



Arki toimimaan nuoren kanssa



VINKKEJÄ NUOREN MYÖNTEISEEN TUKEMISEEN



Julkaisija ja lisätietoa aiheesta:

Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

www.bvif.fi

Kirjoittajat:

Tiina Ruoho-Pettersson

Silve Serenius-Sirve

Kuvitus: Maria Sann

Graafinen suunnittelu ja taitto: Idelhöjd Ab

Painopaikka: Punamusta Oy

© Barnavårdsföreningen 2022

ISBN ISBN 978-952-69088-8-5 (nid.)

ISBN ISBN 978-952-69088-9-2 (PDF)

Esipuhe

Tämän oppaan idea syntyi tarpeesta vastata nuorten tukemiseen ja ohjaamiseen liittyvään kysyntään. Vuonna 2011 ilmestynyt Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen -opas sai vuonna 2015 kauan odotetun jatko-osan Arki toimimaan nuoren kanssa. Nyt oli aika julkaista tästä vanhempien ja ammattilaisten keskuudessa suositusta oppaasta uudistettu painos, jonka tiedot on päivitetty.

Toivomme, että opas kannustaa, herättää ajatuksia ja antaa myös vastauksia lukijoilleen.

Helsingissä joulukuussa 2022

Silve Serenius-Sirve
psykologi, yksikönjohtaja
Barnavårdsföreningen i Finland r.f..

Pia Sundell
Toiminnanjohtaja
Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

Lukijalle

Nuoruusikä on monin tavoin muutosten aikaa sekä nuorelle itselleen että hänen vanhemmilleen. Nuoren aivoissa tapahtuu vielä paljon kehitystä, ja toimintakyky voi vaihdella eri tilanteissa. Yläkouluun siirtyminen ja itsenäistyminen tuovat uudenlaisia odotuksia ja haasteita nuorelle. Vanhemmat puolestaan voivat kokea tarvitsevansa tietoa nuoren käyttäytymisen ymmärtämiseen sekä apua kehityksen tukemiseen. Tunnelma kotona voi olla ajoittain jännittynyt ja nuoren käyttäytyminen herättää välillä epävarmuutta ja kuohuvia tunteita.

Nuorella on kuitenkin paljon hienoja ominaisuuksia, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Nuori voi olla avoin, energinen, myönteinen, kekseliäs, hyväsydäminen, luova, sosiaalinen, innostava, huumorintajuinen ja tunteikas, ja kenties hänellä on jokin erityistaito. Kaikki edellä mainitut piirteet ovat loistavia ominaisuuksia ajatellen nuoren tulevaa opiskelu- ja työelämää sekä pärjäämistä itsenäisessä elämässä. Nämä ominaisuudet tulee huo-

mioida ja nuorta kannattaa kannustaa niiden esille tuomisessa.

Nuori, jolla on toiminnanohjauksen, itsen säätelyn tai oppimisen vaikeutta, tarvitsee paljon enemmän tukea ja ohjausta arkipäivän asioihin sekä opiskeluun kuin muut ikätoverinsa. Joskus keskittymisvaikeuksien ja impulsiivisen käytöksen taustalla on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD, jota myös tässä oppaassa jonkin verran sivutaan.

Tätä opasta voivat hyödyntää niin vanhemmat kuin nuorten kanssa toimivat ammattilaisetkin, jos he kokevat tarvitsevansa ideoita nuoren myönteiseen tukemiseen. Opas tarjoaa käytännönläheisiä vinkkejä tilanteisiin, joista monen teinin kanssa saatetaan kiistellä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi kotiintuloajat, älylaitteiden käyttö ja koulutöiden hoitaminen.

Toivottavasti oppaan neuvot helpottavat nuoren käyttäytymisen ymmärtämistä ja auttavat tukemaan hänen kehitystään.

Sisällys

Esipuhe	1	5 Arjen toiminnot	30
Lukijalle	2	Nukkumaanmeno	31
1 Nuoren käyttäytymisen ymmärtäminen	4	Kotiintuloaika	33
Lapsesta nuoreksi	4	Kotityöt	34
Nuoren elinpiiri laajenee	6	Älylaitteiden käyttö	35
ADHD nuoruusiässä	8	6 Nuoren koulunkäynti	36
Liitännäishäiriöt	11	Vireystilan ylläpitäminen ja ponnistelun säätely	38
Irtiotot ja kokeilut	12	Palautteeseen reagointi ja motivaation ylläpitäminen	40
Tuen tarve nuoruusiässä	13	Toiminnanohjaus ja impulssikontrolli	41
2 Vanhemman oma jaksaminen	16	Kodin ja koulun yhteistyö	45
3 Toimiva vuorovaikutus	18	7 Keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen	46
Yksiselitteiset ja tilannekohtaiset ohjeet	20		
Huomion antaminen	22		
4 Säännöt	24		
Säännöistä sopiminen	25		
Tehokeinona palkitseminen	26		
Kotona asuva täysi-ikäinen	29		

1

Nuoren käyttäytymisen ymmärtäminen

Lapsesta nuoreksi

Nuoruusiän tehtävänä on valmistaa ihmistä kehon muutoksiin ja itsenäistymiseen. Näiden fyysisten ja psyykkisten muutosten sekä aikanaan kodista ja vanhemmista irtautumisen jälkeen nuori voi luoda tasavertaisemman suhteen vanhempiinsa. Vanhemman tehtävänä on päästää irti ja antaa nuorelle tilaa itsenäistymiseen. Tällä ei tarkoiteta mahdollisten laittomuuksien hyväksymistä tai omien periaatteiden hylkäämistä, vaan ymmärrystä siihen, että nuorella

on oikeus omanlaiseen elämään ja omiin mielipiteisiinsä. Tämä vaihe on monelle vanhemmalle hämmentävä, koska on vaikea tietää, mikä on nuoruuteen kuuluvaa kokeilua ja mikä sellaista, mistä pitää aidosti huolestua.

Teini käy läpi nopeaa ja laaja-alaista kehitysvaihetta. Kehossa ja mielessä tapahtuu muutoksia, seksuaalisuus voimistuu ja tunteet myllertävät. Uhmakkuus voi ilmentyä samalla tavalla kuin



pikkulapsivaiheen uhmakaudet. Osaltaan mielialavaihteluihin vaikuttavat hormoni-
määrien muutokset sekä keskusher-
moston keskeneräisyys. Impulsiivisuutta
kontrolloivat ja käyttäytymistä säätelevät
yhteydet etuotsalohkon alueella kypsyvät
viimeisimpänä myöhäisessä nuoruusiässä
tai vasta varhaisaikuisuudessa.

Aivojen mielihyväradat vilkastuvat mur-
rosiässä ja lisääntyvä dopamiinituotanto
saa aikaan sen, että jännitykseen ja pal-
kintoihin reagoidaan voimakkaasti. Tämä
näköy riskien ottamisena ja nopeaa mieli-
hyvää tuovan toiminnan etsimisenä. Tästä
syystä nuori voi tehdä kokeilunhalusta
harkitsemattomia tekoja, koska "jarruja" ei

löydy ja kyky arvioida etukäteen seurauksia on puutteellinen. Lisäksi kehitymässä ovat vielä suunnitelmallisuus, ajantaju ja itsehillintä.

Etenkin pojilla lisääntyvä testosteronin tuotanto murrosiässä lisää hyökkäävää ja aggressiivista käyttäytymistä. Koska etuotsalohkon kyky kontrolloida näitä impulsseja on vielä keskeneräinen, näkyy se ylilyönteinä ja uhmakkaana käytöksenä. Aggressio tunteena on tarpeellinen ja eteenpäin vievä voima, mutta se täytyy vain osata kanavoida oikein. Erityisesti nuori, joka on yliaktiivinen ja impulsiivinen, tarvitsee tässä kanavoimisessa aikuisen apua. Aikuinen voi ohjata nuorta esimerkiksi ulkoilun, liikunnan ja erilaisten harrastusten pariin.

Nuoruusiän kehitykseen kuuluu myös herkistymistä sosiaalisille viesteille. "Mitäköhän muut tästä ajattelevat?" pyörii monen teinin mielessä, ja mallia ja mielipiteitä otetaan vastaan vanhempien neuvojen sijaan yhä enemmän ikätovereilta.

Nuoren elinpiiri laajenee

Nuoruusiässä elinpiiri laajenee. Kotia käytetään tankkauspisteenä, josta haetaan turvaa ja huolenpitoa ja jonka avulla

Nuoren kanssa on keskusteltava riittävän usein siitä, ketä hän tapaa ja millaisia kavereita hänellä on.



jälleen jaksetaan suuntautua hakemaan uusia elämyksiä. Tuttu koulurakennus saattaa vaihtua siirryttäessä yläkouluun ja toisen asteen opintoihin, ja nuori saa uusia kavereita, joita vanhemmat eivät tunne. Vanhemman tehtävänä on tutustua nuoren maailmaan ja siihen, mitä nuori vapaa-ajalla tekee ja miten ja kenen kanssa hän viettää aikaa. Tämä tieto auttaa toimimaan vaikeissa tilanteissa ja osaltaan ehkäisee niiden kärjistymistä.

Vanhemman tulee luoda pelisäännöt. Keskustelkaa siitä, milloin voi olla kavereiden kanssa ja milloin taas ollaan kotona tai

miten kauan voi päivittäin käyttää älylaitteita, jotta ehtii tehdä muitakin asioita. Nuoren kanssa on keskusteltava riittävän usein siitä, ketä hän tapaa ja millaisia kavereita hänellä on. Hänen asioitaan kohtaan kannattaa osoittaa kiinnostusta ja sopivissa tilanteissa kysellä kavereista ja tällä tavoin yrittää tutustua heihin. Nuoren antamaan välttelevään vastaukseen "se on nyt vaan yks kaveri" ei pidä tyytyä heti, vaan keskustelua kannattaa jatkaa sitkeän rennosti. Jos keskusteluyhteys on heikentynyt ja nuori osoittaa tämän ottamalla etäisyyttä ja välttelemällä, aidolla kiinnostuksella – ei kuitenkaan painostuksella – voi päästä mukaan hänen maailmaansa, sen verran kuin kuuluukin.

Jos nuori on ulospäin suuntautuva, hän todennäköisesti etsii enemmän virikkeitä ja toimintaa kodin ulkopuolelta. Jos hän taas on enemmän itseksensä viihtyvä, hän saattaa viettää paljon aikaa kotona kiinnostuksen kohteidensa parissa.

Jos kyseessä on liikkuva ja levoton nuori, vanhemman pelkona on yleensä, ettei hän tiedä, missä nuori kulkee ja mitä tämä tekee. Nuori ei välttämättä tule kotiin illalla sovittuna aikana, eikä häneen saa yhteyttä. Sääntöjä käsittelevässä luvussa on vinkkejä näihin tilanteisiin.

Kotona omissa oloissaan viihtyvän nuoren kohdalla vanhempi voi puolestaan olla huolissaan kaverikontaktien puutteen vuoksi. Nuori voi viihtyä yksikseen ilman, että siihen liittyy mitään ongelmaa. Vanhemman huolestuneisuuteen voi vaikuttaa myös vanhemman ja nuoren temperamentit. Vanhemman, joka on itse ollut nuoruudessaan menevä ja ulospäin suuntautunut, voi olla vaikea ymmärtää omissa oloissaan viihtyvää nuorta.

Huolissaan on syytä olla silloin, jos nuoren käytöksessä tapahtuu yhtäkkiäinen selittämätön muutos. Tällöin on tärkeää keskustella nuoren kanssa ja yrittää löytää vetäytymistä aiheuttavia syitä. Onko

Huolissaan on syytä olla silloin, jos nuoren käytöksessä tapahtuu yhtäkkiäinen selittämätön muutos.

