

Arki nuoren keskittymisen ja toiminnan tukena

Opas perheelle



Oppaan sisältö:

- Hyvät rutiinit vähentävät kuormittumista2
- Ravitsemus ja ruokailu3
- Uni4
- Liikkuminen5
- Murrosikäisen vanhemmuus6
- Ruutuaika7
- Päihteet8

Tekijät:

Anni Kärkäinen, terveydenhoitaja
Karoliina Salminen, ravitsemusterapeutti
Lotta Öhrmark, psykologi
Tiina Pasanen, koulukuraattori
Jenni Kalasniemi, terveydenhoitaja
Riikka Kytömaa, hankekoordinaattori
Weronica Gröndahl, palvelumuotoilija
Lisäksi hankkeen muut asiantuntijat

Parhaimmillaan hyvä ruoka,
liikunta ja lepo tukevat koko
perheen hyvinvointia

Hyvät rutiinit vähentävät kuormittumista

Tämän oppaan tavoitteena on tarjota vinkkejä, miten elintavoilla voidaan helpottaa nuoren keskittymiseen liittyviä haasteita.

Parhaimmillaan hyvä ruokavalio, liikunta ja lepo tukevat koko perheen hyvinvointia. Ohessa tarkistuslista oppaan sisältämistä asioista (kuva 1). Aina näiden asioiden sisällyttäminen arkeen ei ole helppoa, varsinkaan murrosikäisen nuoren elämässä. Elämään voi kuulua erilaista kapinointia ja kokeilunhalua.

Nuorten valmiudet itsenäisyyteen ovat erilaiset. Nuori, jolla on keskittymisen, itsesäätelyn, toiminnanohjauksen tai oppimisen vaikeutta, tarvitsee enemmän tukea ja ohjausta arkipäivän asioihin sekä opiskeluun.

Rutiinit, johdonmukaisuus, säännöllisyys ja aikuisen ohjaus ovat tärkeitä.

Tarkistuslista:

☐

Mielekästä vapaa-ajan tekemistä



☐

Liikunta



☐

Tasapainoinen ravinto ja ateriaritmi



☐

Kohtuullinen ruutuaika



☐

Riittävästi unta



☐

Koulun kuormitus siedettävissä rajoissa



☐

Päihteettömyys



Aikuisen vastuulla on asettaa rajat, joiden puitteissa voidaan yhdessä laatia eri tilanteisiin sääntöjä. Nuoren mielipiteitä ja valintoja on kunnioitettava aina kun mahdollista. Monet päivittäiset toiminnot, kuten läksyjen teko, kotiintulo- ja nukkumaanmenoajat, aiheuttavat riitatilanteita, jos niistä ei ole erikseen sovittu. Erilaiset konfliktit kuuluvat nuoruuteen, mutta niiden vastapainona perheessä on tärkeää olla reilusti positiivista vuorovaikutusta ja yhteistä aikaa.

Nuoruusiässä on tärkeää, että aikuinen tukee nuorta tavoilla, jotka vahvistavat nuoren itsenäistymistä.

Nuoren arkea voi helpottaa yhdessä tehdyt

- kalenteri ja kännykän muistutukset
- listat asioista, jotka pitää tehdä
- läksyjen ja koealueiden pilkkominen osiin
- ajankäytön suunnittelu etukäteen.



Kun nuori oppii hallitsemaan päivittäisiä toimintoja ja saa myönteistä palautetta, vahvistuu hänen kokemuksensa itsestään osaavana ja kehittyvänä yksilönä. Tämä luo pohjaa myönteiselle minäkuvalle ja kyvyille selviytyä itsenäisesti tulevaisuudessa.

Nuoren kanssa tulee yhdessä sopia etukäteen toimintatavoista ja pelisäännöistä.

Tutustu lisää:

- [Arki toimimaan nuoren kanssa \(Barnavårdsföreningen 2022\)](#)
- [Lapsen kasvu ja kehitys 12–15v - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(MLL\)](#)
- [Mistä nuori saa päättää \(MLL\)](#)

Kuva 1. Tarkistuslista arjen toiminnoista (mukaillen Oma Hämeen materiaalia)

Ravitsemus ja ruokailu

Keskittymisen haasteisiin liittyy usein vaikeus tunnistaa nälkää tai väsymystä ajoissa. Nuorella voi olla myös impulsiivisuutta, joka voi näkyä taipumuksena hakea mielihyvää herkuista tai muista epäterveellisistä tuotteista. Joskus myös stressi, tylsyys tai vaikeat tunteet voivat aiheuttaa tunnesyömistä. Nuorena aamupala tai kouluruokailu jätetään usein väliin.

