

Murrosiän haasteet

Opas murrosikäisten vanhemmille



Meini Kärnä & Rosa Arkiomaa

Opinnäytetyö 2019

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Murrosikä	4
Vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa.....	5
Sääntöjen ja rajojen asettaminen.....	6
Luotettavan ja hyvän suhteen luominen.....	7
Läsnäolon ja kiinnostuksen osoittamisen merkitys.....	9
Keinoja murrosikäisen kohtaamiseen.....	10
Mentalisaatio.....	10
Validaatio	11
Nuorten mielenterveyshäiriöt.....	13
Masennus	14
Ahdistuneisuushäiriö.....	14
Käytöshäiriö.....	15
Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt	16
Itsetuhoisuus.....	17
Mistä apua?.....	18
Lisätietoa	19
Lähteet.....	20

Johdanto

Tämä murrosikään ja vanhemmuuteen liittyvä opas on tuotettu Espoon nuorisopoliklinikka Nupolin murrosikäisten asiakkaiden vanhemmille. Oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietämystä murrosikään, vanhemman rooliin, murrosikäisen kohtaamiseen ja nuorten mielenterveydenhäiriöihin liittyen.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Opas on PDF-muotoinen, joten sen voi halutessaan lukea joko sähköisesti tai tulostaa.

Oppaaseen on kerätty tietoa luotettavista lähteistä. Oppaan lopusta löytyy hyödyllisiä linkkejä, joista voi lukea lisää aiheista sekä eri tahojen yhteystietoja, joiden kautta voi hakea apua nuorille sekä perheen ongelmatilanteisiin.

Murrosikä

Murrosiällä tarkoitetaan kehitysvaihetta, jossa hormonaaliset muutokset tekevät ihmisestä sukukypsän. Murrosiässä sekä nuoren kehossa että mielessä tapahtuu isoja muutoksia ja kasvua. Usein murrosikäisen nuoren mieli ei kehity yhtä nopeasti muutoksia tekevän kehon kanssa. Murrosikä alkaa keskimäärin 8-13-vuoden iässä ja kestää noin 2-5 vuotta.

Nuoret käyvät murrosiässä läpi tärkeitä **kehitystehtäviä**. Yksi kehitystehtävistä on itsenäistyminen, johon liittyy omista vanhemmista irtaantuminen ja omanikäisiin liittyminen. Samalla nuori opettelee hyväksymään oman kehon ja olemuksen muutoksia. Lisäksi nuori opettelee erilaisia tunteita, sosiaalisia taitoja sekä omaksuu ja kehittää omaa maailmankatsomustaan. Myös omaan seksuaalisuuteen tutustuminen on murrosikään liittyvä kehitystehtävä. Nuoret käyvät läpi yllä mainittuja kehitystehtäviä läpi omaan temperamenttiinsa peilaten, jokainen omalla tavallaan. Näin ollen myös jokainen murrosikä on erilainen.

Vanhemman rooli murrosikäisen kasvatuksessa

Vanhemman rooli lapsen kasvatuksessa on huolehtia lapsen perustarpeista, ohjata käyttäytymistä sekä tukea oppimista, sosiaalisia taitoja ja tunne-elämän kehitystä. Vanhemman tehtäviin kuuluu nuoren arkielämän sujuvuudesta huolehtiminen. Tavanomaiseen arkirytmiin kuuluu riittävä uni ja lepo, säännöllinen ruokailu ja terveellinen ravitsemus, koulunkäynti, mieluisat harrastukset, riittävä liikunta sekä riittävä aika sosiaalisille suhteille. Lapsen tullessa murrosikään vanhempien tehtävänä on tukea, ohjeistaa ja ymmärtää nuorta hänen käydessään läpi tärkeää kehitysvaihetta sekä erilaisia kehitystehtäviä.

Murrosikäinen nuori tarvitsee:

- ✓ säännöllisen uni- ja valverytmin sekä paljon unta. Unen tarve murrosikäisellä on noin 9-10 h yössä.
- ✓ säännöllisen ruokarytmin ja monipuolista ravitsemusta. Ruokailuja olisi hyvä olla 4-5 tunnin välein, jotta verensokeri ei pääse laskemaan liikaa (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Tasainen verensokeri ylläpitää vireystasoa ja toimintakykyä.
- ✓ riittävästi liikuntaa. Suositusten mukaan nuoren tulisi liikkua vähintään 1,5 h päivässä, josta puolet reipasta, sykettä nostattavaa liikuntaa.

