



LAUREA

Elämään tarvitaan siivet ja juuret,  
unelmat suurensuuret  
- Vanhempien rooli murrosikäisen kas-  
vussa ja kehityksessä



Ranz Johanna  
Virtanen Maarit

2010 Porvoo

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Porvoo

**Elämään tarvitaan siivet ja juuret, unelmat suuren-  
suuret  
- Vanhempien rooli murrosikäisen kasvussa ja kehityk-  
sessä**

Johanna Ranz  
Maarit Virtanen  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Tammikuu 2010

Johanna Ranz  
Maarit Virtanen

**Elämään tarvitaan siivet ja juuret, unelmat suurensuuret - vanhempien rooli murrosikäisen kasvussa ja kehityksessä**

Vuosi 2010 Sivumäärä 43

---

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää vanhempainilta 5-luokkalaisten vanhemmille, aiheesta vanhempien rooli murrosikäisen kasvussa ja kehityksessä. Tavoitteenamme oli saada vanhemmat ymmärtämään nuoren maailmaa murrosiässä, mitä nuorelle silloin tapahtuu ja mistä syystä. Tavoitteenamme oli myös saada vanhemmat pohtimaan omaa vanhemmuudenrooliaan ja sen merkitystä murrosikäisen lapsensa kasvussa ja kehityksessä. Tavoitteidemme taustalla oli myös ajatus siitä, että vanhemmat uskaltaisivat tarttua enemmän vanhemmuuteen liittyviin kysymyksiin ja luottaa itseensä, vaikka vanhemmuus on nykypäivänä haasteellista ja suorituskeskeistä.

Toiminnallinen opinnäytetyömme rakentuu vanhempainillasta, jonka järjestimme Porvoossa Huhtisen koululla 5-luokkalaisten vanhemmille. Tilaisuuteen osallistui 14 vanhempaa. Lähdekirjallisuuteen perehtyen ja sen pohjalta käsitelimme vanhempainillassa murrosikää kolmesta pääkontekstista; murrosiän fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset muutokset. Toimme esille myös seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä, sekä murrosiän mahdollisia uhkatekijöitä. Vanhemmuutta käsitelimme vanhemmuudenroolin ja perheen merkityksen kautta.

Vanhempainilta oli onnistunut ja saimme vanhemmilta hyvää palautetta, niin tärkeästä ja kattavasta aihealueesta, kuin omasta esiintymisestämme. Palautteessaan vanhemmat kertoivat saaneensa ajattelemisen aihetta niin murrosikäistä lasta kohtaan, kuin omasta roolistaan isänä tai äitinä. Olemme myös itse tyytyväisiä omaan suoritukseemme ja projektin onnistumiseen. Koemme oman kehittymisen, erityisesti tieteellisen kirjoittamisen ja tutkivan työotteen saralla.

Johanna Ranz  
Maarit Virtanen

**For life we need wings and roots, and great dreams - Parents' role in the growth and development of an adolescent**

Year	2010	Pages	43
------	------	-------	----

---

The aim of our Bachelor's thesis was to organize a parent event for fifth-graders' parents. Topic of the parent event was parents' role in the growth and development of their adolescent children. Our aim was to make the parents to understand the life of an adolescent - what happens in adolescence and why. Furthermore, the aim was to support the parents in reflecting their own roles as parents, and the influence of their parenthood on their children's growth and development. Beyond our objectives there was also an idea of encouraging the parents to handle the issues of parenthood and trust in themselves as parents even though being a parent is a challenging and performance-centered task.

Our activity-based Bachelor's thesis consists of the parent event which was organized at Huhtisen koulu (school of Huhtinen) in Porvoo. 14 parents participated in the event. Based on the literature review, we examined adolescence in three basic contexts: physiological, physical and social changes. We also brought up questions about sexuality, and possible threats of adolescence. We examined parenthood through the role of parenting and meaning of family.

The parent event was a success and we got positive feedback from the parents about the important and comprehensive topic we introduced as well as from our performance and presentation. In their feedback the parents told that they got food for thought about their adolescent child as well as about their own roles as fathers and mothers. We are also very satisfied with our own work and the success of the project. We learned ourselves as well through this project, especially when it comes to academic writing and research-based work approach.

Keywords: Adolescence, parenthood, upbringing

## Sisällys

1	TAUSTA JA TAVOITTEET .....	5
2	MURROSIKÄ .....	6
2.1	Murrosiän tuomat muutokset.....	6
2.1.1	Fysiologiset muutokset .....	6
2.1.2	Psyykkiset muutokset .....	8
2.1.3	Sosiaaliset muutokset .....	11
2.2	Seksuaalisuus.....	12
2.2.1	Seksuaalisuuden merkitys murrosiässä.....	15
2.2.2	Seksuaaliterveys .....	15
2.2.3	Seurustelu ja eka kerta.....	16
2.3	Murrosiän mahdolliset uhkatekijät.....	17
2.3.1	Päihteet .....	18
2.3.2	Koulukiusaaminen .....	19
2.3.3	Koulu-uupumus.....	20
2.3.4	Seksuaalinen häirintä .....	21
2.3.5	Nuoret ja Internetin käyttö .....	22
3	VANHEMMUUS .....	24
3.1	Perheen merkitys.....	25
3.2	Perhe kasvattajana .....	27
3.3	Vuorovaikutus perheessä.....	28
3.4	Perheen ja koulun välinen yhteistyö.....	30
4	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	31
4.1	Opinnäytetyön suunnittelu .....	31
4.2	Vanhempainillan suunnittelu, toteutus ja arviointi .....	32
5	POHDINTA .....	34
5.1	Opinnäytetyöprojektin arviointi .....	34
5.2	Oma pohdinta ja ammatillinen kehittyminen .....	36
5.3	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämistarpeet .....	37
	LÄHTEET .....	39
	LIITE .....	44

## 1 TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöprojektimme sai alkunsa sattumalta keväällä 2009 pidetyssä opinnäytetyöseminaarissa, jossa esiteltiin valmistuvien opiskelijoiden Teemu Salakan ja Henry Ropposen opinnäytetyö Nuorten seksuaaliterveyden edistäminen, terveystiedon verkkokurssi. Opinnäytetyön tavoitteena oli opettaa nuorille perusasioita seksuaaliterveydestä. Salakan ja Ropposen opinnäytetyöstä nousi esille se, kuinka nuoret, etenkin pojat, toivoivat enemmän seksuaaliterveysohjausta vanhemmiltaan. Poikien seksuaaliterveystiedot ovat huomattavasti heikommat kuin samankäisten tyttöjen. On syytä huomioida, että poikien seksuaaliterveyden edistäminen ja tiedon lisääminen on myös tyttöjen etu. Seminaarissa keskusteltiin myös vanhempien tärkeydestä ja roolista nuorten seksuaalikasvatuksessa sekä seksuaaliterveyden edistämässä. Ovatko vanhemmat ajan tasalla nuortensa seksuaaliterveyskysymyksistä sekä antavatko he nuorille tarpeeksi ohjausta ja tukea? Halusimme lähteä vastaamaan Salakan ja Ropposen opinnäytetyöstä nousseeseen haasteeseen sekä laajentamaan aihealuetta muihinkin murrosikä koskettaviin asioihin, unohtamatta vanhemmuuden roolia.

Päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, joka koostuu vanhempainillasta sekä kirjallisesta osuudesta. Tarkoituksenamme on suunnitella ja toteuttaa vanhempainilta, jonka avulla pyrimme avaamaan murrosikäisen maailmaa, jotta vanhemmat voisivat ymmärtää murrosikäistä lastaan paremmin sekä tukea hänen kasvuaan ja kehitystään. Vanhempainilta toteutettiin Porvoon Huhtisen koulun 5-luokkalaisten vanhemmille. Pyrimme kertomaan tulevien murrosikäisten vanhemmille etukäteen, mitä murrosikä tarkoittaa. Miksi nuori huutaa ja kokeilee rajojaan? Mihin vanhempien kärsivällisyys saa riittää? Mitä murrosikäisen elämässä tapahtuu psyykkisesti ja fyysisesti? Näin vanhemmat ehkä kykenevät asettumaan nuoren asemaan ja ennakoimaan mahdollisia haasteita ja ongelmia, joita nuoren kasvaminen tuo tullessaan. Valtaosa lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta kasvavalle joukolle kasaantuu sosiaalisia, perhe- ja mielenterveysongelmia, jotka ilmenevät myös vaikeuksina koulussa. Opinnäytetyössämme pohdimme, mistä mahdolliset ongelmat muodostuvat, vanhempien ja perheen merkitystä unohtamatta. Vanhempainillan tarkoituksena on välittää vanhemmille viestiä siitä, että vaikka nuori on matkalla kohti itsenäisyyttä ja aikuisuutta, hän tarvitsee edelleen vanhempiensa tukea kasvaakseen ja kohotakseen siivilleen, kun tulee sen aika.

Opinnäytetyömme raportti jakaantuu neljään pääotsikkoon: murrosikä, vanhemmuus, toiminnallinen opinnäytetyö ja pohdinta. Murrosikä- ja vanhemmuusosiot koostuvat kirjallisuus-, Internet-, väitöskirja-, pro gradu- ja luentolähteistä. Olemme rakentaneet mahdollisimman kattavasti ja napakasti murrosikään ja vanhemmuuteen liittyvät asiat, joiden pohjalta olemme työstäneet toiminnallisen opinnäytetyön PowerPoint - osuuden

vanhempainiltaa varten. Toiminnallisessa osiossa kerromme vanhempainillan suunnittelun etenemisestä ja toteutumisesta. Pohdintaosuudessa arvioimme opinnäytetyöprosessin onnistumista ja kehittämiskohteita sekä omaa ammatillista kehittymistämme.

## 2 MURROSIKÄ

Nuoren kehitys on monen tekijän tulos: koti, vanhemmat, koulu, kaverit, media ja koko ympäröivä yhteiskunta vaikuttavat yhdessä siihen, millaiseksi elämä rakentuu. Lapsuudesta luopuminen saattaa tuntua haikealta. Murrosikä on silti tärkeimpiä vaiheita ihmisen elämässä. Murrosikä on henkisesti todella suurta kasvun aikaa. Mielialat vaihtelevat rajustikin, on hyviä hetkiä mutta välillä voi myös masentaa. Kehon fyysisten muutosten seurauksena nuori joutuu muodostamaan itsestään uuden kuvan, kuka minä olen ja mikä minusta on tulossa. (Aalberg ym. 2007, 113 -118.)

Aikuiseksi kasvamiseen liittyy monia haasteita. Aikuiseksi kasvaminen ei onneksi tapahdu yhdessä yössä, vaan suureen maailmaan voi tutustua pikkuhiljaa, vanhempien rinnalla, aikuisten ystävien kautta tai yhdessä kaveripiirin kanssa pohdiskelemalla ja kokemalla. Nuoruusikä on riskien ottoa. Onnistunut nuoruusikä takaa tasapainoisen aikuisuuden. (Aalberg ym. 2007, 113 - 118.)

### 2.1 Murrosiän tuomat muutokset

Murrosikään kuuluu selvä ajatusmaailman muuttuminen ja kypsyminen sekä itsenäistyminen vanhemmista, jolloin kavereista tulee uudella tavalla tärkeitä. Kaikki käyvät läpi omat muutoksensa, ennemmin tai myöhemmin. Jokaisesta kasvaa lopulta omanlaisensa aikuinen. Murrosikä vie lapsuudesta aikuisuuteen. (Aalberg ym. 2007, 113 - 118.) Seuraavassa tarkastelemme murrosikää fysiologisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten kautta.

#### 2.1.1 Fysiologiset muutokset

Murrosikä, puberteetti, kestää kahdesta viiteen vuotta. Tyttöillä suurimmat murrosiän muutokset tapahtuvat 10 - 15 ikävuoden kohdalla ja pojilla muutamaa vuotta myöhemmin. Sinä aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Murrosiän käynnistää aivolisäke, joka alkaa tuottaa sukupuolihormoneja sekä kasvuhormoneja. Pojilla puberteetti on voimakkaampi, koska heille tulee hetkellisesti taantuma, joka on syvempi kuin tyttöillä, mikä usein näkyy myös koulumenestyksessä. Kehon muutoksiin saattaa liittyä häpeän tai ylpeyden tunnetta. Tytön voi olla vaikea sopeutua esimerkiksi alkaviin kuukautisiin, kun taas toiselle ne voivat olla ylpeyden aihe. Myös rintojen kasvu voi olla tytöille häkellyt-

tävää, kun oma keho alkaa saada uutta naisellista muotoaan. Pojille taas äänenmurros, siemensyöksyt ja tahdottomat erektiot aiheuttavat hämmennystä. Pituuskasvu, finnit ja häpykarvojen kasvaminen on tytöille ja pojille yhteinen fysiologinen muutos murrosiässä. (Nurmi 2004, 77 - 91.)

Aivot ovat ihmisen ohjauskeskus. Kiihkein aivojen kehityksen vaihe on noin kolme kuukautta ennen syntymää ja jatkuu kolmanteen ikävuoteen saakka. Kehitys jatkuu hitaampana, mutta edelleen vahvana läpi koko lapsuuden, aina kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka. Aivotutkimus on osoittanut, että ihmisen kyky oppia säilyy koko elämän ajan. Aivojen kehittymiseen vaikuttavat biologinen kypsyminen, perinnölliset ja yksilölliset ominaisuudet, tunne- ja vuorovaikutuskokemukset, muut kokemukset, virikkeet ja harjoittelu, perushoivan laatu. (Mäkelä 2002, 13 - 20.) Nuoruus on aivojen kehitykselle merkityksellistä aikaa. Tunnekeskus kehittyy 15 ikävuoteen mennessä. Aivojen etulohko, jossa sijaitsee impulssien estämistä ja seurausten arviointia säätelevä keskus, kehittyy vasta 15 - 20 -vuotiaana. 15-vuotiaana kaikki tunteet ovat siis olemassa ja ne ovat hyvin intensiivisiä, mutta niiden hallinta kehittyy vasta myöhemmin. Siksi murrosikäiset saavat tunnemyrskyisiä raivonpuuskia. (Hermanson 2009, nuorisolääketieteen luento 8.10.2009.)

Murrosikäinen tarvitsee unta kymmenen tuntia vuorokaudessa. Unentarve ei siis suinkaan vähene, vaikka lapsi kasvaa. Murrosiässä unentarve on hyvin suurta, koska unen aikana nuori sisäistää tietoja ja taitoja, ja hänen kehonsa kasvaa. Nuoren nukkuessa erittyy kasvuhormonia, jolloin nuori kasvaa. Jos uni estettäisiin, kasvuhormonin erityis loppuisi. Nukkuminen ja kasvaminen kuuluvat olennaisesti yhteen. On tutkittu, että kasvuhormonia antamalla voidaan lisätä ihmisen syvää unta, mutta se ei kuitenkaan ole ratkaisu uniongelmiin haittavaikutustensa takia. Unen aikana aivojen hermoyhteydet uudelleenorganisoidut ja ihminen omaksuu oppimansa. Rem-unen aikana tiedot sisäistyvät eli sanallinen muistaminen kehittyy. Nukkuminen on myös ikään kuin akkujen lataamista, jolloin kehon puolustusjärjestelmät pitävät yllä kehon terveyttä, ja tarpeen vaatiessa valkosolutuotanto käynnistyy huoltamaan kehoa. Valkosolutuotannon käynnistää virus- ja bakteerihyökkäysten lisäksi stressi, unen puute ja glukoosin puute. Elimistön puolustusjärjestelmä on monimutkainen ja monipuolinen systeemi. (Hermanson 2009, nuorisolääketieteen luento 8.10.2009; Stenberg 2007, 42 - 63; Saarenpää-Heikkilä 2007, 22 - 30.)

Murrosikäinen nukkuu aikuista vähemmän syvää unta, koska murrosiässä sisäinen kello ei vielä toimi. Siksi murrosikäiset voivat olla erityisen väsyneitä aamuisin, edes aamuauringo ei saa heitä virkeämmiksi. Sen takia joissakin USA:n kouluissa on päädytty myöhentämään koulutuntien alkamista. Jos murrosikäinen ei saa tarpeeksi nukuttua, hänellä voi ilmetä unenpuutteen vaikutuksia: hän stressaantuu, mieliala laskee, hän voi sairastua tai



paino voi lähteä nousuun. On tutkittu, että univaje on yhteydessä heikkoon koulumenestykseen, koska se aiheuttaa muistamattomuutta, sosiaalisia ongelmia ja alentaa keskittymiskykyä. On syytä muistaa, että masennus kymmenkertaistuu väsyneenä. Unihygienia auttaa myös murrosikäisen kunnan unen saannin: hiljaisuus, hämärä ja viileä huone, hyvä mieli sekä iltarutiinit ovat tärkeitä. (Hermanson 2009, nuorisolääketieteen luento 8.10.2009; Stenberg 2007, 42 - 63; Saarenpää-Heikkilä 2007, 22 - 30.)