”

kaveripiirissä tapahtunut jotakin, kiusa- taanko nuorta vai tuntuuko hän tarvitsevan enemmän tukea kontaktien luomiseen? Surettaako tilanne nuorta itseään? Nuorelta voi puuttua sosiaalisten suhteiden solmimisen ja ylläpitämisen taitoja. Hän saattaa viettää enemmän aikaa koneella, koska virtuaalimaailman kontaktit tuntu- vat helpommin hallittavilta.

Nuorta onkin tuettava aitoihin kohtaami- siin ikäistensä kanssa muuallakin kuin ver- kossa. Lisäksi perheen kesken on tärkeää viettää yhdessä aikaa, jotta nuori saa yhteenkuuluvuuden kokemuksia.

Vanhemman on tärkeää olla kiinnostunut nuoren maailmasta. Nuorta voi pyytää esittelemään pelejään sekä musiikkia ja elokuvia, joista hän pitää. Ne eivät välttämättä ole vanhemman makuun sopi- via, mutta kertovat paljon nuoren sisäi- sestä maailmasta ja asioista, joista hän on kiinnostunut. Mikäli pelit tai elokuvat ovat kiellettyjä hänen ikäisiltään, tulee asiasta keskustella ja selvittää rajat.

Verkossa saattaa tulla vastaan myös muita vaaroja, kuten kiusaamista kaverei- den taholta, seksuaalista hyväksikäyttöä sekä rahapelejä. Näistä on nuoren kanssa keskusteltava ja pystyttävä seuraamaan

ja tarvittaessa kontrolloimaan nuoren käymistä epäilyttävillä sivustoilla.

Kun vanhempi tuntee nuoren ja tämän maailman, hän huomaa myös sellaisia nuoren vahvuuksia, joita saattaa esiintyä vain kaverisuhteissa, harrastuksissa tai mielenkiinnonkohteissa.

ADHD nuoruusiässä

Jos nuorella on neuropsykiatrinen häi- riö, esimerkiksi ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) tai sen mukaisia piirteitä, nuoruus saattaa olla sekä hänelle itselleen että vanhemmille erityisen haas- tavaa aikaa. Alaluokilla koulu saattaa vielä sujua, mutta kouluvaatimusten ja oppilaan oman vastuun lisääntyessä voi ilmetä ongelmia, joihin nuori tarvitsee vanhemmiltaan ja opettajilta tukea.

ADHD:stä käytetään suomeksi nimitystä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. ADHD:ssä on kolme ydinoiretta, jotka painottuvat yksilöllä eri tavoin ja jotka sisältävät erilaisia käyttäytymisessä näkyviä ominaispiirteitä. Jokin näistä ydin- oireista voi olla hallitsevin, tai kyseessä voi olla niin sanottu yhdistynyt muoto, jolloin siinä on piirteitä kaikista kolmesta ydinoireesta.



- **Tarkkaamattomuus.** Nuoren aktiivisuuden taso on heikkoa, ja hän on aloitekyvytön ja aikaansaamaton. Hän ei tunnu kuuntelevan annettuja ohjeita ja on hidas tekemisissään. Hänen on vaikea pysyä toiminnassa, koska huomio kiinnittyy helposti muihin ympärillä oleviin asioihin tai hän on keskittynyt johonkin tiettyyn asiaan, eikä kykene toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Nuori on usein omissa ajatuksissaan ja unohtaa herkästi sovitut asiat ja aika-aulut sekä hukkaa tavaroitaan. Nuori pystyy keskittymään yhtäjaksoisesti pitkiäkin aikoja asioihin, jotka kiinnostavat häntä. Tarkkaamattomuudessa onkin kyse tarkkaavuuden säätelyn vaikeudesta eikä sinänsä keskittymiskyvyttömyydestä: tarkkaavuus on joko liian kokonaisvaltaisesti yhdessä asiassa tai ei pysty kohdentumaan kunnon mihinkään.
- **Yliaktiivisuus.** Nuori on levoton ja tuntuu olevan jatkuvasti menossa. Hänen on vaikea istua paikallaan ja tehdä samaa asiaa yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja, jolloin hän alkaa liikehtiä tai näplätä jotain käsillään. Motorinen levottomuus voi näkyä myös jatkuvana puheena tai muuten äänessä olona.

- **Impulsiivisuus.** Nuori toimii monissa asioissa hetken mielijohdeesta. Hän keskeyttää herkästi muita ja tuppautuu muiden seuraan huomioimatta, mitä muilla on meneillään. Impulsiivinen nuori puhuu tai toimii ennen kuin ajattelee, ja hän on helposti houkuteltavissa mukaan niin hyvässä kuin pahassa.

Piirteiden esille tuleminen vaihtelee tilanteiden ja tehtävien vaatimusten mukaan, ja niiden haitta-aste arjessa on arvioitava aina tilannekohtaisesti. Jokin piirre voi olla jossakin tilanteessa tarkoituksenmukaista ja jopa odotettua toimintaa. Toisessa tilanteessa sama toimintatapa taas voi olla tilanteeseen nähden epäsopivaa.

Edellä kuvattujen oireiden taustalla on vireystilan ja ponnistelun säätelyn vaikeutta, poikkeavuutta tavassa reagoida palautteeseen sekä toiminnanohjauksen ja impulssien kontrollin heikkoutta.

ADHD:ssä vireystilan vaihtelu on suurta ja nopeaa. Tällöin nuori joutuu tekemään enemmän töitä saadakseen vireystasonsa sopivaksi tehtävään nähden. Moni tarvitsee tähän tukea ja ohjausta ulkoapäin. Tyypillisesti vireystila laskee tilanteissa, joissa vaaditaan paljon paikallaanoloa, passiivista kuuntelua tai pitkään saman-

ADHD:ssä vireystilan vaihtelu on suurta ja nopeaa.



laisena jatkuvaa tekemistä. Oma mielenkiinto ja motivaatio auttavat pitämään vireystasoa pidempään yllä ja jatkamaan toiminnan parissa ponnistelua.

ADHD:hen liittyy usein vaikeus huomata omia onnistumisia, jolloin nuori on ikätovereitaan pidempään riippuvainen ulkopuolelta tulevasta palautteesta. Tämä johtuu siitä, että aivojen mielihyväjärjestelmän virittymisessä on aivokemian tasolla puutteita, jolloin nuori ei välttämättä itse pysty kokemaan mielihyvää omasta onnistumisestaan. Lisäksi nuori on useiden epäonnistumisen kokemusten myötä saattanut tottua kielteiseen palautteeseen ja virittynyt huomaamaan enem-

män sitä. Tällöin nuori tarvitsee enemmän myönteistä palautetta toiminnastaan. Se tulee antaa välittömästi ja kertoa, mihin palaute liittyy, jotta nuori pystyy yhdistämään sen omaan toimintaansa.

Toiminnanohjaus pitää sisällään oman toiminnan suunnittelun, valmistelun, aloittamisen, loppuun viemisen ja oman toiminnan arvioinnin. Nuoren tulee tietää, mikä on tavoite ja mitä tarvitaan siihen pääsemiseksi. Toiminnan edetessä pitää myös tarkistaa omaa toimintaa suhteessa tavoitteeseen eli edetäänkö oikeaan suuntaan vai tarvitaanko korjausliikkeitä.

Toiminnanohjaus voi olla vaikeaa, jos annetun ohjeen ja oman toiminnan yhdistämisessä ilmenee puutteita. Nuori on kyllä ottanut ohjeen vastaan ja ymmärtänyt sen, mutta ei osaa ohjata ja kontrolloida omaa toimintaansa annetun ohjeen ja tavoitteen mukaisesti. Tavoitteeseen pääsemiseksi tarvitaan samanaikaisesti myös kykyä välttää tilanteeseen kuulumatonta tekemistä, joka liittyy yleensä ADHD:hen. Tällöin nuori tarvitsee apukeinoja siihen, että hän pystyy suorittamaan tehtävää. Nuoren motivaatio, kiinnostus asiaa kohtaan, sen hetkinen tunnetila ja tilanteeseen liittyvät tekijät vaikuttavat omalta osaltaan hänen kykyynsä ohjata toimintaansa.

Apukeinoja toiminnanohjauksen ja vireyden ylläpitämiseksi käsitellään Nuoren koulunkäynti -luvussa.

Liitännäishäiriöt

Kehityksellisille neuropsykiatrisille häiriöille on tyypillistä usean eri häiriön tai oireiden samanaikainen ja päällekkäin esiintyminen. Samanaikaisesti ADHD:n kanssa esiintyy usein kielenkehityksen erityisvaikeutta, oppimisen erityisvaikeuksia (esim. lukivaikeus), aistitiedon käsittelyn ja motoriikan ongelmia sekä poikkeavuuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Nämä kaikki yhdessä aiheuttavat ongelmia ihmissuhteissa, koulunkäynnissä, oppimisessa ja arjen sujumisessa. Nuori haluaisi asioiden tapahtuvan omalla tavallaan ja hermostuu, kun niin ei käy. Hän saattaa myös sanoa tai tehdä impulsiivisuudessaan asioita, joista seuraa ikävyvyyksiä.

Jos nuorella on esimerkiksi tuntoaistin tai voimankäytön säätelyn poikkeavuutta, hän saattaa tarkoittamattaan olla kova-kourainen ja satuttaa kavereitaan. Hänen voi olla vaikea suodattaa kaikkea aistien kautta tulevaa ärsyketulvaa, ja hän voi kuormittua nopeammin kuin muut kaverit samassa tilanteessa. Voi olla, että hän

kokee olevansa yksinäinen tai erilainen eikä tunne kuuluvansa muiden joukkoon.

Nuori voi olla myös levoton tai aikaansaamaton. Hän toimii epäjärjestelmällisesti, ei huomaa ajan kuluja tai saattaa jumiutua eikä toiminta etene. Nuori ei välttämättä ymmärrä moniosaisia ohjeita, ei osaa tulkita muiden sanallisia tai sanattomia viestejä eikä osaa ilmaista itseään selkeästi.

Nämä kaikki edellä luetellut piirteet korostuvat kiireessä ja paineen alla. Päivittäiset selkeät rutiinit helpottavat toiminnan sujumista ja arjesta selviytymistä.

Kouluikäisellä nuorella ADHD:n ja lukivaikkeuden yhdistelmä tuo paljon haasteita oppimiseen ja koulunkäyntiin. Esimerkiksi vaikeus keskittyä kielellisiin tehtäviin korostaa lukivaikeutta, ja käsiteltävää asiaa voi olla vaikea seurata, jos ei ymmärrä lukemaansa. Nuori saattaa luovuttaa ja vetäytyä omiin ajatuksiinsa tai käyttäytyä häiritsevästi oppitunneilla.

ADHD:n ja liitännäishäiriöiden aiheuttamat haasteet koulunkäynnissä, oppimisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lisäävät hoitamattomina riskiä ahdistuneisuuteen sekä masennus- tai käytöshäiriöoireiden puhkeamiseen nuoruusiässä.

Masennusoireet voivat näkyä kyvyttömyytenä tuntee mielenkiintoa ja mielihyvää, voimattomuutena ja aktiivisuuden vähenemisenä, keskittymisvaikeuksina, unihäiriöinä, itsetunnon alenemisena ja arvottomuuden tunteina. Käytöshäiriö taas ilmenee muun muassa normeja rikkovana käytöksenä, kuten valehteluna, aggressiivisuutena, karkailuna tai varasteluna.

Myönteisellä huomiolla ja nuoren mielekästä käytöstä sekä toimintakykyä lisäämällä voidaan merkittävästi ehkäistä vakavampia masennus- ja käytöshäiriöoireita.

Irtiotot ja kokeilut

Nuoruuteen kuuluvat monenlaiset kokeilut, joiden kautta nuori hakee paikkaansa ja muodostaa identiteettiään. Toisaalta nuori hakee irtiotta lapsuudesta ja toisaalta mallia siitä, miten olla aikuinen. Aikuisen mallia haetaan ensisijaisesti omista vanhemmista ja nuoruudessa sitä peilataan enenevässä määrin myös ikätoverien mielipiteisiin. Mallia saadaan lisäksi mediasta. Kaveripiirissä sosiaalinen paine lisää kokeilun tarvetta.