Sääntöjen ja rajojen asettaminen

Murrosikäinen nuori tarvitsee vanhempien asettamia sääntöjä. Säännöillä ja rajoilla pyritään pitämään huolta nuoren hyvinvoinnista, turvallisuudesta sekä perhe-elämän sujuvuudesta. Niihin kuuluu myös velvollisuudet, joita nuorelta odotetaan.

- Sääntöjen on hyvä olla **johdonmukaisia, perusteltuja** sekä nuoren kanssa **yhdessä sovittuja**.

Nuorelle on hyvä tehdä selväksi, mitä asioita ja minkälaista käytöstä heiltä ei hyväksytä ja minkälaista käytöstä heiltä puolestaan odotetaan.

Murrosikäiselle on myös hyvä osoittaa, että ymmärtää nuoruuteen liittyvän tarpeen kokeilla asioita, joita muutkin omaikäiset kokeilevat. Vanhemman on kuitenkin tärkeää painottaa sitä, että hänen rooliinsa kuuluu huolehtia siitä, että nuori ei vahingoita itseään.

- Nuoren itsenäistymiseen ja murrosikää liittyä usein rajojen kyseenalaistaminen ja koettelu.

Nuoren kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhempi löytää **tasapainon kohtuullisten rajojen ja tilan antamisen välillä**. Vanhempien tehtävänä on lisätä nuoren vapautta asteittain sekä antaa mahdollisuus henkiseen ja fyysiseen yksinäisyyteen.

Mikäli vanhempien asettamat rajat ovat liian kontrolloivia ja mielivaltaisia sekä liittyvät esimerkiksi nuoren persoonallisuuteen tai yksityiselämään, voi nuoren oman tahdon ja uskalluksen kehitys kärsiä. Tämä voi näkyä esimerkiksi nuoren kyvyssä tehdä itsenäisiä päätöksiä tai sosiaalisten tilanteiden pelkona.

- Nuoren on hyvä saada päättää esimerkiksi omiin mielipiteisiin ja ulkonäköön liittyvistä asioista.

Nuoren myönteinen kokemus siitä, että häneen luotetaan ja häntä aletaan vähitellen kohdella kuten aikuista, on tärkeää itsenäistymisen kannalta.

Luotettavan ja hyvän suhteen luominen

Murrosikää lähestyvän nuoren vanhempien olisi hyvä vahvistaa suhdetta lapseensa, sillä mitä luultavimmin murrosiässä tätä suhdetta koetellaan. Jos vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on ollut avointa ja luottamuksellista ennen murrosikää, auttaa vanhemmalta saatu kiinnostus ja hyväksyntä myös hankalissa elämäntilanteissa murrosiässä.

Vanhemman ja lapsen on myös mahdollista opetella keskustelemaan keskenään myös murrosiän kynnyksellä, mikäli suhde ei aiemmin ole ollut yhtä avoin.

Hyvässä vanhemman ja nuoren välisessä vuorovaikutussuhteessa:

Nuori saa ilmaista vapaasti kaikkia tunteitaan sekä hyviä että huonoja ja niistä voidaan keskustella avoimesti. Nuori

oppii tuntemaan, sietämään ja käsittelemään erilaisia tunteita, jos vanhempi kykenee vastaanottamaan ne ja toimimaan turvallisena vastauksena.

Vanhemmat korostavat nuorelle, että on olemassa kaikenlaisia tunteita **eikä niiden kanssa tarvitse jäädä yksin**.

Nuori kokee saavansa vanhemmiltaan hyväksyntää. Tämä mahdollistaa nuoren positiivisen käsityksen itsestään ja hän voi kokea itsensä arvokkaaksi, kykeneväiseksi ja menestyväksi.

Vanhempien on hyvä kehua nuorta mahdollisimman paljon, sillä se vie nuoren käsitystä itsestään positiiviseen suuntaan. Nuorta voi kehua sekä persoonaan että tekemiseen liittyen.



Läsnäolon ja kiinnostuksen osoittamisen merkitys

Murrosikäinen nuori tarvitsee yhä edelleen vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta. Vanhempia tarvitaan keskustelukumppaneiksi, joille voi purkaa omia tunteitaan ja ajatuksiin turvallisesti ja tuomitsematta. Kun vanhemmat jaksavat kysellä kuulumisia, nuori tiedostaa sen, että juuri omat vanhemmat ovat kiinnostuneita ja välittävät hänestä. Hankalissa tilanteissa tämä tieto auttaa ja suojelee nuorta.

