

Kasvattajan kapsäkki

– ohjaajan opas ja muuta materiaalia

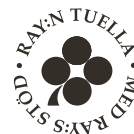
Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry

075 32451

mll@mll.fi

www.mll.fi



Käsikirjoitus

Nina Lindholm

Kaarina Huoponen

Paula Mattila

Johanna Karppinen

Muu työryhmä

Tarja Rantala, Kouvolan kaupungin ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö, asiantuntija ja kouluttaja

Saara Kinnunen, perheneuvoja, sosiaalipsykologi

Merja-Riitta Hämäläinen, opettaja, MLL Lohjan paikallisyhdistys

Taitto

Tarja Petrell

Kansikuva

Eeva Mehto

Kirjapaino

2005

Sisällysluettelo:

LUKIJALLE	5
JOHDANTO	6
<hr/>	
OHJAAJAN OPAS	9
I Valmistelu	9
Erlaisia ryhmiä – erilaisia tarpeita	9
Käytännön järjestelyt	11
• Vanhempainpiirin markkinointi	11
• Vanhempainpiiritoiminnan kustannukset	11
• Kokoonmistilan löytäminen	12
Vanhempainpiirin toimintaperiaatteet	12
Ohjaajan rooli	13
II Vanhempainpiirien ohjelma	14
Ensimmäinen teema: Tullaan tutuiksi	14
• Tutustumisen monet tavat... ..	14
• Mikä on tärkeää tässä ryhmässä? – osallistujien tarpeet, toiveet ja odotukset	15
Toinen teema: Arvot arkeen	16
• Arvokuutio	16
• Arvotyöskentelyn avaimet – erilaisia käyttötapoja	16
• Kuinka arvotyöskentely etenee?	17
Kolmas teema: Murrosikäinen ja hänen maailmansa	19
• Mistä tietoa? – ideoita, linkkejä ja kirjallisuutta	19
• Tavallisimpia kysymyksiä – aiheita ja ideoita	21
Neljäs teema: Nuori ja päihtet	23
• Mistä tietoa? – ideoita, linkkejä ja kirjallisuutta	23
• Tavallisimpia kysymyksiä – aiheita ja ideoita	25
Viides teema: Murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana	29
• Mistä tietoa? – ideoita, linkkejä ja kirjallisuutta	29
• Tavallisimpia kysymyksiä – aiheita ja ideoita	30
Kuudes teema: Arvokas palaute	32
• Mihin palautetta tarvitaan?	32
• Miten palautetta voi kerätä?	32
• Mitä vanhempainpiirin jälkeen?	33
Lähteet	33
<hr/>	

VANHEMMAN TYÖKIRJA

Työkirjan käyttäjälle	1
Ensimmäinen teema: Tullaan tutuiksi	3
Toinen teema: Arvot arkeen	6
Kolmas teema: Murrosikäinen ja hänen maailmansa	9
Neljäs teema: Nuori ja päihteet	11
Viides teema: Murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana	13
Kuudes teema: Arvokas palaute	15

LIITTEET

LIITE 1. Esimerkki vanhempainpiirin lehti-ilmoituksesta	1
LIITE 2. Esimerkki vanhempainpiirin esitteestä	2
LIITE 3. Arvotyöskentelyn avaimet	3
LIITE 4. Arvokuutio	4
LIITE 5. Esimerkkejä Ajattelun Avaimet -kuvakorttiharjoituksesta	5
LIITE 6. Lomake vanhempainpiirin arviointiin	7
LIITE 7. Adjektiivikortit	8

Lukijalle

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden perusturvallisuutta, hyvinvointia ja tervettä kehitystä. Päihteiden käytön ehkäisy on tärkeä osa tätä yleistä hyvinvointia tukevaa tehtävää.

Nuorten päihteiden käytön ehkäisy on kaikkien aikuisten ja erityisesti vanhempien asia. MLL:n tavoite on, ettei yksikään alle 18-vuotias käytä päihteitä. Elämme varsin päihdemyönteisessä kulttuurissa ja siksi kasvattajan tehtävänä on valmentaa lasta kohtaamaan päihteisiin liittyvät kysymykset, tilanteet ja valinnat. Tässä yhteydessä vanhempien ja kasvattajien on syytä pohtia suhdettaan päihteisiin, miten se vaikuttaa omiin kasvatuskäytäntöihin ja kodin ilmapiiriin. Lapsi havaitsee ja tekee johtopäätöksiä, muodostaa mielikuvia siitä, mikä on perheessä tai yhteisössä hyväksyttyä ja tavoiteltavaa. Vanhemmat ja muutkin aikuiset toimivat malleina siitä, miten pidetään hauskaa, juhlietaan, rentoudutaan, puretaan stressiä ja surraan. Tarvitaanko näihin alkoholia tai muita päihteitä?

Arvojen ja valintojen viidakko -projekti (2001–2005) tuotti Kasvattajan kapsäkki -aineiston, jonka avulla vanhemmat ja muut kasvattajat voivat pysähtyä pohtimaan omaa aikuisuutta, vanhemmuutta ja sen perusteita.

Perheen ja lasten hyvinvointi kuuluu varmasti vanhempien perusarvoihin, myös silloin kun näitä ei ole erikseen lausuttu. Vanhempien on kuitenkin hyvä pysähtyä pohtimaan, miten nämä arvot toteutuvat arjessa ja aikuisten omissa valinnoissa. Perheen yhteisten arvokokemusten ja -elämysten välityksellä vanhemmat voivat kasvattaa lasta kohtaamaan elämän haasteineen ja mahdollisuuksineen.

Sen lisäksi että vanhempi tunnistaa omat arvonsa, hänen on hyvä oivaltaa myös oma arvonsa. Hän on lapselleen ainutkertainen rakkauden ja turvallisuuden lähde. Siksi omista voimavaroista on pidettävä huolta ja niitä voi myös kartuttaa. Vanhempana olemista voi pohtia yksin tai ryhmässä, muiden vanhempien kanssa. Kasvattajan kapsäkki kannustaa vanhempia pohdiskelun lisäksi hankkimaan tietoja ja taitoja, joita tämän ajan ilmiöiden käsittely nuoren kanssa edellyttää.

Intoa ja oivallusta vanhemmuuden haasteisiin!

Eeva Kuuskoski

Pääsihteeri

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Johdanto

Kasvattajan kapsäkki -kansio sisältää materiaalia erityisesti murrosikäisten vanhemmille tarkoitettuun ryhmätoimintaan. Kansion alkupuolella on **Ohjaajan opas**, joka sisältää vinkkejä ja ohjeita vanhempainpiirin kuuden kokoontumiskerran järjestämiseen. Ohjaajan opasta voidaan käyttää sellaisenaan tai soveltaa tarpeen mukaan erilaisissa ryhmissä. Uusi ryhmä voi toteuttaa vanhempainpiirin ohjelman juuri tällaisenaan tai ohjelmasta voidaan valita kiinnostavat teemat ja menetelmät jo olemassa oleviin vanhempainryhmiin tai esimerkiksi vanhempainyhdistyksen tai vanhempainkahvilan toimintaan.

Kasvattajan kapsäkki on ensimmäinen sisältöosa MLL:n uudistettua vertaistuen aktivointiohjelmaa, jossa tuotetaan aineistoa paikallisyhdistysten vertaisryhmätoimintaan. Kasvattajan kapsäkkissä teemoina ovat murrosikäisen vanhemmuus ja nuorten päihteiden käytön ehkäisy. Oppaan sisältö on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä käsitellään vanhempainpiirin aloittamiseen ja toteutukseen, toiminnan periaatteisiin ja ohjaamiseen liittyviä kysymyksiä, toisessa osassa esitellään esimerkki vanhempainpiirin kuuden kokoontumiskerran ohjelmaksi.

Vanhempainpiiriin osallistuville tarkoitettu kopioitava **Vanhemman työkirja** sisältää aiheita ja ajatustehtäviä pohdittavaksi joko yksin tai ryhmässä. Työkirjan osia voidaan käyttää erillisinä myös esimerkiksi koulujen vanhempainiltojen yhteydessä.

Kasvattajan kapsäkin **liiteosiosta** löytyy kopioitavaa materiaalia ja tehtäviä vanhempainpiiritöihin sekä vanhempainiltoihin.

Kasvattajan kapsäkki sisältää myös **Ajattelun Avaimet -kuvakortit**, joiden avulla ryhmässä voidaan työstää erilaisia teemoja sekä **Handle with care -dvd:n**, joka tuo esille nuorten näkökulmaa erityisesti päihteisiin sekä niihin liittyviin valintoihin. Dvd sopii alustukseksi vanhempainpiiriin tai koulujen vanhempainiltoihin.

Kasvattajan kapsäkki tarjoaa aineistoa, joka kannustaa vanhempia ja kasvattajia istahtamaan hetkeksi ja pohtimaan vanhemmuuteen, kasvatukseen sekä lapsen ja nuoren kehitykseen liittyviä teemoja. Nykyaika nostaa esiin monenlaisia kysymyksiä niin nuorille kuin heidän vanhemmilleen. Päihteisiin liittyvät asiat

ovat yksi haastavimmista. Vanhempainpiirissä on tilaisuus pysähtyä kuuntelemaan muiden vanhempien ajatuksia sekä keskustelemaan ja hankkimaan tietoja ja taitoja oman aikuisuuden vahvistamiseksi. Tutustuminen itseensä vanhempana auttaa pohtimaan myös sitä, mitkä ovat omassa elämässä ja vanhemmuudessa tärkeitä asioita. Millainen vanhempi tai kasvattaja on ja millainen haluaisi olla, millaisia asioita haluaisi jälkipolvelleen välittää, mikä on arvokasta? Vanhempainpiiri tarjoaa tilaisuuden pysähtyä pohtimaan oman elämän arvoja, tärkeitä asioita sekä sitä, mitä ne merkitsevät käytännössä.

Vanhemmuus on valttia

Murrosikäisen maailma laajenee, suhteet ikätovereihin tulevat tärkeiksi. Samalla nuori hankkii myös tietoja ja taitoja ollakseen yhteydessä maailman moninaisiin ilmiöihin. Usein kuulee, että media ja nuorisokulttuurin osa-alueet ovat vallanneet oheiskasvattajan roolin, jonka rinnalla vanhempien merkitys on vähentynyt. Toisaalta monien tutkimusten perusteella voidaan päätellä toisin. Tiedetään, että vanhempien kasvattajan ominaisuuksilla, kodin kasvatuskäytännöllä ja perheen ilmapiirillä on vaikutusta lapsen myöhempään terveystyytymiseen, vapaa-ajan sisältöön ja päihteiden käytön määrään.

Perhe vaikuttaa myös siihen, miten nuori kokee koulu yhteisön ja valitsee oman toveripiirinsä. Perheen ilmapiiri ja perheenjäsenten väliset suhteet luovat perustaa sille, miten nuori arvostaa itseään ja miten hän vastaa kaveripiirin sosiaalisiin paineisiin – myös suhteessa päihteiden kokeiluun tai käyttöön.

Toveripiirin päihdemyönteisyys ja sen synnyttämä sosiaalinen paine ovat yksi päihteiden käyttöön altistavista tekijöistä. Toisaalta vanhempien kielteinen asenne ja suhtautuminen nuorten päihteiden käyttöön ovat suurin syy miksi niitä ei käytetä. Median ja erilaisten nuorisokulttuurien valtakaudellakin on hyvä pitää mielessä, että vanhempien ohjaava kasvatusta ja kiinnostus nuoren elämään tasapainottavat vertaisryhmästä tulevia sosiaalisia paineita.

Arvot eletään arjessa

Arvot määritellään asioiksi, jotka ovat meille tärkeitä sinänsä tai välineiksi johonkin arvokkaaksi koettuun asiaan. Eri aikakausina arvot on nähty eri lailla. Klassiset perusarvot ovat kauneus, hyvyys ja totuus. Nykyajalle on ominaista, että meillä on tietoa ja mahdollisuuksia arvioida elämän peruskysymyksiä vapaammin ja kriittisemmin kuin ennen. Puhutaan arvojen paljoudesta ja niiden valinnan vaikeudesta. Toisaalta puhutaan arvotyhjöstä, ikään kuin arvot olisivat kadonneet tai niillä ei olisi merkitystä.

Kaikki toiminta, myös kasvatus, perustuu arvoihin – joko tiedostettuihin tai tiedostamattomiin. Yleisellä tasolla arvoja pyritään tekemään näkyviksi arvokeskusteluissa. Keskustelu voi jäädä kaukaiseksi ja arvot juhlapuheen retoriikaksi. Arvot vaikuttavat valintoihimme ja arjen käytäntöihimme. Haasteena onkin, miten saada ne tietoisesti osaksi elämää ja sen voimälähteiksi.

Aitojen arvojen yksi perusominaisuus on se, että ne valitaan vapaaehtoisesti monien mahdollisten joukosta. Valitsemamme arvot herättävät meissä myönteisiä tunteita, me vaalimme ja rakastamme niitä. Ne tuottavat elämäämme lisäarvoa, iloa ja merkitystä.

Vanhemman ja kasvattajan tehtävänä on toimia esimerkkinä, miten ihminen etsii ja tunnistaa itselleen tärkeät asiat ja miten hän

antaa niiden ilmetä omassa elämässään, ihmisuhteissaan ja valinnoissaan. Miten hän ilmaisee sitä suurta iloa ja merkitystä, mitä arvot tai arvokkaiksi koetut asiat hänen elämälleen tuottavat? Vanhempi näyttää mallia siitä, mitä hyvää ja merkityksellistä arvot tuovat elämään. Hän on kasvattajana myös arvojen välittäjä. Samalla hänen tulisi myös valmentaa nuorta arvioimaan arvoja sekä löytämään, valitsemaan ja vaalimaan omalle elämälleen tärkeät asiat.

Arvotyöskentely

Voidakseen toimia arvojen välittäjänä ja rohkaistakseen nuoren valmiuksia etsiä ja arvioida oman elämänsä arvoja vanhemman on ensin tultava tietoiseksi omista arvoistaan. Arjen kiireen keskellä tarvitaan pysähtymistä, jotta voi löytää oman elämänsä arvon ja kohdata elämän arvokkaat asiat. Sen jälkeen voi pohtia, miten itselle arvokkaat asiat ilmenevät omassa arkielämässä tai millaisen tilan niille antaa ja kuinka tärkeinä niitä pitää. Tämä on arvotyöskentelyä, jatkuva prosessi, joka voi tapahtua mielemeperukoilla koko ajan ja miltei tiedostamattamme. Arvotyöskentelyyn voi myös varata tietyn ajan ja sen voi tehdä yhdessä, esimerkiksi muiden vanhempien kanssa. Yhteinen prosessi voi olla haastavaa, mielenkiintoista, yllättävää ja innostavaa.



Arvotyöskentelyssä alamme perustella ja muotoilla sanoin aiemmin itsestään selvinä pitämiämme asioita. Tästä on hyötyä arjen tilanteissa, esimerkiksi silloin kun keskustelemme nuortemme kanssa päihteisiin liittyvistä kysymyksistä.

Kotoinen päihdekasvatus

Nuorten päihteiden kokeilun ja käytön ehkäiseminen on kaikkien aikuisten ja yhteisöjen tehtävä. Erityisesti se on vanhempien tehtävä. Päihteiden käytön ehkäisemiseksi tarvitaan tietoa, taitoa ja toimintaa. Näiden lisäksi tarvitaan pysähtymistä ja kohtaamista – itsensä ja muiden. Erityisesti päihteisiin liittyvissä kysymyksissä vanhempien on hyvä miettiä, miltä omat valinnat näyttävät ja millaisen mallin ne välittävät.

Päihteet eivät ole erillinen osa muusta kasvatuksesta. Päihdekasvatuksen tulisikin olla osa normaalia kasvatusta. Päihteisiin liittyvät kysymykset eivät ratkea murrosiässä annetulla irrallisella tiedolla. Tietoa kyllä tarvitaan, mutta sen lisäksi nuoret tarvitsevat vanhempien ja kasvattajien luontaista huolenpitoa. Kysymys on kasvuun ja elämiseen liittyvästä valmennuksesta, elämäntaitojen siirtämisestä. Aikuisuuteen kasvaminen tapahtuu turvallisimmin silloin, kun kasvattajien ja nuorten välillä val-

litsee kunnioittava ja lämmin vuorovaikutus, aikuiset tarjoavat nuoren kasvuun turvalliset ja perustellut rajat sekä mahdollisuuden elämisen taitojen oppimiseen.

Yleisellä tasolla päihdekasvatuksen tavoitteena on lisätä tietoa päihteistä ja tukea päihteiden vastaisia asenteita. Tämän lisäksi se on myös kasvatusta terveeseen elämään. Pyrkimyksenä on tukea hyvien ihmissuhdetaitojen ja itsetuntemuksen, ja miksei itseluottamuksenkin, kehittymistä. Ennen kaikkea päihdekasvatuksessa tulisi luoda valmiuksia etsiä mielihyvää ja ratkoa ongelmia ilman päihteitä. Lapset ja nuoret kaipaavat tiedon lisäksi selviä vastauksia: mikä vanhempien mielestä on oikein ja mikä väärin.

Kasvattajan kapsäkki haastaa vanhemmat ja kasvattajat vahvistamaan omia taitojaan ja valmiuksiaan käsitellä erityisesti päihteisiin liittyviä kysymyksiä omien nuortensa kanssa. Päihteet muodostavat yhteiskunnassamme miltei jokapäiväisen teeman. Aihetta ei kannata vältellä tai arastella. Vanhempainpiireissä omia mielipiteitä ja kasvatuskäytäntöjä voi peilata muiden vanhempien vastaaviin. Samalla voidaan yhdessä hakea tietoa ja tukea erityiskysymyksiin. Kasvattajan kapsäkistä löytyy eväitä vertaistoiminnan aloittamiseen.

Antoisia pysähtymisen ja arvotyöskentelyn hetkiä!



I Valmistelu

Oppaan ensimmäisessä osassa käsitellään vanhempainpiirin perustamiseen liittyviä käytännön kysymyksiä.

Erilaisia ryhmiä – erilaisia tarpeita

Opas on tehty tueksi ja avuksi vanhempainryhmien ohjaamiseen. Ryhmä voi olla uusi, tätä tarkoitusta varten koottu. Se voi myös olla koossa jo valmiina, esimerkiksi harrastusryhmän tai koulun kautta, jolloin osallistujat ovat toisilleen tuttuja mahdollisesti jo vuosien takaa. Ryhmällä voi myös olla vakituinen kokoontumispaikka, vaikka osallistujat vaihtuisivatkin säännöllisesti (esimerkiksi perhekerho tai vanhempainkahvila).

Alla olevan kuvion tarkoituksena on helpottaa oppaan käyttöä. Sijoittamalla ryhmäsi allaolevista vaihtoehdoista parhaiten sopivaan, saat vinkkejä siitä, mihin oppaan lukuihin kannattaa ensiksi tutustua.



A. Vanha, avoin ryhmä

Perhekahvila on hyvä esimerkki jo olemassa olevasta ryhmästä, jonka toiminnassa opasta voi hyödyntää. Kukin osallistuu toimintaan omien edellytystensä mukaan. Kokoontumistila on usein jo valmiina. Koska kyseessä on avoin ryhmä, kokoontumiset ovat toisistaan riippumattomia. Jos ryhmässä sovelletaan vanhempainpiirin ohjelmaa, ensimmäisellä kerralla on hyvä yhteisesti sopia toiminnan säännöistä ja kerrata ne kunkin kokoontumisen aluksi. Suurin osa osallistujista tuntee toisensa entuudestaan, joten tutustumiseen käytettävä aika kannattaa harkita tilannekohtaisesti.

Ohjaaja:

Jos kaipaat virikettä jo olemassa olevan ryhmän toimintaan, tutustu ensin lukuihin:

- Vanhempainpiirin toimintaperiaatteet
- Ohjaajan rooli
- Ensimmäinen teema – Tullaan tutuiksi

Valitse sitten yhdessä osallistujien kanssa käsiteltävät aihealueet ja tutustu näitä vastaaviin lukuihin oppaassa (toinen teema – kuudes teema).

Erilaisia ryhmävaihtoehtoja

	AVOIN	KIINTEÄ
VANHA	A. Jo olemassa oleva ryhmä tai toimintamuoto, jonka osallistujat vaihtuvat kokoontumiskerrasta toiseen.	B. Jo olemassa oleva ryhmä, jossa on samat osallistujat kokoontumiskerrasta toiseen.
UUSI	C. Uusi ryhmä tai toimintamuoto, jonka osallistujat vaihtuvat kokoontumiskerrasta toiseen.	D. Uusi ryhmä, jossa on samat osallistujat kokoontumiskerrasta toiseen.

B. Vanha, kiinteä ryhmä

Vanhempainyhdistykset, MLL:n isä- tai äitiryhmät tai harrastuksen ympärille kootut vapaa-ajanryhmät ovat esimerkkejä vanhoista, kiinteistä ryhmistä. Ryhmän jäsenet tuntevat toisensa entuudestaan, joten tutustumiseen ei tarvitse käyttää aikaa. Vanhempainpiirin toimintaperiaatteista voidaan keskustella tarpeen mukaan. Ryhmässä voidaan yhdessä miettiä, millaiset asiat sen jäseniä kiinnostavat ja valita käsiteltävät aihealueet sen mukaisesti.