### 2.1.2 Psykkiset muutokset

Oman identiteetin löytäminen on ajankohtaista murrosiässä, koska silloin nuori alkaa määritellä omaa minuuttaan ja itsensä olemassaoloa. Samaistuminen idoleihin tai ikätovereihin kuuluu prosessiin. Nuori voi etsiä täysin päinvastaisia arvoja elämässä kuin omat vanhemmat ovat antaneet, ja se kuuluu normaaliin identiteetin etsimiseen ja vanhemmista irtaantumiseen. ”Lainatun” identiteetin varassa nuori pääsee alkuun, mutta lopullisen kestävä minäkuvan löytämiseksi nuoren täytyy sisäistää oma arvomaailma. Tässä kehityskriisissä on olennaista tavoittaa vahva minä-identiteetti. Jos se epäonnistuu ja identiteetti jää hajanaiseksi, nuori ei tiedä kuka on, mihin uskoo ja mitä hän elämältään haluaa. (Huusko 2006, 125.)

Markkinatalous ja media muokkaavat kulutustottumuksia ja todellisuuskäsityksiä, joilla on selkeästi vaikutusta myös nuoren identiteetin muodostumiseen. Nuorten on hankala rakentaa selkeää arvo- ja aatemaailmaa, kun se tuntuu ajoittain olevan aikuisiltakin hukassa. Ilman selkeitä arvoja on vaikea tai lähes mahdotonta tietää, mikä on oikein ja mikä väärin. (Helve 2002, 18.) Nuorisokulttuuri on tänä päivänä globaalia ja sillä on suuri merkitys minäkuvan kehityksessä. Nuoret muokkaavat kulttuurinsa niin sanotuksi valtakulttuurin vastakulttuuriksi, tarkoituksena kapinoida valtakulttuurille ominaisia arvoja vastaan. Nuorisokulttuuri ei ole stabiilia, vaan se elää ja muovautuu yhteiskunnan vallalla olevien arvojen mukaan. Nuorisokulttuuriin liittyy olennaisesti musiikki ja muoti. Eri-laiset musiikkisuuntaukset kertovat kuulijansa asenteista. Nuori heijastaa usein valitsemillaan musiikkilajeilla omaa persoonaansa ja identiteettiään. (Helve 2002, 27, 36.)

Nuoret elävät tätä hetkeä. Erialaisten asioiden kokeileminen, kyseenalaistaminen ja kriittinen suhtautuminen vallitseviin olosuhteisiin ovatkin tässä elämänvaiheessa tyypillisiä. Unelmat ja ihanteet ovat läsnä, kun nuori hakee omaa itseään ja yhteyttä ympäröivään maailmaan. Omat arvot muokkautuvat ja hioutuvat. Yhteiskunnalliset asiat saavat uuden merkityksen. Vanhempien mielestä nuori on levoton ja herättää hyvinkin epäluuloisia tunteita. Nuori tuntuu impulsiiviselta ja jopa kyvyttömältä hoitamaan asioitaan. Ammatintipintojen aloittaminen voi herättää ristiriitaisia tunteita eikä ammatinvalinta välttä-

mättä osu ensimmäisellä kerralla oikeaan, mikä osaltaan kasvattaa vanhemman jo alkannutta huolta. (Häyrynen 1995, 368 - 372.)

Nuoren huoli tulevaisuudesta, itsestä ja omaa elämää laajemmista asioista ovat merkki uudenlaisen vastuun heräämisestä - aikuisuudesta. Ympäröivä maailma, tapahtumat ja huoli tulevasta tulevat aikaisempaa merkityksellisemmiksi. Unelmat, haaveet ja pelot vaikuttavat valintoihin. Nuoren uskoa tulevaisuuteen tulee vahvistaa. Kavereiden silmissä ei saa menettää kasvojaan, vaikka sisimmässään nuori kokisi olevansa vielä haavoittuva ja pieni. On tärkeää muistaa, että nuoruus ei ole vain välivaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä, vaan itsessään merkityksellinen osa ihmisen elämää. (Aalberg & Siimes 2007, 126.)

Yksinäisyyden tunteet kuuluvat nuoren elämään nuoren itsenäistyessä ja irtaantuessa vanhemmista. Nuoret alkavat jakaa asioita enemmän kavereiden kanssa. Nuorten on tärkeää olla toistensa kanssa, koska tämä yhdessäolo mahdollistaa yhteenkuuluvuudentunnetta, toveruutta ja tunnepuolen turvallisuutta. Siksi vanhempien pitää tukea lasten ja nuorten ystävyysuhteita. Kasvaakseen ja kehittyäkseen nuori tarvitsee psyykkistä ja fyysistä läheisyyttä, mutta silloin kun nuori sitä haluaa, ei väkisin. Yksin oleminen ja yksinäisyys ovat askeleita itsenäistymiseen, henkiseen kasvuun ja riippumattomaksi kasvamiseen. Jos nuori kokee yksinäisyyden epämiellyttäväksi, se voi olla yhteydessä masennukseen tai heikkoon itsetuntoon. Kriittisellä ajattelullaan ja toimintatavallaan nuori harjoittelee itsenäistä ajattelua ja kyseenalaistaa aiemmin oppimiansa asioita. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 161.)

Nuoren on vaikea arvioida omaa ja muiden elämää, koska nuorella ei ole suhteellisuudentajua ja myötätuntoista ymmärrystä. Nuoren maailma on vielä mustavalkoisen ehdoton, eivätkä he siedä puolinaisuutta tai vajavaisuutta. Nuorelle voi olla suuri järkytys huomata, etteivät omat vanhemmat ole täydellisiä, koska siihen asti he ovat ihannoineet vanhempiaan, mikä on luonut pohjan turvalliselle elämälle. Nuori tarvitsee vanhempiaan luotettaviksi keskustelukumppaneiksi varsinkin vaikeissa elämäntilanteissa, koska hän ei osaa itse käsitellä omia vaikeuksiaan, vaan tarvitsee tukea ja ymmärrystä. Luonnollisesti nuori on kiinnostunut itsestään ja puhuu itsestään eikä ole kiinnostunut vanhempiensa kokemuksista, koska hän osaa käsitellä niitä. Tämä narsistinen vaihe on luonnollinen ja ohimenevä. (Turunen 2005, 130; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 62.)

Murrosikä on nopean kasvun ja muutosten aikaa. Nuoren muuttuessa vuorovaikutus perheessäkin muuttuu. Nuoresta tulee ”vallantavoittelija” halutessaan määrätä omia asioitaan ja kuvioitaan, mikä voi aiheuttaa valtataisteluja ja ristiriitaa vanhempien ja nuoren välillä. Viha on häpeän vastavoima, mikä on myös tärkeä tunne itsenäistymisen kannalta.

Viha on luonnollinen voima, kun valtaa aletaan jakaa uudestaan. Vanhemmat joutuvatkin vaikeaan tasapainottelun tilanteeseen pohtiessaan, milloin nuori on valmis ottamaan vastaan omaa päätösvaltaa ja kuinka paljon. Viha on siis luonnollisen kehityksen tulos, kun nuori alkaa itsenäistyä ja muodostaa omaa suojattua persoonaansa. Vihantunne on hyvin tärkeä myös siksi että se nostaa nuoren itsetuntoa, koska se työntää häpeäntunteen syrjään. Sisäinen päättäväisyys on yksi nuoren vihan tunteen ilmentymä. (Turunen 2005, 120.)

Kasvun aika on nuorelle hyvin herkkää aikaa, se ajaa nuoren käyttäytymään ajoittain ylikorostuneesti. Hän saattaa ilmaista itseään hyvinkin ristiriitaisesti. Kielenkäyttö voi olla sopimatonta, se on keino tuoda julki uhmaa vanhempia ja koko ympäristöä kohtaan (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 159). Selvitäkseen kasvun aiheuttamasta myllerryksestä nuori tarvitsee suojautumiskeinoja, joita ovat jo edellä aiemmin mainittu mustavalkoinen ajattelu. Lisäksi suojautumiskeinoja ovat dramatisointi ja tilanteiden kärjistäminen, joista nuori hakee voimaa vanhemmista irtautumiseen. Draaman keinoin nuori hakee myös huomiota. Ärhentelevä ja huutava nuori ei jää huomiotta, vaikkakin huomio olisi kielteistä. Kilttinä ja mukavana saattaa jäädä huomiotta. Älyllistäminen suojaa nuorta sisäisiltä ristiriidoilta. Tarttumapintaa haetaan niin yhteiskunnallisista asioista, uskonnosta kuin ympäristönsuojelustakin. Huomioitavaa on, että koulumaailma tukee älyllistämistä muiden psyykkisten toimintojen kustannuksella. Älyllistämällä pyritään konkretisoimaan tiedostamattomat ja häiritsevät tekijät nuoren elämässä ajatuksiksi, joita hän voi älyllisesti käsitellä ja selittää. Askeettisuudella nuori pyrkii hallitsemaan kehoaan aggressioita ja seksuaalisuutta vastaan. Tahtopohjainen määrätietoisuus johtaa henkiseen ja fyysiseen pakkopaitaan, jonka turvin nuori etsii turvallisuutta muutoin turvattomassa maailmassa. Nuori nauttii kyvystään kontrolloida halujaan esimerkiksi ruuan suhteen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 62.)

Nuoret tarvitsevat tukea muutosten kohtaamiseen ja niistä selviämiseen. Suomalaisen kouluterveystudkimuksen mukaan koululaisten fyysiset ja psyykkiset oireet ovat lisääntyneet. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy eri tutkimusten mukaan nuoruusiässä 15 - 25 prosentilla nuorista. Nuorten psyykkiset oireilut ovat lisääntyneet ja kertovat omaa karua kieltään siitä, mihin suuntaan ollaan menossa. Varsinkin tytöt painivat ulkonäköasioiden, anorektisen ulkonäköihanteen parissa. Tyttöjen psyykinen pahoinvointi, etenkin masentuneisuus, on monella tavoin lisääntynyt viime vuosina. Tyttöillä on mahdollisuuksia enemmän kuin koskaan, mutta samaan aikaan myös paljon ongelmia. On kuitenkin täysin normaalia, että murrosikäiset nuoret kokevat olevansa jossakin kehityksensä vaiheessa liian lihavia, liian laihoja, liian pitkiä, liian lyhyitä tai liian hitaasti tai nopeasti kehittyviä. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 158 - 159.) Vanhemmilla tulee hälytyskellojen soida, jos nuoren käytös muuttuu selkeästi. Kuvioihin ilmestyneet oudot kaverit, asioi-

den salailu, pitkään jatkunut alakuloisuus, unihäiriöt, syömishäiriöt ja himoliikunta, itse-tuhoiset ajatukset tai holtiton rahankäyttö ovat merkkejä siitä, että asiat eivät ole oikealla mallilla.

Juvakka (2000) on väitöskirjassaan tutkinut nuorten toivon kokemuksia elämän risteyskohdissa, joita ovat esimerkiksi vanhempien ero, lemmikin kuolema, riidat ystävien kanssa, vaikeudet harrastuksissa tai terveyttä uhkaavat asiat. Tutkimuksessa ilmeni, että toivo on voima, jota nuori alkaa muodostaa vaikeassa tai muuten haasteellisessa elämäntilanteessa. Elämän risteyskohdat ovat nuoren elämässä sekä toivottomuuden että toivon kasvualustoja eli nuoren toivon prosessissa toivon merkitys voi kulkea joko toivon tai toivottomuuden suuntaan. Toivon kasvua uhkaavia tekijöitä ovat kertautuvat ja kasaantuvat negatiiviset asiat, kuten pitkäaikainen sairaus tai pitkään jatkuneet riidat vanhempien keskinäisessä suhteessa. Toteutumattomat toiveet ja haaveet kasvattivat kuitenkin uudelleen yrittämistä ja periksi antamattomuutta, eivätkä nuoret tutkimuksen mukaan vähällä luovuttaneetkaan. (Juvakka 2000, 83 - 85.)

### 2.1.3 Sosiaaliset muutokset

Murrosiässä nuoren elämä muuttuu myös sosiaalisesti, kun elämänpiiri laajenee. Uusi yhteys elämän asioihin ja ystävyysuhteet muuttuvat sisäistyneemmiksi. Ystävät voidaan nähdä junana joka vie eteenpäin. Hyvä ystävyysuhte kasvattaa parhaimmillaan nuoren itsetuntoa, ja on tasapainoinen tie muihin sosiaalisiin suhteisiin. Vaikka koti ja vanhemmat ovat edelleenkin keskeinen asia nuoren elämässä, ne eivät ole enää koko maailma kuten lapsuudessa. Jengi tai ystäväporukka on tärkeä kehityksellinen vaihe nuoren elämässä, koska se on ensimmäinen irtaantuminen vanhemmista. Nuori tarvitsee sosiaalisen yhteisön, koska hänen täytyy ensin harjoitella epäitsenäisenä lauman jäsenenä, jotta hän voi myöhemmin olla sosiaalisesti omaehtoisempi. Murrosikää voidaankin kutsua sosiaaliseksi uudelleensyntymäksi. Nuoret kokevat häpeää ja epävarmuutta uudessa mullistuvassa kehossaan ja maailmassaan. Luonnollisesti häpeä tunnetaan kiusallisena ja kiipeänä tunteena, mutta nuorelle se on sosiaalinen kasvattaja, koska se on alkusysäys noudattamaan moraalialia ja kasvamaan sivistyneeksi kansalaiseksi. Häpeämättömyys ja piittaamattomuus voitaisiin nähdä häiriötilana ja epänormaalina käytöksenä. (Turunen 2005, 114, 120.)

Yläasteelle siirtymistä on tutkinut Janne Pietarinen väitöskirjassaan Yläasteelle siirtymisen ja siellä opiskelu oppilaiden kokemana. Haastattelussa kävi ilmi, että kuudennella luokalla oppilaiden odotukset ja toiveet painottuivat kaverisuhteiden luomiseen. Oppilaat toivoivat pääsevänsä uudelle luokalle parhaan ystävänsä kanssa, sekä saavansa uusia kavereita uusista oppilasryhmistä. Uuteen kouluun siirryttäessä sosiaalisten suhteiden

merkitys korostui ja nuoret kaipasivat turvaverkkoja ympärilleen. Riippumatta oppilaan sukupuolesta, ala-asteen sijainnista, sosiaalisesta ja pedagogisesta ympäristöstä, oppilaat pitivät ystävyyssuhteitaan tärkeänä sopeutumistekijänä yläasteelle siirryttäessä. Yläasteelle siirtymisen myötä kuudesluokkalaiset kokivat itsensä vanhemmiksi ja uuden elämänkaaren alkaminen lapsuudesta nuoruuteen koettiin positiivisena tekijänä. Myös uusi kouluympäristö koettiin positiivisena ja virkistävänä tekijänä. (Pietarinen 1999, 121 - 127.)

Kuudesluokkalaiset pohtivat myös yläasteen opetusta ja opettajia. Oppilaat odottivat opettajilta persoonallisia ominaisuuksia kuten ymmärtävyyttä, kärsivällisyyttä, tehokkuutta, erilaisten opetusmenetelmien hallintaa ja ammattitaitoa työssään. Opettajien pedagogisten ratkaisujen ja opetustason nähtiin olevan yhteydessä omaan koulumenestykseen. Opettajilta odotettiin myös yksilöllisyyden huomioimista sekä tasavertaisuutta. Oppitunneilta odotettiin mielenkiintoisia sisältöjä ja uusien oppiaineiden suhteen oppilaat olivat positiivisella mielellä, vaikka odottivatkin opiskelun vaikeutuvan. (Pietarinen 1999, 126 - 127.)

Seitsemännellä luokalla oppilaat arvioivat ensimmäistä opiskeluvuottaan yläasteella positiivisena kokemuksena, koska se oli nuoren elämänvaiheeseen kuuluva asia ja se oli tuonut positiivista vaihtelua elämään. Kuudennella luokalla esitetyt toivomukset ja odotukset olivat toteutuneet ainakin osittain uudessa koulussa. Toimivat sosiaaliset suhteet olivat suoraan yhteydessä siihen, kuinka hyvin oppilaat olivat kokeneet uuden koulun ja sopeutumisen sinne. Yläasteelle siirtyminen oli koettu positiivisena muutoksena eikä se ollut aiheuttanut stressiä oppilaille. (Pietarinen 1999, 127 - 128.)

Harrastuksissa ja vapaa-ajan vietossa nuoret opettelevat keskustelutaitojaan, ryhmässä toimimista, oman elämän hallintaa, vuorovaikutustaitoja ja toisten ohjaamista. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä minäkuvan ja itsetunnon kehittymiselle. Harrastuksissa nuori pääsee toteuttamaan itseään, mikä edesauttaa itsetuntemuksen rakentamisessa. Harrastusten valinnoissa on ensiarvoista, että perustana ovat nuoren omat mielenkiinnon kohteet ja luontaiset taipumukset. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 165.)

