

- ☐ Kiinnostus romanttisiin suhteisiin ja seksuaalisuuteen
- ☐ Vanhemmista riippumattomuuden lisääntyminen
- ☐ Syvällisempi kyky välittää, jakaa ja kehittää läheisempiä ihmissuhteita
- ☐ Vanhempien kanssa vietetyn ajan väheneminen ja ystävien kanssa vietetyn ajan lisääntyminen
- ☐ Surun tunne

Oppiminen & mielenkiinnon kohteet

- ☐ Uusien toimintatapojen oppiminen
- ☐ Vastuun lisääntyminen tulevaisuuden koulu- ja työsuunnitelmista
- ☐ Omien valintojen perustelut

Kommunikatio

Kommunikaatio

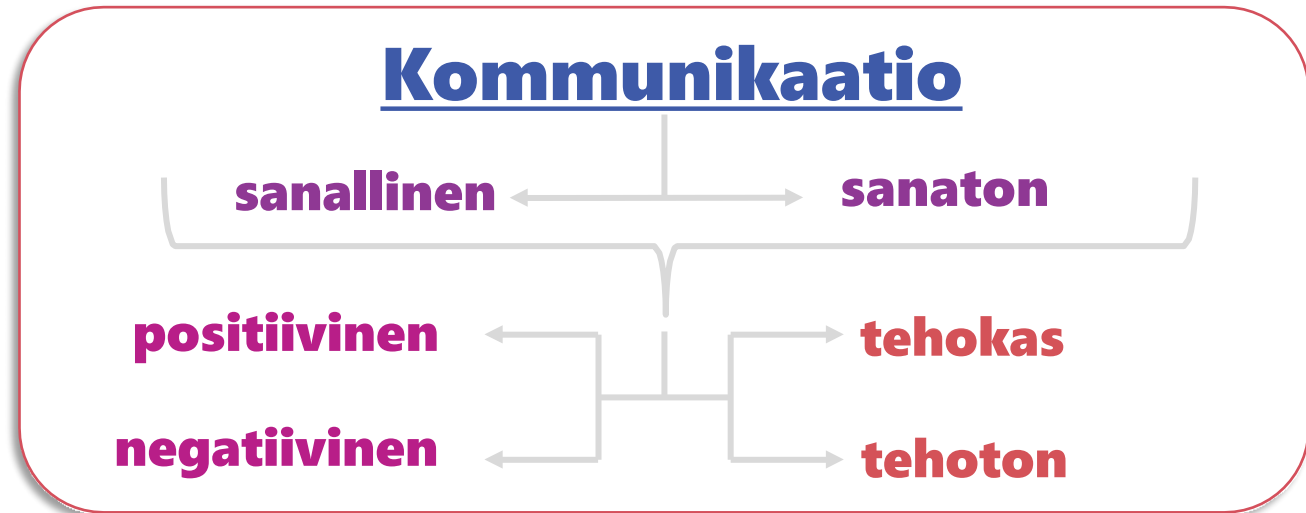


Tiedon jakaminen ihmisten välillä

**Hyvä
kommunikaatio**

↕

Hyvä ihmissuhde



Hyvä vanhemmuus & toimiva kommunikaatio



Toimiva kommunikaatio on hyvän vanhemmuuden perusta

- ☐ kommunikaatio on tärkeää stressaavissa tilanteissa
- ☐ nuoret ovat enemmän tekemisissä ikätovereiden kanssa
- ☐ kommunikaation väheneminen vanhempien kanssa on normaali osa itsenäisyyteen kasvua

Kuitenkin nuoret vielä haluavat ja tarvitsevat:

- ☐ kommunikointia vanhempiensa kanssa
- ☐ tuntea olonsa läheisiksi vanhempiensa kanssa
- ☐ mahdollisuutta kääntyä vanhempiensa puoleen, kun heillä on ongelmia tai kun heillä on puhuttavaa

Miksi kommunikaatio on niin tärkeää?