Nuori muodostaa itselleen kuvaa aikuisena olemisesta myös tavasta, jolla vanhempi suhtautuu esimerkiksi työntekoon,

On tärkeää huomioida, että impulsiivisuus lisää kokeilunhalua ja siten altistaa riskien ottamiselle sekä tapaturmille.



rahankäyttöön, itsestä huolehtimiseen sekä nuoren koulunkäyntiin ja opiskeluun.

Vanhempien elämäntavat sekä tupakan ja alkoholin käyttö toimivat vahvana mallina nuorelle. Jos vanhempi itse polttaa, etenkin nuoren nähden, on vaikea puhua tupakan haitallisuudesta vakuuttavasti. Sama pätee myös alkoholin ja muiden epäterveellisten elintapojen suhteen. Aikuisen asenne päihteitä kohtaan ja erityisesti oma tapa käyttää niitä vaikuttavat nuoren suhtautumiseen. Välinpitämättömyys nuoren päihteidenkäyttöä kohtaan on osoitus sen hyväksymisestä. Aikuisen tehtävä on

pitää kiinni lain asettamista rajoista ja osoittaa nuorelle, ettei hyväksy alaikäisen päihteidenkäyttöä tai tupakointia.

On tärkeää huomioida, että impulsiivisuus lisää kokeilunhalua ja siten altistaa riskien ottamiselle sekä tapaturmille. ADHD:hen liittyy myös kohonnut riski riippuvuuksien syntyyn. Päihteet voivat synnyttää erityisen voimakkaita mielihyvän kokemuksia silloin, kun aivoissa on välittäjäaineiden toiminnallinen häiriö ja mielihyväjärjestelmän virittämisessä on puutteita.

Päihteitä saatetaan käyttää myös itselääkintänä asiallisen tiedon sekä riittävän tuen ja hoidon puuttuessa. Tällöin alkoholista, nikotiinista ja huumeista saatetaan hakea mielihyvän lisäksi helpotusta sosiaalisiin ja keskittymistä vaativiin tilanteisiin. Tämä riski liittyy myös toiminnallisiin riippuvuuksiin, kuten uhkapeleihin.

Tuen tarve nuoruusiässä

Nuoruusikä on monelle epävarmuutta herättävää aikaa, ja nuori voi olla erityisen herkkä kielteiselle palautteelle. Siksi on tärkeää, että nuori saa riittävästi myönteistä palautetta ja hänen toimintaansa tuetaan myönteisin keinoin. Tämä tarkoittaa, että kielteisiin tekemisiin edelleen

tietenkin puututaan, mutta vastapainona huomioidaan pienetkin päivittäiset onnistumiset sekä kehuaan ja kiitetään aina, kun siihen on aihetta.

Lisäksi nuori tarvitsee tukea säilyttääkseen oikeanlaisen vuorokausirytmien, koska nuoruusiässä se voi helposti kääntyä päällelleen. Tähän on erityisesti syytä kiinnittää huomiota, jos nuorella on ADHD.

Neuropsykiatriisiin häiriöihin liittyy myös alentunut stressinsietokyky. Tämä tarkoittaa sitä, että nuorella on vähemmän pelivaraa ensimmäisten stressin varoitusmerkkien ilmaantuessa, ja hänen sietokykynsä ylittyy silloin herkästi. Epäonnistumisista selviytyminen ja palautuminen eivät myöskään onnistu tehokkaasti, jolloin ne lisäävät nuoren henkistä kuormaa.

Nuoruusiässä normaalistikin stressihormoni kortisolin erityks lisääntyy. Nuorelle stressiä voivat aiheuttaa muun muassa liian vähäinen uni, liiallinen tieto- ja viriketulva, muuttuvat elämäntilanteet, liian korkeat vaatimukset sekä epäselvät toimintaodotukset ja ohjeet. Nuoren ja hänen kanssaan toimivien on hyvä oppia tunnistamaan ympärillä tapahtuvia asioita, jotka aiheuttavat nuorelle stressiä ja jotka kuormittavat ja saattavat laukaista tietynlaisen käytöksen.



Itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Nuori oppii, miten eri tilanteissa toimitaan ja käyttäytyään ja millä voimakkuudella tunnetasolla reagoidaan eri asioihin. Mikäli nuoren on vaikea tunnistaa kehossaan viriäviä, esimerkiksi nälän tai kiireen aiheuttamia tuntemuksia, hän saattaa reagoida niihin tilanteeseen nähden sopimattomalla tavalla. Epämielilyttävä olo voi olla niin kokonaisvaltainen, että nuori ei kykene erottamaan tilannetta ja omaa tunnetilaansa toisistaan. Parasta tukea itsesäätelylle on, että nuori oppii tunnistamaan näitä laukaisevia tekijöitä ja tietää, miten hänen tulee toimia.

Nuorta tulee tukea, jotta hän pystyy erotamaan oman tunnetilansa ja toimintansa. Kun jokin tietty tunnetila, esimerkiksi ärsyyntyminen, viriää jostakin, sen ei tarvitse aina johtaa suoraan toimintaan. Tunnetilan herättyä voi oppia pysähtymään ja toteamaan, että kyseessä on vain tunne eikä sen vuoksi tarvitse toimia ollenkaan. Tämä pysähtyminen antaa nuorelle aikaa miettiä vaihtoehtoja. Impulsiivinen nuori tarvitsee tällaisessa tilanteessa pysähtymiseen ja toimintavaihtoehtojen keksimiseen muiden apua. Tämä lisää hallinnan tunnetta ja toimintakykyä sekä vähentää stressiä.

Nuori ei yleensä ole tahallaan hankala, vaan häneltä saattaa puuttua tilanteeseen tarvittavia taitoja. Nuori tarvitsee huomattavan paljon myönteistä tukea ja kannustusta päivittäisissä toiminnoissaan sisäistääkseen ja oppiakseen asioita. Tilanteen ymmärtämistä saattaa helpottaa, jos ajattelee nuoren jonkin verran nuoremaksi kuin hän on ja ohjaa häntä sen mukaan. Tätä keinoa kannattaa käyttää siksi, että esimerkiksi ADHD-oireinen nuori ei pysty kehittämään toiminnanohjauksen taitojaan samassa tahdissa kuin muut ikäisensä, vaan hän tarvitsee oppiakseen monin verroin enemmän aikaa, tukea ja harjoitusta.

- Huomaa hyvä nuorella ja kerro siitä ääneen. Anna myönteistä palautetta myös pienistä yrityksistä. Myönteinen palaute nostaa itsetuntoa, tukee oppimista ja parantaa vuorovaikutustanne.
- Ota huomioon, että juuri tapahtuneella voi nuoren mielessä olla suurempi merkitys kuin sitä edeltävillä tapahtumilla. Jokin yksittäinen epäonnistuminen saattaa peittää alleen useammankin onnistuneen tapahtuman tai päinvastoin. Tämä vaikuttaa nuoren halukkuuteen yrittää tehdä asioita uudestaan ja myös nuoren muodostamaan kuvaan itsestään.
- Muodostakaa yhdessä selkeitä rutiineja päivittäisiin toimintoihin. Ne helpottavat arjen hahmottamista ja tukevat toiminnan sujumista, kun tietää, mitä milloinkin tulee tapahtumaan. Pidä huolta rutiinien noudattamisesta.
- Jos nuorella on ADHD, hän tarvitsee enemmän ja ikäisiään pidempään aikuisen apua. Käytä suoria toimintaohjeita ja muistuttelua, joilla tuet hänen toimintaansa.

2

Vanhemman oma jaksaminen

Vanhemman oma kokemus jaksamisesta ja luottamus itseensä vanhempana auttavat sietämään arjen haasteita ja toimimaan nuoren kanssa rakentavasti. Väsyneenä on vaikea ajatella ja toimia järkevästi ja pienetkin asiat voivat tuntua suurilta. Vanhempi saattaa jopa ajatella niin, ettei voi tai ehdi mitenkään huomioida itseään ja hyvinvointiaan, vaan toimii mekaanisesti päivästä toiseen.

Yksi tapa ylläpitää omia voimavarojaan on tehdä asioita, jotka tuovat mielihyvää. Aina akkujen lataamisen ei tarvitse merkitä elämysmatkoja tai suureellista järjestelyä. Onni löytyy usein arkisista asioista.

- Haaveile ja tee lista siitä, mitä haluaisit tehdä, jos voisit keskittyä vain itseesi eikä sinun tarvitsisi huolehtia kenestäkään muusta. Tämä harjoitus auttaa sinua löytämään keinot, joilla lataat omaa henkistä akkuasi.
- Mieti, mikä mielestäsi on päivän paras hetki. Keskity juuri siihen hetkeen. Huomioi ympärilläsi olevia pieniä myönteisiä, kauniita asioita tai hauskoja sattumuksia. Nauti rauhallisesta kahvihetkestä, luonnon kauneudesta, musiikista, taiteesta, liikunnasta, kaikesta mikä sinua kiinnostaa. Aluksi tämä voi tuntua vaike-

alta ja vaatia tietoista keskittymistä asiaan, mutta vähitellen siitä muodostuu tapa toimia.

- Jos olet parisuhteessa, selvitä puolisoni kanssa työnjako. Laatikaa suunnitelma, miten hoidatte kotityöt ja milloin kummallakin on oma vapaa-aika. Menkää myös kahdestaan ulos: ravintolaan syömään, elokuviin tai tapaamaan ystäviä. Pienen hengähdystauon jälkeen jaksatte taas arkea paremmin.
- Jos olet yksin kasvatustavastuussa, saat itse päättää kasvatustasioista, mutta kukaan ei ole tukemassa ja jakamassa vastuuta kanssasi. Huolehdi etenkin silloin omasta jaksamisestasi.

Vanhempien tulee muistaa, että heidän tehtävänsä on myös tukea toisiaan kasvatuksessa. Nuoret ovat taitavia huomamaan aikuisten epäjohtonmukaisuudet ja käyttämään niitä hyväksi. Vanhempien hyvä keskinäinen kasvatustavastuuhde lisää vanhempana jaksamista ja on perusta nuoren tasapainoiselle kasvulle. Hyvä kasvatustavastuuhde tarkoittaa kunnioittavaa suhdetta toiseen vanhempaan – myös erotilanteessa.

Jos ikävillä asioilla on tapana vallata ajatukset, tulee myönteisiä asioita etsiä ja tarkkailla tietoisesti, jotta ne tulevat huomatuiksi. Sama ilmiö saattaa esiintyä myös vuorovaikutustavastuuhdeessa nuoreen; jotkut hänen tekonsa saattavat ärsyttää niin, ettei vanhempi jaksaa tarpeeksi huomioda nuoren hyviä ominaisuuksia ja tekoja. Kiinnittämällä huomiota omiin sekä nuoren onnistumisiin vanhempi auttaa myös nuorta huomamaan niitä ja lisää siten omiakin voimavarojaan. Kannattaa huomata, että ne asiat lisääntyvät, joihin kiinnitetään huomiota.

Haasteiden kanssa ei pidä jäädä yksin. Muiden vanhempien kanssa keskustelu auttaa ymmärtämään arjen ongelmien yleisyyden. Tuttavien lisäksi asioita voi miettiä ammattilaisen kanssa tai osallistua vanhemmille järjestettäviin vertaistukiryhmiin.



3

Toimiva vuorovaikutus

Toimiva vuorovaikutus pitää sisällään toisen aikomusten ennakoimista ja ymmärtämistä, toisen tilanteeseen mukautumista sekä onnistunutta viestin välittämistä ja vastaanottamista. Arjessa tämä voi tarkoittaa erilaisten ohjeiden, pyyntöjen ja palautteiden antamista ja vastaanottamista.

Tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnanohjauksen ongelmiin liittyy vaikeutta vastaanottaa ohjeita ja toimia niiden

mukaan. Nuorta pitää usein muistutella tehtävistä asioista, sellaisistakin, joista muut samanikäiset jo selviävät. Hän tarvitsee apua aloittamiseen, tehtävässä pysymiseen ja sen loppuun saattamiseen. Vanhempi turhautuu, kun asioista pitää toistuvasti sanoa, ja nuori hermostuu, kun hänelle koko ajan huomautellaan jostakin. Nuori saa herkästi kielteistä palautetta tekemättömistä tai hitaasti sujuvista asioista. Tämä lisää kielteistä vuorovaikutusta koko perheessä.



Toimivan keskusteluyhteyden kannalta on tärkeää löytää sopiva hetki keskusteluille, osoittaa empatiaa nuorta kohtaan ja mukauttaa omaa kommunikointitapaa. Nuoren mielestä sopivin tilanne keskusteluille voi olla autossa matkalla jonnekin tai kahvilassa.

Onnistumista lisää se, että vanhempi keskittyy kuuntelemaan ja pyrkii miettimään asioita myös nuoren näkökulmasta. Monen nuoren on vaikea kuvata sanoin tunteitaan ja ajatuksiaan, minkä takia kommunikointitapaa on syytä mukauttaa nuoren kykyjen mukaan. Paras tapa voi jollekin olla valmiiden vaihtoehtojen tarjoaminen, joista voi valita sopivan, tai vaikka WhatsApp-viestittely, kunnes toimiva "live-yhteys" jälleen löytyy.

Yksiselitteiset ja tilannekohtaiset ohjeet

Mitä enemmän nuorella on haasteita oman tarkkaavuuden säätelyssä ja ohjeiden vastaanottamisessa, sitä enemmän hän on muiden ohjauksen varassa. Moni ei myöskään osaa järjestää omaa toimintaansa annetun ohjeen mukaan, eli nuori ei tiedä, mistä pitää aloittaa ja kuinka paljon aikaa se vie, tai arvioida, milloin tehtävä on riittävän hyvin tehty. Nuoren

Mitä enemmän nuorella on haasteita oman tarkkaavuuden säätelyssä ja ohjeiden vastaanottamisessa, sitä enemmän hän on muiden ohjauksen varassa.

”

voi olla myös vaikea siirtyä tekemisestä toiseen, jolloin hän tarvitsee tuekseen ennakkointia ja muistuttelua. Hän voi olla niin uppoutunut johonkin tekemiseensä tai omiin ajatuksiinsa, että tarvitsee siirtymään ennakkovaroitusta.

Antaessasi ohjeita tai pyytäessäsi nuorta tekemään jotain kiinnitä huomiota erityisesti seuraaviin seikkoihin:

- Varmista ensin, että sanoman on mahdollista mennä perille. Mene nuoren luokse, varmista hänen huomionsa ja pyydä häntä keskeyttämään tekemisensä. Jos sanot jotakin toisesta huoneesta, viestisi ei välttämättä mene perille, jos nuoren huomio on kiinnittynyt muualle. Tällöin yleensä tuhlaut vain omaa energiaasi ja hermostut syyttä nuorelle joutuessasi toistamaan viestiäsi useampaan kertaan. Keskity myös kuuntelemaan ja huomioimaan, mitä nuori viestittää sinulle.
- Suosi lyhyitä ja tilannekohtaisia ohjeita. Käytä ilmaisuja, joita nuori ymmärtää. Odota, että nuori toimii toivotusti, ennen kuin annat seuraavan ohjeen, ja muista ennakkointi. Tällainen on esimerkiksi "Nyt on vielä 30 minuuttia aikaa pelata." Puolen tunnin

kuluttua anna suora ohje: "Sammuta tietokone, kiitos." – "Hyvä!" – "Mene iltapesulle." Jotkut nuoret tarvitsevat vielä hyvinkin konkreettisia ja tarkkoja ohjeita toimintansa tueksi, jolloin pelkät vihjailut "nukkumaanmeno-aika meni jo ja huomenna olet koulussa väsynyt" eivät tehoa.

- Viestisi on selkeä, ja sillä on enemmän painoarvoa, kun sanallinen ja sanaton viestisi (eleet, ilmeet, äänenpainot) tukevat toisiaan. Jos sanaton viesti on ristiriidassa sanallisen sisällön kanssa, kuuliija kiinnittää huomiota ehkä vain sanattomaan viestiin, jolloin sanallinen viesti jää tavoittamatta.
- Muista toimia itse mallina keskustelulle. Kun tahdot keskustelun jatkuvan huutamatta, sano rauhallisella äänellä "puhu hiljempaa, kiitos". "Älä huuda!" saa nuoren hermostumaan vain enemmän. Käytä viestisi tukena rauhoittavaa kehonkieltä.



***Jos kiinnitetään
jatkuvasti huomiota
kielteiseen käytök-
seen, tullaan samalla
vahvistaneeksi sitä.***

”

Huomion antaminen

Nuori tarvitsee edelleen jakamatonta huomiota vanhemmiltaan. Nykyään kiireinen työelämä, monet harrastukset, älylaitteet ja erilaiset sosiaaliset mediat ahmaisevat huomiotamme ja aikaamme yhdessäololta. Nuoren kanssa on vietettävä aikaa päivittäin ja oltava aidosti läsnä. Luontevia tilanteita ovat yhteiset ruokailuhetket. Päivittäisistä aterioista ainakin yksi tulisi syödä yhdessä, jolloin kuulumisten vaihdon ohella voi näyttää mallia esimerkiksi hyvistä ruokailutottumuksista.

Lisäksi perheen kesken on tärkeää viettää viikoittain yhteistä aikaa ilman erityistä ohjelmaa ja vaatimuksia. Nämä arvokkaat yhteiset hetket on syytä rauhoittaa älylaitteilta, ja tämä koskee koko perhettä. Tässäkkin vanhemmat näyttävät esimerkkiä omalla toiminnallaan.

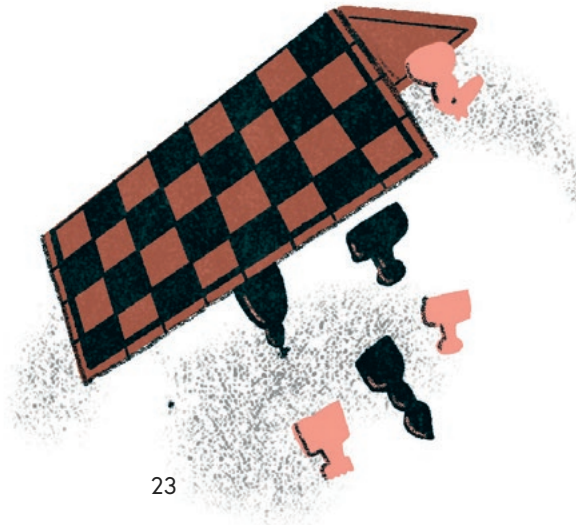
Nuori kaipaa myönteistä palautetta onnistumisistaan ja myös yrityksistä toimia pyydetyllä tavalla. Tämä vaatii aikuiselta valppautta huomata kaikkia niitä tilanteita, joissa nuori toimii toivotulla tavalla. Myönteinen palaute kannustaa nuorta toistamaan kyseistä käytöstä. Myönteinen palaute parantaa myös vuorovaikutusta ja kodin ilmapiiriä.

Yhtä tärkeää kuin huomion antaminen ja myönteisen käytöksen vahvistaminen on pyrkiä vähentämään häiritsevää ja ärsyttävää käytöstä jättämällä sitä huomiotta. Tarkoituksena on saada häiritsevä käytös katkaistua mahdollisimman pian, jotta nuori ei saa sillä huomiota. Jos kiinnitetään jatkuvasti huomiota kielteiseen käytökseen, tullaan samalla vahvistaneeksi sitä.

Tutustumalla nuoren maailmaan ja osallistamalla hänen tekemisiinsä löydetään asioita, joista voi antaa nuorelle myönteistä palau-

tetta. Aikuisen osoittama kiinnostus esimerkiksi nuoren pelaamia pelejä kohtaan luo nuorelle tunteen siitä, että hänelle tärkeitä asioita arvostetaan. Jos nuori pyytää katsomaan pelaamista tai pyytää osallistumaan, on tärkeää tehdä se. Näiden hetkien avulla saadaan ehkä luotua muutakin yhteistä mukavaa tekemistä.

- Ole läsnä, osallistu ja ole valmis myös kuuntelemaan. Luontevia keskusteluhetkiä ovat yhteisten ruokailutilanteiden lisäksi automatkat tai muut vapaamuotoiset tilanteet.
- Keskustele ja kysele kavereihin, kouluun ja harrastuksiin liittyvistä asioista, älä kuitenkaan utele ja tunkeile. Kerro, että uudetkin kaverit ovat tervetulleita kotiinne käymään, jolloin voit samalla tutustua heihin. Pysyttele tällöin taustalla, mutta ole tarvittaessa saatavilla.
- Ole kiinnostunut nuoren ajatuksista ja mielipiteistä. Älä kritisoi. Älä tukahduta omilla mielipiteillä ja neuvoilla.
- Jos sinusta tuntuu, että nuoren mieltä painaa jokin asia, kysy asiasta, anna aikaasi ja ole aidosti kiinnostunut. Nuori saattaa olla haluton keskustelemaan asiasta sillä hetkellä, mutta ole kuulolla äläkä jätä puheeksi ottamista ja asian selvittämistä pelkääjän nuorelle. Palaa asiaan myöhemmin. Nuoren asioista kiinnostunut vanhempi viestittää välittämistään ja antaa nuorelle hyvää mallia välittävästä vanhemmasta.





Säännöt

Perheessä tulisi yhdessä sopia kodin pelisäännöt. Mitä vähemmän sääntöjä on ja mitä selkeämmät ne ovat, sitä helpompi kaikkien on muistaa ne ja noudattaa niitä. Rajojen pitäminen on helpompaa, kun keskitytään vain tärkeimpiin asioihin eikä mahdollisia sääntöjä ole liikaa.

Sääntöjä mietittäessä ja niistä sopiessa on hyvä muistaa, että ne eivät ole pelkästään rajoittamista varten, vaan mahdollistavat yhteiselon sujumisen. Selkeät toimintaodotukset auttavat kaikkia toimi-

maan oikein ja onnistumaan. Säännöt on hyvä laatia enemmän suorina toimintaohjeina kuin kieltoina. Lapsen oikeudet ja velvollisuudet muuttuvat iän myötä, jolloin myös kodin sääntöjä tulee tarkistaa.

Nuoren hyvinvoinnin perustana on, että hän saa riittävästi unta, säännöllisen ja terveellisen ateriaritmin, liikuntaa ja ulkoilua sekä aikuisen tunnetasolla läsnä olevaa, myönteistä huomiota. Näistä huolehtiminen on yksi vanhemmuuden perustehtävistä ja myös tapa osoittaa välittämistä.

Säännöistä sopiminen

Rutiinit, johdonmukaisuus, säännöllisyys ja aikuisen ohjaus ovat vielä nuorellekin tärkeitä. Nuoren kanssa tulee yhdessä sopia etukäteen toimintatavoista ja pelisäännöistä. Aikuisen vastuulla on asettaa turvalliset rajat, joiden puitteissa voidaan yhdessä laatia tilannekohtaisia sääntöjä. Nuoren mielipiteitä ja valintoja on kunnioitettava aina kun mahdollista.

Sääntökeskusteluun on hyvä ottaa mukaan myös sellaisia asioita, joista nuori voi itse päättää, jotta hän saa tunteen omasta päätösvallostaan. Säännöistä keskustellaan kuunnellen kummankin osapuolen perusteluita. Etukäteen säännöistä sopimalla voidaan välttää jatkossa ristiriitoja. Säännöistä voidaan myös erityistilanteissa poiketa, jos poikkeuksesta sovitaan tarpeeksi ajoissa.

