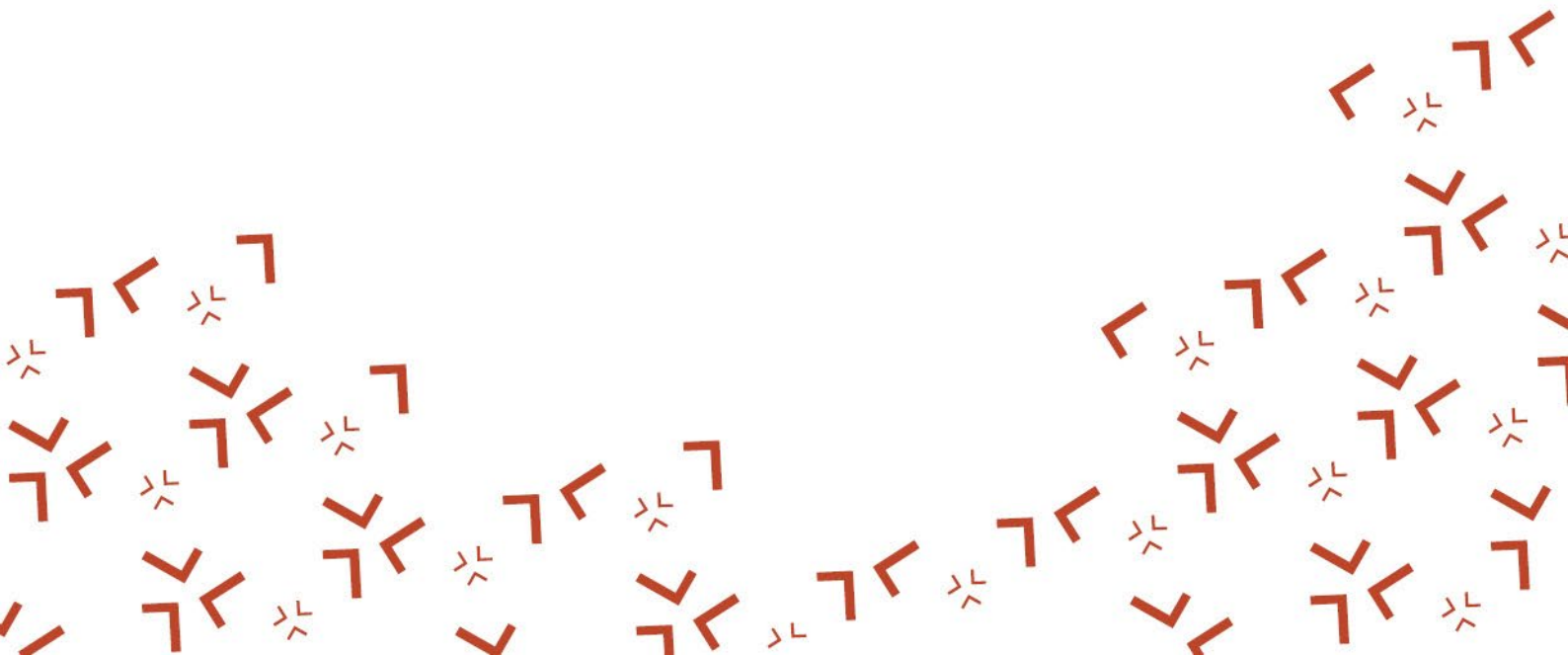


Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Majala, J. & Jussila, T. 2023. Nuoruus elämänvaiheena. Lapin Kansa 28.1.2023, 32.



Nuoruus elämänvaiheena

NÄKÖKULMA

Nuoruuden määritteleminen on haastavaa. Se on ikävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä, ikään kuin siirtymävaihe. Milloin nuoruus alkaa ja mihin se päättyy? Voiko sen määrittellä pelkän iän perusteella? Mitä muuta sen määritteleminen liittyy?

Yleensä nuoruus ajatellaan ajanjaksoksi, jolloin lapsi kehittyy nuoresta aikuiseksi. Nuoruutta on jaoteltu eri tavoin eri vaiheisiin. Usein se jaetaan kolmeen vaiheeseen: esitai varhainen nuoruus (12–14), varsinainen tai keskinuoruus (15–17) ja nuoruusiän loppuvaihe tai jälkitai myöhäisnuoruus (18–22). Uusimmissa tutkimuksissa ikäkausiin kytketty jaottelu on purettu. Sen sijaan on huomattu, että lapsuutta ja aikuisuutta on mahdollista ymmärtää vain suhteessa toisiinsa sekä yhteiskuntaan, jota leimaa monimutkaisuus ja epävarmuus.