**Nuoret viettävät
enemmän aikaa
perheensä ulkopuolella**



**Kokemuksien vähyyden vuoksi
he tarvitsevat yhä
vanhempiensa tukea ja ohjausta**



Positiivisia ja nuorta tukevia perhesuhteita tarvitaan ehkäisemään:
:

Väkivalta

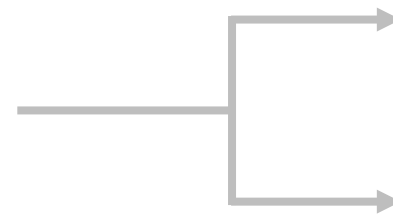
- ☐ **pahoinpitelyä**
- ☐ **nuorten keskinäistä
väkivaltaa**
- ☐ **lähisuhdeväkivaltaa**

Perhesuhteet



Nuori tarvitsee hyviä perhesuhteita koska se edistää läheisyyttä nuoren ja vanhemman välillä ja viestii nuorelle, että vanhempi on saatavilla ja valmiina vuorovaikutukseen nuoren tarpeiden mukaan.

Perhesuhteet



Rento vuorovaikutus

**Suunniteltu
vuorovaikutus**



Rento vuorovaikutus

Näissä tilanteissa:

- ☐ Lopeta askareesi ja keskity hetkeen
- ☐ Katso nuorta, kun hän puhuu sinulle
- ☐ Osoita kiinnostusta
- ☐ Kuuntele keskeyttämättä, tuomitsematta tai korjaamatta
- ☐ Ole vain paikalla ja läsnä
- ☐ Pidä yhteys
- ☐ Luo mahdollisuuksia satunnaiseen ja spontaaniin keskusteluun



Paras mahdollisuus rentoon vuorovaikutukseen on, kun nuori aloittaa spontaanisti keskustelun kanssasi.

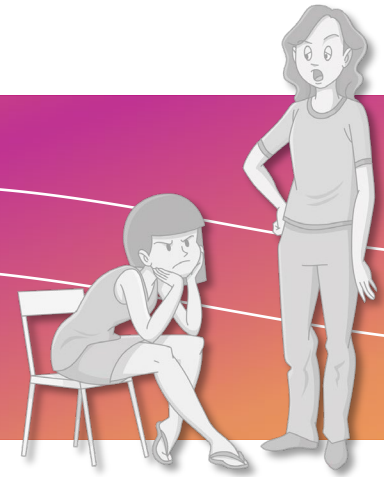
Suunniteltu vuorovaikutus



Suunniteltu vuorovaikutus osoittaa nuorelle, että haluat viettää aikaa hänen kanssaan

- ☐ Järjestä yhteistä aikaa
- ☐ Anna nuoren valita, mitä teette ja seuraa hänen esimerkkiään
- ☐ Keskity nauttimaan nuoren seurasta
- ☐ Ole kiinnostunut ja hyväksyvä sen sijaan, että korjaat tai annat neuvoja
- ☐ Jatka yrittämistä ja pysy positiivisena

Kun nuori kieltäytyy keskustelemasta...



☐ **Rennot keskustelutilanteet päivän mittaan**

☐ **Ole ystävällinen ja huomaavainen nuorelle:**

☐ Käytä ystävällistä sanastoa

☐ Halaa

☐ Taputtele selkää

☐ Koputa ennen kuin menet nuoren huoneeseen

☐ Valmista suosikkiateria

☐ Suunnittele yllätyshauskoja aktiviteetteja



Yritä tehdä ystävällisiä asioita, vaikka ei siltä tuntuisi...

Luottamus

Luottamus

Se on perheen hyvinvoinnin kulmakivi, edustaa huolenpitoa ja luo perustan nuoren myöhemmälle identiteetille

“Kaikki hyvin”

Luottamus

Muiden odotukset siitä, minkälainen nuoren pitäisi olla

Itse-luottamus

Nuoren luottamus tai epäluottamus muita kohtaan on yhteydessä nuoren käsitykseen vanhemmistaan