Nuorta on tärkeä opettaa neuvottelemaan, sillä hän tarvitsee kyseistä taitoa myöhemmin elämässään. Hän saa myös kokemuksen siitä, miten itse voi vaikuttaa olosuhteisiinsa, ja vanhempi saa kokemuksen kasvavasta ja joskus kekseliäästä neuvottelijasta. Vanhemmat kasvattavat lapsiaan, mutta lapsi myös vanhempiaan!

Aina kaikkiin tilanteisiin ei ole olemassa valmiiksi sopimuksia. Kun nuori kysyy



lupaa johonkin, mistä vanhempi ei itse pidä, ei vanhemman tule torjua toivetta heti vaan ottaa miettimisaikaa. Hän voi pohtia, onko kyseessä asia, josta päätävästuu on vain aikuisilla vai voiko siitä neuvotella nuoren kanssa. Lisäksi on olemassa asioita, joista nuori voi täysin

itse päättää, mutta tällöinkin aikuisen vastuulla on antaa hänelle riittävästi tietoa eri vaihtoehdoista ja valintojen seurauksista (esimerkiksi harrastukset tai koulutusvalinnat).

Nuori tulee todennäköisesti joskus kokeilemaan joidenkin sääntöjen pitävyyttä. Vanhemman on silloin oltava johdonmukainen ja jämäkkä, muistutettava sopimuksesta ja pidettävä siitä itse kiinni.

Sääntöjä on tarkistettava aika ajoin; hyvä ja vastuullinen käytös saattaa laajentaa nuoren omaa vastuualuetta ja poistaa joitakin rajoituksia. Sääntöjen on oltava realistisia ja perusteluiden järkeviä. Välillä vuorovaikutuksessa ollaan pattitilanteissa, kun nuori kokee, ettei häntä ymmärretä, ja vanhempi lisää rajoituksiaan pitääkseen kiinni auktoriteetti-asemastaan. Tällöin auttaa, kun vanhempi kertoo ymmärtävänsä, miltä nuoresta tuntuu, ja kertoo myös oman huolensa, jos nuorta ei esimerkiksi saa puhelimitse kiinni myöhään illalla.

Tehokeinona palkitseminen

Nuorta autetaan parhaiten noudattamaan sovittuja sääntöjä ja onnistumaan anta-

Välillä vuorovaikutuksessa ollaan pattitilanteissa, kun nuori kokee, ettei häntä ymmärretä, ja vanhempi lisää rajoituksiaan pitääkseen kiinni auktoriteetti-asemastaan.

”

malla tilannekohtaisia ohjeita, tukemalla toimintaan ryhtymistä ja huomioimalla yritykset ja onnistumiset. Kehujen lisäksi tehokeinona voi joskus käyttää palkitsemista. Palkitsemisen avulla nuori saadaan kokeilemaan sovittua toimintatapaa ja

huomaamaan, että hän pystyy itse omalla toiminnallaan vaikuttamaan tapahtumien kulkuun ja hyötymään siitä itsekkin. Näin hän motivoituu käyttäytymään samoin jatkossakin.

Tarkoitus ei ole jatkaa palkitsemista loputtomiin, vaan kun nuori huomaa, mitä hyötyä uudesta toimintatavasta on hänelle itselleen, ei ulkoista palkkiota enää tarvita. Nuori, jolla on ADHD, tarvitsee ikätovereitaan pidempään välitöntä palautetta toiminnastaan, koska ei itse välttämättä huomaa omia onnistumisiaan tai kykene tuntemaan niistä mielihyvää.

Palkitsemisjärjestelmän onnistumisen kannalta on hyvä tiedostaa, että sen tarkoituksena on auttaa nuorta onnistumaan. On tärkeää, että alkuun tulee mahdollisimman paljon onnistumisia, jotta nuoren motivaatio pysyy yllä. Järjestelmää voi käyttää vain yhteen asiaan kerrallaan ja sitä pitää jatkaa riittävän kauan, jotta nuori ehtii saada riittävän monta onnistumisen kokemusta. Jakson pituus riippuu harjoiteltavasta asiasta. Pitkään jaksoon on hyvä sisällyttää välipalkintoja yrittämishalun ylläpitämiseksi. Aikuisen on muistettava pitää kiinni sovitusta ja kehua onnistumisista ja seurata niitä.

Esimerkkutilanne: Nuori myöhästyy jatkuvasti kotiintuloajoista, koska ei hahmota ajankulua, ei ilmoittele itsestään ja saa vanhemmiltaan toistuvasti kielteistä palautetta asiasta. Vanhemmat päättävät kokeilla palkitsemista, ja sovitaan selkeästi, mikä on palkitsemisen arvoista käytöstä. Jonkun nuoren tapauksessa voi olla, että nuori tulee sovittuun aikaan mennessä kotiin, toisen kohdalla se, että nuori ilmoittaa myöhästymisestään. Vanhem-

Nuoren motivoitumisen kannalta on tärkeää, että hänen yrityksensäkin huomataan.



man täytyy tukea nuoren onnistumista esimerkiksi lähettämällä muistutusviesti kotiintuloajan lähestyessä. Vanhempi seuraa kotiintuloaikoja tai sitä, että nuori ilmoittaa myöhästymisistään, merkitsee onnistumiset välittömästi ylös sekä kehuu niistä. Kun merkkejä on kertynyt sovittu määrä – esimerkiksi viisi onnistumista viikossa – saa nuori etukäteen sovittun, häntä houkuttelevan palkinnon. Palkinnon ei tarvitse olla aineellinen, vaan se voi olla myös yhdessä tekemistä, kunhan se on sellaista, minkä nuori itse kokee houkuttelevana.

Nuoren motivoitumisen kannalta on tärkeää, että hänen yrityksensäkin huomataan, niistä kehuutaan eikä jo saavutettuja onnistumisia voi menettää seuraamuksena sopimusten rikkomisesta. Pidemmällä tähtäimellä tavoitteena on palkinnolla eli ulkoisella motivaatiolla ohjatun toiminnan muuttuminen sisäisen motivaation ohjaamaksi. Tämä syntyy, kun nuori kokee pystyvänsä tähän ja hänen onnistumisensa huomataan. Samalla nuori kokee itse hyötyvänsä tästä, kun kielteinen nalkutus vähenee ja kotiin on mukava tulla ajoissa. Hänelle jää kenties myös enemmän aikaa tehdä vielä jotain kotona ennen nukkumaan menoa, ja kaikilla on hyvä fiilis.

Jos suorat ohjeet, neuvottelemisen ja myönteisen huomiointi- ja palkitseminen eivät auta, voidaan sääntöjen rikkomisiin soveltaa jonkin edun menetystä.

”

Jos suorat ohjeet, neuvottelemine ja myönteisen huomioiminen ja palkitseminen eivät auta, voidaan sääntöjen rikkomisiin soveltaa jonkin edun menetystä. Seuraamuksen tulee olla sidoksissa rikottuun sääntöön. Tämä tarkoittaa nuoren kohdalla vaikkapa ulosmenokieltoa, tietokoneella olemisen rajoittamista/kieltoa tai viikkorahan vähentämistä/poistoa. Seuraamusta kannattaa harkita rauhassa, sillä vihaisena on vaikea päättää asioista järkevästi. Äkkipikaistuksissaan annettu kuukauden pelikielto on kohtuuton, eikä se toimi, koska vanhemman on vaikea seurata pelikiellon noudattamista.

Kotona asuva täysi-ikäinen

Yleensä nuori odottaa kiihkeästi kahdeksantoista vuoden ikää. Usein 17-vuotias kokee olevansa jo aikuinen, mutta turhautuu, koska hänellä ei ole täysi-ikäisen oikeuksia. Nuori myös saattaa luulla, että vanhempi ei enää pysty määräämään täysi-ikäistä.

Täysi-ikäisyyden saavuttamisesta tulisi keskustella kotona hyvissä ajoin. Nuorelle tulee kertoa siitä, mihin täysi-ikäisyys oikeuttaa ja velvoittaa sekä sopia kodin yhteisistä pelisäännöistä. Nuori saattaa esimerkiksi luulla, että hän voi nyt täysi-

ikäisenä olla pois kotoa ilmoittamatta tai viettää tietokoneella koko yön. Nuoren on hyvä tietää, että kotona asuvat aikuisetkin kertovat toisilleen menemisistään eikä öitä voi valvoa, jos seuraavana päivänä on velvollisuuksia.

Toivottavaa on, että nuorella olisi mahdollisuus täysi-ikäiseksi tullessaan asua kotona ja harjoitella kotitöitä ja rahankäyttöä sekä oppia huolehtimaan hygieniastaan ja terveydestään. Nuoren muuttaessa pois kotoa vanhemman on hyvä edelleen etäopastaa ja olla käytettävissä, kun nuori opettelee omaa elämää.

Täysi-ikäiseksi tultuaan kenestäkään ei tule yhdessä päivässä aikuista. Etenkin ADHD-oireisella nuorella omista asioista huolehtimisen oppiminen voi kestää pitkälle aikuisuuteen. Omillaan asuva ja ehkä jo oman perheenkin perustanut nuori aikuinen voi tarvita vielä vanhempien tai ulkopuolisen tahon tukea elämännhallinnassa laskujen maksamisesta kodin arjen suunnitelmalliseen pyörittämiseen.

5

Arjen toiminnot

Nuoren kanssa on yhdessä muodostettava selkeitä rutiineja päivittäisiin toimintoihin, mikä helpottaa arjen hahmottamista ja tukee toiminnan sujumista. Monet päivittäiset toiminnot, kuten läksyjen teko, kotiintulo- ja nukku-
maanmenoajat, aiheuttavat helposti riitatilanteita perheissä, mikäli niistä on toistuvasti erikseen keskusteltava. Jos nuorella on tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyn tai toiminnanohjauksen vaikeutta, hän tarvitsee ikäovereitaan enemmän tukea

ja ohjausta ulkoa päin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tällainen nuori tarvitsee suoria toimintaohjeita, muistuttelua ja selkeän ympäristön toimintansa tueksi. Nuorta voi opettaa laittamaan kännykkäänsä muistutuksia hoidettavista asioista.

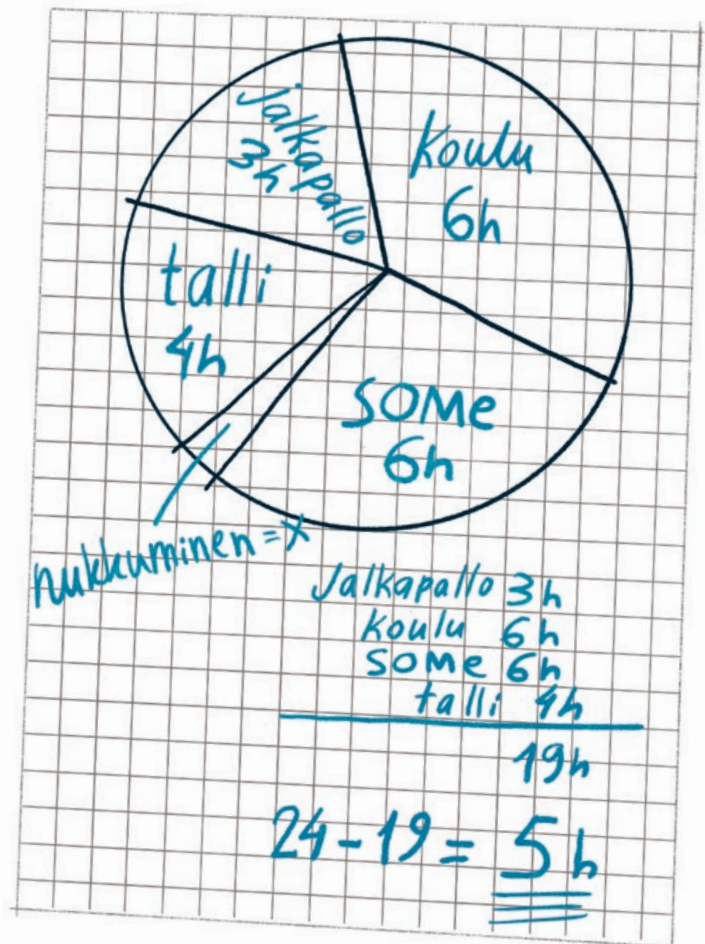
Usein aikuisten odotukset osoittautuvat liian vaativiksi, koska nuoren taidot eivät välttämättä ole vielä ikätason mukaisesti kehittyneet kaikissa asioissa. Nuori saattaa kyetä itsenäisesti suoriutumaan

vaikeistakin tehtävistä, mutta voi tarvita hyvin konkreettista ohjausta esimerkiksi omasta hygieniasta huolehtimiseen. Tämän ymmärtäminen vähentää ristiriitoja ja mahdollistaa vanhemman tuen nuorelle.

