

## Viisi vinkkiä vanhemmalle nuoren kanssa vuorovaikutukseen

Kesälaitumet odottavat. Aika on ihanuudestaan huolimatta altista ihmissuhderistiriidoille ja nuoren mielialojen vaihtelulle. Alla Viva-tiimin tarjoamia vinkkejä vanhemmille haasteellisiin hetkiin, miten selvittää hankalista tilanteista tai mistä löytää apua, jos nuoresta herää kesäaikana huoli.

### 1. Rakasta ja rajoita

Nuori kaipaa rajoja, vaikka kapinoikin. Nuoruusikäinen on hyvin taitava monessa asiassa, mutta edelleen harjoittelee itsenäistymistaitoja ja tarvitsee paljon aikuista.

Vinkki

- Anna vastuuta nuorelle pikkuhiljaa
- Vaadi osallistumista arkiaskareisiin
- Halaa kun se tuntuu molemmista sopivalta, hyväksy etäisyys

### 2. Kysy ja kiinnostu

Osoita välittämistä, nuoret ovat mahtavia keskustelukumppaneita. Ole nuorelle aidosti läsnä. Avoimella vuorovaikutuksella voi lisätä ymmärrystä. Nuori arvostaa, kun aikuinen on kiinnostunut – vaikka ei sitä aina välttämättä näyttäisikään.

Vinkki

- Kysy joka päivä mitä kuuluu. Älä luule –kysy!
- Huomaa hetki, jolloin nuori haluaa jutella
- Syökää mahdollisimman usein yhdessä

### 3. Huomaa hyvä

Hyväksy nuori sellaisena kuin hän on, älä vertaa muihin. Hänessä on paljon hyvää. Nuoren hyvät puolet saattavat joskus hukkuu murrosiän jalkoihin, mutta hän ei ole tahallaan hankala.

Vinkki

- Anna nuorelle positiivista palautetta
- Huomaa nuoruusiän positiivinen kehitys
- Arvosta arjen pieniä asioita

### 4. Moka on mahdollisuus

Kaikki tekee virheitä, virheistä oppii. Jo seuraava hetki on uusi mahdollisuus. Nuoren tehtävä on kyseenalaistaa ja etsiä maailmaa välillä kompuroiden. Aikuisten tehtävänä on opettaa pelisääntöjä ja arvoja sekä antaa siimaa ja ottaa kiinni, jos nuori lentää liian kovaa.

Vinkki

- Puutu nuoren mokaan niin ettei nuori tule mitätöidyksi
- Tukeudu huumoriin, mutta älä naura nuorelle
- Kerro nuorellesi omista mokistasi ja kuinka niistä olet selvinnyt

### 5. Vanhempi, älä jää yksin

Jos nuoresi on ärtyisä, alakuloinen, väsynyt tai vetäytyy ja sinulla nousee huoli. Oheisista linkeistä voit saada lisätietoa. Tarvittaessa ota yhteyttä valitsemaasi terveydenhuollon toimipaikkaan. Muista, että tavallisuus vanhempana riittää, ei tarvitse olla supersankari.

Vinkki

- Ota itsellesi omaa aikaa ja mieti mitkä asiat elämässä ovat hyvin
- Liiku ja ulkoile. Syö säännöllisesti ja monipuolisesti ja nuku riittävästi
- Keskustele läheistesi ja muiden vanhempien kanssa, sanoita tunteitasi

### Apua verkosta

- Nuorille eri chattejä
- MLL nuorille
- Nuorten mielenterveystalo