## 2.2 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on energiaa, meille kaikille myötäsyttyistä. Se on osa elämäämme alusta loppuun saakka. Se on ihmisyyttä. Se on osa minäkuvaa ja itsetuntoa, jotka kehittyvät yhdessä. Se on yksilön voimavara, jonka voi halutessaan jakaa toisen kanssa. Seksuaalisuus sisältää seksuaalisen kehityksen, biologisen sukupuolen, sosiaalisen sukupuoli-

identiteetin ja sen mukaisen roolin, seksuaalisen suuntautumisen, eroottisen mielenkiinnon, nautinnon ja intiimiyden sekä suvun jatkamisen. Seksuaalisuuden käsityksiin ovat aina vaikuttaneet yhteiskunta ja vallalla olevat arvot, kulttuuriperimämme ja uskontomme. Seksuaalisuus on olemista - ei tekemistä eikä mittavia tapahtumia. Seksuaalisuuden kautta käsitellään useita asioita, olenko rakastettu, hyväksytty ja riittävä. Se antaa yksilölle mahdollisuuden tavoitella läheisyyttä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, hellyyttä, mielihyvää. (Cacciatore 2007, 178.)

Oman seksuaalisuuden rakentuminen vie aikaa. Jokainen ihminen on seksuaalinen, vaikkei seksiä harrastaisikaan. Seksuaalisuus ei ole sama kuin seksi. Seksi on seksuaalisuuden ilmaisemista käyttäytymisen ja toiminnan kautta sekä tuntein ja ajatuksin. Seksuaalinen toiminta voi olla oman seksuaalisuuden esille tuomista, kontaktien hakemista, seksuaalisen nautinnon tavoittelua ja kokemista yksin, seksuaalista kanssakäymistä partnerin kanssa tai lisääntymisyrittä. (Väestöliitto, oma määritelmä.)

On tärkeää, että nuori saa laajan ja oikeanlaisen kuvan seksuaalisuudesta. Seksiä on monenlaista, ja on tärkeää, että olemme luomassa nuorelle kuvaa sen koko kirjosta. Jos puhumme vain yhdynnästä ja raskaudenehkäisystä, voi nuorelle tulla kuva että seksi on vain sitä. Itsetyydytyksestä tulee myös kertoa, sillä se on suositeltava tapa tutustua omaan kehoon rauhassa ja turvallisesti. Usein omaan kehoon tutustutaan toisen ihmisen sitä koskettaessa. Nuoren seksuaalisuuteen kuuluu oma ja muiden tarkkailu, erityisesti oman kehon tarkkailu ja sen vertaaminen muihin. Nuorta on valistettava. On toiveajattelua, etteivät seksuaalisuuteen liittyvät asiat koske omaa nuorta. Jos vanhemmasta tuntuu siltä, että nuoren tulisi vielä siirtää seksielämänsä aloittamista, on se hyvä perustella nuorelle reilusti. Jos nuorella on jo ollut tai tulee olemaan seksikokeiluja, on syytä käydä selkeästi läpi tautiriskit ja niiltä suojautuminen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 59, 67.)

Lapsi ja nuori tarvitsee riittävästi aikuisten tukea kasvaakseen tasapainoiseen aikuisuuteen. Nuoren tulee saada tukea myös seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Koti on ensisijainen ja varhaisin seksuaalikasvattaja. Kodin vastuulle kuuluvat itsetunnon kehittäminen, mallien ja suojan tarjoaminen sekä arvokasvatus. Yksinoikeutta lapsensa seksuaalikasvatukseen vanhemmillä ei ole, vaan jokainen aikuinen, joka on lapsen kanssa, voi joutua vastaamaan kysymyksiin. Tavallaan jokainen ihminen on seksuaalikasvattaja, sillä me kaikki välitämme oman mallimme siitä kuinka olemme itsemme kanssa sinut omassa seksuaalisuudessamme, naiseudessamme ja miehisyydessämme. Halusimme tai emme, välitämme myös omia asenteitamme seksuaalisuutta, nautintoa, läheisyyttä tai vaikkapa erilaisuutta kohtaan. Koulu ja media toimivat myös seksuaalikasvattajina (Cacciatore 2007, 61).

Seksuaalikasvatuksen tulee olla nuorta kunnioittavaa ja hänen toiveitaan kuuntelevaa ja kehitysvaiheen huomioivaa. Vanhempia saattaa huolettaa, että puhumalla seksistä aikaisin aloittavat nuoret kokeilutkin aiemmin. Tietämättömyys asioista saattaa ajaa nuoren tekemään asioita, joihin hän ei ole valmis. Jos nuori jää vaille tukea ja turvaa, saattaa hän hakea niitä itselleen seksuaalisen kanssakäymisen kautta. Tällainen nuori saattaa olla myös mahdollinen seksuaalisen hyväksikäytön kohde. (Jarasto & Sinervo 1999, 223.)

Yhteiskunnassamme seksuaalisuudesta on tehty asia, joka pyrkii nuoren elämään joka puolelta, jopa niin kuin se olisi ihmisestä irrallaan oleva osa. Näin ei kuitenkaan ole: se mikä tapahtuu minun keholleni, tapahtuu myös minulle. On toivottavaa, että tytöstä naiseksi kasvaminen ja pojasta mieheksi kasvaminen olisi positiivinen, arvokas ja arvostettava asia. Seksuaalisuus ja kaupallisuus tunkeutuvat myös nuoren elämään, kiitos tietoyhteiskunnan, siitä informaatiosta ei tule loppua. Media ilmentää kulttuuriamme, välittää kuvaa siitä, se ei varsinaisesti luo kulttuuria. Kulttuurimme arvostaa ja ihannoii nuoruutta. (Manner-Raappana 2007, 119.) Nuoren on tärkeää oppia huomaamaan median keinotekoisesti välittämät naisten ja miesten ihannekuvat, joilla ei ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa.

Nuorten seksuaalikäyttäytymistä ja seksuaalisuutta on mahdotonta määritellä tyhjentävästi, koska siihen liittyvät ihmisen kehityksen yksilöllisyys, yhteiskunta, sosiaaliset ja psykologiset tekijät sekä aikakausi. Tyttöjen seksuaalikäyttäytymisen tunnusomaisia piirteitä ovat fyysinen heikkous, halu hoivata ja tunteenomaisuus. Tyttöjen seksuaalista käyttäytymistä on aina yhteiskunnassamme ohjattu siihen, että hyvä maine naisena säilyy eikä ei-toivottuja raskauksia tapahdu. Seksuaalisuutta on pyritty kanavoimaan parisuhteeseen ja avioliittoon. Tytöiltä on odotettu vastuullista käyttäytymistä aikaisemmin kuin pojilta, koska tyttöjen on odotettu ymmärtävän syitä ja seurauksia poikia paremmin. Poikien seksuaalisina ominaisuuksina nähdään halu hallita ja käyttää valtaa sekä fyysinen voima ja energisyys. (Hirvonen 2000, 31.) Poikien seksuaalikäyttäytyminen on aina nähty vapaamielisemmin, mikä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että heidän seksuaaliterveystietämyksensä olisi hyvä. Päinvastoin poikien seksuaalisuuteen liittyvät tiedot ovat heikommat kuin tyttöjen. (Pötsönen 2003, 101.)

Nuorten seksuaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavat tyttöjen aikaistunut murrosikä ja fyysinen kehitys, ympäristötekijät ja ympäröivä kulttuuri, ehkäisyvälineiden saannin helppous sekä tieto niiden käytöstä. Tutkimusten mukaan nuorten seksikokemukset eivät ole aikaistuneet tehostetun seksivalistuksen myötä, mutta tietämys ehkäisyvälineistä on parantunut. Nuorten seksuaalikäyttäytymisellä nähdään herkästi olevan riskejä, kuten

suojaamaton yhdyntä, sukupuolitautilien leviäminen sekä ei-toivotut raskaudet. (Hirvonen 2000, 32 - 33.)

### 2.2.1 Seksuaalisuuden merkitys murrosiässä

Murrosiässä nuori herkistyy ja kaikki seksuaalisuuteen liittyvä aiheuttaa voimakkaita hämmennyksen tunteita. Nuori pohtii ulkonäkönsä riittävyttä ja kelpaavuutta, sekä totuttelee muuttuvaan ulkonäköönsä peilien, vertailun ja itsetutkiskelun kautta. Nuori alkaa myös muodostaa omaa seksuaali-identiteettiään rakastumisten ja ihastumisten myötä, niin omaa sukupuolta kuin vastakkaista sukupuolta kohtaan. Murrosiässä nuori opettelee tasapainoilemaan omien seksuaalisten pelkojen, impulssien, hämmennyksen ja epävarmuuden kanssa. Myöhemmin nuori rohkaistuu ja epävarmuus vähenee, koska yhteisön seksuaalikulttuuri ja oma keho tulevat tutuiksi. Omaan kehoon tottuminen ja sen hyväksyminen uudenaikaisena ovat tärkeitä askeleita kohti aikuisuutta. On erittäin tärkeää, että nuori saa kehittyä häiritsemättä ja omaan tahtiin omanlaiseensa seksuaalisuuteen. (Cacciatore 2006, 205 - 208.) Orastava seksuaalisuus on ristiriitainen, jopa pelottava asia murrosikäiselle. Aikuisten tulee huomioida, että leikkimielisiksi tarkoitettujen huomautukset ja vihjaukset nuoren kehosta saattavat loukata, kun nuori itsekään ei ole vielä tottunut ruumiissaan tapahtuviin muutoksiin. (Jarasto & Sinervo 1999, 222.)

### 2.2.2 Seksuaaliterveys

WHO (2002) määrittelee seksuaalisuuden fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Maailman terveysjärjestön mukaan hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa näkökulmaa seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin sekä yksilön mahdollisuutta nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin, joihin ei liity pakottamista, riistoa tai väkivaltaa. Seksuaaliterveys toteutuu, jos kaikkien ihmisten seksuaalioikeudet saatetaan voimaan ja toimitaan niitä suojellen ja kunnioittamaan (WHO 2004).

Nuorten seksuaaliterveyden edistämisen kannalta on tärkeää, että nuori voi tutustua omaan seksuaalisuuteensa sekä painetun että puhutun sanan välityksellä. Lukemalla esimerkiksi seksuaalivalistuslehtisiä nuori voi rauhassa ja itsenäisesti ilman ympäristön paineita pohtia ja tarkastella seksuaalisuuteensa liittyviä asioita. Asioihin voi myös palata aina tarpeen tullen ja niin monta kertaa kuin nuori haluaa, silloinkin kun ei ole ketään jolta kysyä asian arkaluonteisuuden takia. (Nummelin 2000, 42 -43.)

Kouluissamme opetetaan seksuaaliterveyttä alaluokilta asti. On hälyttävää, että edelleen muun muassa klamydiatartuntojen määrä kasvaa. Klamydian esiintyvyys on suurin



nuorissa ikäryhmissä, mikä kertoo osaltaan, että joka viides 14-vuotias ja kaksi kolmesta 16-vuotiaasta on aloittanut seksielämän. Yksi kuudesta yhdynnässä olleista peruskouluikäisistä ei käytä ollenkaan ehkäisyä. Nuoren tulisi kokea, että hän on tärkeä, ja sitä kautta kokee itsensä hoidon ja suojaamisen arvoiseksi. Kondomin käyttö on edelleen ainoa menetelmä kaikkien sukupuoliteitse tarttuvien tautien torjunnassa. (Paavonen 2006.) Ehkäisystä huolehtiminen on osoitus myös vastuuntunnosta ja välittämisestä. Sek-suaalikäyttäytymisen muutos, aikaisemmin aloitettu seksielämä, partnereiden määrän lisääntyminen sekä vähäinen kondomin käyttö ovat edesauttaneet tartuntojen kasvun määrässä. Mitä nuorempana nuoret aloittavat yhdynät, sitä vähäisempää on ehkäisyvälineiden käyttö. (Liinamo 2005, 38 - 39.)

Hyvä seksuaaliterveys ja harkitsemattomien raskauksien väheneminen edistävät hyvinvointia ja tuovat valtiolle säästöjä erilaisten sosiaali- ja terveysmenojen vähenemisen kautta. Vuonna 2002 tehtiin Stakesin mukaan 16,1 raskaudenkeskeytystä tuhatta 15 -19-vuotiasta tyttöä kohden. Vuonna 2003 vastaava luku oli 15,2 ja vuonna 2004 15,7. 36 % raskaudenkeskeytyksiin tulleista 15 -19-vuotiaista ei ollut käyttänyt minkäänlaista ehkäisyä. Vastaava luku alle 20-vuotialilla oli 40 %. (Stakes 2005.) Raskaudenkeskeytyksiä tehtiin ylivoimaisesti eniten ns. sosiaalisista syistä. Teiniraskauden riski on kohonnut alemmissa sosiaaliryhmissä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa vuosille 2007 - 2011 on esitetty toimenpiteitä nuorten seksuaaliterveyden parantamiseksi. Eräs merkittävä ehdotus on, että alle 20-vuotiaat saisivat ehkäisyvälineet ilmaiseksi, (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.)

Seksin harrastamiselle yksin, esimerkiksi itsetyydytykselle, ei ole olemassa ikärajaa. Laki on määritellyt kuitenkin suojaikärajan, mikä tarkoittaa, että alle 16-vuotiaalle ei saa tehdä mitään seksuaalista tekoa. Toinen suojaikäraja on 18 vuotta. Perheessä tai auktoriteettiasemassa oleva ei saa tehdä mitään seksuaalista tekoa alle 18-vuotiaalle. (Rikoslain 20. luvun 6 §.)

### 2.2.3 Seurustelu ja eka kerta

Murrosiän myötä nuoren seurustelukokemukset ja seksuaalikokemukset kasvavat ja tulevat ajankohtaisiksi. Nuorten seksuaalikokemukset alkavat suudelmista ja hyväilyistä, jotka etenevät myöhemmin yhdyntään. Intiimi seksuaalikäyttäytyminen on peruskoulun yläasteen tytöillä yleisempää kuin pojilla, mutta vaatteet päällä hyväily ja suuteleminen ovat pojilla ja tytöillä yhtä yleistä. (Liinamo 2005, 38 - 39.) Nuorelle seurustelu voi merkitä aikuisuutta muiden silmissä. Nuoren haaveet seurustelusuhteesta eivät ole välttämättä realistisia. Odotukset saattavat olla hyvin ylimitoitettut. Suhteen kariuduttua saat-taa edessä olla kriisi. Nuoren elämästä saattaa hetkellisesti hävitä kaikki merkitykselli-

nen. Varhainen ja kiihkeä seurustelu saattaa haitata nuoren omaa kasvua ja kehitystä. Kariutuneet parisuhteet ja pettymykset saattavat syödä orastavaa itsetuntoa. Nuorta on tuettava ja uskallettava ottaa puheeksi suhteen kriisitkin. Kaveruus ja ystävyys ovat hieno pohja seurustelusuhteelle. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 129 - 130.)

Nuoren valmiutta seksiin ei voi kiirehtiä. Toiset ovat valmiita 15-vuotiaana, toiset eivät kenties koskaan. Seksiin on valmis, kun kykenee kohtaamaan seksin asettamat psyykkiset ja fyysiset haasteet. Tyttöjen seksikokemuksiin liittyy olennaisesti oma biologinen kasvu, koska se jatkuu vielä kuukautisten alkamisen jälkeenkin. Tyttöillä sukupuolielinten limakalvot paksuuntuvat ja kohtu kasvaa kunnes estrogeenia on tarpeeksi. Sen takia tytöille yhdyntä on helpompaa 2 -3 vuotta kuukautisten alkamisen jälkeen. (Hermanson 2009, nuorisolääketieteen luento 8.10.2009.) Seksikokemukset eivät ole irrallinen osa nuoren elämää, vaan ne omalta osaltaan vahvistavat tai heikentävät nuoren psyykkistä hyvinvointia. Varhain aloitetut yhdynät ovat yhteydessä psyykkisiin ongelmiin. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 169.)

Seksielämää ei tule aloittaa siksi, että muutkin ovat sen aloittaneet. Nuorelle saattaa tulla tunne, että hän on kaupungin ainoa neitsyt, kun muut keuhvat kokemuksillaan. Puhutaan oletuskäyttäytymisestä. Nuoret käyttäytyvät kuten he luulevat muidenkin käyttäytyvän, vaikka se olisi heidän omien ajatustensa vastaista. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 68.) Stakesin tutkimuksen (2008) mukaan yläluokkalaisista neljällä viidestä, lukiolaisilla lähes kahdella kolmesta ja ammattiin opiskelevista kolmasosalla ei ole yhdyntäkokemuksia. Pojista 91 - 94 % ja tytöistä 95 - 97 % kokee, että on helppoa kieltäytyä sellaisesta seksuaalikäyttäytymisestä jota ei halua. On tärkeää välittää nuorelle viesti, että oma keho on arvokas: mikä tapahtuu keholleni, tapahtuu myös minulle. Huomioitavaa on, että lukiolaisista tytöistä viisi prosenttia ja ammattiin opiskelevista tytöistä 12 prosenttia on ollut yhdynnässä vastentahtoisesti. Alkoholilla on osuutta yhdyntöjen alkamisajankohtaan. 13- ja 15-vuotiaiden keskuudessa alkoholia käyttävät aloittavat sukupuolielämän keskimäärin kaksi vuotta aiemmin kuin saman ikäiset raittiit. (Aalberg & Siimes 2007, 201.)