Ohjaaja:

Jos kaipaat virikettä jo olemassa olevan ryhmän toimintaan, tutustu ensin lukuihin:

- Vanhempainpiirin toimintaperiaatteet
- Ohjaajan rooli

Valitse sitten yhdessä osallistujien kanssa käsiteltävät aihealueet ja tutustu näitä vastaaviin lukuihin oppaassa (toinen teema – kuudes teema).

C. Uusi, avoin ryhmä

Toiminnan markkinointi, sopivan kokoontumistilan löytäminen, toiminnan rahoittaminen ja ryhmän toimintaperiaatteista sopiminen ovat tärkeitä asioita uutta ryhmää perustettaessa. Lisäksi ryhmän jäsenten toisiinsa tutustumiseen kannattaa käyttää aikaa. Avoin ryhmä ei edellytä osallistujien sitoutumista. Uusia jäseniä voi tulla sekä vanhoja jäädä pois. Avoimen ryhmän toimintaa suunniteltaessa on hyvä miettiä jo etukäteen, mitä aihetta kullakin kokoontumiskerralla käsitellään. Tietoa voi käyttää hyväkseen myös toiminnan markkinoinnissa.

Ohjaaja:

Jos olet perustamassa uutta, avointa vanhempainpiiriä, tutustu ensin

- kaikkiin lukuihin osassa I Valmistelu
- lukuun Ensimmäinen teema – Tullaan tutuksi (osa II)

Valitse sitten ryhmässä käsiteltävät aihealueet ja tutustu näitä vastaaviin lukuihin oppaassa (toinen teema – kuudes teema).

D. Uusi, kiinteä ryhmä

Toiminnan markkinointi, sopivan kokoontumistilan löytäminen, toiminnan rahoittaminen ja ryhmän toimintaperiaatteista sopiminen ovat tärkeitä myös kiinteää ryhmää perustettaessa. Kiinteässä ryhmässä osallistujat sitoutuvat kaikkiin kokoontumiskertoihin eikä uusia osallistujia oteta mukaan kesken ohjelman. Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan tutustumisen lomassa vanhempainpiirin toimintaperiaatteista ja mietitään yhdessä seuraavien tapaamisten ohjelmaa. Osallistujat voivat valita haluamansa yksittäisistä aihealueista tai seurata oppaan suunnitelmaa ja käydä kaikki aihealueet läpi.

Ohjaaja:

Jos olet perustamassa uutta vanhempainpiiriä, tutustu ensin

- kaikkiin lukuihin osassa I Valmistelu
- lukuun Ensimmäinen teema – Tullaan tutuksi (osa II)

Valitse sitten ryhmässä käsiteltävät aihealueet yhdessä osallistujien kanssa ja tutustu näitä vastaaviin lukuihin oppaassa (toinen teema – kuudes teema).



Käytännön järjestelyt

Vanhempainpiirin markkinointi

Pohdittaessa vanhempainryhmän perustamista kannattaa myös miettiä, millä tavoin toiminnasta kerrotaan siitä kiinnostuneille vanhemmille ja kasvattajille.

Lehti-ilmoittelulla saadaan tavoitettua paljon ihmisiä, mutta usein tämä on myös kallein tapa. Paikkakunnalla ilmestyvissä ilmaisjakele- sekä paikallislehdissä ilmoittelu on usein edullisempaa kuin suurissa sanomalehdissä. Kannattaa myös tarjota juttuideaa paikallislehdille: vanhempainpiiristä kertova pienikin juttu toimii hyvänä, ilmaisena mainoksena.

Koulujen, neuvoloiden ja kauppojen ilmoitustaulut ovat tehokkaita paikkoja mainostamiseen. Myös esitteet ja ”puskaradio” vievät sanaa tehokkaasti eteenpäin. Vanhempainpiiritoiminta on hyvä keino viritellä yhteistyötä paikkakunnan koulujen ja urheiluseurojen kanssa ja tavoittaa tätä kautta aiheesta kiinnostuneita vanhempia.

Vanhempainryhmiä voi tarjota myös osaksi kansalaisopistojen kurssivalikoimaa. Kansalaisopistotoiminnalla on pitkät perinteet. Kansalaisopistojen kautta toiminnan markkinointi hoituu tehokkaasti ja tavoittaa suurimman osan kohderyhmästä eli paikkakunnan vanhemmista ja kasvattajista.

Vanhempainpiirin esitteen, kutsun tai lehti-ilmoituksen tekemiseen kannattaa varata aikaa. Hyvä esite tai ilmoitus on selkeä ja siinä on toiminnan kannalta keskeiset asiat ilmaistu lyhyesti ja ytimekkäästi. Esite antaa muutamalla silmäyksellä yleiskuvan toiminnasta tai siitä, mistä saa lisätietoja. Esitteessä tulisi mainita ainakin seuraavat asiat:

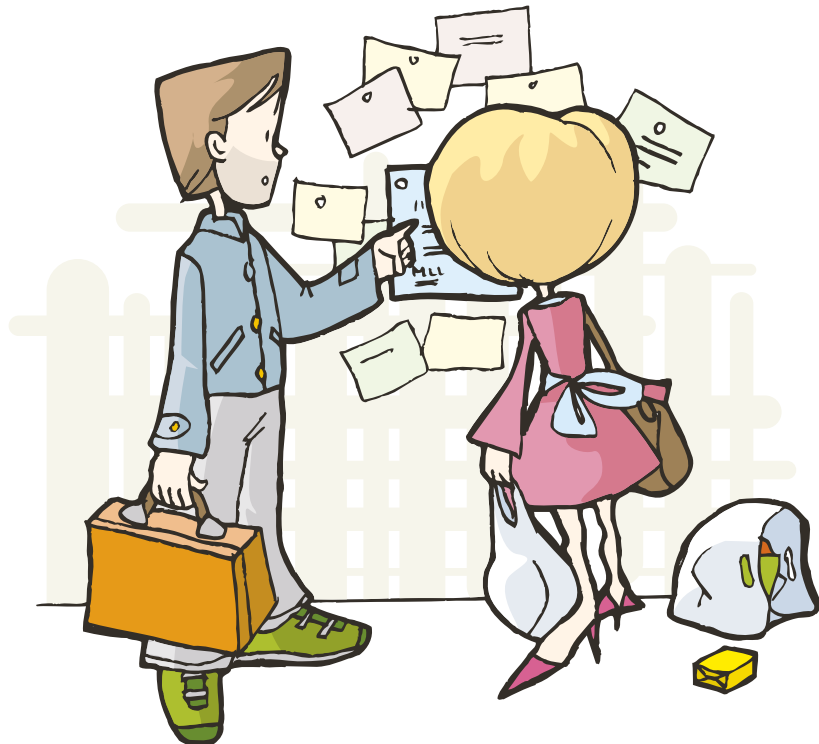
- toiminnan tavoitteet
- ensimmäisen kokoontumisen aika ja paikka
- järjestäjätaho tai henkilö, jolta saa lisätietoja
- toiminnan maksullisuus tai maksuttomuus
- osallistujamäärä (maksimi)
- tarvitaanko ennakoilmoittautumista

Tarpeen vaatiessa voi esitteessä tai ilmoituksessa kertoa myös muita asioita, mikäli ne ovat tärkeitä. Liitteessä on esimerkit vanhempainpiirin lehti-ilmoituksesta sekä esitteestä (liitteet 1 ja 2). Näitä voi käyttää hyväksi joko sellaisenaan tai muokata omiin tarpeisiin sopivaksi.

Vanhempainpiiritoiminnan kustannukset

Osallistumismaksu

Kustannuksia syntyy muun muassa kokoontumistilan vuokrasta, materiaali- ja kopiokustannuksista, lehti-ilmoittelusta sekä kahvitar-



joilusta. Lisäkustannuksia voi tulla esimerkiksi erilaisista tapahtumista tai tilaisuuksista, joiden kulut arvioidaan tapahtumakohtaisesti (esimerkiksi paikan vuokra, esiintymispalkkiot). Pienellä vaivalla kokoontumisia voi järjestää lähes ilmaiseksi (kiertävät kahvitusvuorot, ilmaiset kokoontumistilat). Pieniin kustannuksiin sekä yllättäviin menoihin kannattaa kuitenkin varautua etukäteen. Osallistujilta voidaan esimerkiksi periä pieni osallistumismaksu toiminnan rahoittamiseksi.

Kuntien toiminta-avustukset

Useat kunnat jakavat pieniä toiminta-avustuksia seuroille, yhdistyksille ja ryhmille. Avustuksen saamisen edellytyksenä on lyhyt selvitys avustuksen käytöstä ja toiminnan muusta mahdollisesta rahoituksesta. Lisätietoja saa oman kunnan virastosta ja kuntien nettisivuilta.

Kansalaisopisto

Myös kansalaisopistosta on mahdollisuus saada rahoitusta vanhempainpiiritoiminnalle. Useita kansalaisopiston kurseista peritään pieni osallistumis- tai lukukausimaksu. Kannattaa neuvotella paikallisen kansalaisopiston kanssa vanhempainpiiritoiminnan sisällyttämisestä sen kurssivalikoimaan, jolloin perittävät osallistumis- ja lukukausimaksut, tai osan niistä, voi yleensä käyttää vanhempainpiiritoiminnasta syntyviin kuluihin.

Opintokerho-avustukset

Vanhempainpiiritoimintaa voi toteuttaa myös opintokerho-nimikkeeseen alla. Opintokerhot tai vastaavat voivat hakea opintokeskuksilta valtionapua kuluihinsa. Opintokeskukset jakavat avustuksia kukin hieman erilaisin perustein. Yleisohje on, että saadakseen valtionapua opintokeskukselta, opintokerhon tulee täyttää seuraavat kriteerit:

- vähintään 5 jäsentä, jotka ovat täyttäneet 15 vuotta
- kerho kokoontuu vähintään 5 kertaa ja vähintään 10 oppitunnin (à 45 min.) verran
- kerho on ilmoittautunut opintokeskukseen sen antamien ohjeiden mukaisesti
- opintokerho valitsee keskuudestaan opinto-ohjaajan

Lisätietoja opintokerhojen perustamisesta saa opintokeskuksista.

Opintokeskuksia on Suomessa kaikkiaan 11. Listan opintokeskuksista ja linkit niiden sivuille löydät mm. seuraavilta internetsivuilta <http://www.oph.fi/koulutusoppaat/aikopas/pdf/osoitteisto.pdf> tai <http://opintoluotsi.fi/linkkihakemisto/linkkihakemisto.asp?categoryid=305>

Kokoontumistilan löytäminen

Sopivia kokoontumistiloja voi kysellä paikkakunnan kouluilta, seurakunnalta, seurantalolta tai työväenopistolta. Usein myös kirjastoissa on tarkoitukseen sopivia ryhmätyötiloja. Jos osallistujia on vähän, voidaan sopia, että kokoonnutaan vuorotellen jokaisen kotona. Kesäaikana kokoontumisia voi hyvin järjestää ulkona, esimerkiksi yhteisen piknikin merkeissä. Kokoontumisia voi höyryttää kahvi- tai teetarjoilulla ja sopia vaikkapa nyyttikesteistä tai kiertävistä leivontavuoroista. Tarjoilujen järjestämisessä voi käyttää apuna myös nuoria vaikka pientä korvausta vastaan.

Vanhempainpiirin toimintaperiaatteet

Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovitaan toiminnan säännöistä ja toimintaperiaatteista, kuten esimerkiksi luottamuksellisuudesta, kokoontumisten puitteista, ryhmän jäsenten välisestä yhteydenpidosta sekä jäsenten osallistumismahdollisuuksista. Toimintaperiaatteista sopiminen on ryhmän toimivuuden kannalta tärkeää, joten siihen kannattaa käyttää aikaa.

Luottamuksellisuus

Luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, jonka synnyttämiseen kaikki osallistuvat, on tärkeää. Keskustelu kasvatusasioista voi joskus tuoda esille vaikeitakin asioita, joiden käsittely luottamuksellisessa ilmapiirissä on helpompaa ja totuudenmukaisempaa. Osallistujien luottamusta lisäävät keskinäinen hyväksyntä, tuen antaminen sekä tunne toimintaan sitoutumisesta. Ryhmässä on hyvä ottaa nämä asiat esille ja sopia yhdessä, että käydyt keskustelut

jäävät ainoastaan osallistujien tietoon. Jos kyseessä on avoin ryhmä, tulisi keskustelujen luottamuksellisuus ottaa esille kunkin kokoumiskerran aluksi.

Muut sovittavat asiat

- Kokoumisaika ja -paikka
- Jäsenten osallistumismahdollisuudet ja niiden parantaminen (esimerkiksi lastenhoito)
- Kiinteä vai jaettu ohjaajuus (toimiiko sama henkilö ohjaajana koko ajan vai vaihtuuko ohjaaja kokoumiskertojen mukaan)
- Ilmoitetaanko, jos johonkin tapaamiseen ei pääse tulemaan? Miten? (sähköpostilla, puhelimitse)
- Kenelle ilmoitetaan? (ohjaajalle, kaikille osallistujille)
- Voiko ryhmän jäseniin pitää yhteyttä myös muulloin kuin yhteisinä tapaamisaikoina?

Ohjaajan rooli

Vanhempainpiiritoiminta perustuu vapaaehtoisuudelle ja vertaisuudelle. Ohjaaja kuitenkin tarvitaan kokoamaan vanhempia yhteisen asian ympärille ja huolehtimaan käytännön asioista. Ohjaaja voi olla esimerkiksi murrosikää lähestyvän lapsen vanhempi tai MLL:n paikallisyhdistyksen vapaaehtoinen.

Ohjaajan tehtävää voi myös jakaa. Ohjaajana voi halutessaan toimia myös pareittain, tai voidaan vaikka sopia, että osallistujat vuorottelevat ohjaajan roolissa. Tällöin halukkaat ryhmän jäsenet huolehtivat oman kokoumiskertansa ohjelmasta.

Jokainen ohjaaja on omanlaisensa ja löytää luontaisen tavan toimia. Ohjaaja toimii yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Kaikki osallistujat vaikuttavat omalta osaltaan siihen, millaiseksi ryhmä muotoutuu. Ohjaaja toimii innostajana, mahdollistajana ja ideoiden tarjoajana sekä herättelee ja virittää keskustelua ja pohdintaa ryhmässä tar-

keiksi koettujen asioiden ympärille. Hän huolehtii tasapuolisuudesta ryhmässä: siitä, että jokainen saa äänensä ja mielipiteensä kuuluville niin halutesaan. Toisaalta vanhempainpiirissä voi myös olla hiljaa ja kuunnella. Ohjaaja kokoaa osallistujien esittämiä ideoita yhteen ja huolehtii etukäteissuunnitelmien ja aikataulujen tekemisestä.

Hyvä ohjaaja...

- on innostunut
- varmistaa, että kaikilla on tilaisuus ilmaista mielipiteensä
- on avoin ja luotettava
- luo kodikkaan ilmapiirin
- muistaa ryhmän tavoitteet
- hyväksyy erilaiset tunteet
- kunnioittaa osallistujien tarpeita ja erilaisuutta
- ei dominoi, opeta tai neuvo ryhmää
- kuuntelee toisia ja osaa myös vaieta
- osaa ohjata tarvittaessa ammattiauttajalle
- on tasavertainen ryhmän muiden jäsenten kanssa
- antaa tilaa hiljaisuudelle
- on läsnä

Vanhempainpiirin ohjaaminen on monipuolinen ja antoisa kokemus. Ohjaajana olemista voi pohtia esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

- Miksi haluan lähteä mukaan vanhempainpiiriin ohjaajaksi?
- Millainen ohjaaja minä olen?
- Miten suhtaudun erilaisiin ihmisiin? Erilaisiin mielipiteisiin?
- Mitkä ovat ohjaajan tehtävät tässä ryhmässä?
- Kuinka paljon aikaa haluan käyttää ohjaajana toimimiseen?
- Mitä sovitaan toiminnan säännöistä ja rajoista?
- Millainen on hyvä ryhmä?
- Millaisessa ryhmässä on hyvä olla?

II Vanhempainpiirien ohjelma

Oppaan toisessa osassa kuvataan esimerkki siitä, millaisten aiheiden ja teemojen ympärille vanhempainpiiri voi kokoontua yhden kevät- tai syyskauden aikana. Kokonaisuus sisältää kuusi kokoontumiskertaa.

Seuraavassa esitettyjä sisältöjä voi vanhempainpiireissä käyttää kokonaisuutena tai soveltuvin osin. Aineisto sopii hyvin myös omien suunnitelmien ja ideoinnin tueksi.

Ensimmäinen teema: Tullaan tutuiksi

Ensimmäinen kokoontuminen on erityisesti uuden ryhmän käynnistymisen kannalta tärkeä. Ohjaaja voi edistää osallistujien tutustumista toisiinsa luomalla kokoontumiseen mukavan, avoimen ja kiireettömän ilmapiirin. Ilmapiiri syntyy pienistä asioista, kuten esimerkiksi musiikista, istumajärjestelyistä, kahvitelusta.

Ensimmäisellä kerralla on hyvä käyttää runsaasti aikaa tutustumiseen sekä osallistujien tarpeiden, odotusten ja toiveiden kartoittamiseen. Yhdessä voidaan keskustella vanhempainpiirin tavoitteista, tapaamispaikasta, -tiheydestä sekä toimintatavoista että tapaamisten luonteesta. Voidaan myös keskustella osallistujien mahdollisuuksista osallistua toimintaan säännöllisesti ja miettiä tätä tukevia ratkaisuja (esimerkiksi lasten hoidon järjestäminen kokoontumisten ajaksi).

Tutustumisen monet tavat...

Tutustuminen voi tapahtua vapaamuotoisesti esittäytymällä ja keskustelemalla, mutta apuna tai vaihtelun vuoksi voi käyttää esimerkiksi seuraavia harjoituksia.

Minä olen... ja minä pidän...

- Yksi osallistujista sanoo nimensä ja jonkin asian, joka kuvaa häntä (esimerkiksi mitä hän vihaa tai rakastaa, mikä on hänen mieliruokansa tai suosikkieläimensä – teema voidaan valita etukäteen). Kierrosta jatketaan, kunnes kaikki osallistujat ovat saaneet esittäytyä.

Ensimmäinen kokoontumiskerta pähkinäkuoressa



Kokoontumisen alkuvalmistelut:

- kokoontumistilan järjestelyt
- kahvi, tee ja tarjottavat valmiiksi
- mukaan myös: fläppipaperia, tussit, teippiä, tarralappuja, Ajattelun Avaimet -kuvakortit, vanhemman työkirja

Kokoontumiskerran teema:

- tutustuminen vanhempainpiiriläisiin
- vanhempainpiiritoimintaan tutustuminen

Kokoontumiskerran tavoite ja käsiteltävät aihealueet:

- ohjaaja esittelee vanhempainpiiritoimintaa ja sen periaatteita
- tutustutaan ryhmän jäseniin
- määritellään ryhmän toiminnan tavoite: miksi ollaan koolla
- sovitaan tapaamispaikasta, -ajasta, yhteydenpitotavoista, toimintatavoista ja toiminnan periaatteista
- kartoitetaan osallistujien tarpeita, toiveita ja odotuksia vanhempainpiirin toiminnalta
- sovitaan alustavasti tulevien tapaamisten ohjelmasta

Menetelmät:

- esittäytymiskierros kahvitelun lomassa
- keskustelua tapaamispaikasta -ajasta jne.
- osallistujien tarpeiden ja toiveiden kartoitusta oppaan harjoitusten (ks. s. 15) avulla

Kokoontumiskerran lopetus:

- kootaan yhteen, mitä ollaan kokoontumiskerran aikana käsitelty
- sovitaan seuraavasta tapaamisesta

- Tehtävä voidaan suorittaa myös hieman erilaisena versiona. Osallistujat asettuvat rinkiin, jossa tulitikkuaski (ja vesilasi) kiertää osallistujalta toiselle. Kukin sytyttää vuorolleen yhden tulitikon ja hänellä on aikaa kertoa itsestään niin kauan aikaa, kun tulitikku

pala. Apuna tässä voi olla lauseita, jotka pitää täydentää (Minä olen... Tulin tänne, koska... Eilen olin... Juuri nyt toivon, että...)

- Esittäytyminen voidaan myös suorittaa vapaamuotoisesti, jolloin kukin kertoo itsestään haluamiaan asioita. On tärkeää, että jokaiselle osallistujalle jää riittävästi aikaa esittäytyä.

Kotikaupungin kartta

Osallistajat saavat kukin paperia ja kynän ja heitä pyydetään piirtämään kartta siitä alueesta (kylästä, lähiöstä, kaupungista), missä he asuvat. Kartan ei tarvitse olla oikeassa mittakaavassa, vaan siihen hahmotellaan niitä paikkoja, joissa kukin on kuluneen päivän tai viikon aikana käynyt tai jotka muuten ovat itselle merkityksellisiä, esimerkiksi koti, työpaikka, omat harrastuspaikat, nuorten kokoontumis- ja harrastuspaikat, koulu tai vaikka mummola. Lopuksi jokainen esittelee itsensä ja oman karttansa.