Nuoruuteen liittyy irtiotto myös perheen ruokailutottumuksista. Vaikka nuori hetkellisesti kapinoi vanhempien ruokakulttuuria vastaan, vanhempi toimii edelleen mallina syömiseen ja miten hän suhtautuu omaan tai toisten kehoihin.

Muista ottaa valmis eväskassi mukaan pelireissulle

Jääkaapissa on valmis annos, jonka voit lämmitellä koulun jälkeen

Kofeiini aiheuttaa levottomuutta kaikissa lapsissa ja nuorissa, erityisesti niille, joilla on keskittymisen haasteita.

Aikuiset voivat helposti yliarvioida nuoren kyvyn selviytyä itsenäisesti ruokailusta ja syödä riittävän monipuolisesti. Keskittymisen haasteista kärsivä nuori tarvitsee pitkään aikuisen tukea ruokailuun liittyvissä asioissa. Koulusta palaavan nuoren on helppo syödä järkevästi, kun vanhempi on huolehtinut, että kotona on valmiina terveellisiä välipaloja, helposti lämmitettäviä ruokia ja hedelmiä.

Nuoret käyttävät energijuomia ja niitä markkinoidaan tavoilla, jotka tekevät niistä nuorille houkuttelevia. Lapsille ja nuorille suositellaan kofeiinia enintään 3 mg / painokilo. Kolme desiä suodatinkahvia sisältää 200 mg kofeiinia, joka on 66 kiloisen nuoren kofeiinin saannin turvallinen yläraja. **Nuorille ei suositella energijuomia lainkaan.**



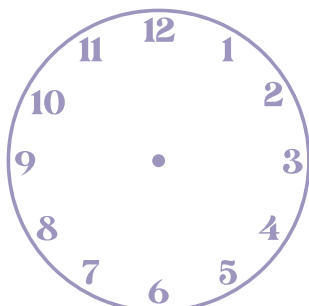
Tutustu lisää:

- [Ruokakasvatus yläkoulussa ja toisella asteella \(Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry.\)](#)
- [Ideapankki \(Maistuva koulu\)](#)
- [10 vinkkiä vanhemmalle, kun nuoren keho- tai ruokasuhteet vinoutuvat \(Neuvokas perhe\).](#)

Asioita pohdittavaksi:

1. **Minkälainen ateriaritmi** nuorella on?
2. **Kuinka usein aikuinen syö nuoren kanssa?**
3. **Onko nuorella saatavilla**
 - terveellisiä välipaloja?
 - helposti lämmitettäviä ruokia?
4. **Onko perheessänne säännölliset ateria-ajat?**

- Aamupala
- Lounas
- Välipala
- Päivällinen
- Iltapala



Voit kokeilla näitä:

1. **Aamupalan valmistaminen edellisenä päivänä.** Esimerkiksi tuorepuuro tai smoothie ovat nopeita syödä ja voivat maistua aamulla.
2. **Nuoren osallistuminen** ruokailun suunnitteluun ja ruoanvalmistukseen
3. Säännölliset ruokailuajat. **Puhelimeen hälytykset ajoista ja lukujärjestys, mitä syödään** aamupalalla, lounaalla, välipalalla, päivällisellä ja iltapalalla.
4. **Nuorella mukana terveellisiä välipaloja**, kuten hedelmiä ja välipalapatukoita.
5. **Yhteiset ruokailuhetket**, esim. päivällinen ja iltapala.
6. **Valmiita, terveellisiä välipaloja ja helposti lämmitettäviä ruokia valmiina.** Ruokia voi tehdä kerralla suuremman määrän ja pakastaa. Aterian voi ottaa pakastimesta nuorelle jääkaappiin sulamaan etukäteen.

Uni

Liian lyhyeksi jäänyt uni häiritsee kenen tahansa keskittymistä ja lisää levottomuutta. Keskittymisen haasteisiin voi liittyä myös univaikeuksia.

