

Neljä vinkkiä nuoren vanhemmalle

1. Vahvista yhteyttäsi lapseen

Murrosikäisen kehossa ja mielessä tapahtuu monia muutoksia. Nuori rakentaa identiteettiään ja tarvitsee tähän vanhempansa tukea ja kannustusta.

- Ihaile nuortasi, kiinnitä huomio hyvään, kehu ja kannusta.
- Selvittäkää ristiriitatilanteet - nekin ovat mahdollisuus rakentaa yhteyttä.
- Viettäkää yhteistä aikaa ja vaihtakaa ajatuksia, vaikka tuntuisi, että nuori haluaa ottaa vain etäisyyttä.
- On tärkeää, että nuorelle koti on paikka, jonne voi aina tulla.

2. Aseta suojaavia rajoja

Nuoruuteen kuuluu kokeilunhalu: nuori voi ottaa riskejä ajattelematta seurauksia.

- Sopikaa kotiintuloajoista. Yritä olla selvillä, missä lapsesi liikkuu ja kenen kanssa.
- Tue nuoren mediataitoja. Opetelkaa mediakriittisyyttä ja muistuta nuorta, että some ei ole aina sitä, miltä se näyttää. Jutelkaa ruutuajasta ja sopikaa rajoista.
- Kieltäydythän ostamasta alkoholia, vaikka nuori niin pyytäisi. Kotona juotu tai vanhemman hankkima alkoholi ei ole keino kontrolloida nuoren käyttöä, kuten usein luullaan. Se vain viestii nuorelle, että alkoholin käyttö on ok.

3. Juttele päihteistä

Nuori näkee päihteiden käyttöä sarjoissa, somessa ja ympärillään.

- Juttele nuoren kanssa päihdeasioista ja siitä, mitä hän niistä ajattelee. Kerro hänelle päihteettömyyden hyödyistä ja kannusta päihteettömyyteen.
- Pohdi myös omaa suhtautumista päihteisiin ja miten se voi vaikuttaa lapsen asenteisiin. Kaikki päihteet ovat haitallisia nuoren kasvulle ja kehitykselle.

4. Pidä itsestäsi hyvää huolta

Vanhemmuus ei aina ole helppoa. Muistathan olla myös itsellesi armollinen. Vanhemmuudessa saa kompastella.

- Huolehdiathan myös omasta hyvinvoinnistasi ja teet asioita, jotka tuo sinulle hyvää oloa.
- Jos huoli herää omasta tai lapsesi hyvinvoinnista, etään jää yksin, vaan hae apua.

Tietoa ja tukea perhearkeen

Sinulla vanhempana on merkittävä rooli lapsen kasvattajana. Vanhemmuuden kysymykset eivät ole aina helppoja. Muistathan että tukea ja tietoa on saatavilla. Juttele päihteistä ja pelaamisesta lapsesi kanssa. Kannattaa etsiä tietoa myös yhdessä.

Saat apua oman hyvinvointialueesi:

- neuvolapalveluista
- koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta
- terveyskeskuksesta.

Löydät tukea vanhemmuuteesi myös seuraavilta tahoilta:

Tietoa nuorille
päihteistä,
pelaamisesta ja
hyvinvoinnista:

[Buenotalk.fi](https://www.buenotalk.fi)

Luotettavaa
terveystietoa
nuorille:

[Fressis.fi](https://www.fressis.fi)

Tukea
päihde- ja
pelikasvatukseen:

[Ehyt.fi](https://www.ehyt.fi)

Tietoa ja
tukea perheen
arkeen:

[MLL.fi](https://www.mll.fi)

Omahoito-
ohjelmia mielen
hyvinvointiin:

[Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)

Tukea nuoren
mielenterveyden
tukemiseen:

[Mieli.fi](https://www.mieli.fi)

Maksutonta ammattilaistukea (EHYT ry) päihteiden käytön aiheuttamaan huoleen. Avoinna joka päivä 24 h.

Päihdeneuvonta 0800 900 45