

Kasvamme yhdessä

Ensimmäinen ilta:

Illan aihe: Nuoruusiän kehitys

klo 18- 19.30

Auditorio tai juhlasali:

1. Tervetuliaissanat ja nuorten esitys (musiikki, liikunta tms.) (10- 15 min), tarjoilu, mikäli mahdollista
2. Oppilashuoltotyöryhmän jäsenet esittäytyvät
3. Asiantuntijan luento (koululääkäri pitää n.30 min)

Luokkatilat:

Ryhmätyöskentelyä luokissa (30 - 40 min)

- Ryhmiin jako luokan mukaan, nuoret ja vanhemmat erikseen, jokaisella ryhmällä yksi ryhmätyöaihe, saman perheen vanhemmat eri ryhmiin (10-15 min)
- Yhteystietojen kirjoittaminen ryhmätyöskentelyn aikana ja ne monistetaan vanhemmille
- Ryhmätöiden purku (30- 40 min)
- Kirjallisen materiaalin jakaminen
 - Minne ottaa yhteyttä - esite
 - Luennon lyhennelmä

Ryhmätöiden aiheet nuorille

1. Mikä murrosiässä huolestuttaa?
2. Miksi nuoruus on tärkeä elämänvaihe?
3. Mitkä asiat tukevat ja mitkä vahingoittavat nuoren kehitystä?
4. Mitkä voivat olla huolestuttavia muutoksia kaverin käytöksessä?
5. Millainen on hyvä vanhempi?
6. Miten vanhemmat voivat tukea nuoren itsetunnon kehittymistä?
7. Miten kiukkua ja mielipahaa voi ilmaista hyväksyttävällä tavalla?
8. Mitä kaikkea nuori voi oppia vanhempien antaman mallin kautta?
9. Mitkä ovat hyvinvoivan nuoren tunnusmerkkejä?

Tukimateriaalia ohjaajalle ensimmäiseen iltaan:

Nuoruusiän kehitys

1. Mikä murrosiässä huolestuttaa?

- rakastuminen
- finnit
- päihteet
- mielialan vaihtelut
- kelpaanko tällaisena kuin olen
- seksuaalisuus
- kasvu: pituus, paino, murrosiän kehitys, onko samanlaista kuin muilla?
- nuoret eivät ole lapsia eikä aikuisia

2. Miksi nuoruus on tärkeä elämänvaihe?

- itsenäistyminen
- terveystottumukset muotoutuvat pysyviksi
- sosiaalisia suhteita harjoitellaan
- seksuaalinen identiteetti kehittyy
- ajattelu kehittyy

Aalberg Veikko luennosta:

- Fyysisen ruumiin kasvu
- Hormonitoiminnan käynnistämä seksuaalinen kypsyminen
- Aivojen kasvu ja toimintamallien muutokset
- Biologisten rytmien, erityisesti univalverytmin muutokset
- Välttämättömät muutokset suhteessa vanhempiin
- Vertaistoveruuden olennaiset merkitykset
- Koulutuksen merkityksen korostuminen

Nuoruusiän kehitykselliset tehtävät :

- i. Irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamasta tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla.
- ii. Puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen
- iii. Ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana
- iv. Kypsymättömyys on kallisarvoinen osa nuoruusikää. Siihen sisältyvät luovan ajattelun jännittävimmät piirteet, uudet ja tuoreet tunteet, uusia elämänmuotoja koskevat ajatukset.
- v. Kypsymättömyyteen on vain yksiparannuskeino, ajan kuluminen

3. Mitkä asiat tukevat ja mitkä vahingoittavat nuoren kehitystä?
4. Mitkä voivat olla huolestuttavia muutoksia kaverin käytöksessä?
5. Millainen on hyvä vanhempi?
6. Miten vanhemmat voivat tukea nuoren itsetunnon kehittymistä?
7. Miten kiukkua ja mielihapaa voi ilmaista hyväksyttävällä tavalla?
8. Mitä kaikkea nuori voi oppia vanhempien antaman mallin kautta
hyvää
huonoa
9. Mitkä ovat hyvinvoivan nuoren tunnusmerkkejä?

Ryhmätöiden aiheet vanhemmille:

1. Mikä murrosiässä huolestuttaa?
2. Miksi nuoruus on tärkeä elämänvaihe?
3. Mikä tukee ja mikä vahingoittaa nuoren kehitystä?
4. Mitkä voivat olla huolestuttavia merkkejä nuoren käytöksessä?
5. Millainen on hyvä vanhempi?
6. Miten vanhemmat voivat tukea nuoren itsetunnon kehittymistä?
7. Miten kiukkua ja mielihapaa voi ilmaista hyväksyttävällä tavalla?
8. Mitä kaikkea nuori voi oppia vanhempien antaman mallin kautta?
9. Mitkä ovat hyvinvoivan nuoren tunnusmerkkejä?