Tunteet

Persoonallisuuteen & käyttäytymiseen liittyvät ominaisuudet



SHEAP

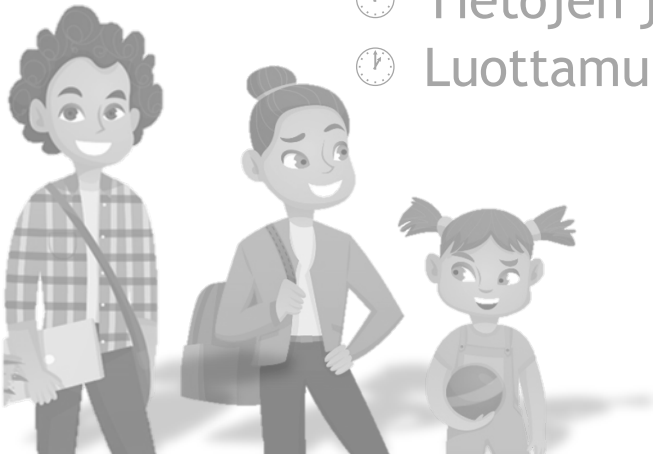
Luottamus



Nuoruus on ihanteellinen ajanjakso kehittää keskinäistä luottamusta perheenjäseniin

Nuori yhdistää luottamuksen:

- 🕒 Yhteistyöhön
- 🕒 Toimimiseen arjessa
- 🕒 Tietojen jakamiseen
- 🕒 Luottamukseen, että odottamattomia ikäviä seurauksia ei tapahdu



Luottamus



Luottamuksen avulla:

- ☐ Nuoret muodostavat kattavamman ja selkeämmän käsityksen vanhemmistaan
- ☐ Nuoret kehittävät toimivampia selviytymisstrategioiden ongelmatilanteiden hallintaan
- ☐ Selviytyvät paremmin tilanteissa, joissa vanhempien tuki ei ole saatavilla

Aktiivinen kuuntelu

Aktiivinen kuuntelu

Puhut liikaa



Mitä vähemmän puhut, sitä enemmän annat itsellesi mahdollisuuksia ymmärtää



- ☐ Voi poistaa kireää ilmapiiriä
- ☐ Keksi vastauksia ja ratkaise ongelmia
- ☐ On todennäköisempää, että nuori kysyy sinulta, mitä ajattelet
- ☐ Puhuminen tekee hyvää ajatteluprosesseille

Aktiivinen kuuntelu

- ☐ Anna nuoren kertoa ajatuksensa loppuun
- ☐ Älä yritä korjata tilannetta välittömästi
- ☐ Muista, että kuunteleminen ei välttämättä tarkoita, että olet samaa mieltä kaikesta
- ☐ Yritä ymmärtää
- ☐ Sinun ei tarvitse keskeyttää, olla samaa tai eri mieltä tai keksiä välitöntä ratkaisua

Yksinkertaiset "säännöt" aktiiviselle kuuntelulle

- ☐ Kiinnitä huomiosi täysin
- ☐ Toista aika ajoin

**Eli ihmettelet miksi
sinun pitäisi tehdä
tämä joka viikko, eikö?** ✓

**Kuulostaa vaikealta
valmistautua kokeeseen
joka viikko, eikö?** ✓

**Haluat siis
epäonnistua
jälleen?** ✗

**Tiedät, että sinun täytyy
valmistautua kokeeseen joka
viikko, joten tee se heti?** ✗

**Unohdin valmistautua
viikkotenttiin. En
ymmärrä miksi meillä
on oltava tentti joka
viikko. En halua tehdä
sitä. Tämä on tyhmää!**

SHEHAP

Yksinkertaiset "säännöt" aktiiviselle kuuntelulle

- ☐ Kiinnitä täysi huomiosi
- ☐ Toista aika ajoin
- ☐ Osoita kiinnostusta ja esitä satunnaisia kysymyksiä
- ☐ Kuuntele tuomitsematta
- ☐ Ole ymmärtäväinen
- ☐ Käytä "Ovenavaajia" "Ovensulkimien" sijaan



Yksinkertaiset "säännöt" aktiiviselle kuuntelulle

- ☐ Kiinnitä täysi huomiosi
- ☐ Toista aika ajoin
- ☐ Osoita kiinnostusta ja esitä satunnaisia kysymyksiä
- ☐ Kuuntele tuomitsematta
- ☐ Ole ymmärtäväinen
- ☐ Käytä "Ovenavaajia" "Ovensulkimien" sijaan



Keskustelu

Kommunikaation väylät

Apufraaseja kommunikaation aloitukseen:

Selitätkö sen minulle.

Tuo on mielenkiintoista.

Mitä ajattelet...