### 2.3 Murrosiän mahdolliset uhkatekijät

Valtaosa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. Koululaiset menestyvät kansainvälisissä tutkimuksissa mallikkaasti. Unicef listaa suomalaiset lapset maailman neljänneksi terveimmiksi. Pääosalla nuoristamme menee siis hyvin, mutta kuitenkin jopa 18 prosenttia yläasteen 8. ja 9. luokkien tytöistä kärsii masennuksesta. Koulukiusaaminen on saanut raaistuneempia muotoja. Tyttöjen juominen ja sekakäyttö on koko ajan kasvussa.

Nettimaailma on tuonut omat haasteensa. Seuraavassa käsittelemme nuoruusiän mahdollisia uhkatekijöitä.

### 2.3.1 Päihteet

Vaikka suomalaiskoululaisten humalajuominen on selkeästi vähentynyt 2000-luvulla, se on edelleen yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin. Vuonna 2007 kyselyyn vastanneista suomalaiskoululaisista yli puolet oli ollut joskus humalassa, noin kolmannes lähimmän kuukauden aikana ja noin kymmenesosa humaltui lähes viikoittain. Vaikka täysin raittiiden nuorien osuus on kasvanut, käyttää osa nuorista päihteitä aiempaa enemmän. Suomessa alkoholista on tullut sekä alaikäisten että aikuisten tapa rentoutua. Tapa näyttää leviävän yhä laajemmalle ja entistä nuorempiin. Huolestuttavaa on se, että monilla näistä alaikäisistä on niin fyysinen kuin psyykinenkin kehitys kesken. (Metso ym. 2009.)

Nuorten alkoholi- ja tupakkakokeilut liittyvät kehitysvaiheen mukaiseen itsenäistymiseen, aikuisten maailmaan ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen. Liian voimakasta päihteiden käyttöön puuttumista on vältettävä, koska nuoret useimmiten pystyvät lopettamaan päihteiden käytön ennen kuin se aiheuttaa riippuvuutta, vaikka käyttö olisikin ollut runsasta. Jotta nuoruusiän kehitys sujuisi turvallisesti ja vahingoittumatta, on ongelmalliseen päihteiden käyttöön tai epäsosiaaliseen käyttäytymiseen puututtava. (Pirskanen 2007, 20.)

Harhakäsitykset ruokkivat osaltaan nuorten riskikäyttäytymistä, sillä alkoholinkäyttö on sosiaalinen ilmiö. Nuorten Akatemian kyselyn (2009) mukaan osa 7-luokkalaisista kuvittelee, että jopa yli puolet helsinkiläisistä 9-luokkalaisista joisi itsensä humalaan kuukausittain. Todellinen osuus oli kouluterveyskyselyn mukaan 23 %. (Nuorten Akatemia 2009.) Vantaalla suurin osa (54 %) 8-luokkalaisista ei käytä ollenkaan alkoholia (Kouluterveyskysely 2008). Nuoret alkavat käyttäytyä samoin kuin he luulevat muiden käyttäytyvän, vaikka käytös olisi heidän omien ajatustensa vastaista. Tutkimuksessa todettiin, että riskikäyttäytymistä pystyttiin vähentämään samalla kun siihen liittyviä sosiaalisia harhakäsityksiä purettiin nuorten kanssa.

MLL toteuttaa vuosina 2006 - 2010 valtakunnallisen hankkeen, jonka tarkoituksena on vahvistaa perheiden hyvinvointia ja ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä. Hankkeessa työskennellään saman oppilasikäluokan ja heidän vanhempiansa kanssa peruskoulun kuudennelta luokalta yhdeksännelle luokalle. Hankkeessa kehitetään ja kokeillaan uusia toimintamuotoja mm. tukioppilastoimintaan, kodin ja koulun yhteistyöhön sekä nuorten ja perheiden vapaa-aikaan. Alkukartoituksen tulosten perusteella ilmeni, että nuorten, joiden vanhemmat tiesivät lastensa vapaa-ajan vietosta ja viettopaikoista paljon, alko-

holin ja tupakan kokeilu oli harvinaisempaa. Tutkimuksen mukaan niin nuoret kuin vanhemmatkin kokivat, että hyvät välit vanhempiin ja nuorten kesken olivat myös päihteiden käytön ennaltaehkäisevä tekijä. Nuoret kokivat myös, että hyvillä kaverisuhteilla on suuri merkitys päihteiden käytön ehkäisyssä. (MLL 2008.) Samaan tulokseen on tullut Pirskanen (2008) väitöskirjatutkimuksessaan.

Stakesin tutkimuksen mukaan alkoholin alaikäisille hankkivat yleisimmin kaverit tai vanhemmat sisarukset, erityisesti silloin kun juomia hankitaan humaltumista varten. Vanhemmat taas tarjoavat usein määrältään vähäisemmät, esimerkiksi kotona nautitut juomat. Alkoholin alle 18-vuotiailta kieltävän lain tarkoitus on suojata nuoria päihteiden käytön haittavaikutuksilta. Vanhempien ostaessa nuorille alkoholijuomia, lisääntyvät käyttö- ja humalakerrat ja nuoren psykologinen kynnykset alkoholinkäyttöön madaltuu. Ehkäisevässä työssä on hyvä saada nuoret aikuiset ja vanhemmat vakuuttuneiksi siitä, että alkoholin hankkiminen alaikäisille lisää nuorten riskiä humaltua ja sitä kautta sekä sosiaalisia että terveydellisiä haittoja. (Stakesin Kouluterveyskysely 2006.)

Stakesin Kouluterveyskyselyssä (2009) nuorilta kysyttiin nuoren läheisen alkoholinkäytöstä ja siitä seuranneista mahdollisista haitoista ja ongelmista. Kolmannes peruskoululaisista vastasi läheisen alkoholinkäytön olevan liiallista. Noin 12 prosenttia peruskoululaisista nuorista koki, että läheisen alkoholinkäytöstä on seurannut haittoja. Kaikista nuorista (peruskoulu, lukio, ammattiopisto) jopa 14 prosenttia koki läheisen alkoholinkäytöstä seuranneen ongelmia. Tulos osoittaa, että aikuisten alkoholinkäyttö kuormittaa nuoria. (Stakes 2009.)

Nuorten tupakointi on vähentynyt viime vuosina tasaisesti myös valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tulosten perusteella. Kyselyyn vastanneista yläkouluikäisistä 18 prosenttia tupakoi. Yläkouluikäisistä 68 prosenttia vastasi polttaneensa tupakkaa ensimmäisen kerran ennen siirtymistään yläkouluun. Yleisimmin tupakat hankitaan kavereiden tai muiden täysi-ikäisten kautta, mutta joka viides tupakoiva nuori vastaa saavansa tupakansa omilta vanhemmiltaan. (Stakesin Kouluterveyskysely 2006.) Tupakointi aiheuttaa nopeasti riippuvuutta ja on useimmiten nuorten ensimmäinen riippuvuuden muoto. Murrosiässä aloitettu tupakointi voi ennakoita runsasta päihteiden käyttöä aikuisiällä sekä muita haitallisia vaikutuksia terveydelle, kuten fyysistä passiivisuutta. (Pirskanen 2007, 102.)

### 2.3.2 Koulukiusaaminen

Koulukiusaamisesta käytetään useita termejä, kuten kiusaaminen, kouluväkivalta tai mobbaus. Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku oppilas joutuu toistuvasti ja

jatkuvasti saman tai muiden luokkien oppilaiden kiusaamisen kohteeksi. Kiusaajia voi olla yksi tai useampia. Kiusaamiseen johtavat syyt voivat olla mitkä tahansa, todellisia tai kuviteltuja. Kiusaaminen koskee niin poikia kuin tyttöjäkin. Kiusatuksi tulemiseen voivat johtaa niin ulkoiset kuin käytökseen liittyvät ominaisuudet. (Luopa ym. 2008, 13.)

Hyvinvoinnin edistäminen koulu yhteisöissä on monella tavalla tärkeää ja kannattavaa työtä. Kiusatuksi joutuminen voi näkyä eri tavoin. Koulussa esimerkiksi oppilaan lisääntyneet poissaolot, ahdistuneisuus, surumielisyys, koulumenestyksen lasku, opiskeluhaltomuus sekä eristäytyminen voivat kertoa kiusaamisesta. Koulujen tulisi sopia säännöistä, joilla puuttua kiusaamiseen ja nimittelyyn. Työturvallisuuslain mukaan koulujen on opetussuunnitelmien yhteydessä laadittava suunnitelma oppilaan suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. (Luopa ym. 2008, 25.)

Kouluterveyskyselyn mukaan yläluokkalaisista ja ammattiin opiskelevista pojista joka neljäs ja tytöistä joka kymmenes on osallistunut tappeluun tai heitä on uhattu vahingoittaa fyysisesti. Pojista joka kuudennen ja tytöistä joka kymmenennen kimppuun on käyty fyysisesti. Koulukiusaaminen on lisääntynyt erityisesti peruskoululaisilla pojilla ja se on yleistä myös ammattiin opiskelevilla. Koulukiusaaminen on yleistynyt peruskoulun yläluokkien oppilailla. Seitsemän prosenttia tytöistä ja joka kymmenes poika ilmoitti tulleensa kiusatuksi vähintään kerran viikossa lukukauden aikana. (Stakes 2009.)

### 2.3.3 Koulu-uupumus

Nuorten koulu-uupumuksen ehkäisyssä tärkein rooli on vanhemmilla, mutta myös opettajilla ja kaveripiirillä. Hälytysmerkkejä ovat nuoren univaikeudet, sairastelut, väsymys, kouluasioiden päässä pyöriminen, numeroiden romahtaminen ja koulun mielekkyyden katoaminen. Koulu-uupuneet nuoret kokevat opiskelutavoitteet hankaliksi ja stressaaviksi, sekä vellovat usein itseensä liittyvissä asioissa. Vaikka suomalaisista nuorista joka kymmenes kärsii koulu-uupumuksesta, ja vaikei koulussa aina viihdytä, nuoret kokevat koulunkäynnin tärkeäksi asiaksi elämässään. (Salmela-Aro 2008, 233 - 235.)

Tarkasteltaessa nuoren koulu-uupumusta nousee konkreettiseksi kysymykseksi vanhempien hyvinvoinnin merkitys. Vanhempien kokonaisvaltainen hyvinvointi vaikuttaa hyvin vahvasti lasten ja nuorten hyvinvointiin. Jos vanhemmat voivat huonosti tai sairastuvat psyykkisesti tai fyysisesti, perheen tunnelmaisuus ja vuorovaikutussuhteet kärsivät, ja perheen lähisuhteet kriisiytyvät helposti. Perhe voi hyvin, jos vanhemmat voivat hyvin. (Kemppinen 2000, 182.)

Nuorten elinolot ja terveystottumukset ovat kehittyneet Kouluterveyskysely 2006:n mukaan positiiviseen suuntaan, mutta terveys ei. Peruskoulujen 8.- ja 9.-luokkalaisille ja lukioiden 1. ja 2. vuosikurssien oppilaille masentuneisuus ja koulu-uupumus ovat yleisiä. Keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta koki 13 prosenttia yläluokkalaisista ja joka kymmenes lukiolainen. Tytöillä masentuneisuus on lisääntynyt selvästi aiemmista vuosista. Nyt masennusta ilmeni peruskoululaisista 18 prosentilla ja lukiolaisista 14 prosentilla. Koulu-uupumusta kokee 12 prosenttia yläluokkalaisista ja lukiolaisista. Vajaalla puolella masentuneista oppilaista on myös koulu-uupumusta. Psykkinen hyvinvointi on yhteydessä fyysiseen oireiluun ja opiskelukykyyn. Joka kymmenes oppilas ei koe saavansa apua koulunkäynnin ja opiskelun vaikeuksiin koulusta eikä kotoa. Tukea tarvittaisiin esimerkiksi läksyjen tekemiseen, kokeisiin valmistautumiseen tai sopivan opiskelutavan löytämiseen. (Stakesin kouluterveyskysely 2006.)

Nuorten vähäisenä kokema sosiaalinen tuki oli yhteydessä sekä masennusoireiden että epäsosiaalisen käyttäytymisen esiintyvyyteen, toteaa myös Ritakallio (2008) väitöskirjassaan. Perheeltä saatavan tuen merkitys on yhteydessä nuoruusiän masennusoireiden ja epäsosiaalisuuden ennaltaehkäisyyn. Masennusoireiden ja epäsosiaalisen käyttäytymisen samanaikaissairastavuus oli merkittävää molemmilla sukupuolilla. Tutkimusaineistona oli kaksi suurta suomalaista väestötutkimusta: Kouluterveyskysely 2002 ja Nuorten mielen-terveys - kohorttitutkimus. Tutkimusaineiston muodostivat 14 - 17-vuotiaat nuoret.

#### 2.3.4 Seksuaalinen häirintä

Seksuaalinen itsemääräämisoikeus perustuu ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen: ihmiset syntyvät vapaina ja tasavertaisina, ja kaikilla on oikeus elämään, vapautteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen. Seksuaalinen itsemääräämisoikeus on jokaisen ihmisen perusoikeus. Jokaisella on oikeus koulunkäyntiin ja opiskeluun vailta pelkoa loukkaavasta tai ahdistavasta kohtelusta. Sekä peruskoulun että lukion arvoperustana ovat ihmisoikeudet ja tasa-arvo. (Tasa-arvolaki (609/1986) 7 §.)

Seksuaalinen häirintä on vakava tasa-arvo-ongelma. Häirintä on ennen kaikkea verbaalista, mutta myös fyysistä. Se on yleistä. Pääasiassa häirintä kohdistuu tyttöihin, mutta enenevässä määrin myös poikiin. Oleellista on se, missä raja kulkee. Koska kyse on henkilökohtaisista tuntemuksista, on raja jokaisella erilainen. Rajan ylittäminen merkitsee astumista seksuaalisen häirinnän tai jopa ahdistelun alueelle. Raja on kuitenkin jokaisella, sekä vapaus määritellä se itse. Kenenkään ei tarvitse olla ei-toivotun viestinnän kohteena koskettelusta puhumattakaan. Toisten reviiiriä tulee kunnioittaa. Seksuaaliseen häirintään kouluissa tulee puuttua välittömästi. Koulujen tarpeisiin tulee kehittää omat määritelmät seksuaalisesta häirinnästä, jolloin siihen puuttumisesta tulee selkeämpää.

Opetussuunnitelmat velvoittavat kouluja puuttumaan myös seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaamiseen, joka on eräänlaista kiusaamista. Yksilöön kohdistuva häirintä voi pilata oppilaan nuoruuden ja sen vaikutukset voivat ulottua pahimmillaan pitkälle aikuisikään. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 100.)

Vallalla on käsitys, jossa ihmiset ovat automaattisesti heteroseksuaalisia. Tämä saattaa aiheuttaa lisäpainetta heille, joilla näin ei ole. Vallalla olevat normit ovat niin itsestään selviä, ettei kouluissa juuri tiedosteta tilannetta. Keskustelussa koulukiusaamisesta sukupuoli ja seksuaalisuus saattavat jäädä liiaksi taka-alalle. Koulujen tulisikin huomioida seksuaalisuuden moninaisuus. Koulujen kirjastojen valikoimaa voi monipuolistaa ja opetuksessa keskustella seksuaalisuuden moninaisuudesta ja oppimateriaalien sukupuolikuvausta. (Lehtonen 2003, 77; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 68.)

### 2.3.5 Nuoret ja Internetin käyttö

Nykynuoret ovat kasvaneet teknologian aikana, minkä takia teknologian käyttö on heille hyvin luonnollista ja osa jokapäiväistä elämää. He ovat omaksuneet teknologianäppäryyttä ja uskaliaita kokeiluja kasvaessaan teknologia- ja mediayhteiskunnassa. Internet edustaa nuorille sosiaalista ulottuvuutta, jossa he käsittelevät omaa identiteettiään sekä seksuaalisuuttaan erilaisten virtuaalimaailman roolien kautta. Suomalaisnuorten Internetin käyttö on hyvin runsasta, koska noin 40 prosenttia nuorista käyttää Internetiä viidestä kymmeneen tuntiin viikossa. Aktiivisinta Internetin käyttö on varhaisnuoruudessa. Silloin Internet koetaan rajattomana mahdollisuuksien tarjoajana ja se halutaan ottaa haltuun perinpohjaisesti. Nuoret hyödyntävät Internetiä viihdekäyttöön, tiedon hakemiseen, yhteydenpitoon, aikatauluttamiseen, henkilökohtaisen tuen hakemiseen ja saamiseen sekä sähköpostin käyttöön. Yhteydenpito ystäviin ja yhteisöihin sekä uusiin ihmisiin tutustuminen irc -kanavien ja Messenger ohjelman kautta koetaan erityisen tärkeänä. Poikien keskuudessa myös verkkopelien pelaaminen on hyvin suosittua. Nuorten Internetin käytössä on yksilöllisiä eroja, koska sen käyttöä ohjaavat omat yksilölliset tarpeet ja mielenkiinnon kohteet. (Coogan & Kangas 2001; Koponen 2007, 17 - 18.)

