



Murrosikä alkaa

Murrosikään eri-ikäisinä

Lapset tulevat murrosikään hyvin eri-ikäisinä. Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 9–12 -vuotiaana, pojilla pari vuotta myöhemmin. Samanikäisten lasten suuret kehityserot voivat hämmentää lasta. Hämmäntävää on myös lapsen oma kamppailu lapsuuden ja nuoruuden välimaastossa. Välillä lapsi haluaa olla pieni ja käpertyä syliin, välillä hän tahtoo olla itsenäinen nuori. Yhtä normaalia on leikkiä barbeilla ja rakennella legoilla kuin olla salaa rakastunut tai haluta nuorisotalon diskoon.

Murrosiässä lapsen on kypsyttävä vähitellen itsenäisyyteen ja etsittävä uudenlainen suhde itseensä ja vanhempiinsa. Vanhempi joutuu tasapainoilemaan lapsensa kasvun ja itsenäistymisen sekä turvallisten rajojen asettamisen välillä. Vanhemman on tärkeä pysyä aikuisena, ei ryhtyä kaveriksi: myönteinen suhde lapseen sisältää toki toverillisiakin piirteitä, kuten yhteistä vitsailua ja hauskanpitoa.

Vähitellen isoksi

Varhainen irtaantuminen kodista on tämän ajan lapsuuden riski. Lapsen elämän painopiste voi siirtyä vanhempien huomaamatta kodin ulkopuolelle, kavereihin ja harrastuksiin jo alakouluiässä. Irttaantuminen kodista voi alkaa ennen kuin lapsi on kehityksellisesti valmis irtaantumaan. Tällöin jotakin lapsen kasvussa jää kesken. Tämän vuoksi vanhemman tehtävänä on jarrutella lapsen intoa siirtyä liian nopeasti lapsuudesta nuorten maailmaan.

Lapsi tarvitsee pitkän ja kiireettömän lapsuuden, jotta hän voisi kasvaa vahvaksi nuoreksi ja myöhemmin aikuiseksi. Vaikka aika ja kulttuuri muuttuvat, lapsen kehitykselliset tarpeet pysyvät samoina. Siitä huolimatta että nuoruuteen kurotetaan entistä varhemmin, kovin varhaista itsenäistymistä ei kannata tavoitella.

Äiti ja isä tarvitsevat rohkeutta sanoa lapselleen, että tuo ei vielä kuulu sinun ikäisellesi. Lapsen on parempi oppia odottamaan kuin syöksyä suin päin hänen ikäkaudelleen kuulumattomien asioiden pariin. Lapsen omaa vastuuta ja itsenäisyyttä ei tule korostaa liikaa, vaikka luottamuksen osoitukset ja vastuun siirto lapselle helpottaisivat vanhemman arkea.

Murrosiän kynnyksellä -osion tarkoituksena on tukea murrosikää lähestyvän lapsen kasvattajaa. Lasta ja samalla itseään voi rauhassa jarrutella – vielä ei ole kiire rynnätä eteenpäin. Vaikka lapsi alkaa kehittyä fyysisesti, aikuisuuteen on vielä pitkä aika. Lapsi tarvitsee lupaa ja tilaa olla vielä lapsi. Hän tarvitsee aikuisen aikaa ja läsnäoloa.

Vasemmasta valikosta pääset lukemaan lisää tietoa vanhemman ja murrosiän kynnyksellä olevan lapsen vuorovaikutuksesta.



12–15-vuotias

Missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja laaja-alaista kehitystä kuin nuoruudessa. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunne-elämässä kuohuu. Kehittyvät ajattelutaidot avaavat nuorelle uuden maailman ja suhde muihin, erityisesti omiin vanhempiin, muuttuu merkittävästi.

