

Vaikeuksia nuoren kanssa – Kuinka helpottaa tilannetta?

Nuoruuskäisen vanhempana on joskus vaikeaa. Riitoja ja pettymyksiä tulee ja monenlaiset tunnereaktiot kuuluvat niihin niin nuorilla kuin aikuisillakin. Oleellista on, miten tunteiden kanssa pärjätään. Lapsi muuttuu nuoruuskäiseksi ja muutos aiheuttaa hämmennystä nuoressa itsessään, samoin kuin vanhemmissa. Nuoren aivojen kehityksestä ja hormoneista johtuvat tunnemyrskyt saavat mielialan vaihtumaan nopeasti. Välinpitämättömyys tai suusta hyppäävät sammakot kuuluvat nuoruuteen, samoin suuret tunteet. Empatiakyky ja jotkut jo opitut taidot saattavat nuorella heikentyä ja nuori voi ottaa riskejä ajattelematta niiden seurauksia.

Kuinka helpottaa tilannetta?

Vuorovaikutuksen äärelle pysähtyminen on oleellista ja on tärkeä huomioida miten negatiivinen vuorovaikutus vaikuttaa asioihin. Nuoruuskäisen asennoituminen mielenkiintoisena sekä luonnollisena vaiheena helpottaa niin vanhempia kuin nuortakin. Nuoruuskä ei kestä ikuisesti ja jokainen ylitetty konflikti on voitettu haaste. Kaipaamme kaikki rakkautta ja hyväksyntää ilman suorituksia, samoin positiivista huomiota ja palautetta. Rauhallinen ja kiireetön yhdessä oleminen auttaa meitä huomaamaan kuinka hienoja olemme jokainen omalla tavallamme.

- Tärkeää on huomata ja vaalia sitä mikä sujuu.
- Yhdessä sovitut käyttäytymistä ja vuorovaikutusta koskevat säännöt selkiyttävät tilannetta. Muistuta ystävällisesti hyvästä vuorovaikutuksesta ja kerro millaiselta huono vuorovaikutus, esim. tönkyys tuntuu.
- Tilanteissa, missä nuori yrittää rikkoa rajoja, on tärkeää pysyä molemmin puolin avoimena ja saavuttaa keskusteluyhteys. On tärkeää olla kiinnostunut nuoren asioista ja ansaita näin tämän luottamus.

KOKEILE TÄTÄ: Jos nuori on haluton keskustelemaan, kokeile toisenlaista lähestymistapaa. Esimerkiksi saadaksesi selville nuoresi mielipiteen, esitä kysymyksiä, jotka siirtävät huomion pois hänestä. Tiedustelee, mitä hänen ystävänsä ajattelee asiasta ja kysy sitten, miten hän neuvoo ystävänsä. Voit myös kysyä nuorelta, miten päivä on mennyt samalla kertoen omasta päivästäsi.

KOKEILE TÄTÄ: Yhdessä nuoren kanssa tekeminen saattaa auttaa nuorta puhumaan – tehkää jotakin mukavaa yhdessä, esimerkiksi pelatkaa, menkää kävelyille tai ajelulle, on usein helpompi avautua epämuodollisissa tilanteissa.

Tunteet arjessa nuoruuskäisen kanssa

Vanhempi saattaa nuoren kanssa kokea riittämättömyyden, epävarmuuden ja jopa syyllisyyden tunteita. Tällaiset tunteet liittyvät itsen arvioimiseen vanhempana. Itsensä jatkuva soimaaminen ei kuitenkaan ole hyödyllistä. Kukaan ei voi olla, eikä kenenkään tarvitsekaan olla täydellinen vanhempi. On inhimillistä tehdä virheellisiä tulkintoja puolin ja toisin. Vanhempikin voi pyytää nuoreltaan anteeksi.

- Nuoruuskäiset opettelevat suuren määrän taitoja, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, käyttäytymiseen ja ajatteluun. Vanhemmat joutuvat välillä näiden taitojen harjoittelun kohteeksi.
- Äkkipikaisuus ja mielialan vaihtelu kuuluvat nuoruuskäisen kehitykseen. Tunteiden vuoristoradan on tarkoitus irrottaa nuorta vanhemmista ja auttaa häntä kasvamaan itsenäisemmäksi.
- Tietty määrä kiukkua ja tiuskimista on normaalia, mutta jatkuvat mielialan ja käyttäytymisen muutokset voivat olla merkkejä mielialan ongelmasta. Tarkkaile nuoren oireita, ota asia suoraan puheeksi ja tarvittaessa hae apua.

KOKEILE TÄTÄ: Kun nuori äkkipikaistuksissaan hermostuu, sano vaikkapa: ”Huomaan, että sinua harmittaa ja haluan kuulla, mitä sanottavaa sinulla on.” Kuuntele sitten keskeyttämättä.

KOKEILE TÄTÄ: Jos nuori on mokannut ja harmissaan siitä, anna nuorelle ymmärrystä äläkä saarnaa. Tapahtunutta ei voi muuttaa, ratkaiskaa yhdessä, kuinka asia selvitetään. Joskus tilanteessa auttaa myös omista mokaamisista kertominen.

Vanhemmille tärkeitä asioita pohdittavaksi:

- Kuinka reagoin ainaiseen negatiiviseen vuorovaikutukseen?
- Millaisia reaktioita ja tunteita negatiivisuus minussa aiheuttaa?
- Mitä muistan oman nuoruuskäni kehityksestä? Millaisia haasteita itsellä oli? Mikä itseä auttoi tai ehkä olisi auttanut eniten?
- Miten rauhallinen, keskustelulle varattu hetki eroaisi arjen kiireiden keskellä käydystä keskustelusta?
- Mitä jos otamme etäisyyttä, jäähdytämme tunteemme ja keskustelemme vasta sitten? Tulisimmeko silloin kaikki paremmin kuulluiksi, ymmärretyiksi ja olisi tilaa kuulla myös toista?