



Vinkkejä eronneille vanhemmille, joilla on teini-ikäisiä lapsia

Asioita teini-ikästä, jotka on hyvä ymmärtää:

- Teini-ikäisen mielialanvaihtelut ja impulsiivinen käyttäytyminen johtuvat siitä, että aivot ovat vielä kehittymässä.
- Ajattelutapa voi joskus olla mustavalkoinen ja itsekeskeinen.
- Oman identiteetin etsiminen herättää kysymyksiä: "Kuka minä olen? Mihin minä kuulun?"
- Teini-ikässä lapsi alkaa irrottautua vanhemmistaan ja hänellä on voimakas tarve viettää aikaa ikäistensä kanssa.
- Vaikka nuori itsenäistyy, hän tarvitsee edelleen turvallisia aikuisia ympärilleen.

Mitä on tärkeää pitää mielessä eron kohdatessa?

- Teini tarvitsee kuulla syyn vanhempiensa eroon. Kertokaa hänelle yhteinen syy, joka johtuu teistä aikuisista, ja säästäkää nuori eron yksityiskohdilta.
- Kuuntele nuorta ja sanoita ääneen hänen tunteensa ja kokemuksensa.
- Vastaa kysymyksiin, joita tilanne herättää. Kaikkia vastauksia ja ratkaisuja ei tarvitse löytyä heti.
- Anna nuoren olla osallisena muutoksiin, joita ero tuo.
- Puhu kunnioittavasti toisesta vanhemmasta. Kriittiset kommentit vaikuttavat negatiivisesti nuoreen.
- Anna lapsesi rakastaa toista vanhempaa ja säilyttää hyvät suhteet molempiin vanhempiinsa.
- Varo antamasta liikaa vastuuta nuorelle, esimerkiksi sisaruksista tai kotitöistä.

Miten voin vanhempana tukea nuorta?

- Ero on kriisi, joka vaikuttaa kaikkiin perheenjäseniin. Kannusta nuorta puhumaan avioerosta.
- Aikuisena olet vastuussa yhteydenpidosta lapseesi. Älä anna periksi, vaikka et saisi haluamaasi vastausta.
- Nuori asettaa joskus ystävänsä ja harrastuksensa perheensä edelle. Se on luonnollista ja kuuluu nuoren kehitykseen.
- Kannusta nuorta pitämään hauskaa. Voitte suunnitella pieniä tapahtumia, joita molemmat innolla odottatte.
- Viettäkää aikaa yhdessä, ilman vaatimuksia ja odotuksia.