Murrosikä muuttaa unta ja unirytmää

Nuoruudessa nukkumaanmeno siirtyy usein myöhäisemmäksi. Vapaus päättää omasta nukkumisesta lisääntyy. Väsyneet aamut ovat tuttuja monelle nuorelle. Unentarve ei kuitenkaan vähene, vaan se voi jopa lisääntyä. Myös lisääntyvä koulutyö vie voimia. Palautuminen vaatii riittävää unta. Riittävän unen määrä vaihtelee yksilöllisesti.



Jokainen nukkuu joskus huonosti. Stressi, huolet tai jännitys voivat aiheuttaa väliaikaista unettomuutta. Nukkumispäiväkirjaa voi pitää viikon ajan ja seurata unen määrää (kuva 2).

Omalla toiminnalla voi edistää hyvää unta:

- **Herää aina samoihin aikoihin**, myös vapaapäivinä.
- **Käy ulkona päivittäin.**
- **Vältä päiväunia**, tai max. noin 10–20 min.
- **Vältä kofeiinia** iltapäivisin tai lopeta sen käyttö. Kofeiinia on kahvissa, teessä, kola-, energia- ja urheilujuomissa.
- **Harrasta liikuntaa** säännöllisesti.
- **Aloita iltarutiinit** 1–1,5 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- **Himmenna medialaitteiden näytöt** tai ole kokonaan käyttämättä niitä illalla.

Murrosikäinen nuori tarvitsee yössä unta keskimäärin 8-10 tuntia.

Nukkumispäiväkirja

Keskimäärin:

Viikonpäivä								_____ tuntia unta viikolla
Milloin nukahdit?								
Milloin heräsit?								_____ tuntia unta viikon- loppuna
Montako tuntia nukuit?								
Mitkä asiat häiritsivät unta?								Olotila _____
Olotila 😊 😐 😞								

Kuva 2. Esimerkki Nuoren nukkumispäiväkirjasta (MLL)

Asioita pohdittavaksi:

1. **Kuinka monta tuntia** nuori nukkuu yössä?
2. Onko **unirytmi säännöllinen** arjen ja viikonlopun välillä?
3. Nukkuuko nuori **päiväunia**?
4. Toteutuuko **illan rauhoittuminen ja rutiinit**?
5. Nauttiiko nuori **energiapitoisia valmisteita** iltapäivisin?
6. Onko ruutulaitteissa **sinisen valon suodatin**?

Voit kokeilla näitä:

1. Nuoren nukkumispäiväkirja (MLL)
2. Uni muuttuu nuoruudessa (Mielenterveystalo)
3. Nuoren nukkuminen (MLL)
4. Unen tarve (Terve koululainen)
5. Nuorelle tukea arjen rutiineihin (Punainen Risti)

Liikkuminen

Mikä tahansa nuorelle mieluinen liikkumismuoto edistää terveyttä ja voi auttaa keskittymisessä. Liikunta auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa, rentoutumaan ja nukkumaan hyvin. Säännöllinen liikkuminen tuo rutiinia elämään.

Liikkumisen ei tarvitse olla ohjattua harrastamista, vaan se voi olla esimerkiksi lenkkeilyä koiran kanssa, pyöräilyä, luistelua, pihapelejä, uintia, joogaa tms.



Kuva 3. 7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus (UKK-instituutti)

Kouluikäisen liikuntasuositus on 1-2 tuntia päivittäin, josta reipasta liikkumista 1 tunti

Tutustu lisää:
[Lasten ja nuorten liikkumissuositus](#)
(UKK-instituutti)
(kuva 3)

[Vanhempi 12–15-vuotiaan liikunnallisen kehityksen tukena](#)
(MLL)

Asioita pohdittavaksi:

1. Millaisesta liikunnasta nuori pitää?
2. Liikutteko perheenä yhdessä?
Pyörälenkit tai uintireissut voivat olla mukavaa yhdessä tekemistä
3. Millainen koulumatka nuorella on?
Voisiko sen kävellä tai pyöräillä?
4. Mihin liikkumiseen nuorta voisi kannustaa yhdessä kavereiden kanssa?
Esim. luistelu, pyöräily, jalkapallo tai geokätköjen etsintä?