Kuvat, esineet ja sanat kertovat

- Tutustumisessa voidaan käyttää apuna myös Ajattelun Avaimet -kuvakortteja. Jokainen osallistuja valitsee vuorollaan yhden, esimerkiksi luonnetaan, tunnelmiaan tai päiväänsä kuvaavan kortin ja kertoo sen avulla itsestään muille (esimerkiksi ”Valitsin tämän kortin, jossa perhe viettää aikaa yhdessä, koska perhe on minulle erittäin tärkeä”).
- Jos käytettävissä ei ole Ajattelun Avaimet -kuvakortteja, voidaan harjoitus tehdä myös käyttämällä valokuvia tai lehtikuvia. Ohjaajalla voi myös olla mukanaan erilaisia esineitä, joista kukin voi valita itselleen yhden ja kertoa sen avulla itsestään muulle ryhmälle.
- Myös sanat toimivat hyvin tutustumisen välineenä. Oppaan liitteenä on adjektiivikortteja, joita voi käyttää tässä harjoituksessa. Jokainen valitsee omaa persoonaansa tai sen hetkistä mielialaansa kuvaavan yhden tai useamman kortin, joilla hän kertoo itsestään muille. (esimerkiksi ”Olen Pekka ja luonteeltani rohkea...” tai ”Olen Pekka. Tänään olen väsynyt, koska...”)

Mikä on tärkeää tässä ryhmässä?

- osallistujien tarpeet, toiveet ja odotukset

On tärkeää, että vanhempainpiirin toiminta vastaa osallistujien odotuksiin, tarpeisiin ja toiveisiin. Seuraavassa on esitelty kaksi tapaa, joilla niitä voi kartoittaa ja samalla suunnitella seuraavia tapaamisia.

Ajattelun Avaimet -kuvakorttiharjoitus osallistujien tarpeista ja toiveista

Ajattelun Avaimet -kuvakortteja voi käyttää apuna osallistujien tarpeita ja toiveita kartoittaessa. Jos käytössä ei ole Ajattelun Avaimet -kuvakortteja, voi yhtä hyvin käyttää myös lehdistä leikattuja kuvia tai valokuvia.

Osallistajat asettuvat ringiin, jonka keskelle kaikki kuvakortit levitetään näkyviin. Ohjaaja kehottaa osallistujia valitsemaan kuvista yhden ja perustelemaan valintansa, esimerkiksi

- ”Valitse kortti, joka kuvaa tarpeitasi vanhempainpiirin toiminnasta.”
- ”Valitse kortti, joka kuvaa odotuksiasi ja toiveitasi, joita sinulla on vanhempainpiirin toiminnasta.”

Kuvat voivat olla osallistujien kesken myös samoja. Kukin osallistuja kertoo vuorollaan valitsemastaan kuvasta ja kuvan valinnan perusteluista. Ohjaaja kirjaa perustelut tai niiden avainsanat ylös, jotta ne ovat kaikkien nähtävillä.

Kun kaikki ovat kertoneet valitsemastaan kuvasta, voidaan yhdessä keskustella esiin nousseista tarpeista ja toiveista. Millaiset asiat nousevat esille?

Haastattelu

Osallistajat esittäytyvät kukin vuorollaan ja kertovat, mitä he odottavat, tarvitsevat ja toivovat vanhempainpiirin toiminnalta. Apuna voidaan käyttää muun muassa seuraavia kysymyksiä.

- Kuka olen?
- Mitä odotan ja toivon vanhempainpiirin toiminnalta?
- Millaiset asiat toiminnassa olisivat erityisen tarpeellisia?

Kysymyksistä ja niiden herättämistä ajatuksista keskustellaan vapaamuotoisesti. Odotuksia voidaan myös listata nimettöminä esimerkiksi tarralapuille, jotka ohjaaja kerää itselleen. Tämän jälkeen keskustellaan lappuihin kirjattujen ajatusten pohjalta.

Jos tehtävä käydään läpi pareittain, kootaan parikeskustelun jälkeen ajatuksia yhdessä ryhmän kanssa. Parit voivat tehtävän avulla esimerkiksi esitellä toisensa muille vanhemmille, jonka jälkeen jatketaan yhteistä keskustelua.

Tehtävien pohjalta vanhempainpiirin ohjelmaa voidaan tarkentaa niin, että se vastaa mahdollisimman monen osallistujan esittämiin tarpeisiin ja toiveisiin, kuitenkin vanhempainpiirissä sovittujen yhteisten tavoitteiden puitteissa.

Toinen teema: Arvot arkeen

Joskus on hyvä pysähtyä pohtimaan, millaiset asiat omassa elämässä tekevät siitä elämisen arvoisen. Millaisia arvoja vaalin? Miten se näkyy omassa arjessani ja elämässäni? Tai miten se heijastuu muiden elämään? Tätä pohdiskelua kutsutaan arvotyöskentelyksi.

Tällä kokoontumiskerralla syvennyttään arvotyöskentelyyn sitä varten kehitetyn työkalun, Arvotyöskentelyn avainten, avulla. Vaihteittain etenevät kysymykset avaavat uusia näkökulmia ja auttavat etsimään asioihin ratkaisuja. Näitä pohdintakysymyksiä voi hyödyntää myös jatkossa eri aiheiden käsittelyssä, vaikkapa jokaisella kokoontumiskerralla.

Toinen kokoontumiskerta pähkinänkuoressa



Kokoontumisen alkuvalmistelut:

- kokoontumistilan järjestelyt
- kahvi, tee ja tarjottavat
- fläppipaperia, kyniä
- mahdolliset uudet jäsenet toivotetaan tervetulleiksi

Kokoontumiskerran teema:

- oman elämän tärkeiden asioiden käsittelyä Arvotyöskentelyn avainten avulla

Kokoontumiskerran tavoite:

- pohditaan oman elämän tärkeitä asioita, niihin liittyviä arvoja ja valintoja sekä sitä, kuinka ne vaikuttavat niin omaan kuin muidenkin elämään

Lämmittely:

- mukavan tunnelman luomiseksi ja aiheeseen orientoitumiseksi voidaan kokoontumisen alussa käyttää noin 10 minuuttia lämmittelytehtävään, joka voi olla esimerkiksi viereinen arvokuutioharjoitus

Menetelmä:

- Arvotyöskentelyn avaimet -pohdintakysymykset ja niiden läpikäynti käyttämällä apuna vanhempien työkirjaa

Kokoontumiskerran lopetus

- keskustellaan tehtävästä ja tarkastellaan, herättikö tehtävä uusia teemoja tai keskustelun aiheita, joita kannattaisi käsitellä seuraavilla kerroilla

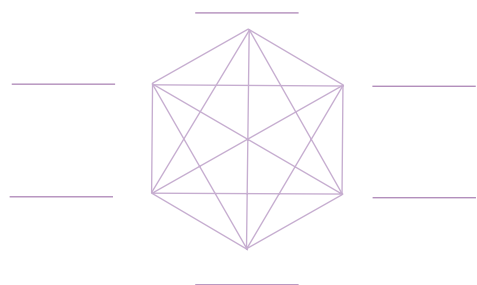
Arvokuutio

Vanhempien työkirjaan ja oppaan liiteosioon on sisällytetty arvokuutioharjoitus, jota voi käyttää arvotyöskentelyn lämmittelyynä. Osallistujia voi myös pyytää tekemään harjoituksen etukäteen kotona, jolloin tehtävän herättämistä ajatuksista voidaan keskustella ryhmässä yhteisesti. Arvokuutiota voi täyttää monella tavalla. Siihen voi kokeilla erilaisia yhdistelmiä. Yhtä oikeaa tapaa ei ole olemassa. Tärkeintä on pohtia.

Arvokuutio

Mieti, mikä on elämässäsi tärkeää tällä hetkellä. Valitse kuusi tärkeintä asiaa ja merkitse ne kuution kärkiin.

Jokainen näistä kuudesta tärkeästä asiasta on yhdistetty viivalla toisiinsa. Vertaa kutakin asiaa pareittain toisiinsa ja piirrä nuolenkärki osoittamaan siihen suuntaan, kumpi asioista tuntuu sinusta tärkeämmältä. Arvioi esimerkiksi, kumpi vaikuttaa ensisijaisesti valintoihisi.



Tämän jälkeen voit laskea kunkin asian saamat nuolenkärjet ja järjestää asiat tämän perusteella tärkeysjärjestykseen. Miltä näyttää? Yllätyitkö?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Kuution voi täyttää monella tavalla. Kokeile erilaisia yhdistelmiä.

Arvotyöskentelyn avaimet

- erilaisia käyttötapoja

Arvotyöskentelyn avaimet -pohdintakysymykset on ensisijaisesti tarkoitettu ryhmätilanteisiin, mutta ne sopivat myös itsenäiseen pohdiskeluun.

Arvotyöskentelyn avaimia voidaan käyttää usealla eri tavalla. Tässä niitä käytetään arvotyöskentelyn käynnistämiseen. Kysymyksillä voidaan kartoittaa osallistujille tärkeitä asioita ja arvoja, niihin liittyviä ajatuksia sekä vaikutuksia omaan ja muiden elämään. Kysymykset auttavat myös etsimään asioihin uusia ratkaisuja.

Pohdintakysymyksiä voi ja kannattaa käyttää myös yksitellen, eri aihealueiden käsittelyn apuna. Yksittäiset kysymykset toimivat keskustelun herättäjinä ja uusien näkökulmien avaajina luomalla mahdollisuuksia monipuoliseen keskusteluun. Kysymykset tulevat esille oppaan myöhemmissäkin luvuissa, aihealueisiin liittyvien keskustelunaiheiden yhteydessä.

Kuinka arvotyöskentely etenee?

Tässä kappaleessa tutustutaan arvotyöskentelyyn ja annetaan vinkkejä siihen, kuinka arvotyöskentelyä voi soveltaa omassa ryhmässä. Sivuilla 18–19 on pohdintakysymyksistä ohjaajan versio yksityiskohtaisine ohjeineen.

Osallistujille tarkoitettu versio löytyy sekä Vanhemman työkirjasta että tämän oppaan loppupuolelta (liite 3).

Arvotyöskentelyn avaimet sisältää kuusi askelmaa, jotka ovat:

1. Pysähdy hetkeksi
2. Tutustu itseesi
3. Tutustu muihin
4. Kyseenalaista
5. Etsi ratkaisuja
6. Tartu toimeen

Jokainen askelma sisältää kysymyksiä, jotka helpottavat ajatusten avaamisessa ja auttavat nostamaan esille uusia näkökulmia käsiteltävästä asiasta.

Arvotyöskentely aloitetaan valitsemalla jokin omaan elämään liittyvä tärkeä asia, jota halutaan tarkastella lähemmin (Pysähdy hetkeksi). Jokaisella osallistujalla on oma näkemys siitä, mikä on tärkeää. Ohjaaja valitsee yhdessä ryhmän jäsenten kanssa näistä tärkeistä asioista yhden, jota käsitellään yhteisesti jatkossa.

Askelmien kohdalla osallistujilla on hetki aikaa pohdiskeluun, jonka jälkeen ajatuksia kootaan yhteisesti. Jokainen askelma ei välttämättä herätä vilkasta ajatustenvaihtoa, mikä ei haittaa. Kysymysten tavoitteena on kannustaa osallistujia pohtimaan asioita henkilökohtaisesti. Usein ajatustyö vasta alkaa ryhmässä ja jatkuu sitten suurelta osin sen ulkopuolella, kokoontumiskerran jo päättyttyä.



1. Pysähdy hetkeksi

Vinkejä ohjaajalle:

- Huolehdi aikataulutuksesta: kuinka paljon aikaa on käytettävissä kutakin askelmaa kohden (esimerkiksi 10–15 min/askelma).
- Kokoa asiat fläpille.
- Valitkaa asioista se, jota lähdette yhdessä käsittelemään.
- Tehtävä on mahdollista tehdä myös itsenäisesti, esimerkiksi työkirjaa käyttäen.

- Mieti, mikä on tärkeää elämässäsi tällä hetkellä.
- Valitse yksi asia, jota haluat tarkastella lähemmin.

2. Tutustu itseesi

Vinkejä ohjaajalle:

- Voit halutessasi ohjeistaa osallistujia apukysymyksillä:
 - Mitä asia sinulle merkitsee?
 - Oletko aina ajatellut asiasta samalla tavalla?
 - Ovatko ajatuksesi ja toimintasi asian suhteen ristiriidassa?
- Kokoa ajatuksia fläpille.
- Löytyykö ajatuksista yhtäläisyyksiä? Entä eroavaisuuksia?

- Mitä ajatuksia tai tunteita sinussa herää?
- Millä tavoin ajatuksesi tai tunteesi näkyvät?
- Mitä merkitystä ajatuksilasi ja toiminnallasi on?

3. Tutustu muihin

Vinkejä ohjaajalle:

- Voit halutessasi ohjeistaa ryhmää apukysymyksillä:
 - Mitä asia merkitsee muille?
 - Miten muiden ajattelutapa eroaa omastasi? Vai eroaako se?
 - Miten erot ilmenevät?
- Kokoa ajatuksia fläpille.
- Löytyykö ajatuksista yhtäläisyyksiä? Eroavaisuuksia?

- Miten muut suhtautuvat?
- Miten se näkyy arjen tilanteissa?
- Miten muiden suhtautuminen vaikuttaa sinuun ja läheisiisi?

4. Kyseenalaista

Vinkejä ohjaajalle:

- Kokoa esille tulevat aiheet fläpille.
- Löytyykö yhtäläisyyksiä? Eroavaisuuksia?

- Oletko tyytyväinen?
- Mikä on hyvin?
- Mikä on huonosti?

5. Etsi ratkaisuja

Vinkejä ohjaajalle:

- Kokoa fläpille muutosta tai kehittämistä vaativia asioita.
- Löytyykö asiaa, johon ryhmänä voisitte ja haluaisitte puuttua?

- Mitä haluaisit muuttaa?
- Minkä pitäisi muuttua?
- Kenen pitäisi tehdä jotain?
- Mitä itse voisit tehdä?

6. Tartu toimeen

Vinkejä ohjaajalle:

- Ideoikaa yhdessä, mitä voisitte lähteä tekemään.
- Miettikää mitä tekisitte, jos siihen olisi kaikki mahdollisuudet.
- Miettikää lopuksi, mitkä ideoista voisi toteuttaa myös käytännössä.

- Mistä voisit aloittaa?
- Kenen kanssa voisit tehdä tai toimia?
- Miten voisit tarttua toimeen?

Kolmas teema: Murrosikäinen ja hänen maailmansa

Murrosikä on kokonaisvaltainen tapahtuma. Murrosiässä lapsessa tapahtuu muutoksia, joiden lopputuloksesta hänellä ei ole varmuutta. Nuoren ajatuksissa tämä vaihe on hämmäntävä. Lapsuudesta luopuminen voi tuntua haitkealta ja hän tuntee kiukkua, joka kohdistuu turvallisiksi koettuihin vanhempiin. Murrosikä koskettaa koko perhettä.

Nuoren kasvulle ja kehitykselle on tärkeää, että hänen ympärillään on aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita hänen elämästään. Nuori tarvitsee vanhempien läsnäoloa, luottamusta ja hyväksyntää, tunnetta että on vanhemmilleen tärkeä. Samoja asioita hän tavoittelee myös kaverisuhteissa. Murrosiän turvallinen läpikäyminen on edellytys eheälle nuoruudelle ja aikuisuudelle. Tämä kokoontumiskerta keskittyy käsittelemään murrosikään ja nuorten maailmaan liittyviä asioita.

Mistä tietoa?

- ideoita, linkkejä ja kirjallisuutta
- Nuoret itse ovat parhaita asiantuntijoita heitä koskeissa asioissa. Esimerkiksi MLL:n tukioppilaita voi pyytää vanhempien tapaamiseen kertomaan paikkakunnan nuorten kuulumisista, ajatuksista ja harrastusmahdollisuuksista. Useilla paikkakunnilla on tukioppilastoimintaa. Tukioppilastoiminnan tavoitteena on edistää hyviä toverisuhteita, yhteisvastuuta sekä turvallista ja kannustavaa ilmapiiriä koulussa. Tukioppilaat saavat koulutuksen ja toiminnasta vastaa koulussa työskentelevä aikuinen ohjaaja.
- Koulun kautta tavoittaa tukioppilaiden lisäksi myös muut ikäluokan nuoret. Paikkakunnan yläkoulun opettajien kanssa voi sopia monenlaisesta yhteistyöstä. Voidaan sopia, että yläkoululaiset esimerkiksi kirjoittavat aineen nuorison harrastusmahdollisuuksista paikkakunnalla tai tekevät kuvamataidon tunnilla aiheeseen liittyvän työn, joiden pohjalta vanhemmat sitten voivat keskustella.
- Tietoa nuorten näkemyksistä ja mielipiteistä

Kolmas kokoontumiskerta pähkinänkuoressa



Kokoontumisen alkuvalmistelut:

- tilan valmistaminen kokoontumista varten (tuolijärjestelyt, tarjottavat, muistiinpanovälineet jne.)

Kokoontumiskerran teema:

- murrosikäinen ja hänen maailmansa

Kokoontumiskerran tavoite:

- tutustutaan erityisesti oman paikkakunnan nuorten maailmaan ja kulttuuriin
- käsitellään erityisesti niitä murrosikään ja nuorten maailmaan liittyviä asioita, jotka kiinnostavat ja askarruttavat
- pohditaan, millä tavoin voitaisiin parhaiten tukea murrosikäistä

Lämmittely:

- alussa voidaan käyttää n. 10 minuuttia lämmittelytehtävään, joka voi olla esimerkiksi "mitä kuuluu?"-kierros, tai "minä olen ja minä pidän" -tulitikkuleikki. Ohjaajalla voi myös olla mukanaan kuvia, adjektiivikortteja tai pieniä esineitä, joiden avulla osallistujat kertovat sen hetkisistä tunnelmistaan.

Käsiteltävät aihealueet:

- keskustelunaiheita löytyy sivulta 21: Tavallisimpia kysymyksiä – aiheita ja ideoita
- käsiteltävät aihealueet voivat myös pohjautua edellisillä kokoontumiskerroilla esiin tulleisiin aiheisiin

Menetelmät:

- **tietoa:** Kokoontumisen alusta n. 30 minuuttia on varattu tietoisku-osiolle. Tietoiskun aiheesta voi pitää itse, tai sitten pyytää ulkopuolisen asiantuntijan alustamaan aiheesta. Linkkejä tiedon lähteille löytyy vierestä. Kokoontumisen voi halutessaan käyttää kokonaan myös keskusteluihin.
- **pohdintaa ja keskusteluja:** Tieto-osuuden jälkeen on aiheesta käytävälle keskusteluille varattu aikaa 45–60 minuuttia. Keskusteluja voidaan käydä osallistujia kiinnostavista aiheista vapaamuotoisesti tai käyttämällä hyväksi sivuilla 25 esitetyjä keskustelun aiheita.

esimerkiksi vapaa-ajan vietosta ja harrastusmahdollisuuksista voi kerätä haastattelemalla omia lapsia, nuoria ja heidän kavereitaan.

- MLL:n internetsivut nuorille löytyvät osoitteesta <http://www.mll.fi/nuortennetti> Sivuilta on painavaa asiaa muun muassa kiusaamisesta ja nettiturvallisuudesta sekä testejä ja kyselyjä nuorille.
- Suomen nuorisoyhteistyö – Allianssin www-sivuilta, <http://www.alli.fi>, löytyy tietoa nuorille suunnatusta toiminnasta, hankkeista ja tietopalvelusta. Tätä kautta löytää helposti tietoa paikkakunnan nuorisotiloista, nuorisotoiminnasta, harrastamahdollisuuksista (kerhot, kurssit, leirit, retket) sekä nuorten työpajoista. Sivuilta <http://www.alli.fi/k2000/elinolot/> löytyy lomakkeita nuorten mielipiteiden kartoittamiseen esimerkiksi terveydestä ja henkisestä hyvinvoinnista, tupakan, alkoholin ja huumeiden käytöstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista, osallistumisesta ja vaikuttamisesta sekä tulevaisuudesta.
- Internetistä, osoitteesta www.aikakauslehdet.fi/opetus löytyy artikkelipankki, joka sisältää vapaasti lainattavia lehtiartikkeleita eri aihepiireistä, kuten murrosiästä ja nuoruudesta.
- Ajantasaista tietoa paikkakunnan nuorten kuulumisista, heidän itsensä lisäksi, saa paikkakunnan nuorisotyöntekijöiltä. Heitä

voi pyytää vanhempainpiiriin kokoontumiseen pitämään alustusta ja kertomaan vanhempia kiinnostavasta temasta. Vaihtoehtoisesti vanhemmat voivat myös tehdä tutustumiskäynnin kunnan nuorisotoimeen ja esimerkiksi nuorisotiloihin tai -taloihin. Oman kunnan nuorisotoimen henkilökunnan yhteystiedot löytyvät esimerkiksi kunnan www-sivuilta tai puhe-
linluettelosta.

- **Nuoren aika** (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén. WSOY 1999) on hyvä perusteos nuoren elämänvaiheesta kiinnostuneille vanhemmille ja kasvattajille. Teoksessa tarkastellaan nuoruutta ilmiönä ja elämänvaiheena, nuoren kasvua ja kehitystä, tarpeita ja voimavaroja sekä elämänhallintaa ja hyvinvointia. Teoksessa pohditaan myös sitä, miksi nuorella on paha olo ja miten siihen voisi löytää apua.
- **Murkkuelämää – käsikirja murrosikäisille ja heidän vanhemmilleen** (Airola, M. & Tarsalainen, A., Lasten keskus 2005) käy läpi nuoren ihmisen kasvuun liittyviä asioita fyysisestä kehityksestä tunne-elämän karikoihin. Seksuaalinen suuntautuminen, itsenäistyminen, nuorta uhkaavat vaarat ja murrosikäisen perheen erityiskysymykset ovat esimerkkejä kirjan teemoista.