Koposen tutkimukseen osallistuneista suomalaisnuorista 78 % oli hakenut terveystietoa Internetistä ja joka neljäs oli keskustellut löytämästään informaatiosta ystäviensä kanssa. Nuoret hakivat Internetistä monipuolista terveystietoa, kuten unesta ja levosta, seksuaalisuudesta, päihteistä, ulkonäkökysymyksistä, fyysisestä kasvusta, ravitsemuksesta, liikennekäyttäytymisestä sekä liikunnasta. Nuorista 68 % piti Internetin käyttöä helppona ja turvallisena, koska kenenkään ei tarvitse tietää mitä tietoa he ovat sieltä etsineet ja milloin. (Koponen 2007, 36- 39.)

Nuoret viettävät tänä päivänä paljon aikaa Internetissä. Sen kautta pidetään yhteyttä kavereihin, tutustutaan uusiin ihmisiin ja voidaan jakaa sellaisia asioita, joista on vaikea puhua kasvotusten. Se voi olla aralle nuorelle tärkeä henkireikä. Verkossa voi törmätä samoihin asioihin kuin reaali maailmassa. Siellä on myös mahdollisuus altistua kiusaamiselle. Nettiyhteisöt ovat oma sosiaalinen maailmansa, joissa tapahtuu tuntemattomuiden suojassa kiusaamista sekä väärinkäytöksiä. (Peltoniemi 2006.)

Nettikiusaaminen on nykyajan uusi kiusaamisen muoto. Se on usein jatkoa koulukiusaamiselle, mikä on erityisen ikävää juuri sen takia, ettei kiusattu saa olla edes kotona rauhassa kiusaajiltaan. Netissä kiusaajaa saattaa jopa provosoida se, että hänellä on suuri yleisö. Nettikiusaamista ovat esimerkiksi juorut tai henkilökohtaisten tietojen levittäminen, valokuvien levittäminen, pilkkaavat tai uhkaavat viestit sekä toisen nimellä esiintyminen. (MLL)

Nettipelien pelaaminen on tavallisemmin poikien tapa käyttää Internetiä. Virtuaalisia peli- ja muita ympäristöjä löytyy useita. Maksullisten pelien käyttämiseen tarvitaan alakäisen lapsen ja nuoren huoltajalta suostumus pelimaksun maksamiseen. Maksuttomat pelit samoin kuin keskustelupalstoihin osallistuminen voivat viedä runsaasti nuoren aikaa ja johtaa nettiriippuvuuteen. Jos pelaaminen, sähköposti-, Messenger- tai keskustelupalstojen kautta tapahtuva viestintä muodostuu nuorelle pakonomaiseksi, on syytä puuttua asiaan. Nettiriippuvuudella tarkoitetaan hallitsematonta Internetin käyttöä, joka aiheuttaa haittoja muilla elämän alueilla. Pelien parissa vietetty aika voi olla esteenä sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Liika pelaaminen voi ilmetä myös koulunkäynnin laiminlyöntinä. Fyysiset vaikutukset tuntuvat pään-, selkä- ja niskasärkyinä. Näytön tuijottaminen rasittaa myös silmiä. (Peltoniemi 2006.)

Yhdysvaltalais-japanilaisen (2008) tutkimuksen mukaan väkivaltaisten tietokone- ja videopelien pelaaminen on aggressiivista käytöstä ennustava riskitekijä. Kun väkivaltaisia pelejä pelaavia nuoria verrattiin muihin nuoriin, heidän käytöksensä oli muuttunut aggressiivisemmaksi seurannan aikana, ja yhteys oli sitä voimakkaampi mitä enemmän nuori pelasi. Toisten potkiminen, lyöminen tai muunlainen fyysinen aggressiivisuus lisääntyivät riippumatta siitä, kuinka aggressiivisia nuoret olivat olleet tutkimuksen alussa. Tutkimus osoittaa, että mediaväkivalta vaikuttaa kielteisesti lasten ja nuorten tunne-elämän kehitykseen. Keskeisenä vaikutuksena on tunneherkkyyden sekä empatiakyvyn hiipuminen. (Anderson ym. 2008.)



### 3 VANHEMMUUS

Lapsi tarvitsee riittävän hyvät vanhemmat. Vanhemmuus on riittävän hyvää, kun aikuisella on kykyä eläytyä vuorovaikutukselliseen suhteeseen lapsensa kanssa. Perheen tunnelmapiiirin tulee olla lapsen kehitystä tukeva. Vanhempien keskinäisellä suhteella on suuri merkitys lapsen kehitykseen. Vanhemmuus ei ole myötäsyttyä. Se vaatii kasvamisesta omassa aikuisuudessa, se ei ole pelkästään lapsen kasvattamista. Vanhemmuudessa riittää haastetta ja siinä onnistumisessa tarvitaan tukea puolisoilta ja läheisiltä. Vanhemmuus vaatii kärsivällisyyttä ja paneutumista. Lapsen tukemiseen sitoudutaan koko lapsen kehityksen ajaksi, niin hyviin kuin hankaliinkin hetkiin. (Kaimola 2005, 14 - 16.)

Aikuisuuden yksi keskeisimmistä kehitystehtävistä on siirtyminen vanhemmuuteen. Naisilla se tarkoittaa äidiksi tulemistä, muutoksia fysiologisesti ja ulkonäköön liittyen, sekä sitä että suhteet muihin ihmisiin ja sosiaaliset roolit muuttuvat. Kaiken kaikkiaan äitiyden myötä naisen elämänrakenne käy läpi suuren muutoksen. Myös miehille isäksi tuleminen vaikuttaa omiin rooleihin. Perinteisesti isä nähdäänkin ansiotuloista huolehtijana ja kodin ulkopuolisiin toimintoihin osallistujana. Nykyajan yhteiskunnassa perheellistyminen nähdään projektina työn, opiskelun ja harrastusten ohella. Vanhemmaksi tuleminen nähdään siis talon rakentamisen kaltaisena projektina; onhan rahoitus ja ajoitus kunnossa. Lisäksi parisuhde saattaa kilpailla vanhemmuuden kanssa. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 84 - 86.)

Nyky-yhteiskunnassa vanhemmuus jakaantuu melko tasaisesti isän ja äidin välillä, kun maailmansotien jälkeisellä kaudella vanhemmuus oli sukupuolisidonnaista ja vanhemmuus nähtiin naisten tehtävänä. Äitien tehtävänä oli kasvattaa lapsista terveitä ja siveitä kansalaisia. Isyys näkyi sen ajan kasvatusoppaissa ”huoneen haltijana”, mutta keskityminen äitiyteen johti siihen, että isyys lähes katosi kasvatusopeista. Suomessa 1950-luvulla kotiäidit eivät kuitenkaan koskaan ole olleet niin yleisiä kuin muualla maailmassa. 1960- ja 1970-luvuilla naisten osuus työvoimasta kasvoi voimakkaasti, kunnes 1980-luvulla se alkoi jälleen hidastua. (Vuori 2002, 20 - 29.)

Mikko Innanen (2001) toteaa väitöskirjassaan Isyys ja äitiys nuorten kertomana - lukio-ikäisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia, että kiireetön yhdessäolo on nuorille tärkeämpää kuin niin sanottu laatu-aika. Nuoret kertovat parhaimpien lapsuus- ja nuoruusmuistojen liittyvän kiireettömään yhdessäoloon vanhemman kanssa. Yhdessäolo on parhaimmillaan silloin, kun vanhempi on vain läsnä eikä mitään muuta tapahdu. Nykyään, elämyksiä ja kokemuksia korostavassa yhteiskunnassa, yhteisistä hetkistä pyritään loihtimaan laatu-aikaa, jota leimaa kiire ja elämysten jahtaaminen. Tätä nuoret eivät tutkimuksen mukaan tarvitse. Kasvaminen ei edellytä pelkkää eteenpäin menoa, saavutuksia ja erityisiä vai-

heita. Tutkimuksen mukaan parasta on läheisyys ja suoranainen tekemättömyys. Vanhempien nuorelle suoma jakamaton ja kiireetön huomio on koettu tähtihetkiksi. Mahdollisuus olla kaksin jommankumman vanhemman kanssa on syventänyt merkittävästi yhteenkuuluvuutta.

Vanhemmukseen liittyy nykyään paljon haasteita. Arjen suorituskeskeisyys, kaupallisuus ja median valta tuovat paineita, joihin vastaamisessa lapsi ja nuori tarvitsee vanhempien ja perheen tukea. Nuorten kasvuympäristö on muuttunut ja kasvattaminen vaikeutunut. Perinteinen suomalainen yhtenäiskulttuuri on murtunut. Kaikkialle ulottuva tietotekniikka tuo mukanaan myös varjopuolensa. Nykylapsi kohtaa väkivaltaa ja seksuaalista toimintaa eri muodoissaan varhaisemmin kuin aiemmin. Merkityksellistä on, millaisten mediasisältöjen parissa lapset viettävät aikaa, kuinka paljon ja miten yksin he jäävät sisältöjen kanssa. Turvalliseen kasvuun tarvitaan kuitenkin rajat, jotka vanhempien tulee asettaa. (Mustonen & Pulkkinen 2003.) Murrosikäinen viettää paljon aikaa tietokoneen ääressä. Heidän kanssaan tulee keskustella sivustojen sisällöistä ja olla selvillä nuoren nettituttavista. Riittävä medialukutaito tietoyhteiskunnasta ei ole kehityksen vaan kasvatuksen tulosta.

Poikolaisen (2002, 54, 89) väitöskirjatutkimuksen mukaan vanhempien omat käsitykset vanhemmuudesta liittyvät rakkauteen, rajojen asettamiseen, ohjaamiseen, huolenpitoon, omien arvojen välittämiseen sekä ongelmanratkaisutaitojen opettamiseen. Vanhemmat näkevät tärkeänä myös lasten kannustamisen ja hyväksymisen. Fyysinen rankaiseminen ja kuritus eivät kuulu nykyajan vanhemmuuteen. Normien ja sääntöjen opettaminen ovat vanhempien yksi kulmakivistä. Huolenpito ja aito välittäminen ovat vanhempien tärkeitä ominaisuuksia. Vanhemmat toivoivat onnistuneelta kasvatukselta, että lapsista kasvaisi tasapainoisia, itsenäisiä, rehellisiä ja omillaan toimeentulevia aikuisia.

### 3.1 Perheen merkitys

Lapset kasvavat monenlaisissa perheissä. Perhekäsitys on dynaaminen. On uusperheitä, suurperheitä, pienperheitä, yksinhuoltajaperheitä, ongelmaperheitä ja päihderiippuvaisia perheitä. Ei ole kahta samanlaista perhettä, ja jokainen perhe tarjoaa lapselle ainutkertaisen kasvu- ja vuorovaikutusympäristön niin hyvässä kuin pahassa. Täydellistä vanhempaa tai vuorovaikutussuhdetta ei ole olemassakaan, riittävän hyvä on riittävää. Vauvalla on alusta alkaen kyky ja tarve olla vuorovaikutuksessa. Se on tärkein kokemuksia ohjaava tekijä. Jo ensimmäisissä ihmissuhteissa vauva oppii, millainen hän on ja millaisia muut ihmiset ovat, miten häntä kohdellaan ja miten hän vaikuttaa ihmisiin. (Salo 2002, 62 - 70.)

Ihmisen minuus määräytyy perimän, ympäristön ja yksilöllisyyden mukaan. Vauva erottaa jo muutaman päivän ikäisenä oman äidin maidon muiden äitien maidosta. Äiti ja vauva muodostavat tunnesuhteen, josta lapsi pikku hiljaa eriytyy. Lapsuuden kehitystavoite on irrottautua kiinteästä suhteesta hoitajaansa ja oppia hallitsemaan erillisyyttä. Tunnesuhteita on kahdenlaisia, turvallisia ja turvattomia, ja ne syntyvät aikaisessa vaiheessa lapsuutta. Turvallisesti kiintynyt lapsi luottaa siihen, että äiti on saatavilla. Lapsen ja äidin suhde on tasapainoinen ja vastavuoroinen. Aikuisena hän on tasapainoinen, avoin ja luottavainen. (Salo 2002, 62 - 70.)

Turvottomasti kiintyneellä lapsella hoidon saanti on ollut epävarmaa ja siihen hän ei ole voinut vaikuttaa omalla käytöksellään. Kiintymyksen laatu riippuu siitä, miten lapsi pystyy hyödyntämään tunteisiin ja välittämiseen perustuvaa tietoa ennakoivissa tulevia tapahtumia. Pieni lapsi tarvitsee pysyviä ihmissuhteita ja niiden puutokset voivat olla lapsen kehityksen kannalta riskitekijöitä. Kiintymyksen laatuun vaikuttavia tekijöitä ovat äidin sensitiivisyys, lapsen temperamentti ja äidin jaksaminen. Kiintymyssuhdeteoria perustuu brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyttikon John Bowlbyn ajatuksiin ja tutkimuksiin 1960- ja 1970-luvuilla. (Salo 2002, 62 - 70.)

Jos vanhempi ei ole lapselleen läsnä ja muut asiat, kuten päihteet, täyttävät hänen elämänsä, lapsi jää näkymättömäksi ja turvattomaksi. Vanhempi ei pysty heijastamaan lapselle tämän merkityksellisyyttä ja tärkeyttä, jos hänen omat tarpeensa menevät lapsen edelle ja hän on tunnetasolla poissaoleva. Vanhemman on vaikeaa peilata lapselle arvokkuuden ja rakkauden kokemusta, jos hän näkee itsekin sakean todellisuuden läpi. Kaltoin kohdeltujen lasten kohdalla hyvät ihmissuhteet voivat kuntouttaa vähitellen heidän luottamusta itseensä ja toisiin ihmisiin, mutta turvaton lapsuus jättää syvät arvet elämän perusturvallisuuteen. (Savolainen 2008, 166 - 167.)

Itäpuisto on tutkinut väitöskirjassaan Lasten kokemuksia vanhempien alkoholiongelmas- ta. Alkoholiongelmaiset vanhemmat laittavat suurimman osan ajastaan ja rahastaan alkoholiin. Holtiton rahankäyttö alkoholiin aiheuttaa perheelle köyhyyttä ja niukkuutta. Lasten kokemuksiin liittyy se, että humaltuessaan vanhemman käytös muuttuu typeräksi ja hän esimerkiksi toistaa samoja asioita useita kertoja. Alkoholitiperheissä lasten suurimpina tunteina jokapäiväisessä arjessa ovat pelko ja häpeä. (2005, 65 - 69.) Alkoholiriippuvaisen vanhemman tärkein asia on päihteet, ei aineellinen hyvinvointi, perhe tai työ. (Ruisniemi 2006, 17.) Alkoholiongelmaisten perheiden osuus on syytä nostaa esiin tässä kohtaa, koska vuonna 2008 lastensuojelun sosiaalityön ja avohuollon tukitoimien piirissä oli yli 67 000 lasta. Kasvua oli edellisvuodesta 8 %. (Sosiaaliportti). Rättyän (2009, 69 - 70) tutkimuksen mukaan nykyajan perheet tarvitsisivat runsaasti enemmän tukea niin kasvatustehtävässään kuin taloudellisestikin. Huolestuttavaa on avioliittojen

ja perheiden hajoaminen, koska se vaikuttaa ja ilmenee vielä pitkään ihmisten elämässä masennuksena ja elämänhaluttomuutena sekä lasten vaikeuksina elämässä ja tulevaisuudessa.

Perheellä ja lapsuudella on suuri merkitys tutkittaessa lasten ja nuorten hyvinvointia. Viime vuosina lapsuuden aika ajallisesti on lyhentynyt länsimaisessa kulttuurissa. Lapsuuden ajatellaan olevan noin viidennes ihmisen elämästä. Tasapainoinen kehitys määrittyy lapsuuden ja nuoruuden turvallisuuden kokemuksista. Lapsuuden olosuhteet ja kokonaisuus muodostuvat kuitenkin vanhempien arvoista ja arvostuksista. Vanhemmat ajattelevat virheellisesti ymmärtävänsä omia lapsiaan ja nuoriaan, koska ovat kerran itsekin olleet lapsia, mutta vain valikoidut tapahtumat jäävät aikuisen muistiin. Yhteiskunnalliset muutokset ja kehitykset vaikuttavat omalla tavallaan uusiin sukupolviin. Vanhemmuudessa ja perheen hyvinvoinnissa nähdään lasten ja nuorten hyvinvoinnin perusta, minkä vuoksi lasten hyvinvointia ei voida pohtia erillään vanhempien hyvinvoinnista. ((Teppola 2007, 9 - 10.)

### 3.2 Perhe kasvattajana

Kasvattaminen on oppimisprosessi, ei yhden kerran ihme. Joka perheessä on ongelmia eikä ongelmattomia perheitä ole. Jos ryhdymme mullistamaan sosiaalisen kanssakäymisen perusteita tai jätämme ne huomioimatta, emme ajaudu ongelmiin vaan tuotamme niitä itse. (Hougaard 2005.) Murrosikään kuuluu selvä ajatusmaailman muuttuminen ja kypsyminen sekä itsenäistyminen vanhemmista, jolloin kavereista tulee uudella tavalla tärkeitä. Nuori taistelee itselleen oikeuden aikuisuuteen ja hänen saavutuksensa ovat nuoren henkilökohtaisia voittoja tai tappioita. Turvallinen kypsymättömyys on lapsen oikeus ja vanhemman velvollisuus on taata se. Rajat takaavat, että nuori välttyy ”vääriltä” ja haitallisilta valinnoilta. Itsenäistyminen liian varhain on lapsen tulevaisuuden kannalta selkeä riskitekijä. Itsenäisyyteen kasvamisen tulisi tapahtua vaiheittain suojaavassa ja huolehtivassa ympäristössä. (Aalberg & Siimes 2007, 126 - 129.)