Voit kokeilla näitä:

1. Selvitä kunnan liikkumismahdollisuudet ja ehdota näitä aktiivisesti nuorelle
2. Olisiko kotiin mahdollista hankkia liikkumiseen kannustavia välineitä, kuten pihapelivarusteita, frisbeegolf välineitä, trampoliini, jumppapallo tai puolapuut
3. Ole esimerkkinä miten liikkuminen on osa arkea esim. kauppaan pyörällä tai kävellen
4. Liiallinen ruutu-aika on usein jostakin muusta pois, kuten liikkumisesta. Sopikaa rajat ruutuajalle.

Murrosikäisen vanhemmuus

Nuoruusiässä tunteet ja mielialat vaihtelevat voimakkaasti, osin hormonitoiminnan muutosten ja aivojen kehityksen keskeneräisyyden vaikutuksesta. Itsesäätelyä ohjaava aivojen etuotsalohko kypsyä noin 25-vuotiaaksi asti. Tämä tarkoittaa, että nuori saattaa reagoida harkitsemattomasti ja voimakkaasti aikuisen näkökulmasta pieniinkin asioihin. Impulsiivinen toiminta lisääntyy ja nuori saa nautintoa jännityksestä.

Nuoren voi olla hankala suunnitella omaa toimintaa ja tehdä päätöksiä, että näkisi nykyhetkeä pidemmälle. Koulutöitä voidaan laiminlyödä, kun läksyjen kanssa kilpailevat houkuttelevammat asiat, kuten kaverit tai pelaaminen. Koulumotivaatioon vaikuttavat vahvasti kavereiden näkemykset, kaverisuhteissa tapahtuvat asiat ja mahdollinen kiusaaminen. Haasteiden ilmetessä on tärkeää pysähtyä kuulemaan ja keksiä yhdessä ratkaisuja.

Tutustu lisää:

- [Tietopaketti murrosiästä \(Mielenterveystalo\)](#)
- [Perhepalaverin paikka \(MLL\)](#)
- [Murkkufoorumi \(vertaistukea vanhemmille, Linkkitoiminta\)](#)
- [Vanhemmuus ja perheiden tuki \(Aseman Lapset\)](#)

Murrosiässä ihmissuhteet ja nuoren tapa olla vuorovaikutuksessa muuttuvat. Nuoruuteen kuuluu itsenäistyminen ja vanhempiin voidaan suhtautua kriittisesti sekä etäännyen. Nuoren ajattelua voi leimata mustavalkoisuus ja nuori voi käyttäytyä provosoivasti. Käytöksessä näkyvät taantumukset ovat tyypillisiä. Haastavissa tilanteissa on tärkeää pysyä itse aikuisen roolissa, eikä mennä käytöksessä nuoren tasolle. Aikuisen tehtävänä on keskittyä ensin omaan rauhoittumiseen ja vasta sen jälkeen tilanteen ratkaisuun.

Nuoren kasvaessa voi joutua kehittämään uusia keinoja ylläpitää yhteyttä nuoreen.

On tärkeää suhtautua kunnioituksella ja kiinnostuksella nuorelle tärkeisiin asioihin. Nuori harjoittelee ihmissuhdetaitoja, joten kavereiden kanssa ja seurustelusuhhteissa voi välillä olla myrskyisää. Vanhemman on hyvä olla saatavilla tueksi hankalissa tilanteissa. Nuoren on tärkeää saada kertoa vaikeitakin asioita ilman tuomitsemista.

Myös nuoruusiässä vanhemman läsnäolo ja positiivinen huomio ovat merkityksellisiä kehityksen kannalta.

Asioita pohdittavaksi:

1. **Pystytkö aikuisen roolissa ja pidätkö omat tunteilmaisut kurissa**, kun nuoren käytös ärsyttää?
2. **Saako nuori riittävästi tukea** arjen asioiden hoitamiseen sitä tarvitessaan?
3. **Suoriutuuko nuori koulusta** riittävällä tasolla tai tekeekö hän liikaa koulutehtäviä?
4. Onko aikuisen ja nuoren välillä riittävästi
 - **positiivista vuorovaikutusta?**
 - **yhteistä aikaa?**
5. Mistä asioista nuori **saa päättää itse?** Entä mistä asioista **aikuiset päättävät?** Onko tämä **perheessä selvää?**
6. **Minkälainen ilmapiiri** perheessä on?