Tavallisimpia kysymyksiä

- aiheita ja ideoita

Seuraavaan on koottu kysymyksiä, joita vanhemmat usein pohtivat murrosikään liittyen. Kysymykset ovat sellaisia, että jokaisella vanhemmalla – miksei myös lapsella – on oma näkemyksensä tai käsityksensä asiasta. Luvun tarkoituksena on nostaa esille erilaisia näkökulmia ja tarjota valmiita keskustelunaiheita vanhempainpiirissä pohdittavaksi. Aihealueiden käsittelyssä on hyödynnetty Arvotyöskentelyn avaimet -pohdintakysymyksiä.

1. Miten murrosikäiseni elämä eroaa omasta nuoruusajastani?

Maaailma, jossa nuoret nykyään elävät, eroaa suuresti siitä, jossa heidän vanhempansa ovat eläneet. Sähköiset mediat, kuten televisio, satelliittikanavat, tietokoneet ja tietoverkot ovat nopeuttaneet muutosta entisestään. Monet nuorisokulttuurien vaikutteet tulevat musiikkikanavilta ja netistä. Mainokset vaikuttavat kuluttamiseen ja tv-sarjat antavat nuorisolle käyttäytymis- ja toimintamalleja, jotka voivat olla vanhemmille vieraita.

Vaikka vanhemmat ovat eläneet nuoruutensa oman sukupolvensa tavalla, monet nuorten elämään ja nuoruuteen liittyvät tärkeät asiat ovat pysyneet ennallaan. Turvallinen koti ja läsnäolevat vanhemmat ovat nuorille tänään yhtä tärkeitä kuin menneinä vuosikymmeninä.

Jokaisella vanhemmalla on omakohtaisia kokemuksia ja muistoja siitä, millaista on olla nuori. Toiset muistavat nuoruuden onnellisena aikana tai suurena seikkailuna, toiset taas kriiseinä. Joku saattaa muistaa elävästi oman ensirakkautensa, toinen taas tärkeitä perhetapahtumia. Oman nuoruusajan muistelemisen saattaa auttaa vanhempia ymmärtämään paremmin myös oman murrosikäisensä elämää ja toisaalta myös havaitsemaan niitä asioita, jotka ovat muuttuneet omasta nuoruudesta.

Yhdessä pohdittavaksi...

- Millaista oli olla nuori?
- Millaiset asiat olivat sinulle tärkeitä?
- Miten vietit vapaa-aikaasi? Mitä harrastit?
- Millaiset olivat nuorten vapaa-ajanviettomahdollisuudet tuolloin?
- Mikä oli kiellettyä? Mikä oli sallittua?
- Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun?
- Miten se näkyi?
 - Millaisia oikeuksia ja velvollisuuksia sinulla oli?
 - Millaiset kotiintuloajat sinulla oli?
- Mikä on muuttunut verrattuna nykyhetkeen?
- Mitä haluaisit kertoa nuoruudestasi omalle nuorellesi?
- Mikä nykyajassa on hyvää? Mikä taas huonoa?



2. Nuoreni aikuistuu – mikä on normaalia?

Nykynuoret kehittyvät ruumiillisesti varhaisemmin kuin vanhempansa. Tämä luo mielikuvaa, että he kypsyvät myös psyykkisesti ja sosiaalisesti aiempaa varhaisemmin aikuisiksi. Pidentyneet ammattiin kouluttautumisaajat ja median luoma kuva nuoruudesta vaikuttavat siihen, että nuoruus elämänvaiheena päättyy kuitenkin entistä myöhemmin. Maailma on nykyään monimutkaisempi kuin 30–40 vuotta sitten, minkä vuoksi monet nuoret kypsyvät ottamaan aikuisen vastuuta omasta elämästään ja ympäristöstään myöhemmin kuin aikaisemmat sukupolvet.

Lapset ovat erilaisia ja kypsyvät eri tahtiin myös samassa perheessä. Toinen perheen lapsista saattaa käyttäytyä uhmakkaasti murrosikään saavuttuaan ja löytää tasapainon yhtäkkiä, ja toinen taas saattaa etsiä itseään rauhallisesti mutta pitkään.

Nuoren tarpeiden ymmärtäminen auttaa vanhempaa tukemaan tämän tervettä kasvua ja itsenäistymiskehitystä. Se lähtee halusta ymmärtää hänen toimintaansa, todellisia tarpeitaan ja ajatuksiaan. Keskusteluissa murrosikäisen kanssa vanhempi saa tietoa siitä, miten hän itse kokee asioita, mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita nyt ja tulevaisuudessa sekä mitä hän haluaa ja arvostaa.

Yhdessä pohdittavaksi...

- Millaisia ajatuksia nuoresi aikuistuminen ja itsenäistyminen sinussa herättää?
 - Tapahtuuko se mielestäsi liian varhain? Liian myöhään?
 - Suhtaudutko siihen luottavaisesti? Oletko huolissasi?
- Mitä odotat nuoreltasi?
 - Millaista käyttäytymistä odotat häneltä?
 - Millaisia tavoitteita odotat hänen saavuttavan?
 - Missä ikävaiheessa?
- Miten odotuksesi näkyvät? (esimerkiksi perheessä ja sen ulkopuolella)
- Mitä muut odottavat nuoreltasi?
- Miten se näkyy?
- Miten nuoresi itse kokee aikuistumisen?
 - Miten hän itse kokee asioita?
 - Mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita?
 - Mitä hän haluaa ja arvostaa nyt ja tulevaisuudessa?
- Oletko tyytyväinen itseesi vanhempana? Entä nuoreesi?

Neljäs teema: Nuori ja päihteet

Päihteisiin ja päihteiden käyttöön liittyvät asiat alkavat usein kiinnostaa murrosikää lähestyvää nuorta. Lapsen tullessa murrosikään myös vanhemmat joutuvat pohtimaan suhtautumistaan tämän päihdekokeiluihin ja keinoja vaikuttaa niihin. Vanhempien mielessä saattavat risteillä monet kysymykset: ”Miten voisin puhua murrosikäiseni kanssa päihteistä? Millainen päihteiden käyttö on aikuiselle sopivaa nuorten läsnäollessa? Nuoreni tuli illalla humalassa kotiin, mitä teen?”

Tällä kokoontumiskerralla käsitellään nuorten päihteidenkäyttöä sekä siihen liittyviä kysymyksiä sekä pohditaan näitä eri näkökulmista.

Mistä tietoa?

- ideoita, linkkejä ja kirjallisuutta

Nuorten päihteiden käyttö

Faktatietoa suomalaisnuorten päihteiden käytöstä on internetissä runsaasti:

- Joka toinen vuosi ilmestyyvä Nuorten terveystapatutkimus kartoittaa 12–18-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttöä ja siinä tapahtuvia muutoksia. Tulokset julkaistaan Stakesin verkkosivuilla (www.stakes.fi). Uusin, vuoden 2003 terveystapatutkimus on saatavilla verkkojulkaisuna osoitteesta www.stakes.fi/verkkojulk/pdf/aiheita13-2003.pdf
- Myös Kouluterveyskyselyssä on vuodesta 1996 lähtien kartoitettu peruskoulun 8. ja 9. luokan sekä lukiolaisten ja ammattioppilaitosten opiskelijoiden päihteiden käyttöä (www.stakes.fi/kouluterveys)
- Suomalaisnuorten päihteidenkäyttöä verrattuna eurooppalaisiin ikätovereihinsa on kartoitettu ESPAD-koululaistutkimuksessa. Tietoja tästä ja muuta hyödyllistä löytyy sivuilta <http://www.stakes.fi/neuvoa-antavat/>.
- Tilastotietoa alkoholista ja huumeista löytyy vuosittain julkaistavasta Taskumatista (<http://www.stakes.info/files/pdf/taskumatti/taskumatti2004.pdf>).
- A-klinikasäätiön Päihdelinkissä (www.paihdelinkki.fi) on monipuolista tietoa

Neljäs kokoontumiskerta päihinänkuoressa



Kokoontumisen alkuvalmistelut:

- tilan valmistaminen kokoontumista varten (tuolijärjestelyt, kahvit, muistiinpanovälineet)

Kokoontumiskerran teema:

- nuori ja päihteet

Kokoontumiskerran tavoite:

- saadaan tietoa päihteisiin ja nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä kysymyksistä
- pohditaan omaa suhdetta päihteisiin ja suhtautumista nuorten päihteidenkäyttöön sekä näiden merkityksiä nuorelle

Lämmittely:

- kokoontumisen alussa käytetään n. 10 minuuttia lämmittelytehtävään. Lämmittelytehtävä voi olla tuttu aikaisemmalta kokoontumiskerralta, mutta tehtäviä voi vaihtelun vuoksi myös keksiä itse lisää. Lämmittelytehtävä voi esim. liittyä illan teemaan eli päihteisiin. Tehtävässä voi käyttää apuna oppaan mukana tullutta materiaalia: adjektiivikortteja tai Ajattelun Avaimia.

Käsiteltävät aihealueet:

- käsiteltäviä aihealueita löytyy sivulta 25: Tavallisimpia kysymyksiä – aiheita ja ideoita
- käsiteltävät aihealueet voivat myös pohjautua aikaisemmillä kokoontumiskerroilla esiin tulleisiin keskustelun aiheisiin

Menetelmät:

- **tietoa:** Kokoontumisen alusta n. 30 minuuttia on varattu tietoisuudelle. Päihdeaiheesta kertomaan voi pyytää esim. kunnan päihdetyöntekijän, koulukuraattorin tai nuorisotyöntekijän. Vierestä löytyy linkkejä tiedon lähteille.
- **pohdintaa ja keskustelua:** Tieto-osuuden jälkeen on aiheesta käytäville keskusteluille varattu aikaa 45–60 minuuttia. Keskustelua voidaan käydä osallistujia kiinnostavista aiheista vapaamuotoisesti tai käyttämällä hyväksi sivun 29 keskustelunaiheita.

Kokoontumiskerran lopetus:

- Lopuksi voidaan koota ajatuksia siitä, mistä ollaan keskusteltu. Samalla kerrataan seuraavan tapaamisen aika ja aihe, johon osallistujat voivat tutustua etukäteen vanhempien työkirjan avulla.

päihteistä ja riippuvuuksista: keskustelija, tietopankki sekä käsittelytapapeiteita eri aiheisiin.

- Tupakointia ja tupakoimattomuutta käsitteleviä sivustoja ovat muun muassa www.tupakka.org tai www.happi.ws
- Tietoa alkoholin vaikutuksista elimistöön, alkoholin aiheuttamista terveysriskeistä sekä muun muassa erilaisia valmiita kalvosarjoja saa Kansanterveyslaitoksen sivuilta http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mielenterveys_ ja_alkoholitutkimus/alkoholi_ ja_terveys/.

Kirjallisuutta:

- Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista? Stakes.
- Huolesta puheiksi, puheista teoiksi. Opas huumeista nuorten vanhemmille. A-klinikka-säätiö, 2002.
- Pärjäämisopas nuoren vanhemmille. Käytännön neuvoja ja hyväksi koettuja ratkaisuja kasvatuskysymyksissä. Elämäntapaliitto, 1998.

Muuta:

- Oman paikkakunnan nuorten päihdetilanteen asiantuntijoita ovat nuorisotyöntekijät,

ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö tai esimerkiksi kouluterveydenhoitajat tai koulukuraattorit, joita voi pyytää kertomaan paikkakunnan päihdetilanteesta. Heidän yhteystietonsa löytyvät puhelinluettelosta tai oman kunnan www-sivuilta.

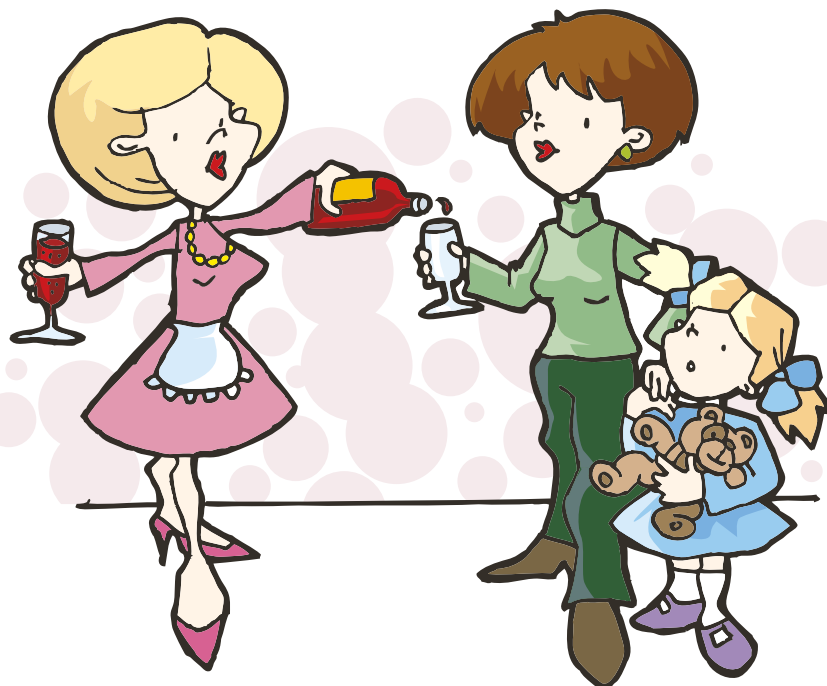
Päihteistä keskusteltaessa on hyvä määritellä, mistä oikein puhutaan:

Mitä päihteitä on olemassa?

Päihteitä ovat kemialliset aineet, joita ihminen käyttää päihtymistarkoitukseen, muuttaakseen tai sekoittaakseen omaa oloaan. Päihteisiin kuuluvat:

1. Laittomat huumausaineet, esim. keskushermoston toimintaa kiihottavat piristeet (amfetamiini, ekstaasi, kokaiini), keskushermoston toimintaa lamaavat aineet (heroiini), aistiharhoja tuottavat hallusinogeenit (LSD) sekä kannabistuotteet (hasis, marihuana)
2. Lailliset päihteet, alkoholi ja tupakka
3. Impattavat aineet, kuten liuottimet, liimat, lakat
4. Päihdetarkoituksessa käytettävät lääkkeet

(lähde: www.paihdelinkki.fi)



Tavallisimpia kysymyksiä

– aiheita ja ideoita

Seuraavaan on koottu monia vanhempia askarruttavia teemoja nuorten päihteiden käytöstä. Teemat on tarkoitettu pohdittaviksi ja keskusteltaviksi vanhempainpiireissä. Kunkin teeman loppuun on koottu kysymyksiä tätä tarkoitusta varten.

1. Onko yksi lasi viiniä pahaksi alaikäiselle?

Lainsäätäjien ja tutkimustulosten esittämä kanta kysymykseen on yksiselitteinen. Alkoholi ei kuulu alle 18-vuotiaille. Kansanterveyslaitoksen mukaan alkoholia – edes pieniä määriä – ei voida suositella alaikäisille, koska ihmisen aivot kehittyvät 18 vuoden ikään asti, eikä alkoholin vaikutuksista kasvavaan hermostoon tiedetä. Nuorten on lisäksi vaarallista juoda yhtä suuria alkoholimääriä kuin aikuisten. Lapsi tai nuori on ruumiinkooltaan huomattavasti aikuista pienempi. Tällöin sama alkoholimäärä aikaansaa nuorilla huomattavasti suuremman veren alkoholipitoisuuden kuin aikuisilla. Nuoren keho ei pysty poistamaan alkoholia yhtä tehokkaasti kuin aikuisen.

Lasten alkoholikokeiluihin on syytä suhtautua vakavasti. Suomessa tehdyt pitkittäistutkimukset (Pulkkinen ym. 2003) osoittavat, että varhaisnuorilla, jotka käyttävät alkoholia säännöllisesti ja ovat joskus humalassa, on riski saada alkoholista vakavia ongelmia aikuisiässä. Päihdekokeilussa ei kuitenkaan ole kysymys maailmanlopusta. Päinvastoin, silloin on hyvä tilaisuus ottaa asia puheeksi nuoren kanssa.

Monet vanhemmista ajattelevat opettavansa nuorelleen harkitun kohtuukäytön mallia antaessaan tämän maistaa viiniä ruokailun yhteydessä. Usein perusteluna on myös se, että kun alkoholia voi maistaa kotona, tällöin ”kielletyn hedelmän” myytti purkautuu ja on todennäköisempää, ettei nuoren tämän jälkeen tarvitse maistella alkoholia salaa kaveriporukassa. Mutta onko asia todellisuudessa näin?

Ostaessaan nuorelleen siideripullon perjantai-illan bileisiin vanhemmat saattavat ajatella suojelevansa nuorta pimeiltä pulloilta. Mutta jääkö nuoren alkoholin käyttö pelkästään vanhemman ostamaan pulloon? Mutta mitä sitten, jos nuori vaatii vanhempiensa ostamaan useamman pullon siideriä perjantai-illan



bileisiin? Tai jos nuori pyytää vanhempiaan ostamaan siideriä myös naapurin Maijalle? Tai jos nuori kaikista opeista huolimatta tuleekin umpihumalassa kotiin?

Vanhemmista voi tuntua vaikealta kieltää nuoreltaan alkoholin maistaminen, jos he itsekin käyttävät alkoholia. Aikuiset ja lapset eivät kuitenkaan ole samalla viivalla. Aikuisella on lupa käyttää päihteitä. Siinä on viisasta ottaa huomioon oma ja perheen hyvinvointi.

Yhdessä pohdittavaksi...

- Sallitko nuoresi maistavan alkoholia kotona?
- Jos sallit, niin millaisessa tilanteessa? Millaisen määrän?
- Millaisia seurauksia toiminnallasi voi nuorelle olla? Mitä hyvää siitä voi seurata? Mitä huonoa?
- Jos et salli, niin miksi?
- Mitä hyvää kiellostasi voi seurata? Mitä huonoa?
- Mitä mieltä lähipiirisi, esimerkiksi puoliso, on asiasta? Onko hän kanssasi samaa mieltä, vai syntyykö erimielisyyksiä?
- Millaisia seurauksia voi yksimielisyydellä olla? Entä jos olettekin eri mieltä? Mitä siitä seuraa?
- Oletko tyytyväinen omaan suhtautumistapaasi? Entä puolisosasi tai lähiympäristösi suhtautumistapaan?
- Haluatko muuttaa omaa, puolisosasi tai lähiympäristösi suhtautumista tai toimintaa? Miksi?
- Miten se voi onnistua?

2. Miten kohtaan nuoreni, jos huomaan hänen käyttäneen alkoholia?

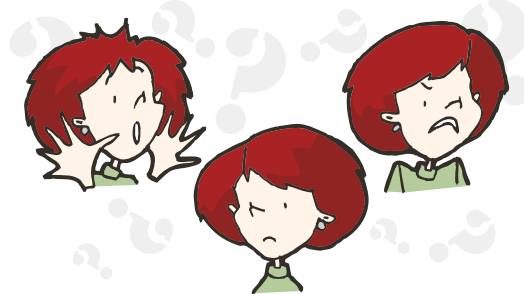
Päihteistä puhuminen on osa vanhempien kasvatus tehtävää. Se voi kuitenkin joskus tuntua hankalalta. Vanhemmat saattavat pelätä puhumisen usuttavan nuoren kokeilemaan päihteitä tai ajatella, ettei asia ole omalle nuorelle tai perheelle ajankohtainen.

Suurin osa nuorista kuitenkin kokeilee päihteitä – ennemmin tai myöhemmin. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan valtaosalla nuorista alkoholikokeilut ajoittuvat ikävuosiin 12–15. Tytöt kokevat ensimmäisen humalansa keskimäärin 13–15-vuotiaina ja pojat 14–16-vuotiaina. On hyvä muistaa, että nuorten päihdekokeilut eivät ole merkki nuoren tai vanhemman epäonnistumisesta, vaan tulevat eteen suurelle osalle perheitä. Päihdekokeiluja olennaisempaa on se, kuinka niihin suhtaudutaan ja kuinka niistä nuoren kanssa puhutaan.

Avoin ja asiallinen keskustelu päihteistä on tärkeää. Keskustellessaan päihteistä vanhempi joutuu pohtimaan myös omaa suhtautumistaan päihteisiin. Vanhempien olisi hyvä puhua nuorille avoimesti ja rehellisesti myös omasta suhteestaan päihteisiin, perustella se ja kertoa, millaisia odotuksia heillä on nuorestaan.

Päihteistä puhuminen kannattaa aloittaa ajoissa – jo ennen lapsen ensimmäistä humalaa – ja siihen kannattaa valmistautua. Keskustelun virittäjinä kannattaa käyttää esimerkiksi mainoksia, uutisia, lehti juttuja ja ilmoituksia. Ne herättävät aiheeseen liittyviä kysymyksiä ja keskustelu syntyy usein luonnostaan. Usein nuoret tietävät – tai luulevat tietävänsä – päihteistä enemmän kuin vanhempansa. Rehellisyys on tärkeää. Pelottelun ja moralisoinnin sijasta kannattaa kertoa asioista totuudenmukaisesti. Tärkeää on myös korjata nuorten väärinkäsityksiä päihteistä.