Aivojen kehityksen kannalta

nuoruus on toiseksi tärkein vaihe heti varhaisvaiheiden jälkeen. Aivojen muutoksia tarkastellessa on huomattu, että nuoret on tehty havaitsemaan, reagoimaan ja toimimaan ilman liian pitkällistä harkintaa. Onkin helppo ymmärtää, miksi nuorten ajatukset lähtevät herkästi harhailemaan ja tarkkaavaisuus poukkoilee. Nuorella ei ole täyttä valmiutta käyttäytymisensä säätelyyn, koska hermoverkot toimivat vielä tehottomasti.

Nuoruudessa aivojen toiminta kehittyy. Se mahdollistaa vaativammat kognitiiviset toiminnot. Muistitieto järjestyy mahdollistaen suurempien tietomäärien oppimisen ja muistamisen. Myös yksittäiset muistikuvat alkavat hahmotua yleisimmiksi ja laajemmiksi sisäisiksi malleiksi itsestä ja ympäristöstä.

Nuoruudessa koettu pitkäaikainen stressi vahingoittaa kehittyviä aivoja vaarallisemmin ja pysyvämmiin kuin aikuisten aivoja. Niin kauan kuin kehitys on kesken, aivot ovat herkistyneet kehitystä vaarantaville ja myös suojaaville tekijöil-

le. Nuori tarvitsee paljon ymmärrystä, ohjausta ja välittämistä, sillä nuoruus on ajanjakso, jossa kehitys voi ohjelmoitua uudelleen. Nuori voi kasvaa kohti kasvavaa kaaosta ja syrjäytymistä tai kohti joustavaa mielen hallintaa ja uusia mahdollisuuksia.

Nuoruus voi jollain tapaa muistuttaa mieleen lapsen uhmaian. Lapsuuden kehitysvaihe jää taakse ja edessä on siirtyminen uuteen. Joskus harppaus voi tuntua nuoresta kohtuuttoman pitkältä, mistä voi syntyä taantumaa aikaisemman vaiheeseen. Pelko uudesta ja tuntemattomasta, fyysiset muutokset sekä muutokset hormoni-toiminnassa nostavat nuoren mieleen monenlaisia asioita läpikäytäviksi. Ei siis ihme, että usein puhutaan nuoruuden myllerryksestä, kun paineita tulee niin monelta suunnalta.

SUHTEET lapsuuden aikuisiin muuttuvat itsenäistymisprosessin myötä. Nuoruus on luopumisen aikaa – lapsuuden viattomuus jää taakse ja siteet aikuisiin löystyvät.

Heräävä seksuaalisuus mutkistaa asioita. Nuoruusiän keskeinen psyykkisen kehityksen tavoite onkin hyväksyä uusi, nopeasti muuttunut seksuaalinen minä. Nuoruuteen kuuluu epävarmuus vartalosta; se, miltä näyttää. Paineita aiheuttavat vallitsevat kauneusihanteet. Tietyntylaisen ulkomuodon tavoittelu voi johtaa hillittömään itsensä tarkkailuun ja aiheuttaa itsetunto-ongelmia.

Nuorelle on tärkeää säilyttää välttämättömät kiintymyssuhteensa. Kyseessä on perustarve olla toisen ihmisen lähellä. Samalla nuori haluaa tilaa itselleen ja tarpeilleen. Vanhempien merkitys vähenee ja ystävien rooli tulee tärkeämmäksi kuin ehkä missään muussa elämänvaiheessa. Kaverit toimivat tärkeinä samaistumiskohteina.

Ystävyys-suhteissaan nuori harjoittelee ihmissuhdetaitojaan, toisten huomioimista ja luottamusta heihin. Ystävien tuki on tärkeä, mutta se ei riitä. Nuori tarvitsee tukea ja hyväksyntää aikuiselta. Suhde vanhempiin muuttuu, mutta irtaantuminen heistä tapahtuu pik-

kuhiljaa. Vanhemmilta saatu tuki on tärkeää nuorelle hyvinvoinnin ja kasvun kannalta läpi nuoruusiän.

Yksinäisyys vaikuttaa nuoren itsetuottamukseen. Yksinäinen nuori voi ajatella, ettei hän kelpaa ryhmään, ja että hän on jollain tavoin muita huonompi. Nuori voi olla ujo, eikä helposti hakeudu toisten seuraan. Kasvuympäristössä ei ehkä ole ollut tarjolla samanikäistä seuraa tai nuori on kiinnostunut eri asioista, eikä siksi ole löytänyt samanhenkistä seuraa. Kavereiden saaminen voi olla vaikeaa, jos kaveriporukat ovat jo muodostuneet.

Me kaikki tarvitsemme ystäviä. Tässäkin on tärkeää vanhemman kannustus ja rohkaisu. Yhdessä ratkaisujen löytäminen on helpompaa. Esimerkiksi mieluisasta harrastustoiminnasta voi löytää ystäviä. Nuori tarvitsee ennen kaikkea kannustusta ja rohkaisua, kehumista ja positiivista palautetta.

JOHANNA MAJALA

lehtori

TARJA JUSSILA

lehtori,

Lapin ammattikorkeakoulu