Voit kokeilla näitä:

1. **Sopikaa yhdessä kodin säännöistä** ja kirjoittakaa ne ylös
2. **Keskustelkaa, mitä hyvää** sääntöjen noudattaminen tuo ja huolehdi, että **sääntöjä noudatetaan**
3. Mieti valmiiksi mitä asioita nuoren toiminnassa **voi jättää huomiotta** ja mihin **täytyy välttämättä puuttua**
4. **Anna nuorelle positiivista palautetta** sekä toiminnasta että nuoresta itsestään.
5. **Kysy nuoren kiinnostuksenkohteista.** Anna nuoren kertoa ja kuuntele häntä.
6. **Järjestä kahdenkeskistä aikaa** nuoren kanssa. Anna nuoren esittää ideoita, mitä hän haluaisi tehdä yhdessä.

Ruutuaika

Suomalaiset 15–24-vuotiaat viettävät ruutujen ääressä keskimäärin kuusi tuntia päivässä. Noin kolmasosa käyttää ruutuja vielä kello 23 illalla ja osa tätäkin pidempään.

Kännykkä on nuorelle tärkeä yhteydenpitokanava ystäviin. Nuorelle on tärkeää antaa yksityisyyttä esimerkiksi viestittelyyn kavereiden kanssa.

Runsas ruutuaika vaikeuttaa

- keskittymistä
- nukahtamista ja unen laatua
- itsesäätelyä

Nopeatempoiset sisällöt totuttavat jatkuvaan ärsyketulvaan, jolloin tylsistymistä on vaikea sietää. Kännykkäsovellukset on suunniteltu koukuttavaksi ja nuoren on mahdotonta rajata niiden käyttöä itse. Nuori tarvitsee aikuisen tukea ruutuajan rajaamiseen, johon voi hyödyntää erilaisia sovelluksia.

Yhteinen ruutuaika nuoren kanssa mahdollistaa sisällöistä keskustelemisen ja nuoren opastamisen median käyttöön

Sopiva ruutuaika voi olla esimerkiksi 2–3 tuntia päivässä. Ruutuaika voi sisältää esimerkiksi kavereiden kanssa pelaamista, joka voi olla nuorelle tärkeä harrastus, puolestaan passiivinen ruudun tuijottelu voi olla haitallista.

Huomioi minkälainen ruutuaika mahdollistaa

- riittävän unen
- koulutyön sujumisen
- harrastamisen
- liikunnan ja ulkoilun
- yhteisen ajan perheen ja kavereiden kanssa.

Kiinnitä huomiota mitä sisältöjä nuori käyttää ja miten ruuduilla vietetty aika vaikuttaa nuoreen. Vanhemman velvollisuus on tutustua sovelluksiin ja niiden ikärajoihin sekä valvoa niiden käyttöä.



Asioita pohdittavaksi:

1. **Paljonko nuori käyttää ruutuaikaa?**
2. Miten ruutuaika vaikuttaa nuoren **mielialaan ja käyttäytymiseen?**
3. **Jääkö arjesta jotain tärkeää pois** ruuduilla vietetyn ajan vuoksi?
4. **Tiedätkö, mitä nuori ruuduilla tekee?**
5. **Keskusteletko** ruutuajasta ja sisällöistä?
6. **Onko nuori joutunut hankaliin tilanteisiin** verkossa? Oletteko keskustelleet miten silloin voi toimia?
7. **Miten paljon itse käytät ruutua?**

Tutustu lisää

- [Nuorten digipelaaminen \(THL\)](#)
- [Pelituki \(Pelituki.fi\)](#)
- [Apua lapsen ruuturiippuvuuteen \(Mielenterveystalo.fi\)](#)

Voit kokeilla näitä:

1. **Sopikaa nuoren kanssa rajat:** mitä käytetään, kuinka paljon ja mihin aikaan
2. **Seuraa nuoren ruutuaikaa** esimerkiksi Familylink-sovelluksen avulla
3. **Varatkaa ennen nukkumaanmenoa ruudutonta** aikaa ainakin tunti
4. **Keskustelkaa** ruutujen käyttöön liittyvistä **reaktioista**, esimerkiksi tekeekö pelaaminen ärtyneeksi tai levottomaksi
5. **Ole kiinnostunut** nuoren ruutujen käytöstä, viettäkää ruutuaikaa yhdessä keskustellen
6. Pitäkää silloin tällöin perheen kesken **ruuduttomia päiviä tai iltoja**
7. **Kotiin kännykkäparkki** yöksi ja ruokahetkiin
8. Kiinnitä huomiota **omaan ruutuaikaasi** ja nuorelle näyttämääsi esimerkkiin