Päihteistä pitäisi keskustella rauhallisesti ja kunnioittavasti, nuorta kuunnellen. Vanhempi puhuu päihteistä aikuisen näkökulmasta, mutta sallii myös nuoren esittää omat mielipiteensä. Nuoren kanssa käydyt keskustelut ovat oivallinen tapa tutustua nuoren maailmaan ja ajatuksiin. Keskusteluissa nuori harjoittelee itsekontrolliaan ja omia sosiaalisia taitojaan sekä peilaa omaa arvomaailmaansa suhteessa vanhemman mielipiteisiin. Nuoren on hyvä havaita, että viime kädessä hän itse on vastuussa omasta terveydestään, siihen liittyvistä valinnoista ja niiden seurauksista.



Yhdessä pohdittavaksi...

- Mitä ajattelet ja tunnet, jos huomaat tai epäilet nuoresi käyttäneen alkoholia?
- Miten reagoit?
- Kuinka kuvittelet nuoresi suhtautuvan reaktioosi?
- Miten luulet muiden (esimerkiksi puolisosi, koulun henkilökunnan) suhtautuvan asiaan?
- Saatko muilta tukea vai syntyykö erimielisyyksiä?
- Millä tavoin tilanteeseen pitäisi puuttua?
- Kenen pitäisi puuttua?

Ohjeita vanhemmille keskustelun avaamiseen...

- Varaa riittävästi aikaa sekä rauhallinen paikka.
- Älä moralisoi, nolaa tai vähättele nuorta.
- Kerro nuorelle, että välität hänestä ja olet huolissasi.
- Kerro, mitä olet nähnyt ja kuullut. Kerro, mitä tällöin tunsit.
- Kuuntele ja anna nuoren kertoa oma tarinansa.
- Varaudu tunteenpurkauksiin, sekä nuoren että omiisi.
- Selvitä asia perin pohjin. (Mitä? Missä? Milloin? Miksi? Kuka?)
- Kerro nuorelle selvästi, että kaikesta huolimatta arvostat häntä.
- Keskustelkaa seuraamuksista ja kerratkaa pelisäännöt (Miten tästä eteenpäin? Mitä haluat nuorelta? Mihin olet itse valmis?)
- Jos olet väärässä, pyydä anteeksi.
- Jos nuoresi tilanne askarruttaa, ota yhteyttä koulun terveydenhoitajaan tai kuraattoriin. He ovat olemassa nuortasi ja sinua varten.

3. Miten voin suojella nuortani päihteiltä?

Päihteiden käyttö ei ole muusta elämästä irrallinen osio. Se, kokeileeko tai käyttääkö nuori päihteitä, on useiden tekijöiden summa. Toisille päihdekokeilut ovat ohimenevä vaihe elämässä, toisille päihteiden kokeilun ja käytön seuraukset ovat moninaiset. Päihteiden käyttö saattaa vaikuttaa monella tavalla ihmisen hyvinvointiin ja tulevaisuuteen sekä siihen liittyviin valintoihin ja mahdollisuuksiin. Runsaaseen päihteiden käyttöön liittyviä riskejä ovat muun muassa tapaturmat, väkivalta, irralliset seksisuhteet sekä rikollisuus.

Keskeinen vanhempia läheisesti koskettava asia on se, mitä he itse voivat tehdä ehkäistäkseen nuortensa päihdekokeiluja ja -käyttöä. Erityisesti huumeet huolestuttavat vanhempia. Riskitekijöiksi kutsutaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuoren suurempaan todennäköisyyteen käyttää päihteitä, kun taas suojaavat tekijät ovat yhteydessä nuoren vähäisempään todennäköisyyteen käyttää päihteitä. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi perheenjäsenten runsas päihteiden käyttö, päihteiden helppo saavuus tai päihteitä käyttävä ja niihin myönteisesti suhtautuva toveripiiri. Suojaavat tekijät ovat monelta osin päinvastaisia riskitekijöiden kanssa.

Kodin ja perheen merkitys päihteiden käytöltä suojaavana tekijänä on suuri. Vanhempien kasvatuskäytännöt, esimerkiksi rajojen selkeä asettaminen nuorelle sekä vanhemman ja nuoren välinen läheinen suhde sekä kodin ilmapiiri vaikuttavat siihen, miten ja missä nuori viettää vapaa-aikaansa. Perhe vaikuttaa myös siihen, miten nuori arvostaa itseään ja millaisen toveripiirin hän valitsee. Vanhempien läsnäolo ja kiinnostus nuoren elämään tasapainottavat nuoren toveripiiristä tulevia sosiaalisia paineita. Vanhempien onkin hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä heidän omassa käyttäytymisessään voisi vahvistaa suojaavia tekijöitä ja toisaalta poistaa mahdollisia riskitekijöitä.

Yhdessä pohdittavaksi...

- Voiko nuorta suojata päihteiden tai huumeiden käytöltä?
- Millaiset asiat omassa käyttäytymisessä tai oman perheen arjessa suojaavat nuorta?
- Miten voit tukea nuortasi ja hänen harkintakykyään siten, että hän pystyisi kieltäytymään päihteistä?
- Millaiset asiat perheessä altistavat päihde- tai huumeekokeiluille?
- Millaiset asiat, oman perheen ulkopuolella, suojaavat nuorta?
- Entä millaiset asiat perheen ulkopuolella altistavat päihdekokeiluille?
- Voiko nuorta suojata päihteiden käytöltä tehokkaammin? Omassa perheessä? Sen ulkopuolella? Miten?

Miksi nuori ei voi juoda alkoholia?

- Alkoholista nuorille aiheutuvat terveystriskit ovat kaksinkertaiset aikuisiin verrattuna.
- Nuorilla kehittyy aikuisia helpommin päihderiippuvuus.
- Alle 16 vuoden iässä aloitettu alkoholin käyttö ennustaa suurkulutusta aikuisiässä.
- Alkoholi haittaa lapsen ja nuoren aivojen kehitystä, erityisesti oppimisesta, muistista ja tarkkaavaisuudesta vastaavia alueita.
- Alkoholi haittaa fyysistä kehitystä. Runsa alkoholin käyttö on yhteydessä viivästyneeseen murrosikään.
- Alkoholi vaikuttaa kehittyvään psyykeen ja voi vaikuttaa mielenterveyteen.
- Toistuva humalahakuinen alkoholin käyttö haittaa nuoren selviytymistä opiskelusta ja työelämästä ja johtaa helposti syrjäytymiseen.

lähteet: Terveysseuran 3/2005; Kaprio 2005



Suomalaiset ja alkoholi

- Suomalaisen alkoholin kokonaiskulutus vuonna 2004 oli 10,3 litraa puhdasta alkoholia asukasta kohti. Määrä on nelinkertainen 1960-luvun alkuvuosiin verrattuna.
- Suomalaisen alkoholinkulutus jakautuu epätasaisesti: kymmenesosa juo lähes puolet kaikesta kulutetusta alkoholista.
- Naisten osuus alkoholin kokonaiskulutuksesta on kasvanut.
- Raittiiden osuus on laskenut tasaisesti. Vuonna 2002 miehistä raittiita oli 9 prosenttia, naisista 11 prosenttia.
- Noin 20 prosenttia alkoholia käyttävistä miehistä ja 10 prosenttia naisista juo viikon aikana riskirajan verran tai sitä enemmän.
- Alkoholin käyttö painottuu voimakkaasti viikonloppuihin.
- Vahva humaltuminen on pysynyt juomatapojen keskeisenä piirteenä.

lähteet: www.paihdelinkki.fi ; Taskumatti 2005

Päihteiden käytölle altistavia riskitekijöitä ovat:

Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät

- käyttöä suosivat sosiaaliset normit
- helppo saatavuus
- poikkeuksellisen huono taloudellinen tilanne
- käyttöä edistävä lainsäädäntö

Henkilöiden väliset tekijät

- perheenjäsenten päihteiden ongelmakäyttö
- perheen päihteiden käyttöä suosivat asenteet
- huonot perheolosuhteet
- päihteitä käyttävä ja niihin myönteisesti suhtautuva ystäväpiiri

Henkilön sisäiset tekijät

- varhainen/pitkäaikainen ongelma-käyttäytyminen ja/tai käyttäytymishäiriöt
- mielialahäiriöt
- huono koulu- tai opiskelumenestys
- kielteinen suhtautuminen kouluun
- kapinointi
- päihteiden käyttöä suosiva asenne
- nuorena alkanut päihteiden käytön kokeilu

Biogeneettiset riskitekijät

- geneettisistä tekijöistä johtuva alttius päihteiden käyttöön
- psykofyysinen herkkyys päihteiden vaikutuksille

Perheeseen liittyviä suojaavia tekijöitä ovat:

- rajojen selkeä asettaminen nuorelle
- vapaa-ajan käytön valvonta sekä
- nuoren kaveripiirin tunteminen
- vanhempien ja nuorten läheinen suhde ja hyvä keskusteluyhteys
- vanhempien selkeä viesti nuorelle päihteiden käyttöä vastaan sekä
- vanhempien ja nuorten ei-ihannoiva suhtautuminen päihteisiin

(lähde: Ehkäisevän päihdetyön käsikirja)

Viides teema: Murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana

Jokaisella ihmisellä on kokemuksia vanhemmuudesta, joko omien vanhempiensa tai lastensa kautta. Lapsen tullessa murrosikään on suurin osa vanhemmista uusien haasteiden edessä. Lapsen lähellä toimii muitakin aikuisia, jotka kaikki vaikuttavat hänen kehitykseensä. Tämä voi herättää kysymyksiä omasta roolista vanhempana: ”Mitkä asiat kuuluvat minulle? Mikä on koulun vastuulla?”

Tällä kokoontumiskerralla pohditaan vanhemmuutta ja sen haasteita erityisesti silloin, kun lapsi tulee murrosikään.

Mistä tietoa?

- ideoita, linkkejä ja kirjallisuutta
- Vanhemmuuden roolikartta on Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämä työväline, joka auttaa vanhempia jäsentämään omia vanhemmuuden roolejaan. Kartta on tarkoitettu keskustelun avaajaksi ja apuvälineeksi, jäsentämään ja havainnollistamaan ajattelua. Vanhemmuuden roolikartta ja käyttöohje löytyy netistä osoitteesta www.vslk.fi kohdasta ”roolikartat” tai julkaisuista:
 - Helminen, M-L & Iso-Heiniemi, M. 1999: **Vanhemmuuden roolikartta, käyttäjän opas**
 - Rautiainen, M.(toim.) 2002: **Vanhemmuuden Roolikartta, syvennä ja sovelle**

Vanhemmuuden roolikartan pohjalta on myös kehitelty Parisuhteen roolikartta, jota voidaan käyttää parisuhteen tarkasteluun esimerkiksi keskusteltaessa yleisesti parisuhteen merkityksestä ja arvostuksesta.

- Hellsten, Tommy. 2001. Vanhemmuus: Vastuullista vallankäyttöä. Kirjapaja.
- Kolbe, L. & Järvinen, K. (toim.) 2002. Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä. Tammi.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1998. Hyvä itsetunto. WSOY.

Viides kokoontumiskerta päihinänkuoressa



Kokoontumisen alkuvalmistelut:

- tilan valmistaminen kokoontumista varten (tuolijärjestelyt, kahvit, muistiinpanovälineet)

Kokoontumiskerran teema:

- murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana

Kokoontumiskerran tavoite:

- pohditaan murrosikäisen vanhempana olemista sekä oman toiminnan merkitystä nuoreen
- vaihdetaan kokemuksia murrosikäisen vanhemmuudesta ja sen haasteista

Lämmittely:

- mukavan tunnelman luomiseksi ja aiheeseen orientoitumiseksi käytetään kokoontumisen alussa noin 10 minuuttia lämmittelytehtävään. Ohjaaja voi käyttää aikaisemmilta kerroilta tuttuja tehtäviä (ks. s. 14) tai keksiä itse lisää uusia.

Käsiteltävät aihealueet:

- käsiteltäviä aihealueita löytyy sivulta 30: Tavallisimpia kysymyksiä – aiheita ja ideoita
- käsiteltävät aihealueet voivat myös pohjautua aikaisemmillä kokoontumiskerroilla esiin tulleisiin keskustelun aiheisiin

Menetelmät:

- **tietoa:** Kokoontumisen alusta n. 30 minuuttia on varattu tietoiskulle ja alustukselle. Linkkejä aiheeseen löytyy vierestä. Esimerkiksi perheneuvolan työntekijän, kouluterveydenhoitajan tai koulupsykologin voi pyytää kertomaan murrosikäisen nuoren vanhemmuudesta ja sen asettamista haasteista.
- **pohdintaa ja keskusteluja:** Keskusteluille on varattu 45–60 minuuttia. Keskusteluja voi käydä sivun 36 kysymysten pohjalta tai muista kiinnostavista keskustelun aiheista.

Kokoontumiskerran lopetus:

- Lopuksi kootaan ajatuksia käydystä keskustelusta. Samalla kerrataan seuraavan tapaamisen aika ja aihe, johon osallistujat voivat tutustua etukäteen vanhempainyökirjan avulla.

- Kinnunen, Saara. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Karas-sana.
- Kinnunen Saara. 2001. Tytöt, pojat ja seksi: kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Kirjapaja.
- Kinnunen, Saara. 1999. Murrosikäinen perheessä: tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Karas-sana.
- Sinkkonen, Jari. (toim.) 2003. Pesästä lentoon – Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. WSOY
- Sinkkonen, Jari. 2003. Leikkiä vakavilla asioilla. WSOY.
- Murkkutesti – 10 kysymystä murrosikäisen vanhemmalle. Osoitteesta <http://www.paihdelinkki.fi/perhe/index.html> löytyy 10 pähinteisiin liittyvää kysymystä murrosikäisen vanhemmalle. Testistä saa myös palautteen, kun sen on tehnyt.

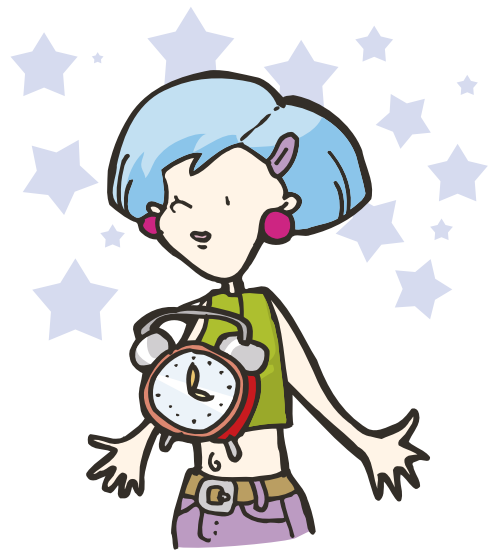
Tavallisimpia kysymyksiä
– aiheita ja ideoita

Seuraavaan on koottu aiheita, joita vanhemmat usein pohtivat murrosikäisen vanhempana. Aiheet on tarkoitettu keskusteltaviksi ja pohdittaviksi ryhmässä. Jokaisella vanhemmalla ja kasvattajalla on aiheista oma näkemyksensä. Kunkin teeman yhteydessä on kysymyksiä, joilla keskusteluun voi nostaa erilaisia näkökulmia.

1. Mikä on sopiva kotiintuloaika murrosikäiselleni?

Ehkä yleisin vanhempien ja nuorten välisten neuvottelujen aihe on sopiva kotiintuloaika iltaisin. Murrosikäiselle on tärkeää saada päättää tietyistä, henkilökohtaisista asioistaan. Tämä liittyy normaaliin kehitykseen, tarpeeseen itsenäistyä ja vapautua riippuvuudesta vanhempiin. Yläkouluikäiset ovat mielestään jo riittävän kypsiä päättämään omista asioistaan, ottamaan vastuuta tekemisistään, suojelemaan itseään ja näin ollen esimerkiksi päättämään itselleen sopivat kotiintuloajat.

Usein nuoret kapinoivat vanhempien asettamia rajoja ja kotiintuloaikoja vastaan. Samalla he kuitenkin toivovat vanhempien asettavan rajoja



ja pitävän niistä kiinni. Vaikka vanhempien hoitaminen suututtaisikin nuorta, hän on tyytyväinen vanhemman huolenpitoon ja tuntee olonsa turvalliseksi – vaikkei sitä aina myöntäisikään.

Kotiintuloajat ovat hyvä ja turvallinen tapa osoittaa välittämistä ja vastuuta nuoresta. Yhdessä sovitut kotiintuloajat lisäävät nuoren turvallisuuden tunnetta, mutta samalla myös vanhempien huoli vähenee. Osana neuvotteluja voidaan yhdessä nuoren kanssa miettiä esimerkiksi seuraavia asioita: nuoren persoonallisuutta, nuoren ikää ja kaveripiiriä, jossa nuori liikkuu. Onko kyseessä viikonloppu vai arki-ilta? Missä nuori aikoo viettää aikaansa?

Yhdessä pohdittavaksi...

- Sovitaanko perheessänne kotiintuloajoista? Miten?
- Mikä on mielestäsi sopiva kotiintuloaika nuorellesi?
- Mikä on nuoresi mielestä sopiva kotiintuloaika hänelle itselleen?
- Miten toimit, jos nuoresi ei noudata kotiintuloaikoja?
- Oletko keskustellut nuoren kotiintuloajoista yhdessä muiden aikuisten kanssa?
- Mitä mieltä he ovat? Saattoi tukea omille näkemyksillesi vai syntykö erimielisyyksiä?
- Oletko tyytyväinen nykytilanteeseen? Mikä on hyvin? Mikä on huonosti? Voisiko jokin asia olla paremmin?

2. Miten säilytän keskusteluyhteyden murrosikäiseeni?

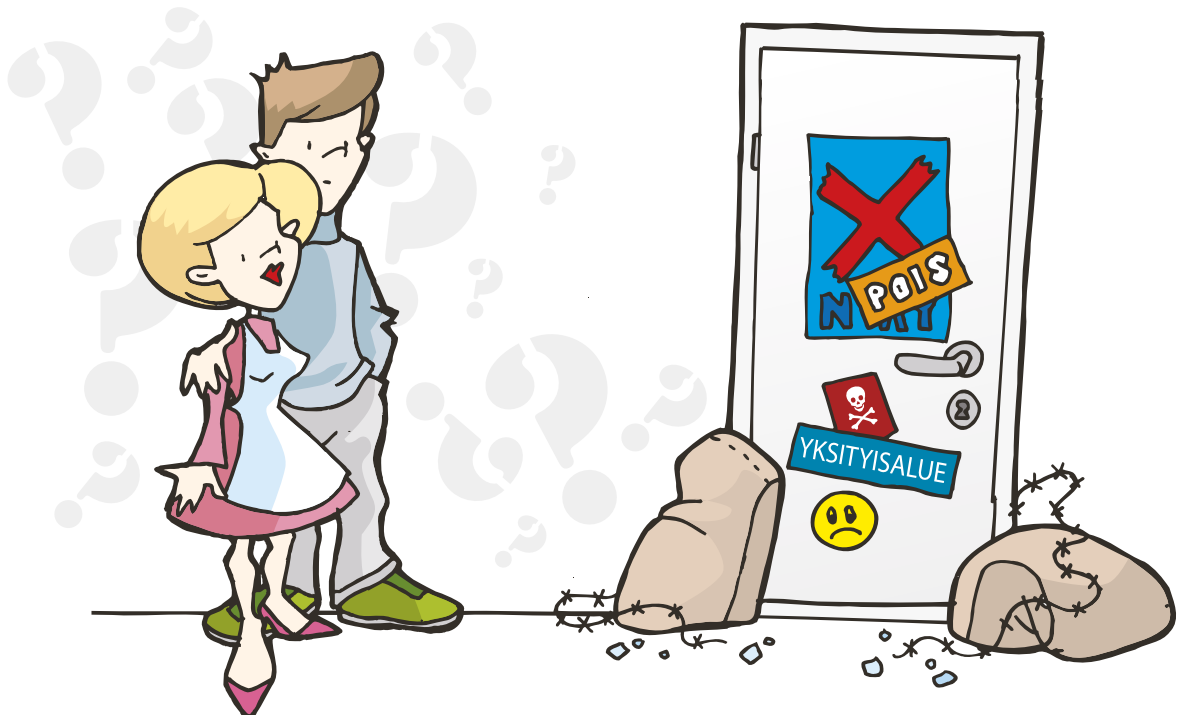
Murrosiän edetessä lapsen tunteet vanhempiinsa muuttuvat. Lapsuudessa vanhempia ihailtiin ja he ovat lapsen mielestä kaiken osaajia ja taitajia. Murrosikäinen katsoo aikuista uusin silmin, vanhemmat ovat inhimillisiä heikkouksineen ja virheineen. Nuori ottaa etäisyyttä sekä vanhempiinsa että muihin perheenjäseniin ja suuntautuu enemmän kaveripiiriinsä. Etsiessään omanlaisiaan arvoja, aatteita, mielipiteitä ja tyylejä nuori samalla kyseenalaistaa vanhempiensa ajatusmaailmaa ja tekee näin eroa vanhempiinsa.