Onko jotain muuta, mistä haluaisit keskustella?

Ymmärrän.

Vau!

Haluaisin kuulla siitä.

Haluaisitko keskustella siitä?

Kerro. Kuuntelen.

Kerro lisää.

Olen kiinnostunut.



tip

Muista, että on ok, ettei ole täydellinen heti. Kommunikaation muuttaminen vaatii aikaa.

...



SHEHAP

Älä välttele vaikeita keskusteluja



Niihin kuuluvat kaikki aiheet, jotka saattavat olla kiusallisia, järkyttäviä tai kiistanalaisia joko sinulle tai nuorelle

Kuten:

- ☐ Seksi
- ☐ Seksuaalinen suuntautuminen
- ☐ Masturbaatio
- ☐ Alkoholi tai muut päihteet
- ☐ Opiskeluvaikeudet
- ☐ Itsetuhoisuus
- ☐ Salaisuudet
- ☐ Työ ja raha



On parempi olla valmistautunut, kun kohtaat hankalia keskusteluja, koska silloin olet itsevarmempi ja koet olosi mukavammaksi.

Vaikeiden keskustelujen edut

- ☐ Vaikeiden keskustelujen käyminen on merkki terveestä ihmissuhteesta
- ☐ Pitää suhteenne läheisenä ja luottavaisena
- ☐ Nuori keskustelee todennäköisemmin asioista kanssasi tulevaisuudessa
- ☐ Auttaa nuorta selviytymään vaikeista tilanteista
- ☐ Antaa nuorelle mahdollisuuden tutkia valintojaan



Älä välttä vaikeita keskusteluja. – Jos teet niin, nuori voi tehdä valintoja, joilla on negatiivisia seurauksia.

Esimerkki

Seksuaalisesti aktiivinen nuori, joka ei kysy neuvoa ehkäisyasioissa, saattaa tulla suunnittelematta raskaaksi tai saada sukupuolitaudin.



Vinkkejä hankaliin keskusteluihin

- ☐ Yritä pysyä rauhallisena.
- ☐ Sano ensin, että olet iloinen, että hän haluaa puhua kanssasi.
- ☐ Varaa riittävästi aikaa.
- ☐ Kuuntele nuorta.
- ☐ Kerro nuorelle, miten näet tilanteen.
- ☐ Vältä kriittisyyttä, tuomitsemista tai negatiivisia tunteita.
- ☐ Kiitä nuorta, että hän tuli luoksesi.

**Toivoisin, ettet harrastaisi
seksiä vielä näin nuorena.
Mutta jos aiot, puhutaan
asiasta, jotta voit varmistua
sen olevan turvallista.**

**Olen iloinen, että
luotat minun apuuni
tässä asiassa.**

Seksuaalisesta häirinnästä keskustelu



Seksuaalinen häirintä on kaikenlaista seksuaalista toimintaa, joka tapahtuu vastoin henkilön tahtoa.

- ☐ On väkivallatonta seksuaalista häirintää tai väkivaltaista seksuaalista hyväksikäyttöä.
- ☐ Tekijä voi olla tuntematon, läheinen ystävä tai perheenjäsen.


Kerro nuorelle seksuaalisesta väkivallasta ja sen yleisyydestä. Esimerkiksi noin 10 nuorta 100:sta on kokenut seksuaalista väkivaltaa kumppaniltaan.

Hyödyllisiä vinkkejä nuorelle:

- ☐ Vältä syrjäisiä paikkoja.
- ☐ Luota vaistoihisi.
- ☐ Älä pelkää olla tyyneä.
- ☐ Vältä alkoholia ja muita päihteitä.
- ☐ Kerro jos kohtaat seksuaalista häirintää.

Muita keskustelun aiheita

Nuoren kanssa on tärkeää keskustella...

- ☐ The importance of choosing friends
- ☐ Liikenneturvallisuudesta
- ☐ Mielialasta ja sen vaihteluista
- ☐ Ystävien valinnan tärkeydestä

Suunnitelkaa yhdessä:

- ☐ Mistä tiedät missä nuori liikkuu
- ☐ Onko paikalla joku aikuinen
- ☐ Milloin nuori soittaa sinulle
- ☐ Mistä löydät hänet
- ☐ Mikä on sovittu kotiintuloaika



Kun nuori ei puhu...