Nuoren oppiessa hallitsemaan päivittäisiä toimintoja ja saadessaan siitä myönteistä palautetta vahvistuu hänen kokemuksensa itsestään osaavana ja kehittyvänä yksilönä. Tämä luo pohjaa myönteiselle minäkuvalle ja kyvyille selviytyä itsenäisesti tulevaisuudessa. Siksi tilanteet kannattaa järjestää niin, että nuori onnistuu. Nuorelta ei tarvitse aina ja joka tilanteessa vaatia itsenäistä toimintaa, vaan häntä saa ja pitääkin auttaa tarvittaessa ja hemmotella ja osoittaa huolenpitoa esimerkiksi valmistamalla nuorelle aamiaista tai viemällä joskus autolla kouluun.

Nukkumaanmeno

Riittävä lepo ja nukkuminen ovat tärkeitä jokaisen hyvinvoinnille. Liian lyhyeksi jäänyt yöuni ja erilaiset unihäiriöt lisäävät päiväaikaista väsymystä, joka nuorella voi ilmetä levottomuutena ja keskittymisvaikeuksina.



Osittain hormonaalisista syistä nuoren unirythmi saattaa siirtyä murrosiässä jopa kaksi tuntia myöhemmäksi. Tästä syystä myös nuoren nukkumaanmeno-aika siirtyy. Nuori tarvitsee kuitenkin riittävästi unta. Nukkuessa energiavarastot uusiutuvat. Liian vähäinen nukkuminen altistaa nuorta stressille ja sen haitallisille vaikutuksille sekä heikentää keskittymiskykyä. Univaje heikentää myös immunologista vastustuskykyä. Vaikka nuori näyttää jaksavan pitkäänkin vähäisellä unella, se ei ole hyväksi hänen kasvulleen ja kehitykselleen.

Unen tarve on yksilöllistä. Riittävä uni on sellainen määrä unta, joka takaa tilanteeseen ja vaatimukseen nähden sopivan toimintakyvyn seuraavana päivänä. Koska riittävä lepo ja unen määrä ovat perusedellytyksenä kaikelle oppimiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, nukkumisen pulmiin kannattaa etsiä koko perheen kannalta tyydyttäviä ja toimivia ratkaisuja.

- Sovi nuoren kanssa nukkumaanmenoajasta ja päivittäin toistuvista iltarutiineista. Samoin toistuvat rutiinit rytmittävät nuoren iltaa ja helpottavat unensaantia.

- Auta nuorta rauhoittumaan illalla vähentäen hälinää ja valon määrää sekä huolehtimalla iltapalasta. Tarjoa iltapalaa tai muistuta siitä aina samoihin aikoihin ja ilmoita nuorelle lähestyvistä nukkumaanmenosta.
- Jos rentoutuminen ja unensaanti ovat nuorelle vaikeita, joskus hartioiden tai jalkojen hieronta voi auttaa rentoutumaan ja luo samalla hyvän keinon antaa nuorelle läheisyyttä ja huolenpitoa. Myös liian myöhään harrastettu liikunta ja myöhäinen kotiintuloaika, tietokonepelit sekä kahvin, kola- tai energiajuoman juonti voivat haitata unensaantia.
- Tue nuoren vuorokausirythmiä. Erityisesti ADHD-oireisella nuorella saattaa olla vaikeuksia pysyä itsenäisesti vuorokausirytmisissä, ja hän tarvitsee sen ylläpitämiseen enemmän tukea.
- Älylaitteiden käyttö nukkumaan mennessä nostaa vireystilaa ja häiritsee unensaantia. Jos nuori ei toistuvasti malta lopettaa puhelimen tai tietokoneen käyttöä ja se pitkittää nukkumaan menemistä, kannattaa kokeilla erilaisia keinoja. Sopikaa, että puhelin



laitetaan kiinni ja jätetään varmuuden vuoksi toiseen huoneeseen. Puhelimen sijasta voi herätykseen käyttää herätyskelloa. Pöytäkoneesta voi ottaa johdon pois ja kannettavan tietokoneen nostaa vanhempien huoneeseen. Näin turvataan tärkeä lepoaika.

Kotiintuloaika

Keskustelua kannattaa käydä siitä, mitä hyötyä kotiintuloajoista on nuorelle itselleen (esimerkiksi yhteinen kiva tekeminen, riittävä uni) ja mitä vaikutuksia myöhäisillä kotiintuloajoilla on (nukkumaanmeno viivästyy, aamulla väsyttää).

- Sovi nuoren kanssa kotiintuloajat ja pidä niistä kiinni. Kotiintuloajat tulisi sopia niin aikaisiksi, että nuori ehtii rauhoittua kavereiden tapaamisesta. Jos tunnet kavereiden vanhempia, myös heidän kanssaan olisi hyvä keskustella kotiintuloajoista. Nuoren on helpompi hyväksyä kotiintuloajat, jos muutkin menevät kotiin samaan aikaan.
- Vanhempana sinulla pitäisi olla tiedossa, missä ja kenen kanssa nuori viettää aikaansa. Erityisesti silloin, jos on huolta tai epäilyjä siitä, että nuori ei ole siellä, missä on sanonut olevansa, tai nuoret sopivat keskenään yökyläilyistä, tulisi vanhemmilla olla toistensa yhteystiedot asioiden sopimista varten.
- Aina kun nuori tulee ajoissa kotiin, huomioi tämä ja anna siitä myönteistä palautetta. Näin nuori saa vahvistusta sille, että hänen kannattaa toimia samoin jatkossakin.

Jos nuori myöhästyy kotiintuloajasta, eikä ilmoita myöhästymisestä, on asiasta syytä keskustella. Jos ilmoittamatta myöhästymiset jatkuvat, on mietittävä yhdessä, miten nuorta voi tukea aikataulun noudattamisessa ja tarvittaessa otettava seuraamukset käyttöön. Näin

nuori oppii kantamaan vastuuta tekemisistään ja saa kokemuksen vanhempien huolenpidosta.

Huoli on myös hyvä perustella ja kertoa, millaisia pelottavia ajatuksia vanhemmalle voi tulla, jos nuori ei ilmoita poissaolostaan eikä häneen saa yhteyttä. Nuori ei välttämättä osaa kuvitella vanhempien huolta, koska omasta mielestään on täysin turvassa kaverin luona, vaikkakin ilman lupaa.

Jos vanhempi helposti korottaa ääntään ja huutaa nuorelle, nuori saattaa välttää yhteydenottoa eikä ilmoita myöhästymisestään tai poissaolostaan. Tärkeää on sopia siitä, että nuoreen saa tarvittaessa yhteyden, ja miettiä toimintavaihtoehtoja niihin tilanteisiin, kun nuoren puhelimesta on akku loppunut.

Kotityöt

Nuorelle on hyvä kertoa, että kodista huolehtiminen on jokaisen siellä asuvan vastuulla ja kukin osallistuu kykyjensä mukaan sen kunnossapitoon ja viihtyvyyteen. Kotitöihin osallistumalla nuori oppii sen, että kotityöt ovat tärkeitä siinä missä muutkin työt. Tämä on myös oiva tapa harjoitella taitoja, joita nuori tulee aikaan omassa asunnossaan tarvitsemaan.

Nuori voi ottaa vastuulleen jonkin kodin yhteisistä siivous- tai huoltoasioista.

Joillakin nuorilla on oman toiminnan ohjauksen vaikeutta, jolloin hänen on vaikea suunnitella ja aloittaa sekä viedä loppuun tehtäviään. Tässä auttaa yhdessä luotu selkeä rutiini, esimerkiksi milloin ja kuinka usein roskat viedään ulos tai imuroidaan. Huoneen siivous voi tuntua liian isolta urakalta, ja se onkin syytä jakaa pienempiin osiin, esimerkiksi likaiset vaatteet pyykikoriin, roskat roskiin ja imurointi, sekä laatia muistilista etenemisjärjestyksestä. Toiminnan tueksi voidaan myös laatia lista päivittäin, viikoittain ja kuukausittain tehtävistä asioista.

Nuori voi vastustella kotitöihin osallistumista. Vastusteluista huolimatta nuoren on opittava, että kaikki työt eivät ole pelkästään mukavia ja että asioiden loppuun saattaminen vaatii pitkäjänteisyyttä. Kun nuori hoitaa omat velvollisuutensa, häntä on muistettava kehua ja kiittää tehdystä työstä.

Älylaitteiden käyttö

Älylaitteet kuuluvat nuorten elämään, mitä joidenkin vanhempien voi olla vaikea ymmärtää. Laitteita hyödynnetään

nykyään kaikilla elämän osa-alueilla, ja ne ovat yhä luontevampi osa arkea. Nykyään näillekin on löydettävä oma aikansa ja paikkansa arjessa niin, etteivät ne keskeytä ja häiritse muita päivittäisiä toimintoja tai sosiaalista yhdessäoloa.

Käytön rajoittamista pitää miettiä silloin, jos se vie liikaa aikaa kaikelta muulta, ja pelaamiseen on puututtava silloin, jos nuori on ärtynyt ja levoton aina pelatesaan tai kun pelaaminen pitää lopettaa. Älylaitteiden lisääntyneen käytön myötä on tärkeää, että nuorella on aitoa kanssakäymistä ainakin kotona oman perheen kanssa. Laitteiden käyttöä rajoitettaessa on tarpeen tarjota tai yhdessä keksiä muuta tekemistä tilalle.

Vanhempien on syytä miettiä myös antamaansa mallia. Nuorta on vaikea patistaa tekemään muuta, jos itse viettää illat tietokoneen ja kännykän parissa.





Nuoren koulunkäynti

Koulunkäyntiin liittyy jatkuvia muutoksia odotuksissa ja vaatimustasossa luokka- ja kouluasteelta toiselle siirryttäessä. Nuori elää vaihetta, jossa häneen kohdistuu monelta eri taholta odotuksia: aikaa pitäisi riittää kavereiden kanssa olemiseen, koulunkäyntiin, harrastuksiin ja muuhun vapaa-aikaan.

Ensimmäiset selkeät muutokset vaatimustasossa ovat yläkouluun siirryttäessä. Eri oppiaineita ja aineenopettajia on enemmän, ja luokat vaihtuvat aineiden mukaan. Lisäksi omaksuttavien asioiden laajuus

kasvaa, ja nuorelta vaaditaan enemmän opitun asian ymmärtämistä kuin alakoulussa. Nämä kaikki vaativat nuorelta enemmän itsenäistä asioista huolehtimista, sopeutumista muuttuviin tilanteisiin ja itsekuria.

Toisen asteen opinnoissa ja joillakin jopa yläkoulussa opiskelu on kurssimuotoista, jolloin aineissa on enemmän vaihtelua lukuvuoden aikana ja kokeet saattavat kasaantua. Nykyään myös jatko-opintoihin vaikuttavia ainevalintoja pitää tehdä entistä aikaisemmassa vaiheessa.