TUKIMATERIAALIA OHJAAJALLE

1. Mikä murrosiässä huolestuttaa?
 2. Miksi nuoruus on tärkeä elämänvaihe?
 - silloin opitaan terveystottumukset

- itsenäistyminen alkaa
- sosiaalisten suhteiden harjoittelua
- seksuaalisen identiteetin kehittyminen alkaa
- ajattelun kehitys

1. Mikä tukee ja mikä vahingoittaa nuoren kehitystä?

- mikä tukee:
 - säännöllinen päivärytmi, nukkuminen ruokailut ym
 - rajat ja rutiinit
 - vanhempien esimerkki
 - johdonmukaisuus, turvallinen vanhemmuus
 - kannustus, positiivinen palaute kaikilta nuorten kanssa työskenteleviltä
- mikä vahingoittaa?
 - päihteet
 - aikuisten välinpitämättömyys
 - jatkuvat negatiiviset palautteet
 - nöyryyttäminen

4. Mitkä voivat olla huolestuttavia merkkejä nuoren käytöksessä?

5. Millainen on hyvä vanhempi?

6. Miten vanhemmat voivat tukea nuoren itsetunnon kehittymistä?

- perusasiat kunnossa kotona
- positiivinen palaute
- kannustus
- vanhemmat näkevät hyvän lapsessa

7. Miten kiukkua ja mielipahaa voi ilmaista hyväksyttävällä tavalla?

8. Mitä kaikkea nuori voi oppia vanhempien antaman mallin kautta? mitä hyvää ja mitä huonoa?

9. Mitkä ovat hyvinvoivan nuoren tunnusmerkkejä?

Toinen ilta, arjen haasteet perheissä

Illan aihe: Kasvatuskäytännöt, säännöt ja arki nuoren perheessä
klo 18.00- 19.30

Auditorio tai juhlasali:

- Tervetuliaissanat, järjestöt esittäytyvät (15 min)
- Järjestöjen edustaja voi jäädä vielä koulun aulaan jakamaan materiaalia, aulaan myös tarjoilua, mikäli mahdollista
- Yhteisessä tilaisuudessa keskustelua illan aiheesta, vetäjänä MLL:n tai muu ohjaaja työntekijä (30-40min)
- Nuorten omat esityksen toimivat alustuksina, jäävät ristiriita tilanteeseen
- MLL:n tai muu ohjaaja esittää kasvatuskäytännöt, säännöt ja arki murrosikäisen perheessä – alustuksen
- Nuorten esitykset loppuun ja sen jälkeen siirtyminen luokkiin Aiheet nuorten esityksiin:
 - Esityksissä on vähintään yksi ”nuori” ja yksi ”vanhempi”. Esimerkkejä esitysten aiheiksi:
 - Alkoholi ja muut päihteet
 - Harrastukset
 - Kielenkäyttö, kiroilu, käytöstavat
 - Kotibileet
 - Kotiintuloajat
 - Kotityöt
 - Kouluasioiden hoito
 - Netin käyttö, nettimaailma ja rajoitukset
 - Nukkumaanmeno aika
 - Pukeutuminen
 - Seurustelu
 - Terveelliset elämäntavat; ruokailu, liikunta
 - Tupakointi
 - Viikkoraha, rahankäyttö
- Ohjaaja informoi vanhempia ja nuoria, miten luokkiin mennään

Luokkatilat:

1. Ryhmätyöskentelyä luokissa (40 min)
 - Nuoret ja vanhemmat samoissa ryhmissä, saman perheen jäsenet eri ryhmissä, ryhmässä 8-10 vanhempaa ja nuorta, 9 kysymystä, joista ryhmät tekevät 3-4 kukin ryhmä (20 min)
 - Ryhmätöiden purku ja keskustelua luokassa (20 min)
 - Jaetaan perheille: Liikennevalot

TOISEN ILLAN KESKUSTELYAIHEET LUOKASSA

1. Keksikää tapoja, miten vanhemmat ja nuoret voivat viettää aikaa yhdessä?
2. Mitkä asiat tekevät arjesta hyvän?
3. Mistä asioista nuorella on oikeus päättää itse? Mainitkaa pari asiaa, joiden suhteen nuorelle pitää asettaa rajoja.
4. Minkälaisia sääntöjä liittyy kännyköiden, tablettien ym. sosiaalisen median käyttöön? (aika, ikärajat, kännykän sulkeminen yöksi) Miten tarkka olet niihin liittyvien ikärajoitusten suhteen?
5. Miten opettaa nuorta vastuulliseen rahan käyttöön?
6. Miten paljon nuori tarvitsee unta? Ovatko kotiintuloajat tarpeellisia? Arkena, viikonloppuna?
7. Mitä asioita on vaikea ottaa puheeksi? Mainitse paria sellaista asiaa? Oppilaat voivat kirjoittaa lapuille vaikeat asiat.
8. Millä tavoin nuoren arkipäivän onnistumista voi palkita?
9. Miten vanhemmat voivat tukea nuoren terveellistä ruokavaliota? Energiajuomien käyttö? kenen vastuulla on valvoa energiajuomien käyttöä? tiedättekö niiden haitat?
10. Miten vanhemmat voivat tukea yläkoulussa nuoren koulunkäyntiä?