Turvalliseen etäännyttämiseen vanhemmisesta kuuluu myös vanhempien läsnäolo ja aika nuorta varten. Rakentaessaan identiteettiään nuori tarvitsee positiivista huomiota ja palautetta vanhemmiltaan. On tärkeää, että nuoren ja vanhempien väliset suhteet säilyvät läheisinä ja tukea antavina. Aikuisen ja nuoren välisessä suhteessa molemmilla osapuolilla on oikeus tulla kuulluiksi. Se, että vanhemmat kuuntelevat ja ovat tietoisia nuoren mielipiteistä ja asioista, tukee hänen itseluottamustaan ja tervettä itsenäistymiskehitystään.

Vanhemmat voivat kertoa nuorelleen, mistä he ovat hänessä ylpeitä ja toisaalta myös, mitä he eivät hyväksy. Keskusteluissa nuoren kanssa on tärkeää tehdä ero nuoren tekemisten ja hänen persoonansa välille. Vanhemmat voivat esimerkiksi tuomita nuoren päihteiden käytön mutta eivät nuorta itseään.

Yhdessä pohdittavaksi...

- Millaisissa arjen tilanteissa syntyy keskusteluja nuoren kanssa?
- Keskusteletteko riittävästi?
- Millaisista asioista on helppo puhua? Millaisista asioista taas vaikea?
- Mistä asioista riidellään? Miten riita sovitaan?
- Keskustelee nuoreni mielellään asioistaan?
- Kenen aikuisen kanssa nuoreni keskustele mieluiten?
- Mitä hyvää keskusteluissa tulee esille?
- Mitä asioihin toivot parannusta?



Kuudes teema: Arvokas palaute

Viimeinen kokoontumiskerta merkitsee parhaimmillaan tyytyväisyyttä yhdessä toimimisen tuloksista. Usein se merkitsee osallistujille myös uusia mahdollisuuksia ja ryhmässä saatujen tietojen, taitojen ja kokemusten entistä tietoisempaa käyttöönottoa omassa arjessa. Joskus viimeiseen kokoontumiskertaan liittyy myös eron haikeutta tutuiksi, ystäviksikin tulleista piiriläisistä. Viimeisellä kokoontumiskerralla kootaan palautetta ja keskustellaan vanhempainpiirin toiminnasta sekä sen mahdollisesta jatkamisesta.

Kuudes kokoontumiskerta pähkinänkuoressa



Kokoontumisen alkuvalmistelut:

- tilan valmistaminen kokoontumista varten (tuolijärjestelyt, kahvit, muistiinpanovälineet)

Kokoontumiskerran teema:

- viimeinen kokoontuminen, yhteenvetoa ja arviointia

Kokoontumiskerran tavoite:

- kootaan yhteen osallistujien kokemuksia vanhempainpiirin toiminnasta, esimerkiksi siitä, miten se on vastannut heidän odotuksiinsa ja tarpeisiinsa
- mietitään toiminnan mahdollista jatkamista

Käsittävät aihealueet:

- arvioidaan kokoontumisten antia osallistujille (toiminnan sisältö, menetelmät, ajan käyttö, kokoontumisaika, -paikka, jne...)

Menetelmät:

- kuvakorttiharjoitus Ajattelun Avaimet -kuvakorteilla
- keskustelua ryhmässä, keskustelunaiheita löytyy vierestä.

Mihin palautetta tarvitaan?

Palaute innostaa, motivoi ja auttaa ryhmän jäseniä kehittämään toimintaansa. Palaute toimii myös jatkosuunnitelmien pohjana. Palautteen keruu on tärkeää, vaikkei ryhmä jatkaisikaan yhdessä. Saatua palautetta voi hyödyntää seuraavissa vanhempainpiireissä.

Palautetta voi kerätä esimerkiksi seuraavista asioista:

- sisältö
- käytetyt menetelmät (korttiharjoitukset, keskustelut)
- ajankäyttö
- kokoontumisaika, -tiheys
- kokoontumistila (viihtyisyys, sijainti, toimivuus)
- ryhmän ilmapiiri

Miten palautetta voi kerätä?

Palautetta voi kerätä joko vapaamuotoisessa palautekeskustelussa tai esimerkiksi Ajattelun Avaimet -korttiharjoituksella. Avoimen ryhmätoiminnan arviointiin soveltuu lomake (liite 6), joka on nopea täyttää kokoontumiskerran lopuksi silloin, kun varsinaista viimeistä kokoontumiskertaa ei ole.

Keskustelun aiheita vanhempainpiirin toiminnan arviointiin

- Mikä toiminnassa on tuntunut hyvältä?
- Mikä on harmittanut?
- Mitä jatkossa kannattaisi tehdä samoin? Mitä taas toisin?
- Mitä opit itsestäsi? Arvoistasi? Murrosikäisen vanhemmuudesta? Elämästä yleensä?
- Mitä opit ryhmässä toimimisen merkityksestä?
- Millaisia odotuksia sinulla on toiminnan jatkosta?

Ajattelun Avaimet -kuvakorttiharjoitus vanhempainpiirin merkityksestä

Korttiharjoituksen avulla kootaan osallistujien kokemuksia, mielipiteitä ja tunnelmia vanhempainpiirin toiminnasta. Jos käytössä ei ole Ajat-

telun Avaimet -kuvakortteja, voi yhtä hyvin käyttää myös lehdistä leikattuja kuvia tai valokuvia.

Osallistujat asettuvat ringiin, jonka keskelle kaikki kuvakortit levitetään näkyviin. Ohjaaja kehottaa osallistujia valitsemaan kuvista yhden ja perustelevaan valintansa: ”Valitse kortti, joka kuvaa ajatuksiasi ja kokemuksiasi vanhempainpiiritoiminnasta.”

Ohjaaja voi korostaa, että esille nostettavat asiat voivat olla sekä myönteisiä että kehittämistä vaativia. Kuvat voivat olla osallistujien kesken myös samoja. Kukin osallistuja kertoo vuorollaan valitsemastaan kuvasta ja valinnan perusteluista. Ohjaaja kirjaa perustelut tai niiden avainsanat ylös, jotta ne ovat kaikkien nähtävillä.

Kun kaikki ovat kertoneet valitsemastaan kuvasta, voidaan joko pareittain tai kaikki yhdessä keskustella esiin nousseista asioista. Millaisiin asioihin osallistujat ovat olleet tyytyväisiä? Mikä taas kaipaasi kehittämistä?

Mitä vanhempainpiiriin jälkeen?

Vanhempainpiiriin tavoitteena on ollut osoittaa vanhemmille, että kasvatukseen liittyvät kysymykset ja haasteet ovat samoja miltei kaikille. Vanhempainpiirissä erilaisia näkökulmia voidaan peilata keskenään. Omat kokemukset ja ratkaisut usein hyödyntävät toisia vanhempia ja itsekin saa oivalluksia muilta. Tällä tavoin murrosikäisen vanhempana olemiseen saa voimaa, ja vanhempainpiiri on täyttänyt tehtävänsä. Tai sitten vanhemmat voivat yhdessä innostua toimimaan laajemmin oman yhteisön perheiden ja lasten hyvinvoinnin hyväksi. Ehkä innostutaan paikallisten tapahtumien, esimerkiksi luentotilaisuuksien, vanhempainiltojen tai vaikkapa nuorten diskon, järjestämiseen. Silloinkin vanhempainpiiri on onnistunut tehtävässään.

Lähteet

- Nuorten terveystapatutkimus 2003. Stakes. www.stakes.fi/verkkojulk/pdf/aiheita13-2003.pdf
- Kansanterveyslaitos. http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mielenterveys_ja_alkoholitutkimus/alkoholi_ja_terveys/
- Kaprio, J. 2005. Nuoret, päihteet ja aivot. www.med.helsinki.fi/personalnewspage.asp?route=1.2930.3586
- Pulkkinen, L., Pitkänen, T., & Tolvanen, A. 2003. Continuity in drinking behavior from age 14 to 36. Manuscript submitted for publication. Lapsesta aikuiseksi -tutkimusprojekti.
- Taskumatti 2005. Tilastotietoa alkoholista ja huumeista.
- www.stakes.info/files/pdf/taskumatti/Taskumatti_2005.pdf
- van der Stel, J. (toim.) (1999). Ehkäisevän päihdetyön käsikirja – alkoholi, huumeet ja tupakka.
- Tietopaketti ehkäisevän päihdetyön suunnittelijoille ja toteuttajille. A-klinikkasäätiön raporttisarja 31:1999.
- Terveysseuran 3/2005. ”Päihteet myrkkyyä nuorten aivoille.” Terveys ry.

VANHEMMAN TYÖKIRJA

Sisällys:

VANHEMMALLE JA KASVATTAJALLE	1
Ensimmäinen teema: Tullaan tutuiksi	3
Toinen teema: Arvot arkeen	6
Kolmas teema: Murrosikäinen ja hänen maailmansa	9
Neljäs teema: Nuori ja päihteet	11
Viides teema: Murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana	13
Kuudes teema: Arvokas palaute	15



Vanhemmalle ja kasvattajalle

Vanhempainpiiri tarjoaa murrosikäisten vanhemmille ja kasvattajille rauhallisen hengähdysketken kiireisen arjen keskellä. Vanhempainpiirissä on aikaa pysähtyä pohtimaan omaa vanhempiana olemista, kuunnella toisten kokemuksia, keskustella ja etsiä vastauksia arjessa esille nousseisiin kysymyksiin. Vanhempainpiirin aiheita voi pohtia jälkeenpäin tai etukäteen omassa rauhassa – useinhan ajatukset jäävät itämään, ne saattavat muuttua ja johtaa uusille urille. Ne voivat innostaa pohtimaan samoja asioita perheen piirissä, oman nuoren kanssa.

Vanhemman työkirja on suunniteltu käytettäväksi vanhempainpiirin tukena. Työkirja on jaettu kuuteen teemaan, joihin liittyviä tehtäviä, kysymyksiä ja ajatuksen aiheita voi käsitellä joko yksin tai ryhmässä. Sivuilla on tilaa muistiinpanoille sekä vinkkejä siitä, miten omaa tai ryhmässä pohdittua voi jatkaa kotona keittiön pöydän ääressä.

Ennen työkirjaan syventymistä on hyvä pohtia vanhempainpiirin perusteemoja: vanhemmuuden arvoa, arvojen arvoa ja päihdekasvatuksen luonnetta.

Vanhemmuus on valttia

Murrosikäisen maailma laajenee, suhteet ikätovereihin tulevat tärkeiksi. Nuori hankkii myös tietoja ja taitoja olla yhteydessä maailman moninaisesti ilmioihin. Median ja erilaisten nuorisokulttuurien sanotaan vallanneen oheiskasvattajan roolin, jonka rinnalla vanhempien merkitys on vähentynyt. Tämän vastapainona on hyvä tietää, että vanhempien kasvattajan ominaisuuksilla, kodin kasvatuskäytännöillä ja perheen ilmapiirillä on vaikutusta lapsen myöhäisempään käyttäytymiseen – vapaa-ajan sisältöön ja päihteiden käytön määrään. Perheen ilmapiiri ja perheenjäsenten väliset suhteet luovat perustaa myös sille, miten nuori arvostaa itseään, miten hän vastaa kaveripiirin sosiaalisiin paineisiin erilaisissa valintatilanteissa. Vanhemman tai nuoren lähellä olevan aikuisen rooli ei siis missään mielessä ole menettänyt merkitystään – päinvastoin, se on nyt ehkä tärkeämpää kuin koskaan aikaisemmin.

Arvot eletään arjessa

Kaikki toiminta, myös kasvatus, perustuu arvoihin – joko tiedostettuihin tai tiedostamattomiin. Yksinkertaisesti arvon voi määrittellä asiaksi, jota ihminen pitää hyvänä tai kauniina. Yleisesti arvoja pyritään tekemään näkyviksi arvokeskusteluissa. Keskustelu voi jäädä kaukaiseksi ja arvot juhlapuheisiin. Haasteena onkin se, miten saamme arvot tietoisesti osaksi elämää ja sen voimanlähteiksi.

Aidot arvot valitaan vapaaehtoisesti monien mahdollisten joukosta. Valitsemamme arvot herättävät meissä myönteisiä tunteita, me vaalimme ja rakastamme niitä. Ne tuottavat elämämme lisäarvoa, iloa ja merkitystä.

Vanhempina ja kasvattajina olemme luonnostamme esimerkinä siitä, mitä hyvää ja merkityksellistä meille tärkeät asiat tai arvot tuovat elämäämme. Kasvattajana olemme myös arvojen vaalijia ja välittäjiä. Samalla meidän tulisi myös kannustaa ja valmentaa nuorta arvioimaan arvoja sekä löytämään ja valitsemaan sitten omalle elämälleen tärkeät, iloa tuottavat perusteet.

Arvotyöskentely

Voidaksemme toimia arvojen välittäjinä ja kasvattaaksemme nuoren valmiuksia etsiä ja arvioida oman elämänsä arvoja meidän on ensin tultava tietoiseksi omista arvoistamme. On hyvä pohtia miten itselle arvokkaat, rakkaat asiat ilmenevät omassa arkielämässä tai millaisen tilan ja arvon niille antaa. Tämä on arvotyöskentelyä. Se on jatkuva prosessi, joka voi tapahtua jossain mielemme perukoilla koko ajan ja miltei tiedostamattamme. Arvotyöskentelyyn voi myös varata tietyn ajan. Sitä voi tehdä yksin lenkillä tai saunan lauteilla tai keittiön pöydän ääressä oman perheen tai muiden vanhempien kanssa. Yhteinen arvojen kartoitus voi olla haastavaa, mielenkiintoista, yllättävää ja innostavaa.

Arvotyöskentelyyn pysähtyminen voi aiheuttaa sen, että alamme perustella ja muotoilla sanoin aikaisemmin itsestään selvinä pitämiämme asioita. Tästä saattaa olla hyötyä arjen tilanteissa, esimerkiksi silloin kun keskustelemme nuoren kanssa arkisen elämän valinnoista tai vaikka päihteisiin liittyvistä kysymyksistä.

Kotoinen päihdekasvatus

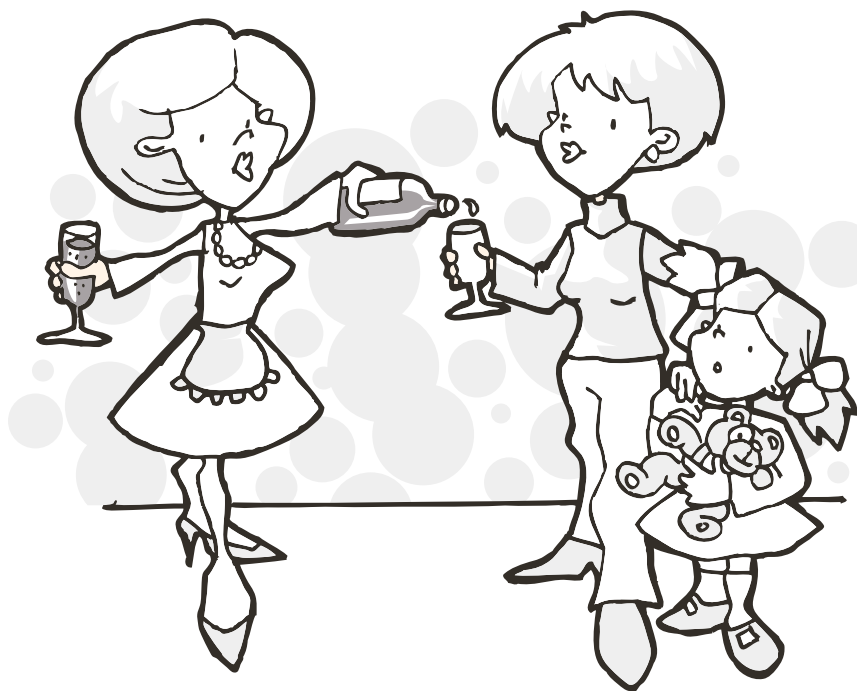
Nuorten päihteiden kokeilun ja käytön ehkäiseminen on kaikkien aikuisten ja yhteisöjen tehtävä. Erityisesti se on vanhempien tehtävä. Päihteiden käytön ehkäisemiseksi tarvitaan tietoa, taitoa ja toimintaa. Näiden lisäksi tarvitaan pysähtymistä ja kohtaamista – itsensä ja muiden. Erityisesti päihteiden käyttöön liittyvissä kysymyksissä meidän on hyvä miettiä, miltä valintamme näyttävät: millaisen mallin tai esikuvan ne välittävät.

Päihteet eivät ole erillinen osa muusta kasvatuksesta. Päihdekasvatuksen tulisi olla osa normaalia kasvatusta. Päihteisiin liittyvät kysymykset eivät ratkea murrosiässä annetulla irrallisella tiedolla. Tietoa kyllä tarvitaan, mutta sen lisäksi nuoret tarvitsevat vanhempien ja kasvattajien läsnäoloa ja huolenpitoa. Kysymys on kasvuun ja elämiseen liittyvästä valmistautumisesta. Aikuisuuteen kasvaminen tapahtuu turvallisimmin silloin, kun kasvattajan ja nuoren välillä vallitsee kunnioittava, avoin, rehellinen ja lämmin vuorovaikutus. Aikuiset tarjoavat nuoren kasvuun turvalliset ja perustellut rajat sekä mahdollisuuden oppia elämisen taitoja. Itsenäistymiseen ja omien siipien vahvistumi-

seen voi liittyä myös päihteiden kokeiluja ja vahinkoja. Niihin on suhtauduttava vakavasti, mutta ne eivät silti merkitse nuoren perikatoa tai vanhemman epäonnistumista.

Päihdekasvatuksen tavoitteena on lisätä tietoa päihteistä ja tukea päihteiden vastaisia asenteita. Tämän lisäksi se on myös kasvatusta terveeseen elämään ja elämisen hallintaan. Pyrkimyksenä on tukea hyvien ihmissuhdetaitojen ja itsetuntemuksen, ja miksei itseluottamuksenkin, kehittymistä. Kun nuori arvostaa itseään ja kehoaan, hän vähemmän todennäköisesti haluaa sitä vahingoittaa. Ennen kaikkea päihdekasvatuksessa tulisi luoda valmiuksia etsiä mielihyvää ja ratkoa ongelmia ilman päihteitä. Lapset ja nuoret kaipaavat tiedon lisäksi selviä vastauksia: mikä vanhempien mielestä on oikein ja mikä väärin.

Vanhempana ja kasvattajana meidän on ensin selvitettävä itsellemme omat ajatuksemme ja ymmärryksemme siitä, millaiseen elämään ja millaiseksi ihmiseksi haluamme lasta ja nuorta kasvattaa. Kasvattajana olemisen merkitsee silloin myös omaa kasvuamme: pohdiskelua, arvottamista ja valintoja. Vanhempainpiiri ja kädessäsi oleva työkirja tarjoaa joitakin välineitä tähän prosessiin ja oman ajattelutyösi tueksi.



Ensimmäinen teema: Tullaan tutuiksi

Historian havinaa... löydätkö yhteyksiä nykypäivään?

"Vanhempien suhtautuminen lapseen on tärkeämpi tekijä kuin ne ulkonaiset olosuhteet, joissa perhe elää. Jos lasta kohdellaan ystävällisen joustavasti, hän alkaa luottaa vanhempiinsa ja pitää heistä. Tältä pohjalta heidän myöhemmin asettamansa rajoitukset voidaan sietää niiden aiheuttamatta haitallisia seurauksia, tiedostamattomia pyrkimyksiä, joita ankara kohtelu saa aikaan."

Lähde: Lehtovaara & Koskenniemi. (1958.) Kasvatustieteiden tutkimuskeskus.

Vanhempainpiiri kokoontuu:

aika: _____

paikka: _____

Ohjaajan yhteystiedot:

nimi: _____

osoite: _____

puhelinnumero: _____

sähköposti: _____

Vanhempainpiiriläisten yhteystietoja:

Nimi	Puhelinnumero	Sähköposti

Kasvattajan kuusikulmio

Oheinen tehtävä auttaa sinua tarkastelemaan ajatuksiasi ja näkemyksiäsi kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista sekä sitä, muuttuvatko ne vanhempainpiirin kokoontumisten aikana. Kasvattajan kuusikulmio tehdään ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla. Voit verrata kuvioita toisiinsa ja tarkastella, onko niissä tapahtunut muutoksia.

Vastaa aluksi seuraavaan kuuteen väittämään asteikolla 1–10 (1= ei lainkaan pidä paikkaansa ... 10 = pitää erittäin hyvin paikkansa). Merkitse tämän jälkeen vastauksesi asteikolle ja yhdistä toisiinsa viivalla.