- Mikäli vanhemmat huomaavat, että nuorella on paha olla, niin asiasta on hyvä kysyä nuorelta suoraan.

Vanhemmista irtaantuminen ja etääntyminen edellyttävät sitä, että aluksi on ollut myös läheisyyttä. Vanhemmat voivat tulkita murrosiän elämänvaiheeksi, jolloin nuori viihtyy paremmin yksin tai kaveriseurassa kuin vanhempien kanssa. Nuori voi kokea olevansa irrallinen yksilö, mikäli vanhemmat eivät osoita kiinnostusta nuoren tekemisiä ja menoja kohtaan. Tällöin hänellä ei luonnollisesti ole mitään mistä irrottautua murrosiässä.

- Jos nuori ei voi irtaantua vanhemmistaan, pyrkii hän irtaantumaan muista aikuisen maailman kohteista, kuten esimerkiksi koulusta tai yhteiskunnasta.

Keinoja murrosikäisen kohtaamiseen

Mentalisaatio

Mentalisaatiolla tarkoitetaan yksilön kykyä ottaa huomioon sekä omat että toisen ihmisen ajatukset, kokemukset ja näkökulmat. Vanhemman kyky mentalisoida auttaa häntä ymmärtämään oman lapsen haluja, ajatuksia ja uskomuksia. Mentalisaatio mahdollistaa oman lapsen viestien herkemmän ja tarkemman tulkinnan vuorovaikutustilanteissa. Hyvän mentalisaatiokyvyn avuin on siis todennäköisesti helpompaa tulla ymmärretyksi sekä ymmärtää toista.

Esimerkkitapaus

”14-vuotias Joonas harrastaa jääkiekkoa ja hänellä on viidet harjoitukset viikossa. Koulussa Joonaksen arvosanat ovat laskeneet huomattavasti tänä syksynä. Joonas kertoo isälleen olevansa uupunut, eikä tämän vuoksi ole jaksanut opiskella yhtä tehokkaasti kuin aikaisemmin. Joonaksen mielestä väsymys johtuu liiallisesta harjoitusmäärästä. Isä puolestaan kokee, että Joonas on väsynyt sen vuoksi, että hän viettää loput vapaailloistaan kavereiden kanssa ulkona. Isä on vakuuttunut siitä, että harjoitusmäärä on juuri sopiva ja nuorena on muutenkin hyvä harrastaa aktiivisesti. Joonas puolestaan kokee, että vapaailtoina on mukavaa viettää aikaa kavereiden kanssa ja se on hyvää vastapainoa opiskeluille. Joonas on jopa pohtinut jääkiekon lopettamista. Isä ehdottaa tilanteen ratkaisuksi, että Joonas viettäisi enemmän aikaa kotona niinä iltoina, kun hän ei ole harjoituksissa.

Tässä esimerkkitapauksessa isän omat vahvat uskomukset aktiivista harrastamista kohtaan ohjaavat hänen tapaansa reagoida

asiaan. Tämän vuoksi hänelle on haastavaa ottaa huomioon Joonaksen kokemus. Joonas voi kokea, että häntä ei ymmärretä ja hänen tunteensa sivuutetaan. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta, turhautumista sekä haasteita kommunikaatiossa tulevaisuudessa.

Vanhempien on tärkeää oppia hyväksymään lapsensa tunteet sellaisena kuin ne ovat. Erityisesti hankalissa tilanteissa vanhemman olisi hyvä nähdä lapsensa ilmi käyttäytymisen taakse, jotta hän ymmärtää mitä lapsi kokee käyttäytyessään tai reagoidessaan tietyllä tavalla. Tunteita ei saa pois mitätöinnin, paheksunnan tai torumisen keinoin. Jos nuorta rankaistetaan tunteista, voi hän oppia olemaan näyttämättä niitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tunne silti olisi olemassa.”

Hyvällä mentalisaatiokyvyllä voidaan edistää perheen sisäistä kommunikaatiota sekä edistää nuoren kognitiivista ja tunne-elämän kehitystä. Lisäksi sen avulla voi säädellä omia tunnetiloja sekä luoda vakautta ihmissuhteisiin

Validaatio

Validointi on aktiivista kommunikointia sekä empatiaa. Empatialla tarkoitetaan toisen tunteiden, roolin sekä näkökulmien ymmärtämistä ja kykyä samaistua niihin. Aktiivinen kommunikointi mahdollistaa sen, että osoitat vastapuolelle joko tunnepohjaista tai älyllistä ymmärrystä vastapuolen kokemuksta kohtaan.

