

## Yhdessä vanhemmuuden tueksi –hanke toteuttaa vuoden -24 aikana yhdeksän eri teemaista verkkovanhempainiltaa

- Illat kohdennetaan erityisesti yläkouluikäisten nuorten vanhemmille koko Etelä- ja Pohjois-Savon sekä Keski-Suomen alueella
- Tilaisuudet järjestetään kerran kuukaudessa aina keskiviikkoisin klo 18-19.15, ne ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon
- Lisätietoa vanhempainilloista löydät [verkkosivuiltamme](#) tai voit seurata meitä myös [somessa!](#)



Ymmärrä nuorta: Teini-ikä kehityksen mielekkyys ja mielettömyys Ke 24.1. klo 18	”Mitä ihmettä minä teen tämän teinin kanssa?” Ke 28.2. klo 18	Nuoren mielen hyvinvointi ja sen tukeminen Ke 27.3. klo 18	Nuoret ja päihteet Ke 24.4. klo 18	Tasapainoa digipelaamiseen Ke 22.5. klo 18	Nuoren onnistunut kouluvuosi - vinkkejä vanhemmille Ke 28.8. klo 18	Nuoret ja väkivalta Ke 25.9. klo 18	Nuoret ja some Ke 30.10. klo 18	”Kukkia ja mehiläisiä” – seksuaalisuus osana nuoruutta Ke 27.11. klo 18
Teini-ikä merkitsee nuorelle valtavaa kuormitusta aivojen ja kehon sekä mielen tasolla. Suhde vanhempiin muuttuu – ja niin sen kuuluukin. Luennolla kuullaan näkökulmasta nuoruusiän psykologisen kehityksen taustoja ja pohditaan, miten olla vanhempi kaiken tämän keskellä.	Teini-ikä haastaa vanhempaa rakentamaan vanhemmuuden palikat uuteen järjestykseen. Miten säilyttää hyvä, lämmin ja positiivinen ilmapiiri, kun teinin mieli myllertää? Mistä tiedän, milloin nuori tarvitsee rajoja ja milloin joustoa? Miten tuen ja kannustan nuortani? Onko minulla vanhempana enää mitään virkaa?	Kaipaanko tietoa nuoren mielen hyvinvoinnista? Milloin minun vanhempana pitää olla huolissaan? Tunnistatko mielialan muutosten, ahdistuksen, masennuksen tai itsetuhoisuuden oireita? Mitä voin vanhempana tehdä ja mistä saada tukea?	Huolestuttaako nuoren päihteiden käyttö? Mistä vapettamisessa on kyse? Onko sähkö tupakka syrjäyttämässä muut nikotiini-tuotteet? Miten päihteet näyttävät nuoren arjen ympäristöissä? Missä menee kokeilun ja käytön raja? Miten huomata ja puuttua? Mistä vanhempana saan apua ja tukea?	Mitä digipelaaminen on ja kuinka se voi näyttäytyä vanhemman ja nuoren näkökulmasta? Mitä merkitystä pelien ikärajoilla on? Mitä ovat pelihaitat ja kuinka niitä voi vähentää? Miten vanhempi voi tukea nuoren pelaamisen hallintaa? Entä mistä apua, jos pelaaminen aiheuttaa haasteita kotona?	Miten ennaltaehkäistä koulupainetta ja koulustressiä? Mistä löytää motivaatiota opiskeluun? Miten käsittelet nuoren kokemaa ryhmäpainetta ja yksinäisyyttä? Mistä hakea apua?	Miten vanhemmat ajattelevat väkivallasta? Milloin kiusaaminen muuttuu väkivallaksi? Miten tyttöjen ja poikien tekemä väkivalta eroaa toisistaan? Koulussa ja julkisessa tilassa koettu väkivalta. Mistä hakea apua?	Mitä nuoret tekevät somessa ja miksi siellä on tärkeää olla? Mikä sosiaalisessa mediassa houkuttaa ja koukuttaa? Millaisia ilmiöitä sosiaaliseen mediaan liittyy ja kuinka näistä voi keskustella nuoren kanssa? Kuinka vanhempi voi olla nuoren tukena hankalissa tilanteissa? Entä mistä apua ongelmatilanteissa?	Miten puhua seksuaalisuudesta oman nuoren kanssa? Miten tukea nuoren identiteetin löytämistä ja kasvurauhaa? Millaisia ilmiöitä nuorten keskuudessa ilmenee? Nuoren ensimmäinen seurustelusuhte - miten keskustella nuoren kanssa rajoista ja niiden kunnioittamisesta?