Väittämät:

Minulla on riittävästi tietoa vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä.
(kasvatukseen liittyvä yleistieto)

Tiedostan kasvatuseriaatteiden taustalla olevat arvoni ja valintani. (arvot)

Minulla on riittävästi tietoa päihteistä ja päihteiden käyttöön liittyvistä kysymyksistä. (päihdetietous)

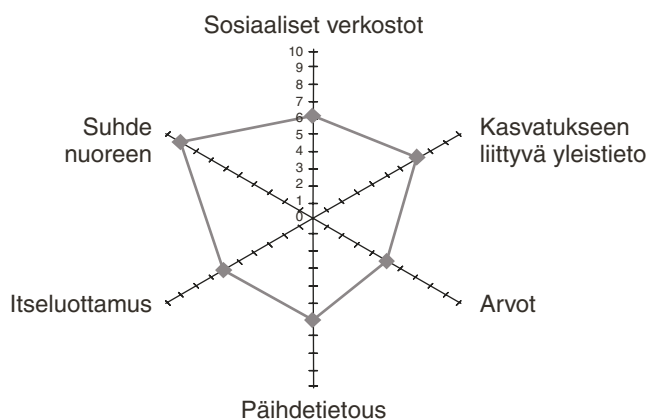
Luotan itseeni vanhempana.
(itseluottamus)

Keskustelen nuoreni kanssa kaikenlaisista asioista.
(suhteet nuoreen)

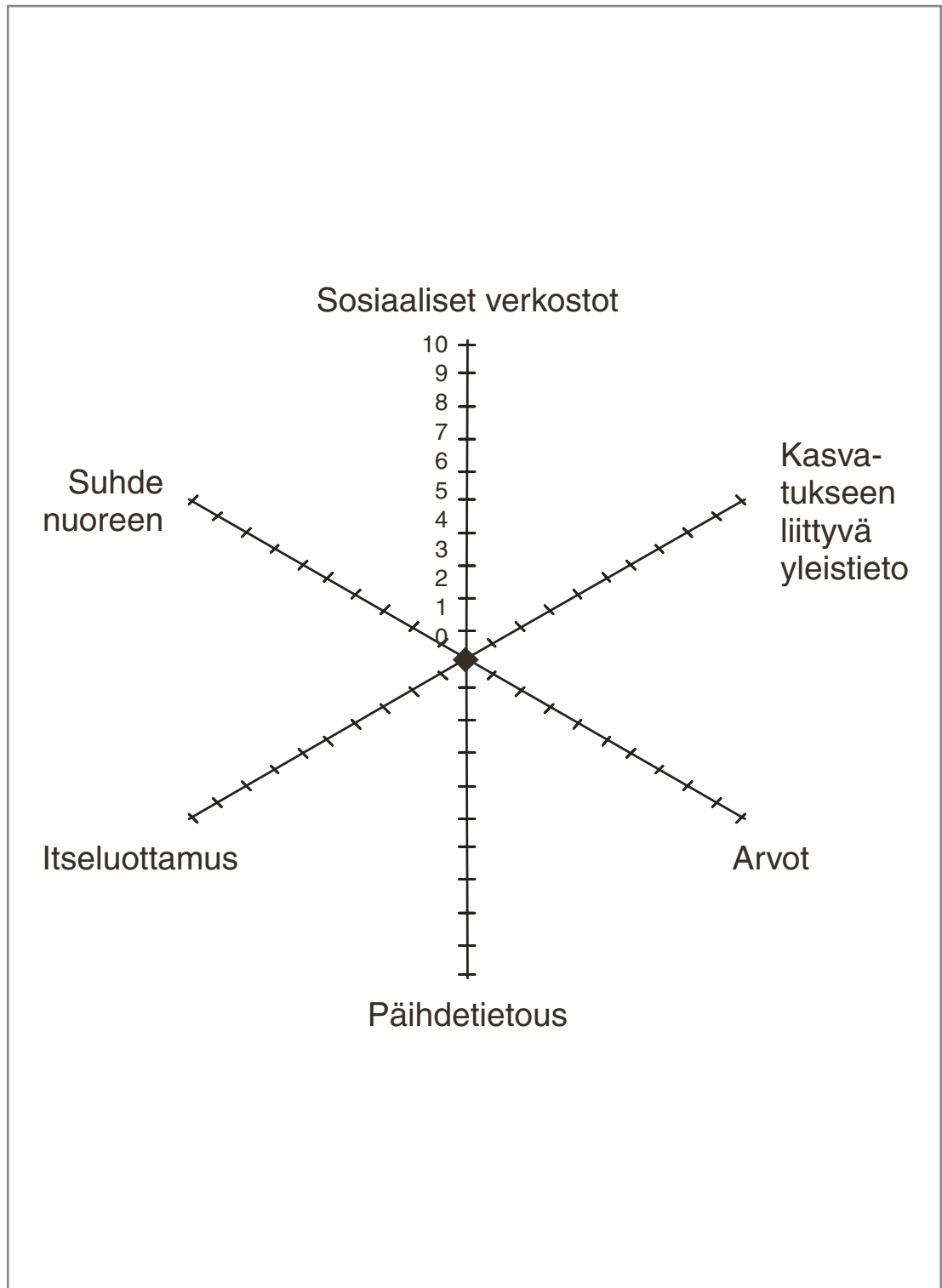
Jos haluan keskustella vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä, tiedän kenen puoleen kääntyä
(sosiaaliset verkostot)

Mielipide:

Esimerkkikuva voi näyttää vaikka tältä:

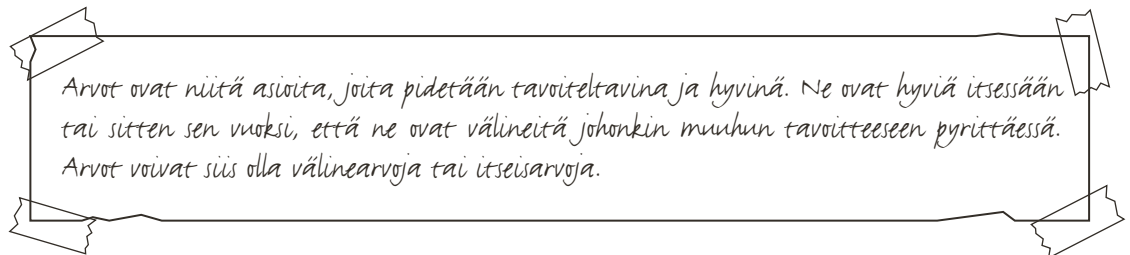


Kasvattajan kuusikulmio



Toinen teema: Arvot arkeen!

Arvo-sanaa käytetään arkikielessä hyvin monenlaisessa merkityksessä. Vielä 1980-luvun tietosanakirjassa arvo määriteltiin synonyymiksi sanalle hinta. Nykysuomen sanakirjan mukaan arvo on ”arvokas, merkittävä asia”. Facta-tietosanakirjan mukaan ”arvo on se, minkä nojalla jotakin tiettyä seikkaa pidetään hyvänä, kauniina, arvokkaana, oikeana, tavoiteltavana tms.”



Arvot antavat elämälle merkitystä. Ne vastaavat kysymykseen, mikä meille on elämäsämme tärkeää. Ne heijastavat, miksi ajattelemme, kuten ajattelemme ja miksi toimimme, kuten toimimme. Yksilöllä on omat henkilökohtaiset arvonsa ja yhteisöllä omansa. Yhteiset arvot antavat voimaa ja innostavat esimerkiksi kasvatustehtävässä. Arvojen erilaisuus voi joskus aiheuttaa ristiriitoja.

Yhteiskunnassa arvoilla tarkoitetaan usein asioita ja ihanteita, joita pidetään tavoiteltavina. Tällöin arvo on lähes synonyymi sanalle päämäärä. Näitä ihanteita tai päämääriä ei ehkä koskaan saavuteta sellaisenaan, mutta niiden mukaan pyritään toimimaan sekä arvioimaan ja kehittämään toimintaa.

Arvoja on kautta aikojen mietitty ja määritelty. Jostain syystä ne ovat usein kiteytyneet kolme arvoa sisältäviksi, innostaviksi iskulauseiksi:

- Koti, uskonto ja isänmaa
- Usko, toivo ja rakkaus
- Kauneus, totuus, hyvyys
- Citius, altius, fortius
- Vapaus, veljeys, tasa-arvo
- (nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin)

Löydätkö edellisistä suosikkisi? Vai onko sinulla oma motto? Mikä?



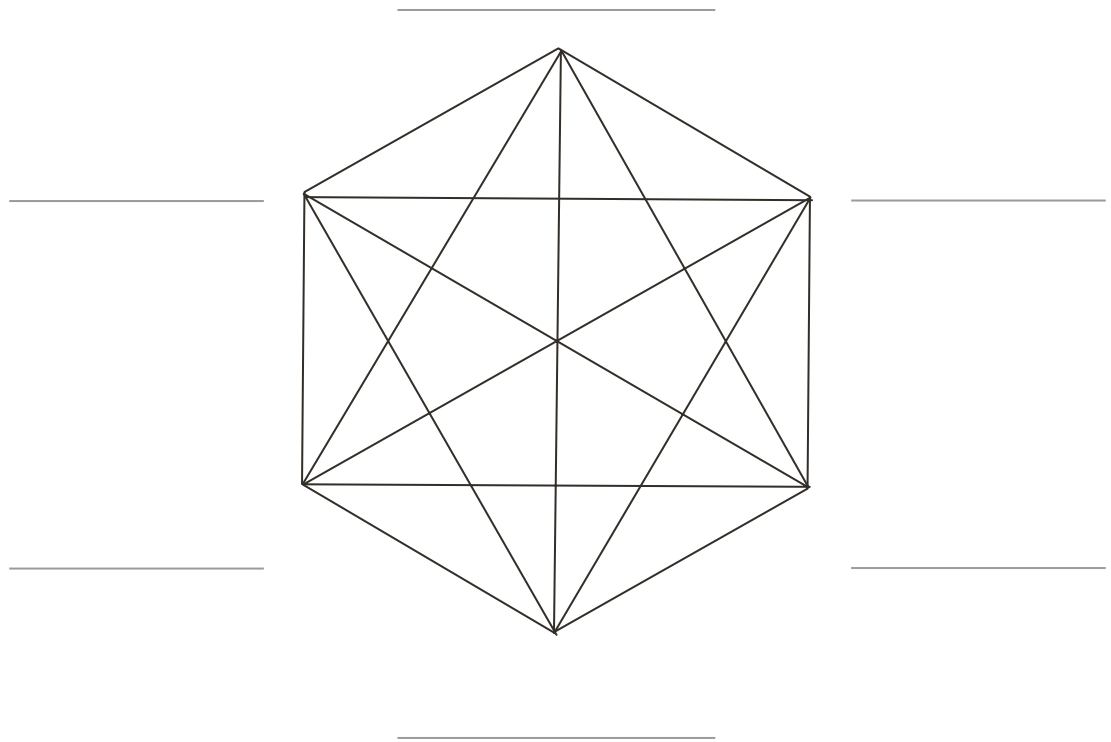
Keittiökeskusteluihin nuoresi kanssa:

Mikä on tärkeää elämässä? Kerro lapsellesi, mitä arvoihin liittyvää olet pohdiskellut. Keskustele sitten hänen kanssaan, mitkä tai millaiset asiat ovat tärkeitä elämässäsi tällä hetkellä. Millaiset asiat ovat tärkeitä nuorellesi, mitkä taas sinulle, mitkä koko perheelle? Löytyykö samanlaisuuksia? Entä eroavaisuuksia? Muuttuvatko tärkeät asiat ajan myötä? Mitkä asiat olivat tärkeitä ennen, mitkä nyt? Miten tärkeät asiat vaikuttavat elämään tai näkyvät jokapäiväisessä elämässä?

Arvot arkeen!

Mieti, mikä on elämässäsi tärkeää tällä hetkellä. Valitse kuusi tärkeintä asiaa ja merkitse ne kuution kärkiin.

Jokainen näistä kuudesta tärkeästä asiasta on yhdistetty viivalla toisiinsa. Vertaa kutakin asiaa pareittain toisiinsa ja piirrä nuolenkäri osoittamaan siihen suuntaan, kumpi asioista tuntuu sinusta tärkeämmältä. Arvioi esimerkiksi, kumpi vaikuttaa ensisijaisesti valintoihisi.



Tämän jälkeen voit laskea kunkin asian saamat nuolenkäriä ja järjestää asiat tämän perusteella tärkeysjärjestykseen. Miltä näyttää? Onko tulos yllättävä?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Kuution voi täyttää monella tavalla. Kokeile erilaisia yhdistelmiä.

Arvotyöskentelyn avaimet

– Pysähdy, pohdi ja puntaroi

Seuraavassa tehtävässä voit tarkastella elämäsi tärkeitä asioita ja niiden merkitystä niin omaan kuin läheistesi elämään.

1. Pysähdy hetkeksi

- Mieti, mikä on tärkeää elämässäsi.
- Valitse yksi asia, jota haluat tarkastella lähemmin.

2. Tutustu itseesi

- Mitä ajatuksia tai tunteita sinussa herää?
- Millä tavoin ajatuksesi tai tunteesi näkyvät?
- Mitä merkitystä ajatuksillasi ja toiminnallasi on?

3. Tutustu muihin

- Miten muut suhtautuvat?
- Miten se näkyy arjen tilanteissa?
- Miten muiden suhtautuminen vaikuttaa sinuun ja läheisiisi?

4. Kyseenalaista

- Oletko tyytyväinen?
- Mikä on hyvin?
- Mikä on huonosti?

5. Etsi ratkaisuja

- Mitä haluaisit muuttaa?
- Minkä pitäisi muuttua?
- Kenen pitäisi tehdä jotain?
- Mitä itse voisit tehdä?

6. Tartu toimeen

- Mistä voisit aloittaa?
- Kenen kanssa voisit tehdä tai toimia?
- Miten voisit tarttua toimeen?

Kolmas teema: Murrosikäinen ja hänen maailmansa

Murrosiässä ystävien merkitys on suuri. Tämän vuoksi vanhempana tai lapsen luottoaikuisena on hyvä tietää, keitä lapsesi ystävät ovat.

1. Tutustu lapsesi ystäväpiiriin.
2. Tutustu lapsesi ystävien vanhempiin. Näin kokoat samalla tärkeää tukiverkostoa ympärillesi.
3. Kerro ja osoita lapsellesi, että olet kiinnostunut hänestä ja hänen tekemisistään.
4. Ota selvää juhlista, joihin lapsesi osallistuu. Kuka on isäntä? Ovatko vanhemmat läsnä? Onko alkoholia tarjolla?
5. Kerro lapsellesi, että hän voi aina tulla kotiin, oli tilanne mikä hyvänsä.



Keittiökeskusteluihin nuoresi kanssa:

Millaista on olla nuori? Muistele omaa nuoruuttasi ja pyydä nuortasi miettimään omaa elämäänsä tällä hetkellä. Pohtikaa yhdessä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä. Löytyykö yhtäläisyyksiä?

1. Mikä on / oli lempi tv-ohjelmasi / lempiruokasi / mielimusiikkisi / suosikkielokuvasi?
2. Millaiset vaatteet ovat / olivat muodissa? Entä millainen hiustyyli? Vertaillkaa valokuvia. Mitä kuvat kertovat?
3. Kuka tai ketkä ovat / olivat parhaita ystäviäsi. Kerro jokin hauska juttu sinusta ja ystävästäsi.
4. Mitä teet / teit mieluiten vapaa-ajallasi?
5. Mitä ajattelet / ajattelit ikäisistäsi nuorista, jotka käyttävät / käyttivät alkoholia?
6. Kerro jokin yleinen harhaluulo tai väärinkäsitys, joka ikäisilläsi on / oli alkoholista?

Lapsen kasvaessa ikätoverien mielipiteillä on aiempaa enemmän merkitystä. Kaveripiiri vaikuttaa muun muassa siihen, kuinka murrosikäinen suhtautuu päihteisiin ja missä iässä hän niitä kokeilee. Yhdenmukaisuuden vaatimukset ja sosiaalinen paine esimerkiksi päihdekokeiluihin ovat huomattavia.



Keittiökeskusteluihin nuoresi kanssa:

Tutustukaa yhdessä seuraaviin tilanteisiin ja keskustelkaa niistä. Mitä nuoresi tekisi? Mitä sitten seuraisi? Voisiko tilanteissa toimia toisin? Mitä sitten seuraisi? Keskustelkaa erilaisista vaihtoehdoista.

- Olet ystäväsi Sannan luona kylässä perjantai-iltapäivänä koulupäivän jälkeen. Sannan isovelji kysyy, haluaisitteko maistaa tupakkaa. Sannan vanhemmat ovat vielä töissä. Sanna vastaa myöntävästi. Mitä sinä vastaat?
- Kävelet koulusta kotiin. Isosiskosi ajaa autolla ohitse poikaystävänsä kanssa ja tarjoaa sinulle kyytiä kotiin. Huomaat autossa puoliksi juodut olutpullot, jotka kuuluvat siskollesi ja tämän poikaystäväille. Mitä teet? Mitä sanot isosiskollesi?
- Olet ystäväsi luona kylässä, eivätkä hänen vanhempansa ole kotona. Ystäväsi kurkistaa vanhempiensa baarikaappiin ja ehdottaa, että ottaisitte hieman yhdessä pullosta itsellenne. Ystäväsi vakuuttaa, etteivät hänen vanhempansa huomaisi mitään. Mitä teet?

Muistiinpanoja



Neljäs teema: Nuori ja päihteet

Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsilleen. Se, mitä he tekevät ja miten he käyttäytyvät, on yhtä tärkeää kuin se, mitä he sanovat. Tämän vuoksi on tärkeää pysähtyä miettimään, millaista esimerkkiä välitämme lapsillemme, miten suhtaudumme muihin ihmisiin ja ympäristöömme, miten toimimme ja miten toimintamme vaikuttaa lapsiimme myös päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa.



Pohdittavaksi...

1. Oletko koskaan ajatellut, että sinun pitäisi vähentää juomistasi?
2. Onko juomistasi moitittu?
3. Oletko koskaan tuntenut syyllisyyttä juomisesi tähden?
4. Oletko koskaan ottanut krapularyyppyä?



Välitä vastuullisia viestejä alkoholinkäytöstä:

1. Varmista, että juhlissa on aina myös alkoholiton vaihtoehto tarjolla.
2. Älä tyrkytä alkoholia kenellekään.
3. Tiedosta ne tilanteet, joissa käytät alkoholia lapsesi läsnäollessa.
Miksi juot ja kuinka paljon?
4. Osoita lapsellesi alkoholin käytön sijasta myönteisiä stressin hallinnan keinoja: liikunta, rauhoittuminen, hiljaisuudesta nauttiminen, rentouttava kylpy.
5. Älä ota, kun ajat. Älä aja, kun otat.
6. Älä mene alkoholia nauttineen kyytiin. Estä juopuneen ajaminen.
7. Sopikaa etukäteen kotimatkasta (kuka on kuljettaja, millä mennään), jos juhlissa nautitaan alkoholia.



Keittiökeskusteluihin nuoresi kanssa:

Hauskanpidosta. Mainonnassa alkoholi ja hauskanpito liitetään usein yhteen. Median välittämä viesti sisältää ajatuksen, että alkoholi on onnistuneiden juhlien edellytys tai että hauskanpitoon ylipäänsä tarvitaan alkoholia.

Miettikää yhdessä, millaiset asiat luovat hyvän tunnelman? Mikä tekee juhlista hauskat? Millaisten ihmisten seurassa viihdyt?

Kerätkää esimerkit kolmesta tapahtumasta: juhlista, urheilutapahtumista tai illanistujaisista, joissa kaikilla oli hauskaa, vaikka alkoholia ei käytetty.

Mitä huumeita on olemassa?

Päihteitä ovat kemialliset aineet, joita ihminen käyttää päihtymistarkoitukseen, muuttaakseen tai sekoittaakseen omaa oloaan. Päihteisiin kuuluvat:

- 1) laittomat huumausaineet, esim. keskushermoston toimintaa kiihottavat piristeet (amfetamiini, ekstaasi, kokaiini), keskushermoston toimintaa lamaavat aineet (heroiini), aistiharhoja tuottavat hallusinoogenit (LSD) sekä kannabistuotteet (hasis, marihuana)
- 2) lailliset päihteet, alkoholi ja tupakka
- 3) impattavat aineet, kuten liuottimet, liimat, lakat
- 4) päihdetarkoituksessa käytettävät lääkkeet

(lähde: www.paihdelinkki.fi)

Avoin ja asiallinen keskustelu päihteistä nuoren kanssa on tärkeää. Päihteistä puhuminen kannattaa aloittaa ajoissa – jo ennen ensimmäistä humalaa – ja siihen kannattaa valmistautua huolella. Usein muun muassa mainokset, uutiset, lehtijutut ja ilmoitukset herättävät aiheeseen liittyviä kysymyksiä ja tarjoavat hyviä paikkoja keskustelun aloittamiseen. Rehellisyys on tärkeää. Pelottelun ja moralisoinnin sijasta kannattaa kertoa asioista totuudenmukaisesti. Tärkeää on myös korjata nuorten väärinkäsityksiä päihteistä. Keskustelun tulisi tapahtua rauhallisesti ja kunnioittavasti nuorta kuunnellen. Nuoren kanssa käydyt keskustelut ovat oivallinen tapa tutustua nuoren maailmaan ja ajatuksiin.

Jos huomaat nuoresi kokeilleen alkoholia tai jos hän tulee humalassa kotiin, kannattaa keskustelut jättää seuraavaan aamuun. Seuraavassa muutamia vinkkejä puheeksi ottamiseen.

Ohjeita vanhemmille keskustelun avaamiseen...