- Validoimalla vastapuoli kokee, että hänen kertomansa asia ymmärretään ja koetaan järkevänä

Validointi ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asiasta pitäisi olla samaa mieltä. Validoinnilla ei ole tarkoitus myöskään vahvistaa vääriä käsityksiä tai uskomuksia. Näissä tilanteissa voidaan vastapuolelle osoittaa ymmärrystä hänen uskomustaan kohtaan, vaikka itse uskookin asian olevan toisin.

Esimerkki validaatiosta vuorovaikutuksessa

”16-vuotias nuori haluaisi saada itselleen Applen kannettavan tietokoneen, koska kaikilla hänen ystävilleen on koulussa sellainen. Vanhemmilla ei ole kuitenkaan tällä hetkellä varaa ostaa sitä hänelle. Validoiva vastaus tässä tilanteessa voisi olla seuraavanlainen:

”Ymmärrän sen, että sinä haluaisit tosi paljon saada hienon ja uuden kannettavan tietokoneen, koska monilla ystävillekin on sellainen. Minäkin tarvitsisin uuden puhelimen. Ikävä kyllä meillä ei valitettavasti ole niihin tällä hetkellä varaa.”

Tässä vastauksessa nuori kokee, että häntä kuunnellaan ja hänen tunteensa otetaan huomioon. Lisäksi vastaus voi johtaa vielä neuvotteluun tilanteesta. Mikäli vastauksena olisi esimerkiksi negatiivissävytteinen

”Et sinä mitään uutta kannettavaa tietokonetta tarvitse”,

saattaa nuori kokea, ettei häntä kuunnella. Tämä vastaus myös sivuuttaa nuoren tunteet ja tarpeet eikä ole hyvin perusteltu.”

Nuorten mielenterveyshäiriöt

Nuoruus on useiden mielenterveyshäiriöiden alkamisaika. Tutkimukset osoittavat, että noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkaneet jo ennen 14 vuoden ikää. Nuorten mielenterveyshäiriöille on yleistä niiden yhtäaikainen esiintyvyys. Tässä oppaassa käsitellään nuorten yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä, joita ovat **masennus**, **ahdistuneisuus- käytös-** ja **päihdehäiriöt**. Lisäksi oppaassa on tietoa nuorten **itsetuhoisuudesta**, jonka taustalla on usein jokin mielenterveyshäiriö.

Murrosikäisen käytöksestä voi olla joskus haastavaa erottaa, mitkä asiat tai minkälainen käytös johtuu murrosiästä ja mikä mielenterveysongelmista. Murrosiälle on tyypillistä ohimenevät mielialanvaihtelut sekä masentuneisuus. Esimerkiksi tilapäinen alakuloisuus saattaa olla nuoren tapa reagoida elämän vastoinkäymisiin.



Masennus

Masennuksella tarkoitetaan pitkäaikaista, vähintään kahden viikon ajan jatkunutta sekä päivittäistä voimakasta alakuloisuutta ja selkeästi vähentyneitä mielenkiintoa tai mielihyvää.

Masennuksen keskeisimpiä oireita ovat:

- mielenkiinnon menettäminen
- väsymys
- masentunut mieliala
- alakuloisuus
- ärtyneisyys
- epäsosiaalinen oirehdinta
- mielialojen vaihtelevuus
 - liittyy myös tavalliseen murrosikään

Ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy osin tiedostamaton tai tietoinen huoli tulevaisuudesta tai nykyhetkestä. Ahdistuneisuuteen liittyvät tunnetilat muuttuvat häiriöksi, kun ne aiheuttavat voimakasta jatkuvaa kärsimystä tai selvää toiminnallista haittaa.

Ahdistuneisuushäiriön keskeisimpiä oireita ovat:

- erilaiset pelot
- paniikkihäiriöt
- vaikeus rentoutua

- pakonomainen toiminta ja tavat
- ylivireys
- keskittymisvaikeus.

Ahdistuneisuushäiriössä ilmenee usein myös **fyysisiä oireita**, joita ovat muun muassa sydämentykytys, kohonnut verenpaine, suun kuivuminen, hengenahdistus, hikoilu, palkan tunne kurkussa, ruokahaluttomuus, vapina, huimaus ja silmäterien laajentuminen.

Fyysistä oireilua aina osata yhdistää ahdistuneisuuteen, joten se voi hankaloittaa häiriön tunnistamista.