Kasvu on narsistinen tapahtuma. Nuori tarvitsee apua sietääkseen itseään. Kun narsismi on tasapainossa, voi nuori ottaa uusia kasvutehtäviä ja ratkaista niitä. Nuorella on jatkuvasti uusia tilanteita vastassa eikä heti löydy oikeaa parasta ratkaisua. Osa ratkaisuista on onnistuneita, osa kyseenalaisia ja vain osa ratkaisuista vie kohti kypsyttää. Nuori haluaa kasvaa ensisijaisesti omilla ehdoillaan, vasta sitten yhteisön hyväksi. Moni kärjistyvä aikuisten ja nuorten välillä johtuu siitä, että nuoren on vaikea toimia empaattisesti, kun oma kasvu on uhattuna. Kypsymättömyys on nuoren rikkaus. Sitä ei voi kiirehtiä tai hidastaa. Kehityksen tulee edetä omalla painollaan. Rajojen asettaminen perustuu aikuisen haluun suojella lasta ja siten antaa tilaa kasvulle. Vanhemman kyky asettaa ja pitää

rajoja nuorelle perustuu kiintymykseen ja välittämiseen. Kuri perustuu haluun käyttää valtaa, purkaa omaa harmia ja vihaa. (Aalberg & Siimes 2007, 126 - 129.)

Rajat voivat olla tukahduttavia ja ne voivat viedä nuorelta tilan kasvaa. Toisinaan ne voivat olla toiveita, vaatimuksia tai odotuksia, joita vanhemmilla on nuorensa suhteen. Lojaalisuuttaan vanhempiaan kohtaan nuori pyrkii täyttämään odotukset, tukahduttaen samalla omat tarpeensa ja halunsa. Aikuiset saattavat ohjata nuorta ratkaisuihin, jotka heidän näkökulmastaan ovat hyvät, mutta jotka saattavat olla nuorelle kehityopsykologisesti jopa haitallisia. (Aalberg & Siimes 2007, 129.)

Lasta ja nuorta on ohjattava ja hänen toimintaansa rajoitettava myös hänen oman turvallisuutensa vuoksi ja koska esimerkiksi hetkelliset mielijohteet tai spontaanuisuudessa voivat olla lapselle vaarallisia (Värri 2004, 101). Nuoret tarvitsevat rajoja mitä rikkaa, koska jos vanhemmat eivät aseta rajoja, viimeisenä tulevat vastaan Suomen lain asettamat rajat, joiden rikkominen ei ole suotavaa. Nuori tarvitsee vanhemmiltaan rajoja ja rakkautta, esimerkillistä käyttäytymistä, kestäväää rytmiä ja tukea omalle kasvulle ja kehitykselleen. (Hermanson 2009, nuorisolääketieteen luento 8.10.2009.)

### 3.3 Vuorovaikutus perheessä

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan tulkintaprosessia, jonka aikana viestitään itselle tärkeitä asioista toiselle ja pyritään vaikuttamaan häneen. Näin luomalla yhteys toiseen ihmiseen saadaan palautetta omasta toiminnasta. Elämme jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksella on merkittävä vaikutus sekä yksilön kehittymiseen että hyvinvointiin. Sen vaikutus heijastuu ajatteluun, tunteisiin ja toimintamalleihimme. Pyrimme kartuttamaan henkistä ja sosiaalista hyvinvointia läpi elämän, ja jotta se olisi mahdollista, on tärkeää tulla toimeen oman itsensä, muiden ihmisten ja koko ympäristön kanssa. (Tamminen 2004, 46 - 67.)

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä elämistä lapsen ensivuotena. Lapsen kehitys pohjaa varhaisen vuorovaikutuksen laadulle. Vauva tarvitsee kehittyäkseen turvallisen vuorovaikutussuhteen aikuisen kanssa, useimmiten äidin. Vuorovaikutuksen merkitystä varhaisessa vaiheessa ei korosteta liikaa. Kun lapsi saa kasvaa positiivisten kokemusten ympäröivänä, luo se hyvän pohjan lapsen itsetunnon, minäkuvan ja tunne-elämän kehittymiselle. Varhainen vuorovaikutus on kaikkea arkista ja konkreettista yhdessä olemista ja tekemistä: syöttämistä, pukemista, pesemistä, nukkuttamista ja vaippojen vaihtoa. On oleellista, että äiti on herkkä vauvansa viestien tulkki ja osaa tulkita niitä myös johdonmukaisesti ja oikein. Vanhemmaksi kasvetaan lapsen myötä. Vanhempi oppii tulkitsemaan ja tuntemaan oman lapsensa ja olemaan se pa-

ras mahdollinen äiti tai isä omalle lapselleen. Juuri vastavuoroisuus on inhimillisen vuorovaikutuksen oleellisin perusominaisuus. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 19 - 20.)

Teoksessa *Kasvatus, arvot ja tunteet Puolimatka (2004)* syvennyy tunnekasvatukseen ja sen merkitykseen kasvavan lapsen ja nuoren elämässä. Tunnekasvatus on erittäin tärkeä asia kehityksen kannalta, koska rakkaus luo pohjan myönteiselle kehitykselle. Kirjassa esitellään ehdottoman rakkauden piirteitä, joita seuraavat ovat. Rakkaus toimii spontaanisti, ei ansaitsemisperusteella. Rakkaus ei tarvitse perusteluja tai erityisaihetta. Vanhemman rakkautta ei tarvitse ansaita. Rakkaus luo pohjan, jolle lapsen terve ja onnistunut tunne-elämän kehitys rakentuu. Lapsen ja vanhemman välinen yhteys perustuu rakkauteen. (Puolimatka 2004, 55.)

Edellä mainitut ovat ehdottoman rakkauden ihanteita, joita jokaisen vanhemman on mahdotonta täydellisesti täyttää ja toteuttaa. Mutta ehdottoman rakkauden ihanteita ei voida karsia, koska se veisi pohjan asenteiden ja käyttäytymisen kehittämiseltä. Jos ihanteita ei olisi, kasvattaja ei voisi arvioida omia asenteitaan ja toimintojaan. Ihanteet auttavat itsekriittiseen ajatteluun ja näin kasvattaja tulee tietoiseksi omista puutteistaan, jolloin hänen on helpompi sallia ja ymmärtää lapsen puutteet. Lapsen epätoivottu käytös on aina osittainen reaktio siitä, ettei hän ole tullut kohdelluksi ehdottoman rakkauden edellyttämällä tavalla. Rakkaus rakentaa pysyvän ja läheisen kiintymyssuhteen. Onnistuneen kiintymyssuhteen merkitys on tärkeä, koska se työstää lapsen arvomaailmaa sellaiseksi että lapsi pystyy säilyttämään toivon, vaikka ympärillä olevat rakenteet kaatuivat. (Puolimatka 2004, 56.)

Lapsi tulee tietoiseksi omasta arvostaan ja hän kokee elämän merkitykselliseksi, kun häntä rakastetaan. Mikään muu kokemus ei anna vastaavaa tunnetta elämän merkityksellisyydestä. Kun lapsi saa ilontunteilleen vastakaikua kasvattajaltaan, hänen tietoisuutensa omasta ilostaan vahvistuu. Elämäniloinen lapsi elää nykyhetkessä, ei murehdi menneitä eikä ahdistu tulevaisuudesta. Rakastava ja luottamuksellinen suhde on edellytys sille, että lapsi voi turvallisesti ilmaista koko tunnekirjonsa, sekä negatiiviset että positiiviset tunteet. Jos lapsi tulee hylätyksi ilmaistessaan negatiivisia tunteita, hän ei tiedosta negatiivisten tunteiden olemassaoloa. Näin lapsen on vaikea oppia hallitsemaan sellaisia tunteita, joiden olemassaolosta hän ei ole tietoinen. Välittömässä tunnesuhteessa eläminen opettaa lapsen tunnistamaan omat tunteensa. (Puolimatka 2004, 60; Peltonen 2005, 46 - 48.)

### 3.4 Perheen ja koulun välinen yhteistyö

Lapset ja nuoret ovat suuren osan arjestaan koulussa, ja siellä arvioidaan heidän osaamistaan. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää, koska vanhemmat ovat vastuussa lastensa kasvatuksesta ja tuntevat lapsensa parhaiten. Koulun ja vanhempien on keskusteltava niistä asioista, jotka vievät lapsen tai nuoren asioita parhaiten eteenpäin ja siitä mikä on hänen parhaakseen. Vanhemmilla ja heidän luottamuksellaan lapsiinsa on suuri merkitys siihen, miten lapsi ajattelee itsestään ja omista kyvyistään. Saadessaan positiivista palautetta ja hyväksyntää lapsi tietää olevansa arvostettu ja osaava sekä hänen itsetuntonsa alkaa muodostua palautteen pohjalta. Nämä seikat vaikuttavat lapsen oppimistuloksiin sekä lapsen käsityksiin omista kyvyistään. (Honkanen & Suomala 2009, 32 - 33.)

Koulun tehtävä on myös tukea vanhemmuutta, mikä tapahtuu esimerkiksi keskustelemalla kasvatuskysymyksistä ja lapsen kehityksestä. Joillakin vanhemmilla vanhemmuus ja kasvattajan rooli ovat hukassa. Vanhemmat tarvitsevat apua kasvatuksen käytännön ongelmissa, esimerkiksi lapsen oppimisvaikeuksissa. Vanhempien ja koulun välisellä yhteistyöllä on oltava sanat tavoitteet. Koulun tulee aina kunnioittaa perheen omaa kulttuuria, toimintatapoja sekä perheen asiantuntemusta omista perheenjäsenistään. Nykypäivänä koulun haasteena ovat myös perheiden sosiaaliset vaikeudet, jotka ilmenevät lasten ja nuorten keskittymisvaikeuksina, poissaoloina, muistamattomuutena tai tehtävien tekemättä jättämisinä. Perheiden sosiaalisia vaikeuksia ovat esimerkiksi vanhempien päihteiden käyttö, avioero, väkivalta, mielenterveysongelmat tai vakava sairaus perheessä. (Honkanen & Suomala 2009, 34, 66.)

Koulun ja kodin yhteistyö on otettu huomioon myös opetussuunnitelmassa (2004), jossa se määritellään seuraavasti: ”Huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen ja nuoren kasvatuksesta. Koulu tukee kotien kasvatustehtävää ja vastaa oppilaan kasvatuksesta ja opetuksesta kouluyhteisön jäsenenä. Yhteisvastuullisen kasvatuksen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten oppimisen edellytyksiä, turvallisuutta ja hyvinvointia koulussa” (Huh-tanen 2007, 157).

Arviointikeskustelut, vanhempainillat, vanhempainyhdistykset ja luokkatoimikunnat ovat perinteisiä koulun ja kodin yhteistyömuotoja. Näiden rinnalle on noussut myös teknologia, kuten sähköpostit, www-sivut ja tekstiviestit. Usein koulun ja kodin yhteistyö tulee ajankohtaiseksi, kun sille on jokin erityinen tarve, ja usein kysymyksessä ovat negatiiviset asiat. Joissakin kouluissa on otettu käyttöön ennakoiva malli, jossa opettajan ensimmäinen yhteydenotto on neutraali. Siinä kysellään ja keskustellaan tavallisista asioista, kuten siitä, mitä lapsi ja vanhemmat ajattelevat koulusta ja mitä heille kuuluu.

Neutraalin yhteydenoton tavoitteena on madaltaa yhteydenoton kynnyksiä, koska koulun yhteydenotto kotiin ei ole vain ongelmien esiin tuomista. Yhteydenoton tavoitteena on myös se, että vanhemmat tietävät kenen kanssa he puhuvat ja mihin ottaa tarvittaessa yhteyttä. Neutraalin yhteydenoton järjestely on koettu hyväksi ja siitä on ollut positiivisia kokemuksia koulun ja kodin yhteistyölle. Kodin ja koulun välisen yhteistyön on tarkoitus olla mahdollisimman kaksisuuntaisesti vuorovaikutteista ja luotettavaa, kunnioittavaa, tasa-arvoista, vastuullista sekä oikeudenmukaista. (Huhtanen 2007, 157; Honkanen & Suomala 2009, 34 - 36.)

#### 4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toukokuussa 2009 osallistuimme opinnäytetyöseminaariin, jossa opiskelijat esittelivät keskeneräisiä ja valmiita opinnäytetöitään. Valmistuvat opiskelijat Teemu Salakka ja Henry Ropponen esittelivät opinnäytetyönsä aiheesta Nuorten seksuaaliterveyden edistäminen, terveystiedon verkkokurssi, josta nousi keskustelua vanhempien roolista ja tiedoista koskien nuorten seksuaaliterveyttä. Saimme seminaarin aikana idean opinnäytetyön aiheesta ja aloimme kirjoittaa ajatuskarttaa tulevasta projektistamme. Seminaarin lopuksi esittelimme ajatuksemme ja ideamme ryhmälle. Päätimme laajentaa aihealuetta seksuaaliterveyden painopisteestä vanhempien roolin tutkimiseen ja heidän tukemiseen murrosikäisen kasvun koukeroissa aina murrosiän mahdollisiin uhkatekijöihin asti. Vanhempainillan järjestäminen kirjallisen työn pohjalta tuntui heti luontevalta.

Syksyn työstimme opinnäytetyötä melko itsenäisesti omilla tahoillamme, johtuen työharjoittelusta ja muista opinnoista. Etsimme projektiimme materiaalia myös muista seminaareista ja vanhempainilloista. Haimme ja saimme ideoita ja inspiraatiota työhömmme. Tapaamiset ohjaavan opettajan kanssa painottuivat syksyyn. Alkusyksyn aikana otimme yhteyttä Huhtisen koulun rehtoriin, joka näytti vihreää valoa vanhempainillan järjestämiselle. Samalla päädyimme valitsemaan kohderyhmäksemme 5-luokkalaisten vanhemmat. 12. tammikuuta 2010 järjestimme vanhempainillan Huhtisen koulun 5-luokkalaisten vanhemmille. Laadimme iltaan värikkään ja kuvitetun PowerPoint-esityksen esitystämme tukemaan.

##### 4.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Projektimme on alusta asti edennyt ”Carpe diem” - hengessä. Meillä ei ole ollut harkittua ja tarkkaa suunnitelmaa, vaan se on kehittynyt joka askeleella omaan suuntaansa. Tämä on toiminut yhteistyössämme hienosti, koska olemme sen tyyppisiä ihmisiä ja tekijöitä. Olisimme joutuneet törmäyskurssille, jos toinen olisi halunnut edetä tarkkojen suunnitelmien ja ohjeiden mukaisesti ja toinen tunteella. Aikataulujen suhteen pyrimme



olemaan suunnitelmallisia, mutta jouduimme joustamaan niistä syksyn muiden opintojen takia. Tavoitteenamme oli saada viitekehys mahdollisimman valmiiksi ennen vanhempainiltaa, koska sen pohjalta tekisimme PowerPoint-esityksemme.

Vilka & Airaksinen (2004, 26 - 27) tuovat esille suunnitelmallisuuden tärkeyttä, jotta tekijöille jäsenyisi opinnäytetyön idea ja tavoitteet. Mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään? Lisäksi tärkeää olisi tehdä lähtötilanteen kartoitus, jotta voimme luoda työhömmä jotain uutta eikä vain vanhan toistoa. Nämä perustavanlaatuiset kysymykset olivatkin meillä jonkun aikaa hukassa. Emme heti itsekään tienneet tarkkaan, mitä lähdemme työltämme hakemaan. Tekemisen ja keskustelujen myötä löysimme omaa suuntaamme ja vahva yhteinen tavoitteemme oli tuottaa vanhempia varten uutta materiaalia. Vanhempainiltoja oli ennenkin toteutettu opinnäytetöinä, mutta murrosikäisen maailmasta käsin. Nyt halusimme tehdä vanhempainillan vanhempia itseään varten, antaa heille kättä pidempää ja ajattelemisen aihetta peilaamalla heidän omaa rooliaan vanhemmuuden ihanteisiin ja haasteisiin. Murrosikäisen maailmaa pyrimme avaamaan siitä näkökulmasta, että vanhemmat ymmärtäisivät heidän käyttäytymistään paremmin. Lisäksi näin laajasta näkökulmasta ei aiemmin ole opinnäytetöissä käsitelty murrosikäisen kasvamiseen liittyviä asioita. Olemme hyödyntäneet työssämme rutkasti tuoreita tutkimuksia, mikä teki työstämme mielenkiintoisen.