Vastahakoisuus saattaa liittyä ikään, sukupuoleen tai aikaisempaan kokemukseen.

Esimerkki

Nuori on saanut vihaisia tai paheksuvia vastauksia vanhemmiltaan viime aikoina ja nyt hän ei halua keskustella kiistanalaisista aiheista vanhempiensa kanssa.



Tällaisessa tilanteessa:

- ☐ Yritä järjestää rauhallinen keskusteluhetki nuoren kanssa päivittäin.
- ☐ Pyydä toista tuttua aikuista yrittämään keskustelua nuoren kanssa.

Positiivisen vanhemmuuden menetelmät

- ☐ Tarkkaile omaa vanhemmuuttasi
- ☐ Lue lisää vanhempien vaikutuksista nuoren elämään
- ☐ Pohdi vanhempien ja nuorten välistä viestintää seurustelusta, seksuaalisesta identiteetistä ja seksisuhteista
- ☐ Ole tietoinen terveydenhuollon tarjoamasta tuesta

Lähteet

- Alabama Cooperative Extension System. (2021). *Communicating with your teen*. https://www.aces.edu/wp-content/uploads/2021/10/HE-0780_PrinciplesOfParenting_CommunicatingWithTeen_101521L-G.pdf
- British Columbia. (n.d.). *Pregnancy & Parenting: Tricky Conversations*. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-teens-12-18-years/caring-your-teen/tricky-conversations>.
- CDC. (2017). *Positive Parenting Tips for Healthy Child Development*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/teen-15-17-w-npa.pdf>
- CDC. (n.d.). *Positive Parenting Practices*. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting.htm#print>
- Coleman J. (2018). *Why Won't My Teenager Talk To Me?* London: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203711583>
- Geurtzen, N., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Tak, Y.R., & van Zundert, R.M.P. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>.
- Guan, S-S.A., & Fuligni, A.J. (2016). Changes in parent, sibling, and peer support during the transition to young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 26(2), 286-299. <https://doi.org/10.1111/jora.12191>.
- Healthwise Staff (2021). *Talking With Your Child About Sex*. British Columbia. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/talking-your-child-about-sex#hw-references>.
- Holman A., & Koenig-Kellas J. (2016). "Say something instead of nothing": Adolescents' perceptions of memorable conversations about sex-related topics with their parents. *COMMUNICATION MONOGRAPHS*, 85(3), 357–379. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1080/03637751.2018.1426870>.

Lähteet

- Kostromina, S., Gurieva, S. , Borisova, M., & Khomyakova, E. (2016). Trust in and Perception of Parents in Children with Different Coping Strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 233, 35–4. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.123>.
- Lubell, K.M., Lofton, T., & Singer, H.H. (2008). *Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. https://stacks.cdc.gov/pdfjs/web/viewer.html?file=https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5273/cdc_5273_DS1.pdf
- NCSBY. (n.d.). *Communicating with your adolescent*. <https://www.ncsby.org/content/communicating-your-adolescent>.
- Rankin Williams, L., & Anthony, E.K. (2015). A model of positive family and peer relationships on adolescent functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(3), 658-667. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9876-1>.
- Tilton-Weaver, L. (2014). Adolescents' information management: Comparing ideas about why adolescents disclose to or keep secrets from their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 803-813. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0008-4>.
- Vaterlaus, J., Mitchell, B., Troy, E., & Schmitt-Wilson, S. (2019). Parent-child time together: The role of interactive technology with adolescent and young adult children. *Journal of Family Issues*, 40(15), 2179-2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X19856644>.
- Warren, R., & Aloia, L. (2018). Parent-adolescent communication via mobile devices: Influences on relational closeness. *Journal of Family Issues*, 39(15), 3778-3803. <https://doi.org/10.1177/0192513X18793924>.
- Zolten, K., & Long, N. (2008). *Parent/Child Communication*. Center of Effective Parenting. <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>.

Kuvat: <https://pixabay.com/el/> & <https://www.freepik.com/>

**Positiivisen
perheympäristön
rakentamiseen tarvitaan
aikaa ja panostusta, ja
me voimme tehdä sen!**