Käytöshäiriö

Käytöshäiriöllä tarkoitetaan toistuvaa, pitkäkestoista ja aggressiivista sosiaalisten sääntöjen ja normien sekä muiden oikeuksien rikkomista. Erilaisia käytöshäiriöiden muotoja ovat epäsosiaalinen käytöshäiriö, sosiaalinen ja masennusoireinen käytöshäiriö, perheen sisäinen käytöshäiriö, hyperkineettinen käytöshäiriö (ADHD) sekä uhmakkuushäiriö.

Käytöshäiriö voi oireilla esimerkiksi:

- toistuvalla sääntöjen rikkomisella
- tappelemisella, koulukiusaamisena,
- uhkailuna ja pelotteluna
- varasteluna
- seksuaaliseen käytökseen pakottamisena

Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt

Päihteet kiinnostavat nuoria, koska ne ovat kiellettyjä ja osa aikuisten maailmaa ja heille kuuluvaa valinnanvapautta. Nuori ei kuitenkaan välttämättä kykene aikuisen tavoin ajattelemaan päihteisiin liittyvien kokeiluiden seurauksia. Nuoret voivat käyttää päihteitä myös ahdistuksen ja pahan olon lieventämiseen. Nuorten päihteidenkäyttö on voi vaikuttaa nuoren kehitykseen, mielenterveyteen sekä johtaa vaaratilanteisiin. Nuorten päihteidenkäytöllä ja päihdeongelmilla on suora yhteys mielenterveyteen. Mitä aikaisemmin nuoren päihdekokeilut alkavat ja mitä runsaampaa niiden käyttö on, sitä todennäköisemmin nuori oireilee psyykkisesti tai kärsii mielenterveyshäiriöistä. Päihteiksi luetaan esimerkiksi alkoholi, tupakkatuotteet ja huumeet. Päihteet voivat aiheuttaa riippuvuutta.

- yleisimpiä nuorten käyttämiä päihteitä ovat **tupakka** ja **alkoholi** sekä huumeista **kannabis**.
- **Nuuskan** päivittäinen käyttö on yleistynyt etenkin nuorissa ikäryhmissä.

Nuoren päihteiden käyttöön voi viitata sulkeutuneisuus, masentuneisuus, jatkuva väsymys, vihamielisyys sekä raivo-kohtaukset. Lisäksi äkillinen suhteiden huonontuminen vanhempiin tai ystäviin, kouluarvosanojen romahtaminen, runsaat poissaolot koulusta, keskittymisvaikeudet, mielenkiinnon menettäminen harrastuksiin voivat myös viestiä tästä ongelmasta.

Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan ajatuksia ja käyttäytymistä, jotka sisältävät itsensä vahingoittamista tai henkeä uhkaavien riskien ottamista. Itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa ja sen taustalla on yleensä jokin mielenterveyshäiriö.

Suora itsetuhoisuus näyttäytyy:

- itsemurha-ajatuksina
- itsemurhayrityksinä
- itsemurhana
- tietoinen itsensä vahingoittaminen
 - esimerkiksi itsensä viiltely tai polttelu

Epäsuora itsetuhoisuus näyttäytyy:

- henkeä uhkaavien riskien ottamisena
- oman hyvinvoinnin laiminlyömisinä

Epäsuora itsetuhoisuus voi olla esimerkiksi päihteiden liikkakäyttöä, liiallista laihduttamista tai ylensyöntiä sekä holtitonta seksuaalikäyttäytymistä.

Itsetuhoisuus viittaa nuoren **keinottomuuteen säädellä tunteita**. Nuorena itsetuhoisten ajatusten tavoitteena ei yleensä ole kuolema, vaan tarve päästä eroon vaikeasta tai sietämättömästä olotilasta. Itsetuhoisuus esiintyy usein mielenterveyshäiriöiden yhteydessä, mutta sitä voi esiintyä myös esimerkiksi **sopeutumisvaikeuden** tai erilaisten **pelkotilojen** yhteydessä.

Mistä apua?

Koetko, että et pärjää murrosikäisen lapsesi kanssa? Oletko huolissasi perheesi tilanteesta, lapsesi terveydestä tai käytöksestä? Perheen ongelmatilanteissa on joskus hyvä turvautua perheen ulkopuoliseen apuun.