Päihhteet

Alkoholi ja aivojen toiminta

Aivot kehittyvät nuoruusvuosien aikana ja alkoholin käyttö nuorena voi johtaa kehityshäiriöihin. Nuoren aivoille vahingollisinta on runsas humalajuominen. Se voi pahimmillaan johtaa aivojen toimintojen heikkenemiseen, joka voi ilmetä tunteiden säätelyn vaikeutena.

Runsas ja toistuva juominen

Aivojen eri rakenteissa tapahtuvat muutokset heijastuvat nuoren tiedonkäsittelystä vastaaviin toimintoihin, kuten keskittymiseen. Aivojen muutokset voivat vaurioittaa myös kielen tuottamista ja työmuistin kehittymistä. Otsalohko ohjaa ihmisen impulssikontrollia, jonka säätely heikentyy runsaasta juomisesta. Tästä voi seurata vaarallista riskikäyttäytymistä tai nopeaan mielihyvään tähtäävää palkkio-käyttäytymistä, kuten riippuvuutta eri päihteisiin.

Käytön lopettaminen kannattaa aina

Mahdolliset vauriot aivoissa tervehtyvät jos runsas juominen saadaan kuriin. Tämä edellyttää, että vanhemmat ja muut nuorten elämässä olevat ovat tarkkoina ja puuttuvat käyttöön.

Nikotiinin vaikutukset

Aloittelija kokee nikotiinin vaikutuksen usein piristävänä ja keskittymiskykyä lisäävänä. Käytön jatkuessa pidempään nikotiinin haitat tulevat enemmän esiin.

Nikotiinin vaikutukset aivoille

Aivot kypsyvät aikuisiksi vasta noin 25-vuotiaana, mutta usein nikotiinivalmisteiden käyttö aloitetaan tätä nuorempaan. Nikotiini sekoittaa aivoissa hermosolujen ja hermoratojen kypsymisprosessin. Tämä heikentää tiedonkäsittelyn toimintoja, kuten oppimista ja keskittymistä sekä lisää stressihormonin määrää.

Tutustu lisää

- [Miten nikotiini vaikuttaa nuorten aivoihin?](#), (Suomen ASH ry) [58 sekunnin video](#)
- [Päihteistä puhuminen murrosikäiselle](#) (MLL)
- [Tukea ja ohjeita vanhemmuuden päihdekeskusteluihin](#) (EHYT ry)
- [Miten voin tukea nuoren päihteettömyyttä?](#) [Nuorten päihteiden käyttö](#), (Mielenterveystalo.fi)
- [Päihdelinkki](#) (Paihdelinkki.fi)
- [Alkoholin vaikutukset eri ikäkausina](#), (Aivoliitto. 2022. Antti Holopainen Järvenpään sosiaalisairaalan emeritusylilääkäri)

Asioita pohdittavaksi:

1. **Tiedätkö**, onko nuori kokeillut päihteitä?
2. **Mitä voi tapahtua**
 - jos nuori kokeilee päihteitä **salassa**?
 - jos nuori kokeilee päihteitä **kotona**?
 → Mitä seurauksia kummallakin on?
3. **Mikä on sinun tehtäväsi vanhempana**, kun nuori kokeilee päihteitä?
4. **Miten voit tukea nuoren päihteettömyyttä?**

Voit kokeilla näitä:

1. **Ole kiinnostunut nuoresta**. Kysy, mitä hänelle kuuluu. Tehkää yhdessä asioita, jotka tuottavat teille iloa.
2. **Pohdi, millaisen mallin** nuori on kotoa saanut alkoholin ja tupakan käytöstä.
3. **Pyri ymmärtämään** nuoren syitä käyttää tai kokeilla päihteitä.
4. **Sopikaa kotiintuloajoista**.
5. Ole yhteydessä **kavereiden vanhempiin**.
6. Muistuta, että ei kannata tai tarvitse käyttää päihteitä **vain siksi, että muutkin käyttävät**.
7. **Harjoitelkaa yhdessä, miten päihteistä kieltäydytään rohkeasti**.