Kasvavien kouluvaatimusten ja ympäristön odotusten lisäksi nuoruusiän mukanaan tuomat fyysiset ja ajattelutavan muutokset sekä identiteetin muovautuminen vievät paljon energiaa. Aivojen etuotsalohkon alueella tapahtuu vielä kehitystä, ja nuoren elämä on ikään kuin jatkuvassa käymistilassa, jolloin hän on herkkä ympäristön vaikutuksille ja palautteelle.

Näiden normaaliin nuoruusiän kehitykseen liittyvien tekijöiden lisäksi neuropsykiatriset häiriöt voivat luoda monenlaisia lisähaasteita koulunkäyntiin ja opiskeluun. ADHD-oireiden taustalla on vireystilan säätelyn ja ponnistelun vaikeutta, poikkeavaa reagoitua palautteeseen, sekä toiminnanohjauksen ja impulssikontrollin heikkoutta. Jäsennely, häiriötekijöistä karsittu ja johdonmukaista palautetta

antava ympäristö on hyödyksi silloin, kun nuoren on itse vaikea säädellä omaa tarkkaavuuttaan ja käyttäytymistään tai ehkäistä impulssejaan.

Vireystilan ylläpitäminen ja ponnistelun säätely

Koulussa hankaluus on usein siinä, että nuoren vireystaso vähenee kesken tehtävän, mikä vaikeuttaa etenemistä ja tehtävissä mukana pysymistä. Toinen vaipuu omiin ajatuksiinsa, ja toinen taas saattaa nostaa vireystasoaan lisäämällä liikehdintää, pelaamalla kännykällä tai juttelemalla vieruskaverien kanssa.

Tyypillisesti vireystila laskee tilanteissa, joissa vaaditaan paljon paikallaanoloa, passiivista kuuntelua tai pitkään samanlaisena jatkuvaa tekemistä. Oma mielenkiinto ja motivaatio auttavat pitämään vireystasoa pidempään yllä ja jatkamaan tehtävän parissa ponnistelua.

Motivaatiolla on keskeinen nuoren toimintaa ja yrittämishalua ohjaava vaikutus. Kun nuori uskoo omaan pystyvyyteensä ja onnistumisen mahdollisuuksiinsa, hän on halukas yrittämään. Motivaation merkitys korostuu erityisesti haastavan käyttäytymisen sekä oppimisvaikeuksien yhtey-

Oma mielenkiinto ja motivaatio auttavat pitämään vireystasoa pidempään yllä ja jatkamaan tehtävän parissa ponnistelua.



dessä. Kun halutaan lisätä tietynlaista käyttäytymistä, on tärkeää saada nuori itse ymmärtämään, mitä hyötyä siitä on hänelle ja että siinä voi onnistua. Aikuisen on hyvä huomioida, mikä nuorta kiinnostaa, ja hyödyntää sitä ohjaamisessa ja opetuksessa.

Katso myös luku Nuoren käyttäytymisen ymmärtäminen.

Näin voit tukea vireyden ylläpitämistä:

Koulussa

- **Anna yksiselitteiset toimintaohjeet vaihe vaiheelta.** Vireystila alkaa herkästi laskea ja levottomuus lisääntyä, jos ohjeet ja odotukset ovat epämääräisiä, eikä nuori pysy toiminnassa mukana.
- **Suosi vaihtelevia tehtäviä.** Pitkäjaksoiset kuuntelu- ja lukemistehtävät laskevat vireystilaa, jolloin tarkkaamattomuus lisääntyy. Vuorottele toiminnallisilla, oppilasta aktivoivilla tehtävillä.
- **Korosta väreillä, huomiomerkeillä tai kuvilla** tehtävien ja tekstien tärkeitä kohtia. Tarkkaavuus suuntautuu automaattisesti poikkeavaan ärsykkeeseen.
- **Minimoi odottamiseen käytettävä aika** ja maksimoi toimintaan käytettävä aika.
- **Huomioi eteneminen:** anna välitöntä palautetta ja kannusta.
- **Tiedosta ympärillä olevat** huomiosta kilpailevat ärsykkeet ja anna mahdollisimman houkuttelevia ja aktiivisuutta sitovia tehtäviä.
- **Muista tauot.**

Kotona

- **Mittaa aika, jonka nuori jaksaa yhtäjaksoisesti työskennellä,** ja ajoita sovitut tauot. Joillakin toimii kännykään ajastettu hälytys, jonka avulla jaksotetaan esimerkiksi viidentoista minuutin työskentelytuokiot, joiden välissä pidetään lyhyet tauot. Joillakin aikaan sidottu tauottaminen ei toimi, jos huomio kiinnittyy kellon seuraamiseen. Silloin kannattaa sopia, että tauot pidetään esimerkiksi viiden laskutehtävän välein tai jokaisen luetun tekstikappaleen jälkeen.
- **Sopiva tauko on hyvin lyhyt,** esimerkiksi pieni jaloittelu ja vesilasin juominen. Älä aloita tauoilla mitään uutta tekemistä. Säästä myös sosiaaliset mediat läksyjen teon tai kokeisiin lukemisen jälkeen. Lukemisen aikana tapahtuva viestien tarkistaminen vie ajatukset liiaksi muualle, jolloin tauoilla on riski pitkittyä.
- **Huolehdi tehtävien vaihtelevuudesta.** Nuori voi tehdä vuoroin matematiikan ja luonnontieteiden ja vuoroin jonkin muun reaaliaineen tai kielen läksytehtäviä.

Palautteeseen reagointi ja motivaation ylläpitäminen

Monilla on vaikeutta yhdistää saatu palaute omaan toimintaan, mikäli palaute ei tule välittömästi. Palautteen on oltava välitöntä, jotta sillä on tehokkaampi vaikutus toiminnan jatkumiseen, keskeyttämiseen, toistamiseen tai muuttamiseen.

Esimerkki: Oppilas heittää lumipallon maanantaina opettajanhuoneen ikkunaan, ja ikkuna menee rikki. Tästä seuraa jälki-istunto, joka toteutuu perjantaina. Tässä tapahtumaketjussa välitön myönteinen palkkio on kaverijoukon yllytys ja sieltä tuleva ihailu. Seuraamus eli kielteinen palaute on jälki-istunto, joka tulee viiveellä neljän päivän päästä. Lumipallon heittohetkellä kavereilta saatu ihailu on sillä hetkellä paljon voimakkaammin tekemiseen vaikuttava tekijä kuin monen päivän päästä seuraava jälki-istunto. Tieto tulevasta seuraamuksesta ei tässä tapauksessa riitä ehkäisemään toimintaa.



Näin tuet motivaation ylläpitämistä:

- **Anna välitön palaute tehdystä työstä.** Palautteen avulla nuori osaa ohjata toimintaansa tavoiteltuun suuntaan.
- Muista, että **on parempi ohjata nuorta etukäteen** kuin laittaa hänet korjaamaan asiaa jälkikäteen.
- **Mahdollista oman pystyvyyden kokemukset** ja sujuvuuden tunne: anna alkuun helppoja tehtäviä ja tehtävien vaikeutuessa kannusta ja kehu jo pelkästä yrittämisestäkin.
- **Auta nuorta huomaamaan omat onnistumisensa.** Myönteinen palaute tuo esille sen, että hänen yrityksensä on huomattu. Wilman ja muiden vastaavien järjestelmien "hyvä"-merkinnät on tärkeä perustella, jotta nuori pystyy yhdistämään ne omaan toimintaansa.
- **Käytä tarvittaessa apuna palkitsemisjärjestelmää** uusien ja vaikeiden asioiden opettelussa.
- **Pidä tavoitteena, että ulkoisen palkkion tavoittelu muuttuu vähitellen sisäiseksi motivaatioksi.** Paras sisäinen motivaatio nuorelle on, kun hän

kokee itse hyötyvänsä siitä, että toimii tietyllä tavalla. Esimerkiksi: "Teen läksyt heti, ettei tarvitse kuunnella, kun joku niistä koko ajan muistuttaa"; ja "Kun tein kokeita varten luki misaikataulun ja noudatin sitä, minulle jäi enemmän aikaa tehdä muutakin."

Toiminnanohjaus ja impulssikontrolli

Ohjeen noudattaminen ja tavoitteen saavuttaminen edellyttävät oman toiminnan ohjaamista ja samanaikaisesti kykyä ehkäistä tilanteeseen kuulumatonta tekemistä. Nuorella impulssien ehkäisemiseen vaaditaan enemmän työtä jo aivotoiminnan tasolla kuin aikuisella. Erityisesti ADHD-nuoren kyseessä ollessa tarvitaan apukeinoja tehtävässä pysymiseksi ja häiriöherkkyyden vähentämiseksi. Nuoren oma motivaatio, senhetkinen tunnetila ja tilanteeseen liittyvät tekijät vaikuttavat omalta osaltaan hänen kykyynsä ohjata toimintaansa.

Rauhallisessa ja turvallisessa tilanteessa aivojen otsalohko vastaa toiminnanohjauksen säätelystä. Tällöin nuori kykenee suunnittelemaan tekemisiään, järkeilemään, muistamaan ohjeistuksia ja toteuttamaan haastaviakin tehtäviä. Kuormit-

tuneessa tilassa ja nuoren kokiessa hyvinvointinsa uhatuksi kytkeytyy ns. järkevä toiminnanohjaus pois päältä ja nuori toimii enemmänkin tunteiden ohjaamana. Tällöin on vaikea hillitä tunteiden ilmaisun voimakkuutta, pettymyksen sieto on heikkoa ja ainoa motivaatio saattaa olla keinolla millä hyvänsä tilanteesta pois pääseminen. Aivot ovat ikään kuin jumituneet vikasetotilaan, eikä oppiminen tai tavoitteellinen toiminta tällöin onnistu.

Kuormittuneessa tilassa ja nuoren kokiessa hyvinvointinsa uhatuksi kytkeytyy ns. järkevä toiminnanohjaus pois päältä ja nuori toimii enemmänkin tunteiden ohjaamana.

”

Näin autat tehtävässä pysymistä ja vähennät häiriöherkkyyttä:

Koulussa

- **Kiinnitä huomiota toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen** (mahdollisimman vähän tehtäviin liittymätöntä tarviketta esillä, jotta huomio pysyy helpommin itse tehtävässä; yksi tehtävä, osio tai alue kerrallaan).
- **Anna lyhyet ja selkeät ohjeet.** Levottomuus vähenee, kun oppilas tietää, mitä häneltä odotetaan.
- **Huomioi istumapaikka:** tarkkaamatoman oppilaan on hyvä olla luokan edessä, kun taas muiden tekemisiä herkästi huomioivalle hyvä paikka on luokan takana (ei tarvitse koko ajan kääntyillä ääniä kuullessaan).
- Suullinen ohje ei aina pelkästään riitä: **käytä apuna kuvia, muistilistoja, mallin näyttämistä ja/tai ääneen ajattelua.**

Kotona

- **Kiinnitä huomiota toimintaympäristön ja tehtävien jäsentämiseen:** pidä tarvittavat välineet esillä ja kunnossa ja mahdollisimman vähän muuta tavaraa samanaikaisesti esillä. Tämä myös nopeuttaa tehtävien aloittamista.
- **Teetä yksi asia kerrallaan.** Anna nuorelle aikaa reagoida ja toimia ohjeen mukaan ennen kuin etenet.
- **Hyödynnä kuulosuojaimia tai musiikkia** läksyihin keskittymisen apuna. Niiden avulla pystyy sulkemaan kodin ja pihapiirin muita ääniä pois. Musiikin tulee olla ennestään tuttua, ettei nuori keskity liiaksi sanojen kuunteluun.
- **Tehtävän ääneen lukeminen ja ääneen ajattelu** auttavat keskittymään sekä etenemään tehtävässä.