#### 4.2 Vanhempainillan suunnittelu, toteutus ja arviointi

Suunnitellessamme vanhempainiltaa teimme valtavan pohjatyön perehtymällä runsaaseen lähdekirjallisuuteen. Jouduimme perehtymään lähdekirjallisuuteen hyvin, koska olimme menossa puhumaan vanhempainiltaa, jossa meidän oli osattava asiamme ja pysyttävä seisomaan sanojemme takana. Tämän vuoksi opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys kasvoi melko laajamittaiseksi. Kaikki vanhempainillassa tarvitsemamme tieto piti löytyä omasta tuotoksestamme. Kirjoittaessamme teoreettista osuutta sisäistimme paljon alan kirjallisuuteen liittyviä asioita, mikä edesauttoi sujuvaa ja vakuuttavaa esiintymistämme. Vanhempainillan suunnittelussa painopisteemme oli PowerPoint-esityksessä, koska se oli illan punainen lanka. Siinä oli kaikki asiat, jotka halusimme illan aikana tuoda esille. Päätimme käsitellä vanhempainillassa murrosiän muutoksia, niin psyykkiseltä kuin fysiologiselta näkökulmalta. Pohdimme myös kasvavan nuoren seksuaaliterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lopuksi käsitelimme murrosiän mahdollisia uhkatekijöitä. Pyrimme pohtimaan asioita, jotka kuuluvat nuoren elämään, jotta vanhempien olisi helpompi tunnistaa normaalitilanteen ja häiriön ero. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkiva asenne ilmenee tarkastelemalla ja perustelemalla omia valintoja sekä rakentamalla tietoperusta ja viitekehys alan kirjallisuuteen nojaten. (Vilka & Airaksinen 2004, 154.)

PowerPoint- diasarjan valmistamiseen käytimme paljon aikaa ja se muokkautui useaan otteeseen. Diasarjan asiasisältö kulki lähes kronologisessa järjestyksessä teoreettisen viitekehyksen kanssa. Halusimme tehdä dioista mahdollisimman selkeitä, mutta omaileimaisia ja värikkäitä. Pidimme diojen tekstimäärän minimissä, jotta vanhemmat voisivat keskittyä lukemisen sijasta kuuntelemaan. Kuvittamiseen saimme apua Maaritin tyttäreltä. Työtä rytmittämään teimme lisäksi erilliset rennot ja hauskat otsikkodiat, joiden laatimisessa käytimme mielikuvitusta.

Vanhempainillan suunnittelussa on tärkeää saada kutsusta houkutteleva ja toimiva. Johanna teki vanhempainillan kutsusta ensimmäisen version, jonka Maarit viimeisteli ja hänen tyttärensä kuvitti. Veimme kutsun Huhtisen koululle hyvissä ajoin ennen joulua, ja samana päivänä ne jaettiin oppilaille. Käynti Huhtisen koululla oli hyvä ratkaisu myös sen takia, että tapasimme 5-luokkien opettajat ja keskustelimme vanhempainillan järjestelyistä ja tavoitteistamme. Opettajat olivat alusta asti mukana positiivisella mielellä.

Vanhempainiltaan ilmoittautui ennakkoon 20 vanhempaa. Ilmoittautuminen vanhempainiltaan tapahtui ennen joululomaa, mutta muistutusviestistä huolimatta paikalle tuli 14 vanhempaa. Ilta oli arki-ilta, joten on ymmärrettävää, että joukosta jää ennakoilmoittautumisesta huolimatta joku pois. Esiintymistilana oli Huhtisen koulun 6-luokkalaisten luokkahuone. Esiintymistila oli hyvä ja riittävän tilava. Medialaitteet olivat koulun puolesta valmiina paikoillaan. Olimme etukäteen varmistaneet ohjelmien yhteensopivuuden, joten diasarja toimi moitteettomasti. Tarjosimme vanhemmille lämmintä glögiä ja pientä naposteltavaa. Illan aikana vanhemmat saivat tutustua aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, jota olimme tuoneet mukaan. Lisäksi olimme tilanneet Väestöliitosta ilmaista materiaalia vanhemmille mukaan otettavaksi.

Vanhempainiltaan osallistujista valtaosa oli naisia, mutta myös muutama mies oli paikalla. Alkujännityksen karistua pääsimme vauhtiin. Ylitimme omatkin odotuksemme, sillä harjoituksissa esityksemme venyi 1,5 tuntiin, mutta vanhempainillassa saimme esityksen pidettyä tunnissa. Puhuimme vuorotellen aihealueittain. Olemme esiintyjinä erilaiset, mutta kompensoimme hyvin toisiamme ja kokonaisuus oli mielestämme tasapainoinen. Vanhemmat kuuntelivat esitystämme tarkasti. Esityksen päätteeksi muutama vanhempi uskaltautui kommentoimaan ja kertomaan omista kokemuksistaan kasvattajana.

Omasta mielestämme vanhempainilta oli onnistunut ja esitys meni hyvin. Olimme harjoitelleet esitystä ääneen lukien kotona sekä yhdessä vielä ennen varsinaista vanhempainiltaa, joten suurin jännitys ehti hälventyä ennen iltaa. Dioja oli mielestämme maksimaali-

nen määrä. Diojen asiasisältö oli melko tuhti, joten koimme että aihetta ei olisi voinut käsitellä enää laajemmin. Parantamisen varaa mielestämme olisi ollut vielä äänenkäytössä. Ilta olisi ehkä voinut olla vuorovaikutuksellisempi ja olisi ollut toivottavaa, että dialogia olisi syntynyt enemmän erityisesti vanhempien kesken.

Vanhempainillan lopuksi pyysimme neljältä vanhemmalta suullista vapaamuotoista palautetta esityksemme onnistumisesta. Vanhempien mielestä esityksemme oli kokonaisuudessaan hyvä ja onnistunut. Asiasisältö oli mielenkiintoinen ja sopin laajuinen, koska mitään ei ollut liikaa eikä liian vähän. Vanhempien mielestä oli hyvä, että käsitelimme asioita monipuolisesti ja käytännönläheisesti arkielämän kautta. Tutkimus- ja työelämän tieto koettiin myönteisenä ja luotettavana. Erityisesti vanhemmat mainitsivat positiivisena sen, että käsitelimme useassa asiayhteydessä median ja oletuskäyttäytymisen merkitystä. Vanhemmat kokivat, että olimme perehtyneet hyvin aihealueeseen ja omaksuneet tiedon. He arvioivat esityksemme olleen selkeää, rauhallista ja vakuuttavaa. Yhteistyötämme kuvailtiin sujuvaksi ja luontevaksi, vanhempien mielestä ”pelasimme hyvin yhteen”. Saimme runsaasti positiivista palautetta vanhemmilta, mutta on vaikea arvioida oliko illasta varsinaista hyötyä vanhemmille, hyödyntävätkö he saamaansa informaatiota kasvatustyössään. Toisaalta on vaikea arvioida työtä, jonka tulokset näkyvät vasta myöhemmin.

Vanhempainiltaa varten tekemämme PowerPoint-esitys oli vanhempien mielestä selkeä ja visuaalinen ulkoasu onnistunut: värejä ja kuvia oli käytetty hyvin. Dioja oli hyvä määrä ja tekstiä sopivasti. Esityksemme ei saanut vanhemmilta yhtään rakentavaa kritiikkiä. Ainoana harmituksen aiheena he kokivat osallistujien vähäisen määrän.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Opinnäytetyöprojektin arviointi

Suurimmaksi osaksi opinnäytetyöprojekti eteni omilla tahoillamme itsenäisesti työskennellen, koska asumme noin sadan kilometrin päässä toisistamme. Pidimme tiiviisti yhteyttä puhelimitse ja sähköpostitse. Varsinaisia tapaamisia meillä oli suhteellisen vähän, noin kymmenkunta. Haimme lähdekirjallisuutta ja kirjoitimme teoreettista osuutta pala palalta. Täydensimme eri aihealueita ja annoimme palautetta toisillemme. Palautteen antaminen toinen toisillemme oli tärkeää, jotta kummallakin oli tunne ”oikeasta suunnasta”, ja onnistumisen kokemukset antoivat varmuutta kirjoittamiseen. Tapaamiset ohjaavan opettajan kanssa olivat tärkeitä, koska hänen palautteensa pohjalta pääsimme aina ottamaan seuraavia askeleita. Osasimme ottaa palautetta hyvin, koska teksti ei koskaan ollut valmista ja palaute oli meille hyödyksi. Palautekeskustelut auttoivat meitä

jäsentämään projektiamme ja tekstiämme, ja ne olivat positiivista vastapainoa itsenäiselle puurtamiselle kotona.

Teoreettisella osuudella oli iso rooli projektissamme, minkä takia meidän oli osattava huomioida lähdekritiikin välttämättömyys ja plagioinnin vaarat, joita Vilka & Airaksinen (2004, 72 - 78) käsittelevät toiminnallisen opinnäytetyön kirjasessaan. Koska aiheemme oli laaja, oli lähdekirjallisuuttakin runsaasti. Laajasta lähdemateriaalista oli osattava valita lähteet harkiten ja kriittisesti. Pyrimme huomioimaan lähteen iän ja laadun. Yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä ei ole suositeltavaa käyttää. Jos mielenkiintoiseksi osoittautunut lähde oli liian vanha, siitä löytyi usein käyttöömme sopiva uudempi painos. Tavoitteenamme oli käyttää tiedonlähteenä sellaisia tekijöitä, joilla on tunnettavuutta ja auktoriteettia alallaan. Tällaisia ovat esimerkiksi Aalberg & Siimes sekä Cacciatore. Nämä nimet toistuvat usein työssämme ja löytyvät lähdeluettelosta. Pyrimme välttämään toissijaisia lähteitä, kuten oppikirjoja ja käsikirjoja, mutta niitäkin olemme joutuneet käyttämään työssämme. Yritimme välttää suoria lainauksia, koska niiden käyttö ei ole suositeltavaa varsinkaan opiskeluiden loppuvaiheessa. Suorat lainaukset kertovat aloittelijan tekstistä. Suoria lainoja käytettäessä oma tieteellinen pohdinta voi jäädä vähäiseksi. Suorien lainojen sijaan käytimme teoreettisessa osiossa paljon referoivaa lainausta, jonka tarkoitus on löytää tieteellisestä tekstistä ydinasiat ja keroa ne omin sanoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 72 - 78; Kniivilä ym. 2007, 107.)

Syksyllä projektin etenemistä hidastivat Johannan terveydenhoitajaopinnot, mutta loppuvuonna ahkeruimme intensiivisesti, jotta pysyisimme aikataulussa. Vanhempainillan päivämäärä siirtyi suunnitellusta joulukuusta tammikuun alkuun ja hyvä niin, koska saimme joulun ajan vielä valmistella esitystä ja harjoitella sitä. Lopullinen nimi työllemme syntyi vasta joulukuussa, ja se antoi myös ”sielun” projektillemme. Nimen puuttuminen vaivasi meitä koko siihenastisen työskentelymme ajan, sillä se tuntui purjehtimiselta vailla päämäärää.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyötä oli mielenkiintoista tehdä, koska oma innostuksemme ja mielenkiintomme sai sen liikkeelle. Kukaan ei pakottanut tai patistanut meitä tähän projektiin, vaan aito kiinnostus aiheeseen vei meitä eteenpäin. Teoreettisen osuuden kirjoittaminen sujui hyvin, koska lähdemateriaalia löytyi runsaasti. Pidimme toisiamme ajan tasalla lähettämällä leipätekstistä uusimman version sähköpostitse toiselle. Emme olleet ennen työskennelleet yhdessä, mutta samankaltaisten ajatusten ja päämäärien vuoksi työskentely oli helppoa. Joustavina ihmisinä emme koskaan tyrmänneet toisiamme, vaan yhdessä mietimme projektin kannalta tärkeitä asioita ja lähdimme toteuttamaan niitä. Jonkin verran jaoimme aihealueita, mutta paljon täydensimme toistemme alueita ja sen myötä olemme kumpikin paneutuneet kaikkiin aihealueisiin. Olemme koko

koulutuksen ajan tehneet paljon pari- ja ryhmätöitä eri kokoonpanoissa, joten työtapana parityöskentely oli luontevaa ja sujuvaa.

## 5.2 Oma pohdinta ja ammatillinen kehittyminen

Murrosikä on ihmisen elämässä mullistavaa aikaa; jokainen muistaa hetken omasta nuoruudestaan. Kaikki koetaan ensimmäistä kertaa yksin, mennään askel askeleelta kohti aikuisuutta. Tämä opinnäytetyö toimi myös aikamatkana omaan murrosikäämme, mitä olemme silloin kokeneet ja kuinka olemme niistä ajoista kasvaneet. Aikuisiksi kasvaminen on edelleen kipuilua samojen ongelmien parissa. Nykyajan nuoret painivat osaltaan myös uusien ongelmien parissa, mikä tuo haasteen kasvattamiselle ja vanhemmuudelle.

Opinnäytetyömme aikana olemme usein pohtineet työmme varsinaista tarkoitusta. Meistä tuntuu, että suurin osa sanomaamme on suorastaan itsestään selvää. Vanhemmuus on selkeästi muuttunut sukupolvien saatossa. Oliko esimerkiksi 30 vuotta sitten kenellekään tullut mieleen pitää vanhempainiltaa vanhemmuudesta, unen ja liikunnan tärkeydestä, päihteistä? Kasvatukselliset asiat olivat kokolailla selkeämpi kuin nykyään, vai olivatko? Yksi selkeä ero on ainakin se, että tänä päivänä neuvotellaan asioista lasten ja nuorten kanssa kokolailla enemmän kuin ennen. Tästä voi seurata vääränlainen kaveruussuhde, jolloin aikuiselle kuuluva auktoriteetti häviää ja päätösvalta siirtyy lapsille ja nuorille. Näin lapsi ja nuori loihitii itselleen niin paljon sananvaltaa, että vanhemmat taipuvat hänen pienimpiinkin pyyntöihinsä. Nuoresta tulee perheenpää, joka sanelee mihin suuntaan mennään. Tämä ei voi missään olosuhteissa olla nuoren kasvulle ja kehitykselle edunmukaista.

Haasteet nuoren turvatulle kasvulle ja kasvatukselle ovat nykyään monet. Muun muassa massamedioiden valtaisa ja nopea kasvu tuovat lapsen ja nuoren elämään asioita, jotka ovat ennen kuuluneet aikuisuuteen. Varhaislapsuudessa luodut turvalliset kiintymyssuhteet ja vanhemmat, jotka rajoja asettamalla rakastavat, ohjaavat ja huolehtivat, suojaavat nuoren mielenterveyttä. Yhteiskuntamme korostaa tehokkuutta ja pärjäämistä, jopa uhraamalla psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Individualismin aate on yhteiskunnassamme voimakas. Yksilön oikeuksia ja vapauksia peräänkuulutetaan, toisinaan jopa vanhemmuuden kustannuksella. Suomen laki suojelee nuorta, niin tulee ollakin. Usein kuulee kuitenkin perusteltavan asioita nuoren itsemääräämisoikeudella ja sen vuoksi niihin ei puututa. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu olennaisesti vastuu eikä nuori kaikkien kasvutehtäviensä keskellä pysty sitä ottamaan. Lapselle ja nuorelle tulisikin taata rauha kasvaa ilman, että hänen tarvitsee murehtia asioita, joihin hän ei ole valmis tai jotka haittaavat hänen kasvuaan. Pyrimme toiminnallisen osuuden myötä rohkaisemaan vanhempia tarttumaan nuoria koskeviin asioihin, olemaan läsnä sekä luottamaan omaan

vaistoonsa, sillä kukapa omaa nuorta tuntisi paremmin kuin hänen omat vanhempansa. Jotta tämä kaikki olisi mahdollista, arjesta tulee pyrkiä tehdä siedettävää. Kun arkemme on siedettävää, jaksaa vanhempi olla nuorelle läsnä tässä ja nyt.

Opinnäytetyö on suurin kirjallinen työmme tähän mennessä. On ollut haastavaa lähteä suunnittelemaan ja tekemään työtä ihan alusta ilman selkeää kuvaa siitä, mitkä asiat olisivat työmme kannalta ne oleellimmat. Työ on vaatinut pitkäjänteisyyttä ja rutkasti kärsivällisyyttä. Olemme tukeneet toisiamme mustimpina hetkinä. Opinnäytetyöprosessiamme opimme paljon uusia asioita murrosikästä ja vanhemmuudesta. Pyrimme syventämään omaa tietämystämme siitä, mikä on murrosikäisen perheen ja vanhempien rooleissa tärkeää. Ammatillisen identiteetin kehittyminen on työn aikana kasvanut huimasti. Tulevana terveydenhoitajana Johanna sai paljon eväitä työhönsä. Olemme ymmärtäneet tutkitun tiedon merkityksen. Asioita on hyvä analysoida ja perustella tieteellisten tutkimusten pohjalta. Molemmille tämä oli hyvä kokemus ennaltaehkäisevästä työstä.

Aiemmin olimme esiintyneet vain luokkatovereille, joten vanhempainillan onnistuminen toi varmuutta omaan esiintymiseen. Jatkossa kynnys lähteä luennoimaan uusille ryhmille on matalampi. Illasta jäi hyvä ja positiivinen mieli. Yhteistyömme Huhtisen koulun henkilökunnan kanssa toimi moitteettomasti. Käytössämme ollut koulun tila mahdollisti osaltaan illan onnistumisen.