Kaikki tämä aiheuttaa hämmennystä sekä nuorella että hänen vanhemmissaan. Nuoren mielessä pyörivät kysymykset: Mitä ihmettä minulle tapahtuu? Onko tämä normaalia? Vanhempi saattaa pohdiskella samoja asioita ja sitä, miten hän voisi tukea nuorta murrosiän muutoksissa.

Tämä osio on kirjoitettu avuksi vanhemmille ja kaikille nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tekstissä pyritään vastaamaan vanhemman kysymyksiin ja antamaan konkreettisia keinoja siihen, kuinka vanhempi voi tukea nuoren kasvua ja kehitystä. Vasemmasta valikosta pääset lukemaan lisää 12-15 -vuotiaan kasvusta ja kehityksestä.

Sivujen alussa on lainauksia nuorten ja vanhempien puheesta. Nuorten kommentit on poimittu Lasten ja nuorten puhelimessa ja netissä esitetyistä kysymyksistä.

Lyhyesti varhaisnuoren kehityksestä

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys

- Varhaisnuoruus on nopeiden ja laajojen muutosten aikaa, joka saa aikaan hämmennystä niin nuorella kuin vanhemmassa.
- Murrosiässä nuoren tunne-elämä kuohuu. Heittelehtivät tunteet, niiden voimakkuus ja kyvyttömyys hallita niitä hämmentävät nuorta. Nuoresta voi tulla pahantuulinen, töykeä ja vähäsanainen, ja hän voi vaikuttaa itseensä uppoutuneelta ja kyvyttömältä ottamaan toiset huomioon.
- Nuori irrottautuu vanhemmistaan. Itsenäistyminen on kehityksen kannalta välttämätöntä. Irrottautuminen itselle läheisimmästä aikuisesta on usein vaikeinta, ja tämän kanssa syntyy eniten ristiriitoja. Riidat ovat keino, jolla nuori tekee eroa itsensä ja vanhempiensa välille ja itsenäistyy.

Fyysinen kehitys

- Murrosiän alkamisajankohdassa on suuria yksilöllisiä eroja: pojilla se alkaa keskimäärin 12-vuotiaana, tytöillä kahta vuotta aiemmin.
- Rintojen kasvu on ensimmäisiä ulkoisia merkkejä tytön alkavasta murrosiästä, pojilla kivesten kasvu. Häpykarvoitus, ihon rasvoittuminen ja pituuskasvun kiihtyminen viestivät sekä tytöillä että pojilla murrosiästä. Pituuskasvu kiihtyy, mutta ennen sitä pää, kädet ja jalkaterät kasvavat aikuisen mittoihin.



- Yölliset siemensyöksyt alkavat pojalla noin 13,5 -vuotiaana. Ne ja yllättävät erektiot voivat tuntua pelottavilta ja kiusallisilta.
- Tytöillä kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana: kehossa tapahtuvat asiat voivat aiheuttaa tytölle epävarmuuden, ärtyisyyden ja ujouden tunteita.
- Pojalla fyysinen kehitys mieheksi kestää keskimäärin 3,5 vuotta ja psyykinen kehitys puolet enemmän. Poika tuntuu taantuvan käytökseltään ja oireilee usein tyttöä voimakkaammin.
- Tytöllä murrosiän fyysinen kehitys vie noin neljä vuotta, psyykinen kehitys paljon kauemmin.

Seksuaalinen kehitys

- Seksuaalisuus herää ja kaikki seksiin liittyvä kiinnostaa nuorta. Pojilla viettipaineet voivat johtaa seksiväritteisiin puheisiin ja käyttäytymiseen, kun taas tytöillä seksuaaliset yllykkeet näkyvät enemmän tunteina ja unelmina romanttisesta rakkaudesta.
- Itsetyydytys on normaali ja turvallinen keino tutustua ja tulla sinuiksi oman vartalon ja kehittyvän seksuaalisuuden kanssa. Erilaiset kokeilut ovat osa oman seksuaalisuuden löytämistä, pojat esimerkiksi saattavat masturboida yhdessä.
- Varhaisnuorten ihastukset ovat usein kaukorakkauksia, vakavan seurustelun aika tulee myöhemmin. Tämän ikäinen ei kykene tunteidensa myllerryksessä aitoon vastavuoroiseen seurusteluun, ja suhteet ovat usein itsekkäitä ja tyydyttävät omia tarpeita.