Nuorelle vinkkejä kokeisiin valmistautumiseen:

- **Jaa koealue osiin ja kirjoita konkreettinen lukusuunnitelma** esimerkiksi näin: "Lue tiistaina luvut 3 ja 4, keskiviikkona luku 5 ja kertaa luvut torstaina."
- Ennen varsinaista koealueen tekstien lukemista tai tehtävien tekemistä aiheeseen **virittäydy silmäilemällä läpi koealueen sisällysluettelo, otsikot ja kuvat.**
- Lukujen lukemisen jälkeen **tee kertausta varten kysymyksiä** väliotsikoita apuna käyttäen ja kertaa koealue vastaamalla kysymyksiin. Harjoittele avainsanojen poimimista tekstistä ja kysymyksistä sekä käsitekarttojen laatimista.
- **Keksi omakohtaisia esimerkkejä,** sillä se helpottaa oppimista ja asioiden mieleen palauttamista.
- **Mitä enemmän ja eri tavoin työskentelet opeteltavan asian parissa, sitä varmemmin se jää mieleesi.**

Nuorelle vinkkejä koevastausten laatimiseen:

- **Lue kysymys tai tehtävä huolellisesti** ja käytä aikaa sen ymmärtämiseen.
- **Matematiikan kokeissa kiinnitä huomiota aritmeettisiin faktatietoihin:** onko kyseessä erotus, summa, osamäärä vai tulo, mitä tietoja on annettu, mitä kysytään, millä luvuilla lasketaan, mitkä ovat välivaiheita ja mikä on varsinainen tulos?
- **Lukuaineiden kokeissa laadi vastauksesi kysymyssanoja apuna käyttäen:** kuka, mitä, milloin, missä, miksi?
- **Käytä apupaperia.** Tehtävän luettuasi listaa heti yksittäisin sanoin tai ranskalaisin viivoin mieleesi tulevat asiat. Vastausta laatiessasi vedä listasta yli kirjoittamasi asiat sitä mukaa kuin etenet.



Kodin ja koulun yhteistyö

Nuoren siirtyessä yläkoulun puolelle vanhemman luontaiset kontaktit kouluun ja koulukavereihin vähenevät. Yläkoulussa ja toisella asteella oppilailta odotetaan itsenäisempää työskentelyotetta. Moni nuori tarvitsee vielä koulunkäyntiinsä aikuisen tukea. Jotta vanhempi pystyy tukemaan kotona nuoren koulunkäyntiä, vaatii se hyvää tiedonkulkua koulun ja kodin välillä.

On tärkeää seurata säännöllisesti sähköistä palautetta ja muuta viestintää. Paikalle on hyvä mennä, kun kutsu kouluun tulee, vaikka nuoren opiskelu sujuisikin hyvin ja vaikka nuori ei sitä haluaisikaan. Toisiin vanhempiin tutustuminen on tärkeää. Vanhemman osallistuminen viestittää kiinnostusta nuoren asioihin, ja hän kokee itsensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi.

Joillekin nuorille itsenäinen työskentely ja vastuunottaminen omista opinnoista on haastavaa. Sähköistä kanavaa kannattaa hyödyntää läksyjen, kokeiden ja muiden tärkeiden asioiden tiedottamisessa myös vanhemmalle. Vanhempi pystyy näin muistuttamaan lähestyvistä koepäivistä, auttamaan lukusuunnitelman tekemisessä ja ennakoimaan ajoissa koulupäivän ohjelmassa tapahtuviin poikkeuksiin. Vanhemman on tärkeä saada myönteistä

palautetta nuoren koulunkäynnistä. Päästessään näkemään opettajan kirjaamia "hyvä"-merkintöjä vanhemmalla on mahdollisuus vahvistaa onnistumisen kokemusta antamalla siitä myönteistä palautetta vielä kotona.

Jos vanhempi on huolissaan nuoren koulunkäyntiin liittyvistä asioista tai terveydestä, kannattaa olla itse aktiivinen koulun suuntaan. Koulussa toimii oppilashuollosta vastaava moniammatillinen ryhmä. Vanhempi voi olla oma-aloitteisesti yhteydessä opettajaan, rehtoriin, psykologiin, kuraattoriin tai terveydenhoitajaan tuodakseen huolensa esille.

***Jotta vanhempi
pystyy tukemaan
kotona nuoren koulun-
käyntiä, vaatii se
hyvää tiedonkulkua
koulun ja kodin välillä.***





Keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen

Koskaan ei ole liian myöhäistä parantaa vuorovaikutusta nuoren kanssa. Tähän lukuun on koottu keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen. Aloita parhaiten sinun arkeesi sopivasta keinosta, harjoittele sinnikkäästi ja hyödynnä vähitellen kaikkia, unohtamatta isoa annosta ymmärrystä.

YHDESSÄOLO

Vietä hetki aikaa nuoren kanssa päivittäin ja ole aidosti läsnä ja kiinnostunut hänen

asioistaan sekä maailmastaan. Älä kuitenkaan tunkeile. Yhdessäolo ei välttämättä vie päivästäsi kuin 10–20 minuuttia, mutta voi antaa paljon enemmän takaisin. Yhteiset ruokailut ovat luontevia yhdessäolohetkiä.

HUOMION ANTAMINEN

Kaikki nuoret kaipaavat myönteistä huomiota, rohkaisevia ja hyväksyviä sanoja sekä hymyä. Vietä nuoresi kanssa aikaa. Huomaa ja huomioi hyvät asiat ja muuta näin vuorovaikutustanne myönteisemmäksi.

HUOMIOTTA JÄTTÄMINEN

Kaikkiin nuoren provosointiyrityksiin ei tarvitse puuttua. Voit jättää kirosan ilman huomiota, jos tuntuu siltä, että hän käyttäytymisellään pyrkii ärsyttämään sinua ja haluaa sillä tavoin huomiotasi. Anna nuorellesi huomiota ennen kuin hän hakee sitä huonolla käyttäytymisellään.

ENNAKOINTI

Vaikka kyseessä olisi päivittäin toistuvat rutiinit kuten esimerkiksi nukkumaanmeno, ruokailu tai kouluun lähtö, moni nuori tarvitsee muistuttamista. Tämä koskee erityisesti niitä nuoria, joilla on ajankulun käsittämisen ja oman toiminnanohjauksen vaikeutta ja jotka herkästi uppoutuvat omiin ajatuksiinsa ja tekemiisiinsä. Muistuta asiasta hyvissä ajoin, millä autat häntä valmistautumaan siirtymätilanteeseen ja lopettamaan meneillään olevan muun tekemisen. Ennakoinnilla estät tunteenpurkauksia, joita muuten voi tulla helposti, kun nuori on uppoutunut tekemään jotain mieluisaa eikä huomaa ajan kulumista.

YKSISELITTEISET OHJEET

Anna selkeät ohjeet yksi kerrallaan ("vie roskat nyt, kiitos"), kun toivot nuoren



tekevän jotain. Varmista, että hän on vastaanottavassa tilassa: mene viereen ja ota katsekontakti. Kerro, mitä nuoren tulee tehdä. Jos valinnan mahdollisuutta ei ole, älä esitä toiveitasi kysymysmuodossa ("veisitkö roskat?") tai epäsuorasti huomautellen ("joku voisi joskus viedä roskatkin"). Vältä pitkiä ja monimutkaisia ohjeita. Myöskään toisesta huoneesta huudettuja ohjeita eivät yleensä mene perille.

MYÖNTEISEN KÄYTTÄYTYMISEN VAHVISTAMINEN – KEHUMINEN

Anna nuorelle myönteistä palautetta hänen tekemisistään ja ominaisuuksistaan, sillä se vahvistaa hänen itseluottamustaan. Kun nuori tekee, mitä häneltä on pyydetty, anna aina myönteistä palautetta. Anna palautetta myös yrittämisestä, vaikka nappisuoritusta ei olisi tullutkaan. Muista huomioida myös nuoren oma-aloitteisesti tekemät asiat.

PALKITSEMINEN

Huomaa nuoren onnistumiset ja anna myönteistä palautetta kehumalla. Palkitsemista voi käyttää tehokkeinona erityisesti silloin, kun nuori opettelee hänelle itselleen vaikeaa taitoa tai asiaa. Älä aseta liian korkealle ja pitkälle tähtääviä

Pohtikaa vaikka sitä, mitä seurauksia on siitä, jos menee vasta aamuyöllä nukkumaan. Miten se vaikuttaa seuraavan päivän tai jopa koko viikon jaksamiseen, koulunkäyntiin ja motivaatioon?

”

tavoitteita. Etene taidon opettelussa pienin askelin, yksi realistinen tavoite kerrallaan ja auta nuorta onnistumaan.

VAIHTOEHDOT

Auta nuorta miettimään olemassa olevia vaihtoehtoja ja sitä, mitä niistä seu-

raa. Opetä häntä huomaamaan valintojensa seurausketju. Kun valitsee tietyn toimintatavan, siitä seuraa aina jotain. Pohtikaa vaikka sitä, mitä seurauksia on siitä, jos menee vasta aamuyöllä nukkumaan. Miten se vaikuttaa seuraavan päivän tai jopa koko viikon jaksamiseen, koulunkäyntiin ja motivaatioon? Miettikää vastaavasti, mitä tapahtuu, jos menee ajoissa nukkumaan. Arkisemmin seurauksia voi harjoitella vaikka siten, että jos nuori ei vie farkkuja pesukoriin ajoissa tai ei pese niitä itse, ne eivät ole puhtaat, kun hän taas tarvitsee niitä.

JOHDONMUKAISET RAJAT JA SÄÄNNÖT

Luokaa yhdessä kodin säännöt ja keskustelkaa, mitä hyötyä niiden noudattamisesta on kaikille. Pidä myös itse sopimuksesta kiinni. Nuori kokeilee varmasti sääntöjen pitävyyttä, mutta kun pidät pintasi, tilanne usein helpottuu ajan myötä. Muistakaa päivittää sääntöjä nuoren kasvaessa.

ITSESÄÄTELYN TUKEMINEN

Tue nuoren itsesäätelyä auttamalla häntä tunnistamaan tilanteita ja niihin liittyviä tunteita. Miettikää yhdessä vaihtoehtoisia toimintatapoja eri tilanteisiin.

Edellä esiteltyjä keinoja on käytettävä johdonmukaisesti ja säännöllisesti arjessa, jotta ne tuottavat tulosta. Mitä myöhemmin niitä otetaan käyttöön, sitä enemmän nuorelle ja vanhemmalle on kertynyt vakiintuneita toimintatapoja, jolloin uudet tavat saattavat aluksi aiheuttaa vastustusta molemmissa.

Koskaan ei ole kuitenkaan liian myöhäistä ottaa käyttöön toimivampia tapoja nuoren kanssa. Keinojen käytössä voi edetä askel kerrallaan, jolloin niitä on helpompi omaksua osaksi arkea. On myös täysin tavalista, että tulee takaiskuja ja toimimattomat tavat tulevat uudestaan käyttöön – etenkin kun vanhemmalla on kiire tai hän on väsynyt. Tästä ei pidä lannistua, vaan kannattaa sinnikkäästi jatkaa uusien keinojen harjoittelua. Vanhempi voi myös tarvita itselleen tukea keinojen käyttöönottamisessa.

Joskus näiden edellä mainittujen tukikeinojen lisäksi tarvitaan muuta hoitoa, kuten kuntoutusta, terapiaa ja / tai lääkehoitoa. Muista hoitokeinoista riippumatta myönteistä vuorovaikutusta tukevien keinojen käyttämistä nuoren arjessa on kuitenkin edelleen jatkettava.

Arki toimimaan nuoren kanssa

Tuntuuko nuoren kanssa toimiminen haastavalta? Onko nuoren ajatuksenjuoksua vaikea ymmärtää tai mietitkö, miten saisit luotua nuoreen yhteyden?

Nuoruusikä on voimakkaiden ja suurien muutosten aikaa, mikä voi hämmentää niin nuorta itseään kuin hänen lähiympäristöäänkin.

Tämä opas auttaa kaikkia nuorten kanssa toimivia ymmärtämään nuoressa tapahtuvaa kehitystä ja muutoksia sekä esittelee konkreettisia keinoja myönteisen vuorovaikutuksen lisäämiseen.