- Varaa riittävästi aikaa sekä rauhallinen paikka.
- Älä moralisoi, nolaa tai vähättele nuorta.
- Kerro nuorelle, että välität hänestä ja olet huolissasi.
- Kerro, mitä olet nähnyt ja kuullut. Kerro, mitä tällöin tunsit.
- Kuuntele ja anna nuoren kertoa oma tarinansa.
- Varaudu tunteenpurkauksiin, sekä nuoren että omiisi.
- selvitä asia perin pohjin (Mitä? Missä? Milloin? Miksi? Kuka?)
- Kerro nuorelle selvästi, että kaikesta huolimatta arvostat häntä.
- Keskustelkaa seuraamuksista ja kerratkaa pelisäännöt (Miten tästä eteenpäin? Mitä haluat nuorelta? Mihin olet itse valmis?)
- Jos olet väärässä, pyydä anteeksi.
- Jos nuoresi tilanne askarruttaa, ota yhteyttä koulun terveydenhoitajaan tai kuraattoriin. He ovat olemassa nuortasi ja sinua varten.

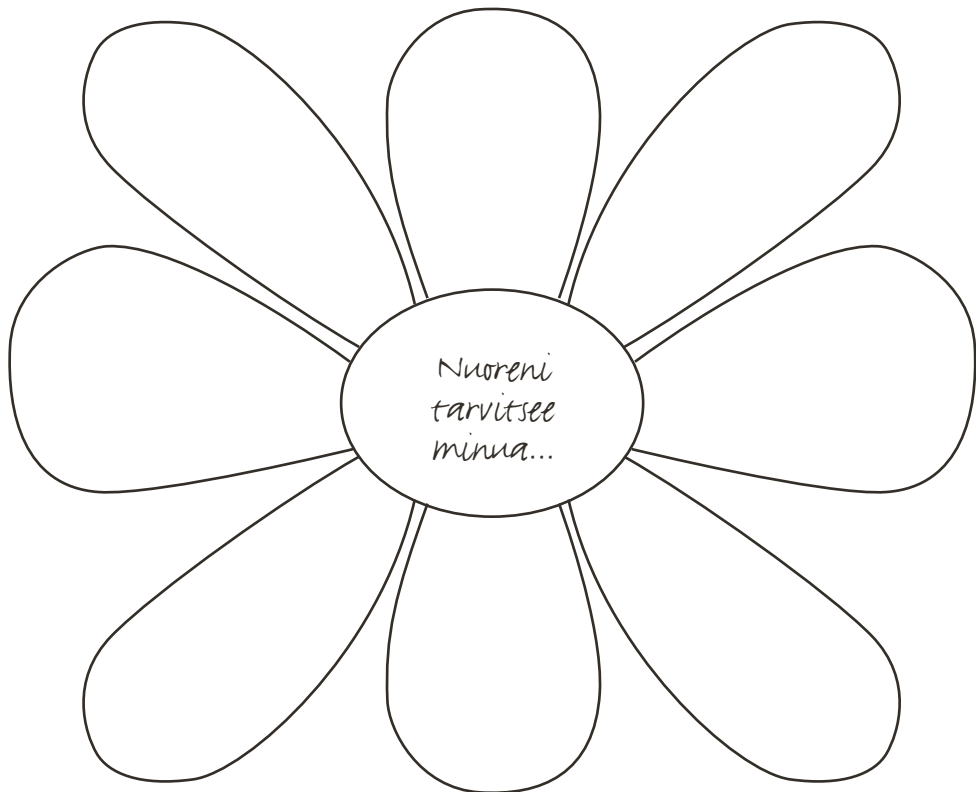
Viides teema: Murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana

Murrosikäisen vanhemmuus on yksi elämän haasteellisimpia aikoja. Murrosikäinen ottaa itsenäistymisen askeleita vanhemmistaan, mutta hän tarvitsee edelleen turvallisia aikuisia, jotka eivät hylkää, vaikka hän koheltaisikin. Murrosikäinen tarvitsee vanhempiaan eri tavalla kuin aiemmin. Turvallisen aikuisen kaipuu on murrosiässä usein voimakkaampaa kuin ennen, vaikka ajallisesti lapsen ja vanhemman yhdessä viettämä aika saattaakin vähentyä.



Pohdittavaksi...

Mihin murrosikäisesi tarvitsee sinua (vanhempaa / kasvattajaa)? Kirjoita mielestäsi tärkeitä asioita kukan terälehtiin. Mieti samalla, mihin itse tarvitsit omia vanhempiasi, kun olit samanikäinen oman nuoresi kanssa.



Keittiökeskusteluihin nuoresi kanssa:

Keskustelkaa yhdessä edellisen tehtävän pohjalta. Mihin nuoresi omasta mielestään tarvitsee sinua tällä hetkellä? Menevätkö ajatuksenne yksiin? Missä kohdin ne eroavat?

Meidän perheen pelisäännöt

Säännöt perheessä muuttuvat lapsen iän mukana. Murrosikäisten kanssa rajoja et-
sitään yhdessä neuvotellen. Nuori sitoutuu sääntöihin paremmin, kun on itse saanut
osallistua niiden tekoon. Neuvottelussa on tärkeää, että jokainen saa äänensä kuu-
luviin. Ehdotuksista valitaan sopivin, kirjataan se ylös ja sovitaan seurauksista, jos
sääntöä rikotaan. On tärkeää, että seurauksista pidetään kiinni.

Kootkaa yhdessä seuraavaan huoneentauluun "Meidän perheen pelisäännöt" ja
laittakaa ne kaikkien perheenjäsenten nähtäville vaikka jääkaapin oveen.



Meidän perheen pelisäännöt

Olemme perheessämme sopineet, että:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

_____ / _____ kuuta 20 _____

allekirjoitukset

Kasvattajan kuusikulmio

Palaa ensimmäisen kerran tehtävään (sivu 5) ja vastaa nyt uudestaan samoihin väittämiin asteikolla 1–10 (1= ei lainkaan pidä paikkaansa ... 10 = pitää erittäin hyvin paikkansa). Asettele tämän jälkeen uudet vastauksesi alkuperäiselle mitta-asteikolle. Muodostuuko niistä uusi kuvio? Miten se eroaa alussa tehdystä?

Väittämät:

Mielipide:

Minulla on riittävästi tietoa vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä.
(kasvatukseen liittyvä yleistieto)

Tiedostan kasvatuseriaatteiden taustalla olevat arvoni ja valintani. (arvot)

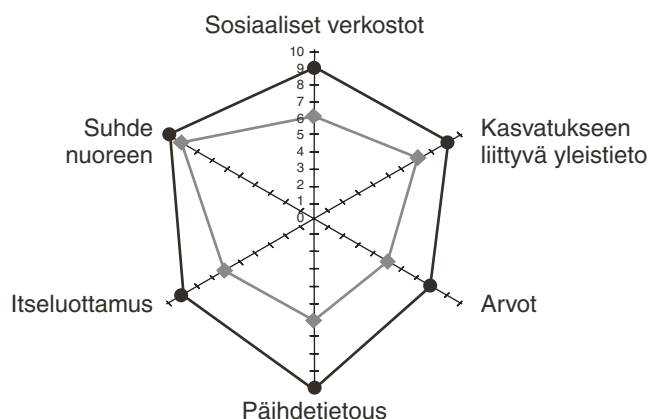
Minulla on riittävästi tietoa päihteistä ja päihteiden käyttöön liittyvistä kysymyksistä. (päihdetietous)

Luotan itseeni vanhempana.
(itseluottamus)

Keskustelen nuoreni kanssa kaikenlaisista asioista.
(suhteet nuoreen)

Jos haluan keskustella vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä, tiedän kenen puoleen kääntyä
(sosiaaliset verkostot)

Esimerkki kasvattajan kuusikulmiosta:



LIITTEET

Sisällys:

LIITE 1. Esimerkki vanhempainpiirin lehti-ilmoituksesta	1
LIITE 2. Esimerkki vanhempainpiirin esitteestä	2
LIITE 3. Arvotyöskentelyn avaimet	3
LIITE 4. Arvokuutio	4
LIITE 5. Esimerkkejä Ajattelun Avaimet -kuvakorttiharjoituksesta	5
LIITE 6. Lomake vanhempainpiirin arviointiin	7
LIITE 7. Adjektiivikortit	8

Esimerkki lehti-ilmoituksesta:

Kiristääkö nuttura, onko pipo tiukalla?

Tule mukaan murrosikäisten vanhemmille ja kasvattajille suunnattuun vanhempainpiiriin. Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia murrosikäisen vanhempana olemisesta. Ensimmäisen keran kokoonnumme perjantaina 1.1.2006 klo 10.30 perhekahvilan tiloissa, osoitteessa Mallikatu 1.

**Tervetuloa mukaan ottamaan selvää
murrosiän mutkista ja metkuista!**

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: N.N, puh (040) 123 4567



Hyvät vanhemmat



Oletteko miettineet...

- mikä on sopiva kotiintuloaika lapselleni?
- miten kohtaan lapseni, jos huomaan hänen käyttäneen alkoholia?
- miten säilytän keskusteluyhteyden murrosikäiseeni?
- millaista on kasvaa aikuiseksi nykypäivän maailmassa?

Tule mukaan murrosikäisten vanhemmille ja kasvattajille suunnattuun vanhempainpiiriin. Ryhmässä keskustellaan ja jaetaan kokemuksia murrosikäisen vanhempana olemisesta, sen mutkista ja mahdollisuuksista. Kokoon-tumiskertoja on kuusi ja niiden aikana käsitellään esimerkiksi murrosikään, päihteisiin sekä murrosikäisen vanhempana ja kasvattajana olemiseen liittyviä kysymyksiä.

Vanhempainpiiri kokoontuu ensimmäisen kerran

_____ / _____ kuuta 20_____.

Kokoon-tumispaikkana on

Tervetuloa!

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

nimi: _____

puhelin: _____

sähköposti: _____

Arvotyöskentelyn avaimet

– Pysähdy, pohdi ja puntaroi

Seuraavassa tehtävässä voit tarkastella elämäsi tärkeitä asioita ja niiden merkitystä niin omaan kuin läheistesi elämään.

1. Pysähdy hetkeksi

- Mieti, mikä on tärkeää elämässäsi.
- Valitse yksi asia, jota haluat tarkastella lähemmin.

2. Tutustu itseesi

- Mitä ajatuksia tai tunteita sinussa herää?
- Millä tavoin ajatuksesi tai tunteesi näkyvät?
- Mitä merkitystä ajatuksillasi ja toiminnallasi on?

3. Tutustu muihin

- Miten muut suhtautuvat?
- Miten se näkyy arjen tilanteissa?
- Miten muiden suhtautuminen vaikuttaa sinuun ja läheisiisi?

4. Kyseenalaista

- Oletko tyytyväinen?
- Mikä on hyvin?
- Mikä on huonosti?

5. Etsi ratkaisuja

- Mitä haluaisit muuttaa?
- Minkä pitäisi muuttua?
- Kenen pitäisi tehdä jotain?
- Mitä itse voisit tehdä?

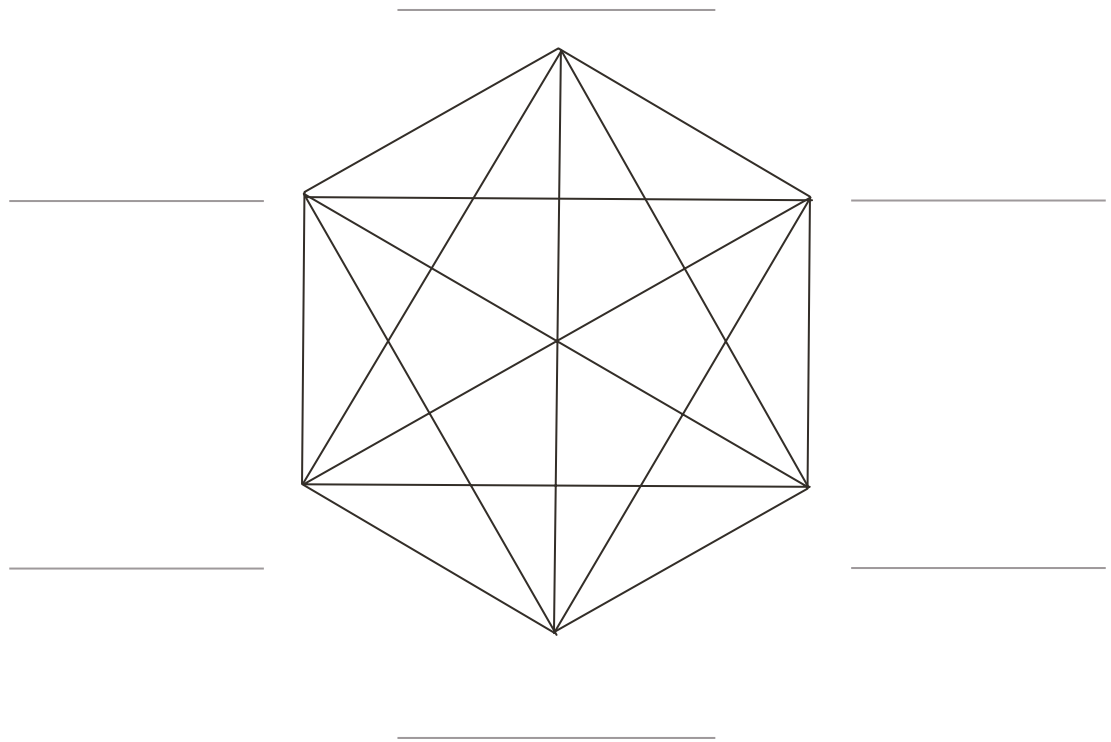
6. Tartu toimeen

- Mistä voisit aloittaa?
- Kenen kanssa voisit tehdä tai toimia?
- Miten voisit tarttua toimeen?

Arvot arkeen!

Mieti, mikä on elämässäsi tärkeää tällä hetkellä. Valitse kuusi tärkeintä asiaa ja merkitse ne kuution kärkiin.

Jokainen näistä kuudesta tärkeästä asiasta on yhdistetty viivalla toisiinsa. Vertaa kutakin asiaa pareittain toisiinsa ja piirrä nuolenkärki osoittamaan siihen suuntaan, kumpi asioista tuntuu sinusta tärkeämmältä. Arvioi esimerkiksi, kumpi vaikuttaa ensisijaisesti valintoihisi.



Tämän jälkeen voit laskea kunkin asian saamat nuolenkärjet ja järjestää asiat tämän perusteella tärkeysjärjestykseen. Miltä näyttää? Onko tulos yllättävä?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Kuution voi täyttää monella tavalla. Kokeile erilaisia yhdistelmiä.

Kaksi esimerkkiä

Ajattelun Avaimet -kuvakorttiharjoituksesta

Koulun vanhempainillassa tai missä tahansa ryhmässä voidaan pohtia yksittäisiä kysymyksiä kuvakorttien vauhdittamana. Ohessa on kaksi esimerkkiä siitä, miten kuvien avulla voidaan koota ajatuksia ja työstää niitä toimintavaihtoehtoiksi käytäntöön. Keskustelu voi antaa oivalluksia vanhemman omiin kasvatuskäytäntöihin. Ryhmä voi löytää yhteisiä linjauksia tulevan yhteistyön tueksi.

Vanhempainilta voidaan aloittaa teemaan liittyvällä lyhyellä alustuksella (kesto 30 min), jonka jälkeen varataan noin tunti aikaa vanhempien omalle keskustelulle käyttämällä apuna Ajattelun Avaimet -kuvakorttiharjoitusta. Keskustelu tapahtuu luontevimmin pienissä, enintään 10 osallistujan ryhmissä. Ensimmäinen esimerkki keskittyy päihteiden käytön ehkäisyyn ja toinen kasvatuksen tavoitteisiin yleisemmin.

I MITEN EHKÄISTÄ NUORTEN PÄIHITEIDEN KOKEILUA JA KÄYTTÖÄ?

Tavoite: Kootaan osallistujien suurimmat nuorten päihteiden käyttöön liittyvät huolen aiheet ja pohditaan, miten itse – joko yksin tai ryhmänä – voitaisiin vähentää huolia.

1. Kortit tai kuvat levitetään pöydälle tai lattialle kuvapuoli ylöspäin. Osallistujille esitetään tehtävä: Valitse sellainen kortti tai kuva, joka parhaiten kuvaa nuorten päihteiden käyttöön liittyvää huolta. Osallistujat voivat muutaman minuutin ajan kierrellä ja katsella kuvia ja valita niistä sopivan.
2. Jokainen kertoo vuorollaan valitsemastaan kortista ja valinnan perusteluista. Mil-laista huolta kortti kuvaa?
3. Keskustelun vetäjä kokoaa huolenaiheet kaikkien nähtäville fläpille tai taululle. (Paperin oikeaan reunaan kannattaa jättää tyhjä sarake seuraavaa työvaihetta varten.)
4. Kun kaikkien huolen aiheet on koottu listaksi, osallistujat valitsevat niistä mielestään tärkeimmän (tai useampia) ja merkitsevät vuorollaan sen tukkimiehen kirjani-pidolla tyhjäksi jätettyyn sarakkeeseen.
5. Eniten merkintöjä saaneet huolet otetaan jatkokäsittelyyn. Pareittain tai pienissä ryhmissä valitaan yksi huolen aihe pohdittavaksi: Mitä voitaisiin tehdä, jotta kä-siteltävä huoli pienenis? Ryhmät voivat kirjata ajatuksensa suoraan fläpeille tai kalvoille, jotka esitellään muille osallistujille.
6. Koko ryhmässä pohditaan, mitkä esille tulleista toimintaehdotuksista olisivat mah-dollisia ja realistisia toteuttaa.

Tällaisen peruskartoituksen jälkeen voidaan ryhmässä lähteä pohtimaan sitä, mitä halutaan ja voidaan tehdä nuorten päihteiden käytön ehkäisemiseksi.

II KASVATUKSEN TAVOITTEET

Tehtävä: Valitse kortti, joka parhaiten kuvaa luonteenominaisuutta, piirrettä tai taitoa, jonka haluaisit nuorellasi olevan aikuisena.

Tavoite: Kootaan osallistujien toiveet ja pohditaan, miten nuorta voitaisiin vahvistaa ja tukea saavuttamaan tavoitellut ominaisuudet ja vahvuudet.

1. Osallistujat valitsevat kukin yhden kortin.
2. Osallistujat näyttävät vuorollaan valitsemansa kortin muille ja kertovat miksi valitsivat juuri sen. Millaista ominaisuutta tai vahvuutta kortti kuvaa?
3. Keskustelun vetäjä kokoaa kaikki ominaisuudet ja taidot fläpille listaksi. (Fläpin oikeaan laitaan on hyvä jättää tyhjää tilaa sarakkeeksi tulevia merkintöjä varten.)
4. Osallistujat valitsevat listasta kaksi mielestään tärkeintä tai arvokkainta ominaisuutta vaikka tukkimiehen kirjanpitoa käyttäen. Merkinnät tehdään tyhjäksi jääneelle sarakkeelle fläpin reunaan.
5. Eniten kannatusta saaneet ominaisuudet otetaan pareittain tai pienryhmissä jatkokäsittelyyn. Ominaisuuksista valitaan yksi pohdittavaksi: Mitä vanhemmat ja kasvattajat voisivat tehdä, jotta valittu ominaisuus vahvistuisi nuorena.
6. Toimintaehdotukset kootaan yhteen pareittain tai suuremmissa ryhmissä. Ryhmät voivat kirjata ajatuksensa suoraan fläpille tai kalvoille, jotka esitellään muille osallistujille.
7. Koko ryhmässä pohditaan mitä ehdotukset ryhmälle tai ihmisille henkilökohtaisesti merkitsevät.

Kuvatyöskentelyä voidaan soveltaa moniin erilaisiin kysymyksiin. Näin voidaan karotoittaa huolia ja toiveita, arvioida asioita ja ilmiöitä.

ESIMERKKEJÄ KUVAKORTTIEN VALINTATEHTÄVISTÄ:

Valitse kortti,

- joka kuvaa sitä, millainen vanhempi tai kasvattaja haluaisit olla.
- joka kuvaa perhettäsi parhaimmillaan.
- joka kuvaa hyviä asioita itsessäsi.
- joka kuvaa suhdettasi lapseesi / nuoreesi.
- joka kuvaa omaa suhdettasi päihteisiin.
- joka kuvaa ajatuksiasi ja kenties huolen aiheitasi nuorista ja seurustelusta.
- joka kuvaa ajatuksiasi siitä, mikä murrosikäisen vanhempana olemisessä on ihaninta / hankalinta.

Palautelomake kokoontumiskerran arviointiin:

Kokoontumisaika ja -paikka: _____

Kokoontumiskerran aihe: _____

Mieti tämpäiväistä kokoontumiskertaa ja täydennä seuraavat lauseet:

1. Parasta minusta oli _____

2. Pidin myös _____

3. Ohjaaja olisi voinut _____

4. Olisin kaivannut vielä _____

5. Jatkossa kannattaisi _____

Yleisarvosanani kokoontumiskerralle:

- 😊 Erinomainen
- 😊 Hyvä
- 😐 Tyydyttävä



Terveiset ohjaajalle:

musta

harmaa

oranssi

sininen

valkoinen

pyöreä

särmikäs

sirpaleinen

pehmeä

löysä

kiinteä

karvainen

silkkinen

karkea

pieni

suuri

valtava

mitätön

sädehtivä

kaunis

väritön

mitään-
sanomaton

ruma

halukas

rohkea

empaattinen

onnellinen

rakastunut

rauhallinen

kiinnostunut

iloinen

pirteä

positiivinen

tyytyväinen

vihainen

pettynyt

väsynyt

hermostunut

epävarma

masentunut

stressaantunut

kateellinen

surullinen

huolestunut

pelokas