### 5.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämistarpeet

Aihealueemme oli varsin laaja, joten jatkossa on hyvä rajata alueet pienemmiksi. Jokaisesta työssämme käsitellystä aiheesta riittäisi ainesta omaksi vanhempainillan teemaksi. Jatkotutkimusaiheita voisivat olla: Miten ne vanhemmat, jotka eniten tarvitsisivat tukea ja tietoa, saataisiin osallistumaan? Miten tavoittaa ne vanhemmat, jotka kerta kerran jälkeen jättävät osallistumatta, oli vanhempainillan aihe mikä tahansa? Ovatko vanhempainillat ylipäänsä se toimivin vaihtoehto heidän kohdallaan?

Toimisiko vanhempainilta, missä nuoret ovat mukana kuuntelemassa ja kommentoimassa? Tulisiko illoista mielenkiintoisempia, jos ne rakennettaisiin toiminnallisiksi yhdessä nuorten kanssa? Tänä päivänä kaikissa perheissä on paljon menoja, joten ylimääräinen ilta pois lasten luota voi olla joillekin kynnyskysymys. Olisiko kenties etsittävä kokonaan vaihtoehtoisia toimintamalleja vanhempainiltojen sijaan? Tulisiko kehittää esimerkiksi koulun omia palvelulinjoja joko Internetin tai puhelimen välityksellä?

Murrosikäisten vanhempien verkostoitumisen tukeminen voisi olla myös yksi jatkotutkimuksen aiheista; miten sitä tuettaisiin ja mitkä olisivat sen edut. Ympäristöllä on nyky-

ään suuri rooli kasvattajana. Onko yhteisten pelisääntöjen sopiminen tarpeellista? On syytä kysyä vanhemmilta, mitä he toivovat ja kokevat tarpeelliseksi. Tuntevatko he ylipäätään tarvitsevansa tukea kasvatusasioissa? On myös hyvä pohtia koulun roolia eri toimintojen kehittäjänä. Onko koululla resursseja kehittää erilaisia toimintamuotoja vai tarvitaanko siihen ulkopuolisten organisaatioiden tukea? Nykytilanteessa opettajat järjestävät paljon koulun oheistoimintaa vapaa-ajallaan ilman korvausta.

Vanhempainillan diasarja oli mielestämme onnistunut niin visuaalisesti kuin asiasisällöllisestikin. PowerPoint-esityksemme on kehityskelpoinen myös tuotteistamista ajatellen. Diasarjasta on kehitettävissä työkalu esimerkiksi kouluterveydenhoitajien käyttöön. Diasarjaa voisivat hyödyntää myös luokanopettajat vanhempainilloissa. Tuotteistamisessa on kysymys prosessista, jossa määritellään tuote, ja se standardisoidaan laadultaan mittaamisen, arvioinnin ja seurannan kautta. Konkretisoinnilla tehdään olemassa olevien todisteiden avulla tuote tai palvelu asiakkaalle näkyväksi. (Orava 2007.) Diasarjan tuotteistaminen toimivaksi työvälineeksi työelämän palvelukseen on myös yksi kehittämiskohde ja samalla mahdollinen uuden opinnäytetyön aihe.

## Lähteet

Aalberg V. & Siimes M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ahlström, S, Metso, L, Huhtanen, P & Ollikainen, M. Missä nuorisoryhmissä päihteiden käyttö on vähentynyt? Suomen ESPAD-aineiston tuloksia 2007. Stakes. 2008. Viitattu 11.11.2009.

[http://www.stakes.fi/FI/ajankohtaista/Tiedotteet/2008/15\\_2008.htm](http://www.stakes.fi/FI/ajankohtaista/Tiedotteet/2008/15_2008.htm)

Aira T, Kämppi K, Kokko S, Villberg J & Kannas L. Mannerheimin lastensuojeluliiton ennaltaehkäisevän päihdetyön seurantatutkimus. Alkukartoitus. Jyväskylän yliopisto. 2008. Viitattu 20.8. 2009.

[http://mll.fibin.directo.fi/@Bin/eca452f9ac8e6a057164b84211e10d04/1256068280/application/pdf/5508822/EPT % 20alkukartoitus. % 20pdf.pdf](http://mll.fibin.directo.fi/@Bin/eca452f9ac8e6a057164b84211e10d04/1256068280/application/pdf/5508822/EPT%20alkukartoitus.%20pdf.pdf).

Alho L. 2007. Pro gradu - tutkielma. Seksuaaliterveyden edistäminen ja äitiyden tukeminen päihdehuollossa - asiakkaan näkökulma. Kuopion yliopisto.

Anderson. C.A, Sakamoto. A, Gentile.D, Ihori. N., Shibuya. A., Yukawa.S, Naito. M, Kobayashi. K. Longitudinal Effects of Violent Video Games on Aggression in Japan and the United States. 2008. Viitattu 30.11.2009.

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/122/5/e1067>.[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Bildjussckin K. & Ruuhilahti S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Tammi. Vammala.

Cacciatore R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. WSOY. Porvoo.

Cacciatore R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa: Seksuaalisuus. Toim. Apter. D., Väisälä. L., Kaimola. K. Duodecim. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Coogan K & Kangas S. Nuoret ja kommunikaatioakrobatia. 16 -18 - vuotiaiden kännykkä ja Internet-kulttuurit. Nuorisotutkimusverkosto ja Elisa Communications, 2001. Elisa-tutkimuskeskus. Viitattu 22.12. 2009.

<http://www.alli.fi/nuorisotutkimus/julkaisut/akrobatia.pdf>

Helve, H. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Yliopistopaino. Helsinki.

Hermanson E. Nuorisoläketieteen luento- Laurea Porvoo 8.10.2009.

Hirvonen E. 2000. Väitöskirja. Raskaus nuoren valintana, etnografia alle 18-vuotiaiden nuorten raskaudesta, tulevasta vanhemmuudesta ja elämäntilanteesta sekä äitiysneuvolakäynneistä. Tampereen yliopistopaino Oy. Juveness Print. Tampere.

Honkanen E & Suomala A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Tammi oppimateriaalit. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Hougaard B. 2005. Curlingvanhemmat ja lapsityrannit. Järkevän kasvattajan käsikirja. WSOY. Helsinki

Huhtanen K. 2007. Kun huoli herää - varhainen puuttuminen koulussa. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.

Huusko M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa? Kirjapaja Oy. Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki



- Häyrynen Y-P. 1995. Koulutus ja ammattiura.. Teoksessa: Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Lyytinen, P., Korkiakangas, M., Toim. Lyytinen, H. WSOY.2000. Helsinki.
- Innanen M. 2001. Väitöskirja. Isyys ja äitiys nuorten kertomana - lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia. LIKES - tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Itäpuisto M. 2005. Väitöskirja. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopisto. Kopiojyvä. Jyväskylä.
- Jarasto P & Sinervo N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Juvakka T. 2000. Väitöskirja. Elämää risteyskohdissa - Hermeneuttiseen fenomenologiaan ja kehollisuuteen perustuva tutkimus 15- 16 - vuotiaiden nuorten toivon kokemuksista heidän jokapäiväisessä elämässään. Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio.
- Kaimola K. 2005. Koti, terveen itsetunnon harjoittelukenttä. Teoksessa Syrjälä. J. Vahva vanhemmuus - Paras tuki nuoren kasvuun. Erweko Painotuote Oy. Helsinki.
- Karjalainen S. & Kukkonen P. 2005. Psykologista käyttötietoa. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Kemppinen P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Kniivilä S, Lindblom- Yläne S. & Mäntynen A. 2007. Tiede ja Teksti, tehoa ja tietoa tutkielman kirjoittamiseen. WSOY Oppimateriaalit OY. Porvoo.
- Koponen N. 2007. Pro gradu- tutkielma. Terveystieto ja Internet: nuorten kokemuksia ja käsityksiä. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Kosunen. E. Seksuaaliterveyden edistäminen Suomessa. Työpapereita 5/2006. Helsinki. Viitattu 17.12. 2009. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp5-2006.pdf>
- Lauri S. & Elomaa L. 2001. Hoitotieteen perusteet. WS Bookwell Oy. Juva.
- Lehtonen J. 2003. Väitöskirja. Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa - näkökulmana heteronormatiivisuus ja ei- heteroseksuaalisten nuorten kertomukset. Yliopistopaino. Helsinki.
- Liinamo A. 2005. Väitöskirja. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta - arviointia terveyden edistämisen viitekehyksessä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Luopa P, Pentikäinen M, Jokela J. 2008. koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000-2007. Opetusministeriön julkaisuja 2008:7. ISSN 1458 -8102. 25.1.2010)
- Metso,L, Alhström,S, Huhtanen,P, Leppänen,M,Pietilä,E. 2009. Nuorten päihteidenkäyttö Suomessa 1995-2007. Espad-tutkimustulokset. Viitattu 15.12.2009. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1bdd2d77-b36d-499c-b8de-dd714abf80d8>.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto -palvelun tekninen toteutus Optinet Oy. 2009. Viitattu 25.1.2010.

[http://www.mll.fi/nuortennetti/asiaa/viisaasti\\_verkossa/ilkeita\\_viesteja\\_ja\\_torkeit\\_a\\_kuv/mita\\_netikuisaaminen\\_on/](http://www.mll.fi/nuortennetti/asiaa/viisaasti_verkossa/ilkeita_viesteja_ja_torkeit_a_kuv/mita_netikuisaaminen_on/)

Mustonen A. & Pulkkinen L. 2003. Sosiaalinen alkupääoma ja tietotekniikka. Helsinki: Tulevaisuusvaliokunta. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta, teknologian arvioiteja 14. Eduskunnan kanslian julkaisu 1/2003. Väestöliiton seksuaalipoliittinenohjelma.2006. Helsinki.Viitattu15.8.2009.  
[http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/52449/file/VLSekstervopolohjelma.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/52449/file/VLSekstervopolohjelma.pdf).

Mäkelä J. 2002. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa: Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Toim. Sinkkonen. J. WSOY. Helsinki

Määttä K. 2007. Helposti särkyvää - Nuoren kasvun turvaaminen. Gummerus Kirjapaino Oy. Helsinki.

Nousiainen K. 2004. Väitöskirja. Lapsistaan erillään asuvat äidit - Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Jyväskylän yliopisto. Kopiojyvä Oy. Jyväskylä.

Nummelin R. 2000. Väitöskirja. Seksuaalikasvatusmateriaalit - pääkaupunkiseutulaisien nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampereen Yliopistopaino Oy Juvenes Print. Tampere.

Nuorten akatemia. 2009. Luulot pois - uudenlainen menetelmä alkoholinkäytön ja riskikäyttäytymisen ehkäisemiseksi. Viitattu 20.10.2009.  
<http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Menetelmat/Luulot.pois>

Nurmi P. 2004. Seksuaalisuuden kehitys ja sen tukeminen hoitotyössä. Teoksessa: Lasten ja nuorten hoitotyö. 2004. Toim. Koistinen P., Ruuskanen S & Surakka T. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Orava, M. 2007. Palvelujen tuottamisesta kilpailuetua. Invenire Market Intelligence. Viitattu 9.2.2010.  
Oy.[http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/Elamys/fi/Dokumenttiarkisto/Viestinta\\_ja\\_aktivointi/Seminaarit/Oulun\\_roadshow\\_06062007/Markus\\_Orava\\_Tuotteistaminen\\_Oulu\\_060607.ppt](http://akseli.tekes.fi/opencms/opencms/OhjelmaPortaali/ohjelmat/Elamys/fi/Dokumenttiarkisto/Viestinta_ja_aktivointi/Seminaarit/Oulun_roadshow_06062007/Markus_Orava_Tuotteistaminen_Oulu_060607.ppt).

Paavonen. J. 2006. Klamydiaepidemian taltuttamiseksi tarvitaan seulontaa. Viitattu 28.8.2009.[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_7\\_2006/klamydiaepidemian\\_taltuttamiseksi\\_tarvitaan\\_seulontaa](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_7_2006/klamydiaepidemian_taltuttamiseksi_tarvitaan_seulontaa).

Peltonen A. & Kullberg- Piilola T. 2005. Tunnemuksuu. Saarijärven Offset. Saarijärvi.

Peltoniemi T. 2006. 413 Nettiriippuvuus. [online] [viitattu 31.9.2009]  
[www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/413-nettiriippuvuus](http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/413-nettiriippuvuus)

Pentikäinen. M. Kouluterveyskysely 2009. Viitattu 2.11.2009.  
[http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A5B1835B-E2B9-46D4-80F0-15CCF8666E8F/0/ti\\_paasali\\_PIETIKAINEN.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A5B1835B-E2B9-46D4-80F0-15CCF8666E8F/0/ti_paasali_PIETIKAINEN.pdf)

Pietarinen J. 1999. Väitöskirja. Peruskoulun yläasteelle siirtyminen ja siellä opiskelu oppilaiden kokemana. Kasvatustieteellisiä julkaisuja. Joensuun yliopistopaino. Joensuu.

- Poikolainen J. 2002. Väitöskirja. Kasvatustietoisuuden ulottuvuuksia - vanhempien käsityksiä kasvatuksesta ja vanhemmuudesta. Helsingin yliopisto. Yliopistopaino. Helsinki.
- Puolimatka T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vantaa.
- Piironen- Malmi U. & Strömberg S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Hygieia. Tammi oppimateriaalit. Helsinki
- Pirkanen M. 2007. Väitöskirja. Nuorten päihteettömyyden edistäminen, varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 140. Kopiojyvä. Kuopio.
- Pötsönen R. 2003. Suomalaisten seksuaaliterveys. Teoksessa: Sukupuoli ja terveys. Toim. Luoto R., Viisainen K & Kulmala I. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Rikoslain 20.n luku § 6. Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. Viitattu 13.8. 2009. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/suojaikaraja/>
- Ritakallio M. 2008. Väitöskirja. Self-Reported Depressive Symptoms and Antisocial Behaviour in Middle Adolescence (Itseilmoitetut masennusoireet ja epäsosiaalinen käyttäytyminen keskinuoruudessa), Tampereen yliopisto.
- Ruisniemi A. 2006. Väitöskirja. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Tampere.
- Rättyä L. 2009. Väitöskirja. Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena yhteiskunnallisessa muutoksessa. Kuopion yliopisto. Kopiojyvä. Kuopio.
- Salmela- Aro K. 2008. Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta. Teoksessa: Kulttuuri lapsen kasvattajana. Toim. Lahikainen A-R, Punamäki R-L, Tamminen T. WSOY. Helsinki
- Salmela- Aro K & Nurmi J-E (toim.). 2005. Mikä meitä liikuttaa, modernin motivaatiopsykologian perusteet. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Salo S. 2002. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa: Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Toim. Sinkkonen J. WSOY. Helsinki.
- Savolainen M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Blink Entertainment Oy. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007b. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2007- 2011.
- Stenberg T. 2007. Hyvää yötä - kohti parempaa unta. Edita Prima Oy. Helsinki
- Tamminen T. 2004. Olipa kerran lapsuus. WSOY. Helsinki.
- Teppola E. 2007. Pro gradu - tutkielma. Lasten ja nuorten hyvinvointistrategian toimeenpano - käsityksiä toimeenpanoa edistävästä ja estävästä tekijöistä. Oulun Yliopisto.
- Turunen Kari E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Atena kustannus Oy. Juva.
- Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Stakes, Helsinki.

Vilka H. & Airaksinen T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuori J. 2002. Väitöskirja. Äidit, isät ja ammattilaiset - sukupuoli, toisto ja muunnelmat asiantuntijoiden kirjoituksissa. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Värri V-M. 2004. Väitöskirja. Hyvä kasvatus - kasvatus hyvään, Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Tampereen yliopistopaino Oy - Juveness Print. Tampere.

Sosiaaliportti. THL.2009. Viitattu 18.12.2009. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/ajankohtaista/>

WHO 2004. Progress in reproductive health research. No 67. Verkkodokumentti. Viitattu 17.12.2009. <<http://www.who.int/reproductive-health/hrp/progress/67.pdf>>.

**Liite**

# Kutsu

Toivotamme teidät ystävällisesti tervetulleeksi vanhempainiltaan Huhtisten koululle

tiistaina 12.1.2010 klo. 18.30

Aiheena mm.

## Vanhempien rooli murrosikäisen kasvu- ja kehityksessä.

- mitä tämän päivän nuorelle kuuluu
- mistä on kysymys kun ovet paukkuu
- nuori ja päihteet
- nuoren muuttuva keho ja seksuaalisuus



Vanhempainillan järjestävät Porvoon Laurea-ammattikorkeakoulun  
terveydenhoitajaopiskelija Johanna Ranz ja sairaanhoitajaopiskelija Maarit Virtanen.

Ilta on osa opinnäytetyötä.

Ystävällisesti pyydämme ilmoittautumaan luokanopettajalle 16.12.2009

mennessä.

Oppilaan nimi.....

Perheestämme osallistuu ..... aikuista

ei osallistu .....

Huoltajan allekirjoitus .....

Palautus 16.12.2009!

WILMA '09