Ajattelun ja moraalien kehitys

- Nuoren ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi. Käsitys ajasta laajenee ja menneiden, nykyisten ja tulevien tapahtumien jäsentäminen paranee.
- Myös kriittisyys ja aiemmin opitun kyseenalaistaminen kuuluvat tähän kehitysvaiheeseen. Nuoren ajattelu saattaa olla tässä vaiheessa mustavalkoista: asiat ovat joko hyviä tai pahoja.
- Murrosikäinen on etsijä. Valmis paketti vanhempien elämäntavasta, arvoista ja uskomisen tavasta ei hänelle kelpaa. Hän tahtoo löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa.

Kaverisuhteet

- Kaverit ovat nuorelle välttämättömiä. He ovat peili, josta nuori katsoo, hyväksytäänkö hänet. Kun kaverit hyväksyvät nuoren, hänen on helpompi hyväksyä itsensä.
- Ystävyysuhteissa nuori oppii toisten huomioimista, luottamista, antamista ja saamista. Joskus vastaan tulee myös pettymyksiä. Ystävyysuhteissa opitut ihmissuhdetaidot ovat pohjana myöhemmille parisuhteille.
- Yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski. Vanhempien sekä nuorta lähellä olevien aikuisten olisi pystyttävä tunnistamaan yksinäinen nuori ja etsimään yhdessä keinoja tilanteen ratkaisemiseksi.



15–18-vuotias

Keskinuoruudessa pahimmat murrosikään kuuluvat myrskyt ovat yleensä jo laantuneet. Nyt nuori totuttelee muuttuneeseen olemukseensa ja etsii omaa identiteettiään. Irtiotto vanhemmista kuuluu tähän vaiheeseen, jossa nuori etsii uudenlaista suhdetta isäänsä ja äitiinsä. Nuori tarvitsee tilaa itsenäistyä, mutta edelleen vanhempiensa tukea ja aikaa.

Jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa. Osalla murrosikä käynnistyy hyvinkin aikaisin, osalla keskimääräistä myöhemmin. Tekstissä keskitytään keskimääräiseen tässä ikävaiheessa tapahtuvaan kasvuun ja kehitykseen. Kannattaa tutustua myös varhaisnuoren (12-15-v.) kasvu ja kehitys -osioon. Siinä kuvataan tarkemmin esimerkiksi murrosiän fyysisiä muutoksia.

Tämä osio on tarkoitettu apuvälineeksi vanhemmille ja kaikille nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Jokaisen kehityksen osa-alueen kohdalla kerrotaan, kuinka vanhempi voi tukea nuoren kehitystä. Vasemmasta valikosta pääset lukemaan lisää 15-18 -vuotiaan kasvusta ja kehityksestä.

Sivujen alussa on lainauksia nuorten ja vanhempien puheesta. Nuorten kommentit on poimittu Lasten ja nuorten puhelimessa ja netissä esitetyistä kysymyksistä.

Lyhyesti keskinuoruuden kehityksestä

Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys

- Keskinuoruudessa pahimmat murrosikään kuuluvat myrskyt ovat usein laantuneet. Nuorelle on kuitenkin tärkeää olla jotain muuta, mitä vanhemmat odottavat ja ajattelevat.
- Nuori irtaantuu vanhemmistaan ja luo omaa identiteettiään kokeilemalla ja etsimällä. Harrastukset, hiusmalli, ihastuksen kohteet ja mielipiteet saattavat vaihtua tiuhaan.
- Nuori tarvitsee tilaa itsenäistyä. Hänen pitää voida päättää itse henkilökohtaisista asioistaan, kuten mielipiteistään, musiikkimaustaan, huoneensa sisustamisesta ja siitä, minkälainen ihminen hän haluaa olla.
- Vanhemmat ovat kuitenkin edelleen tärkeitä ja esimerkiksi kotiintuloaikoja tai päihteidenkäyttöä koskevat rajat ovat yhä vanhempien vastuulla.