Espoon Nuorisopoliklinikka Nupoli, Espoon kaupunki

<https://www.espoo.fi/nupoli>

Lastensuojelu, Espoon kaupunki

<https://www.espoo.fi/lastensuojelu>

Perhesosiaalityö, Espoon kaupunki

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Lapsiperheiden_ palvelut/Perhesosiaalityo_ ja_ kotipalvelu_ tuiksi\(145435\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Lapsiperheiden_ palvelut/Perhesosiaalityo_ ja_ kotipalvelu_ tuiksi(145435))

Nuorten turvatalo (Espoo), SPR

<https://www.punainenristi.fi/toimipisteet/nuorten-turvatalo-espoo>

Perheasian neuvottelukeskus, Kirkko Espoossa

<https://www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/perheelle/perheasiain-neuvottelukeskus>

Lisäksi nuorille:

Espoon Tyttöjen Talo

<http://www.espoontyttojentalo.fi/>

Ohjaamo (Espoo)

<https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-espoo>

Vamos (Espoo)

<https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/espoo/>

Chillaa- sovellus, Mielenterveystalo (ladattavissa puhelimeen sovelluskaupasta)

Ketjuanalyysi- sovellus, Tunnemielesi.fi (ladattavissa puhelimeen sovelluskaupasta)

Lisätietoa

Lisätietoa oppaan aiheisiin liittyen löydät seuraavista linkeistä:

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Nuorten mielenterveystalo, Tietoa vanhemmille

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/vanhemmille_ammattilaisille/tietoa_vanhemmille/Pages/vanhempien_tuki.aspx

Kuvat: Adobe Stock

Meini Kärnä & Rosa Arkiomaa

Opinnäytetyö 2019

Laurea ammattikorkeakoulu



Lähteet

Kalland, M., Kauppi, A., Von Koskull, M., Mäkelä, J., Mäntymaa, M., Oksanen, E., Pajulo, M., Puura, K., Pyykkönen, N., Salo, S., Sourander, J., Takalo, A. & Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Karlsson, L., Pelkonen, M. & Marttunen, M. 2007. Nuorten itsetuhokäyttäytymisen tunnistaminen ja arviointi. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Helsinki: Karas-Sana.

Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Helsinki: VL-Markkinointi.

Myllyviita, K. 2016. Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa? Helsinki: Minerva kustannus.

Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S. & Vuorilehto, M. 2009. Mielenterveys ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen – Opas ennalta ehkäisevän työn ammattilaisille. Viitattu 10.2.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>

Aalto-Setälä, T. 2007. Nuoren psyykinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä? Viitattu 27.11.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Huttunen, M. 2018. Lasten ja nuorten käytöshäiriö. Viitattu 10.2.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00382

Huttunen, M. 2018. Masennustilat eli depressiot. Viitattu 1.12.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538

Karvonen, A-E. 2018. Kuokuva murrosikä. Viitattu 8.12.2018 https://dzmdrer-wnq2zx.cloudfront.net/prod/2018/02/16134443/lapsemme_0118_nettiin.pdf

Lasten mielenterveystalo. 2018. Vanhemmuuteen vaikuttavat tekijät. Viitattu 14.2.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/vanhempien_merkitys/Pages/vanhemmuuteen_vaikuttavat_tekijat.aspx

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhemman ja nuoren vahva suhde helpottaa murrosikää. Viitattu 10.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/vanhemman-ja-nuoren-vahva-suhde-helpottaa-murrosikaa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Murrosikäinen tarvitsee yhä vanhemman läsnäoloa ja kiinnostusta. Viitattu 10.12.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/murrosikainen-tarvitsee-yha-vanhemman-lasnaoloa-ja-kiinnostusta/>

Marttunen, M. 2013. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 9.12.2018. [.https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot)

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. 2013. Viitattu 15.2.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2018. Nuorten viiltely ja muu itsetuhoisen käyttäytyminen. Viitattu 13.2.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14287>

Nuorten mielenterveystalo. 2018. Häiriöt ja ongelmat: Päihdeongelmat. Viitattu 10.2.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Pajamäki, T., Helenius, J., Inkinen, M. & Valkonen S. 2018. Kuuntele ja kannusta yläkoululaista. Viitattu 8.12.2018 https://dzmder-wmq2zx.cloudfront.net/prod/2018/08/01134755/hyk_vihko_2018.pdf

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Viitattu 13.12.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>

Purjo, T. 2016. Itsetuhoisuus. Viitattu 13.2.2019. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetuhoisuus>

Suomen mielenterveysseura. Käytöshäiriön ilmeneminen. 2018. Viitattu 15.2.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielenensiapu/kaytoshairion-ilmeneminen>

Terveuden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 19.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Väestöliitto. 2018. Murrosikä. Viitattu 8.12.2018. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/murrosika/>