



# MDFT terapeutin vinkkejä vanhemmuuteen

JONNA KÖPILÄ

MDFT –AVAINTERAPEUTTI/TIIMIN VETÄJÄ

# Tyypillistä nuoruudessa

- ▶ Nuori kokee, ettei kukaan ymmärrä
- ▶ Ulkonäkö ja fyysiset ominaisuudet korostuvat – hyvin itsetietoista. Tarve sopia joukkoon (esim. kaikilla muillakin on/vaatteet)
- ▶ Huomauttavat nopeasti kaikista vanhempiansa virheistä...
- ▶ Tapana ilmaista eri tavoin, kuinka he eivät tarvitse vanhempiansa apua
- ▶ On luonnollista haluta viettää enemmän aikaa kavereiden kuin perheen kanssa
- ▶ Nuoruudessa itsekeskeisyys on luonnollinen/tarpeellinen kehityskulku ja nuoresta tuntuu usein, että vain hänen omalla mielipiteellä on merkitystä

# Mitä voit tehdä vanhempana?

- ▶ Ole kritisoimatta tai vertailematta muihin ~ *Huomaa ja kerro nuorellesi hänen hyvistä puolista ja mistä olet hänessä ylpeä*
- ▶ Älä odota, että nuoresi muuttuu ~ *Joudut kannustamaan häntä muuttumaan*
- ▶ Vaikka nuori alkaa tekemään asioita itse, hän silti tarvitsee apuasi ~ *Auta nuortasi kaikin mahdollisin keinoin*
- ▶ Puhu nuoresi kanssa hänen näkökumistaan ja kerro omista kokemuksistasi
- ▶ Onnittele/kehu nuortasi hyvistä valinnoista ja asioista, joita hän tekee
- ▶ Sen sijaan, että oikaiset nuortasi jatkuvasti ~ *Kuuntele häntä*

Nuoruusvuodet

## Vanhemmat ovat edelleen tärkeitä – Nuoret edelleen välittävät

- ▶ Kukaan ei voi korvata vanhemman ja nuoren välistä sidettä.
- ▶ Kukaan muu ei välitä nuoresta, ei rakasta nuorta niin kuin oma vanhempi.
  
- *Mistä lapsesi tietää, että välität? Miten osoitat väittämistä/hellyyttä/rakkautta hänelle?*

# Nuoruuden aikana suurin osa asioista nuorten elämässä muuttuu - Älä anna rakkautesi olla yksi niistä

- ▶ Osoita kiinnostusta nuoren asioista ja arvosta hänen vahvuuksiaan
- ▶ Vietä aikaa nuoresi kanssa
- ▶ Ole esikuvana ja keskustele: Nuoret tarvitsevat vanhempiensa esimerkkiä kasvaakseen tasapainoisiksi aikuisiksi
- *Miten pysyt osallisena lapsesi elämässä? Mitkä tekijät tekevät tämän haastavaksi/vaikeaksi?*

# Seuraa lapsesi tekemisiä kun vielä voit, sillä on merkitystä

- ▶ Tarkkaile ja huomioi:
  - ▶ Nuoret tarvitsevat vanhempiensa läsnäoloa ja huomiota kasvaessaan kohti aikuisuutta
- ▶ Opasta ja rajoita
  - ▶ Nuoret tarvitsevat rajoja ja sääntöjä. Sääntöjen tulee olla ikä- ja kehitystasoon sopivia
  - ▶ Käytä rangaistuksia kasvattamisen välineenä, älä kostona
- *Säännöt ja niiden valvominen – Tavallisia haasteita nuorten kanssa. Mitkä ovat realistiset mahdollisuudet?*

# Anna köyttä, mutta älä päästä irti

- ▶ Anna nuorelle mahdollisuuksia
- ▶ Anna kiitosta hyvästä käytöksestä
- ▶ Nuori haluaa itsenäistyä, mutta tarvitsee edelleen huolenpitoa
  - ▶ Perustarpeet, kuten ruoka on osoitus huolenpidosta
  - ▶ Turvallinen ympäristö, nuoren kavereiden ja heidän vanhempien tunteminen on etu
- Miten löytää tasapaino?

# Et voi kontrolloida nuorten maailmaa, mutta voit tutustua siihen

- ▶ Moni vanhempi kuvaa keskusteluyhteyden heikentyneen, nuori tuntuu vieraalta ja etäiseltä. Se herättää huolta. Vanhempana haluaa ymmärtää mitä nuorelle ja nuoren elämässä tapahtuu
- ▶ Jotta pääsisit vaikuttamaan nuoreen, on tärkeää, että ymmärrät hänen näkökulmansa. Nuori tarvitsee sen, että tulee kuulluksi, että vanhempi kuulee nuoren todellisuudesta ja kokemusmaailmasta
- ▶ Lapsi kuuntelee vanhempaa paremmin kun itse kokee tulevansa kuulluksi
- *Esimerkki: lapsi myöhästyy kotiintuloajasta, ei ilmoita, ei ymmärrä vanhemman huolta. Millainen lähestyminen voisi tuottaa parhaan lopputuloksen pidemmällä aikavälillä?*



**KIITOS!**



©Jonna Köpälä