Fyysinen kehitys

- Keskinuoruudessa nuori totuttelee muuttuneeseen kehoonsa ja opettelee elämään sen kanssa.
- Monet tytöt ovat 15-vuotiaana kasvaneet fyysisesti naisiksi, pojilla fyysinen kehitys vielä jatkuu.
- Fyysisen kehityksen vauhti on yksilöllinen. Nuori tarvitsee vanhempiensa hyväksyntää ja kannustusta vartalonsa muutosten hyväksymisessä. Vanhemman myönteiset ja ihailevat kommentit jäävät hyvällä tapaa mieleen.



Seksuaalinen kehitys

- Seksuaalisuus kiinnostaa ja mielenkiinto vastakkaista sukupuolta kohtaan kasvaa entisestään. Nuorella voi olla paineita siitä, että hänen pitäisi olla tehnyt seksuaalisuuden saralla enemmän kuin haluaisi. Nuorelle on hyvä kertoa, että mihinkään ei ole kiire.
- Nuoren pitää ensin tuntea ja hyväksyä oma kehonsa ja seksuaalisuutensa, ennen kuin on seksuaalisten kokemusten aika toisen ihmisen kanssa. Itsetyydytys on luonnollinen tapa tutustua omaan kehoon ja purkaa paineita.
- Seksuaalisen kehityksen aikataulu on jokaisella yksilöllinen. Erot tyttöjen ja poikien välillä voivat olla huimia.
- Vaikka nuori ei itse osoita kiinnostusta tai kysy aktiivisesti asioista, hän tarvitsee tukea ja asiallista tietoa seksuaalisuudesta. Vanhemman velvollisuus ja oikeus on suojella ja opastaa nuorta täysi-ikäisyyteen saakka.
- Seurustelukokeilut kestävät yleensä vähän aikaa, ja seurustelukumppani löytyy usein tutusta kaveriporukasta. Uusia rakkauden kohteita tulee ja menee. Vakituiseen seurusteluun ei ole mikään kiire.

Ajattelun ja moraalinen kehitys

- Nuori alkaa pohtia erilaisia arvoja ja ideologioita. Pohdinta voi olla voimakasta ja kriittistä. Hän pitää vahvasti kiinni omista näkemyksistään.
- Nuori ymmärtää jo, että asioihin ei ole ehdottomia oikeita ratkaisuja. Aiempi ehdottomuus antaa tilaa suvaitsevaisuudelle. Samalla nuoren ongelmanratkaisukyky kehittyy ja monimutkaisten päätelmien, pohdintojen ja johtopäätösten rakentelu tulee mahdolliseksi.
- Nuoren moraaliajattelua kehittävät tilanteet, joissa nuori joutuu ottamaan vastuuta, sovittamaan yhteen erilaisia näkökulmia ja tekemään ratkaisuja siitä, mikä on oikeudenmukaista.
- Nuori haluaa löytää oman tapansa elää ja uskoa. Hän ei halua ottaa valmista pakettia vanhempien elämäntavasta, arvoista ja uskosta.

Kaverisuhteet

- Ystävät ovat tärkeitä. Nuori viihtyy pienissä, samoista asioista kiinnostuneiden ikätovereidensa joukoissa, joissa on sekä tyttöjä että poikia.
- Kaveriporukassa nuorella on mahdollisuus kokeilla rajoja, omaksua tietoja ja taitoja, ilmaista omia ajatuksia ja tunteita ja purkaa tunteita. Yksinäisyys on riski kehitykselle.

Lähde: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynnyksella/