

Halkola Henna, Heikkinen Anna, Heikkinen Mirka, Huotari Piia, Keränen Mirella, Kilpeläinen Sanna, Kinnunen Terhi, Lipponen Päivi, Määttä Maarit, Piironen Elisa, Rautakoski Outi, Seppänen Meiju ja Tuovinen Tuulia

**PIENEN POJAN ELÄMÄÄ –**

**Kajaanilaisen 11 - 12-vuotiaan pojan terveystietämisen tukeminen**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijät Halkola Henna, Heikkinen Anna, Heikkinen Mirka, Huotari Piia, Keränen Mirella, Kilpeläinen Sanna, Kinnunen Terhi, Lipponen Päivi, Määttä Maarit, Piironen Elisa, Rautakoski Outi, Seppänen Meiju ja Tuovinen Tuulia	
Työn nimi Pienen pojan elämää - 11 -12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymisen tukeminen	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Lasten ja nuorten hoitotyö Mielenterveystyö Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Mikkonen Kaisa, Jokelainen Irja, Niskanen Sirkka-Liisa ja Leinonen Rauni  Toimeksiantaja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 359 + 12
<p>Opinnäytetyön aiheena oli kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytyminen. Opinnäytetyö toteutettiin 13 opiskelijan ryhmässä, joka jakautui seitsemään alaryhmään. Jokainen alaryhmä käsitteli 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä omasta näkökulmastaan. Näkökulmia opinnäytetyössä olivat liikunnallisuuden, päihteettömyyden, seksuaaliterveyden ja suvaitsevaisuuden tukeminen, sosiaalinen tuki, sosiaalinen media sekä ylipainoon johtavia tekijöitä. Näkökulmien perusteella muodostettiin kokonaisuus, jonka pohjalta järjestettiin Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta. Toiminnallinen vanhempainilta nimettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillaksi, joka pidettiin elokuussa 2011.</p> <p>Opinnäytetyön yhteisenä tarkoituksena oli kuvata kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä. Yhteisenä tavoitteena oli löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien vanhemmat voivat tukea poikansa kasvua ja kehitystä ja siten edistää poikansa terveyskäyttäytymistä. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli suunnitella Hauholan koulun kuudesluokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saivat tietoa ja kokemuksia, mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan elämä. Opinnäytetyön yhteinen ohjaava kysymys oli: Millaiset tekijät tukevat kajaanilaisen 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymistä? Jokaiselle alaryhmälle muodostui lisäksi omat tavoitteet, tarkoitukset ja ohjaavat kysymykset.</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyölle sekä toiminnalliselle osuudelle toimi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän yhtenä tavoitteena on antaa tietoa Kajaanin päihdetilanteesta ja päihdekäyttäytymisestä (Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä 2011).</p> <p>Aineistoa ja havaintomateriaalia kerättiin Kajaanin Pietari Brahen koulun 5. luokkalaisilta pojilta toukokuussa 2011. Aineistoa hakivat poikien ylipainoa ja sosiaalista tukea käsittelevät opiskelijat. Havaintomateriaalia hakivat liikunnan merkitystä, päihteettömyyttä, sosiaalista mediaa ja suvaitsevaisuutta käsittelevät opiskelijat. Aineistoa ja havaintomateriaalia kerättiin kyselyiden ja piirustusten avulla.</p> <p>Jatkotutkimusaiheeksi nousi muun muassa Pienen pojan elämää -vanhempainillan hyödyllisyys vanhempien kokemana.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	11 - 12-vuotias poika, terveyskäyttäytyminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s)  Halkola Henna, Heikkinen Anna, Heikkinen Mirka, Huotari Piia, Keränen Mirella, Kilpeläinen Sanna, Kinnunen Terhi, Lipponen Päivi, Määttä Maarit, Piironen Elisa, Rautakoski Outi, Seppänen Meiju and Tuovinen Tuulia	
Title Pienen pojan elämää -Health behaviour of an 11 - 12-year-old boys in Kajaani	
Optional Professional Studies Children and Young Nursing Mental Health Nursing Public Health Nursing	Instructor(s) Mikkonen Kaisa, Jokelainen Irja, Niskanen Sirkka-Liisa and Leinonen Rauni
	Commissioned by Substance abuse prevention team based in Kajaani
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 359 + 12
<p>The subject of this thesis was the health behaviour of 11-12-year-old boys in Kajaani. This thesis was completed by 13 nursing students working in seven groups each of which wrote their own theses on the same subject but from a different point of view to the health behaviour of 11-12-year-old boys. The points of views were support for physical activity, substance-free life, sexual health and tolerance, social support, social media and factors leading to obesity. The groups organized together a functional parent meeting for the parents of 6th-graders at Hauhola School. The parent meeting was named Pienen pojan elämää (Life of a Little Boy) parent meeting, and it took place in August 2011.</p> <p>The common purpose of the seven separate theses was to describe the health behaviour of 11-12-year-old boys in Kajaani. The common objective of the theses was to find methods with which parents of 11-12-year-old boys could support their son's growth and development and thereby promote their son's health behaviour. The common objective of the functional stage was to plan a functional parent meeting for the parents of 6th-graders at Hauhola School where parents would get information and experiences of what kind of life a 11-12-year-old boy lived. The guiding question in all seven theses was: What factors support the health behaviour of 11-12-year-old boys in Kajaani? Besides the common purpose and objective every group set their own objectives, purposes and guiding questions.</p> <p>The commissioner of this thesis was the Kajaani-based multidisciplinary substance abuse prevention team which, in its work, had seen a need for increasing knowledge regarding the health behaviour of 11-12-year-old boys.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	11 - 12-year-old boy, health behaviour
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

”Pienen pojan elämää,  
ei enempää, ei vähempää  
Tennarit vilikkuen mettään juoksee  
räkänokka tää  
Pienen pojan elämää,  
ei enempää, ei vähempää  
Kaikkee kiva tehdä on,  
mikä kielletään”

© Klamydia 2005

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TAUSTATEKIJÄT	3
2.1 Kainuu ja Kajaanin	3
2.2 Lapsi ja kajaanilainen perhe	3
2.3 Kajaanilainen 11 - 12-vuotias poika	4
2.4 Terveyskäyttäytyminen	5
2.5 Vanhemmuus	7
2.6 Vanhemmuuden tukeminen	9
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA OHJAAVA KYSYMYS	11
4 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILTA	12
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	12
4.2 Aineiston ja havaintomateriaalin kerääminen	13
4.3 Resurssit	14
4.4 Markkinointi	15
4.5 Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelu	16
5 LIIKUNTA ON MUN JUTTU - LIIKUNNAN MERKITYS 11 - 12-VUOTIAAN POJAN MINÄKÄSITYKSEEN	20
6 VANHEMPIEN ROOLI 11 - 12-VUOTIAAN POJAN PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMISESSA	67
7 HÄMMENNYSTÄ, HERKKYYTTÄ JA HAAVOITTUVUUTTA - 11 - 12-VUOTIAAN POJAN SEKSUAALITERVEYS JA ISÄN TEHTÄVÄT SEN TUKEMISESSA	119
8 MURROSIÄN KYNNYKSELLÄ - SOSIAALISEN TUEN MERKITYS 11 - 12-VUOTIAALLE POJALLE	170
9 ”JOKAINEN IHMINEN ON LAULUN ARVOINEN” VANHEMMAT 11 - 12-VUOTIAAN POJAN SUVAITSEVAISUUDEN TUKIJOINA	219
10 ELÄMÄNTAVAT PUNTARIIN – KAJAANILAISTEN 11 - 12-VUOTIAIDEN POIKIEN YLIPAINOON JOHTAVIA TEKIJÖITÄ	261

11 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	334
11.1 Pienen pojan elämää - vanhempainillan toteutus	334
11.2 Vanhempien antama palaute	336
11.3 Opettajien, vertaisten ja työntilaaajan antama palaute	338
11.4 Pienen pojan elämää -vanhempainillan arviointi	340
12 POHDINTA	345
12.1 Eettisyys	345
12.2 Luotettavuus	347
12.3 Opinnäytetyöprosessi	349
12.4 Ammatillinen kehittyminen	351
12.5 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisidea	354
LÄHTEET	355
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Perheen merkitys lapsen kasvu- ja kehitysympäristön luomisessa on erityisasemassa. Sitä ei voi väheksyä kasvu- ja kehitysympäristön luojana, koska se luo pohjan lapsen terveyskäyttäytymiselle, mutta myös koululla ja muulla ympäristöllä on vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2009 - 2011, 35.)

Opinnäytetyömme aiheena on kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytyminen. Toiminnallinen opinnäytetyöprosessimme on samalla kokeilu uudenlaisesta tavasta tehdä opinnäytetyötä. Toiminnallista opinnäytetyötä 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymisestä teemme 13 opiskelijan pääryhmässä, joka jakautuu seitsemään alaryhmään. Tarkoituksenamme on, että jokainen alaryhmä käsittelee aihetta oman näkökulmansa kautta. Näkökulmiemme on tarkoitus muodostaa looginen kokonaisuus 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymisestä, jonka pohjalta järjestämme Kajaanin Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallisen vanhempainillan elokuussa 2011.

Näkökulmiemme opinnäytetyössä ovat 11 - 12-vuotiaan pojan päihteettömyyden, seksuaaliterveyden ja suvaitsevaisuuden tukeminen, sosiaalisen tuen ja liikunnan merkitys, sosiaalinen media sekä ylipainoon johtavia tekijöitä. Opinnäytetyön yhteisenä tarkoituksenamme on kuvata kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä. Yhteisenä tavoitteenamme on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien vanhemmat voivat tukea poikansa kasvua ja kehitystä ja siten edistää poikansa terveyskäyttäytymistä. Toiminnallisen osuuden tavoitteenamme on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat tietoa ja kokemuksia, mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan elämä. Opinnäytetyömme yhteinen ohjaava kysymys on: Millaiset tekijät tukevat kajaanilaisen 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymistä?

Opinnäytetyömme tilaajana on Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä, joka on Nuorisotyön alaisuudessa toimiva moniammatillinen työryhmä (Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä 2011). Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2009 - 2011 on yksi Kajaanin päihdetyöryhmän toimintaa ohjaava kehittämisohjelma. Ohjelman mukaan yksi

kehittämistä vaativa asia on perheiden tukeminen. Kyseisen kehittämisohjelman mukaan perheiden tukemisen tavoitteena on, että perheet saavat vanhemmuuteen, arkeen ja kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä monipuolista tukea. (Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2009 - 2011, 29.) Opinnäytetyömme kautta pyrimme tukemaan vanhempia vastuullisessa roolissaan kasvattajina ja tätä kautta vaikuttamaan 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien terveyskäyttäytymiseen.

Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä antoi meille idean toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseksi liittyen kajaanilaisiin 11 - 12-vuotiaisiin poikiin ja heidän terveyskäyttäytymiseensä. Niin käytännön kuin teoriankin kautta on käynyt ilmi, että 11 - 12-vuotiaat pojat ovat niin sanottuja väliinpuotoajia. Teoriasta nousee esille, että tämän ikäisten poikien terveyskäyttäytymisestä on saatavilla vähän tietoa. Aihe on mielestämme mielenkiintoinen, koska se on ajankohtainen ja se tukee ammatillista kehittymistämme. Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin kautta kehitämme ohjaus- ja opetusosaamistamme, terveyden edistämisaamistamme sekä antaa meille valmiuksia tulevaan työelämään kehittämällä viestintä- ja vuorovaikutusosaamistamme, informaatiolukutaitoamme, kehittämistoiminnan osaamistamme sekä organisaatio- ja yhteiskuntaosaamistamme (Sosiaali- ja terveysalan koulutus 2011).

## 2 TAUSTATEKIJÄT

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyön taustatekijöitä. Toiminnallinen opinnäytetyö sijoittuu konkreettisesti Kajaaniin, joten tässä luvussa kuvaamme Kainuuta ja Kajaania alueina. Lisäksi kuvaamme käsitteet lapsi ja kajaanilainen lapsiperhe, 11 - 12-vuotias kajaanilainen poika, terveyskäyttäytyminen, vanhemmuus ja sen tukeminen.

### 2.1 Kainuu ja Kajaanin

Suomi jakautuu 19 eri maakuntaan, joista yksi on Kainuu (Tilastokeskus 2010). Kainuun maakunta koostuu yhdeksästä eri kunnasta; Kajaani, Sotkamo, Kuhmo, Suomussalmi, Hyrynsalmi, Ristijärvi, Paltamo, Puolanka ja Vaala. Kainuun asukasluku oli vuodenvaihteessa 2009 - 2010, 82 634 asukasta. (Kainuu 2010.)

Kainuun kunnista asukasluvultaan suurin on Kajaani, syyskuussa 2010 asukkaita kaupungissa oli 38 126 (Kajaani 2010). Kajaani toimii myös Kainuun maakuntakeskuksena. Kajaanista Ouluun on matkaa 180 kilometriä. Suomen pääkaupunkiin Helsinkiin matkaa on noin 600 kilometriä. Kajaani on pinta-alaltaan 2 264,11 km<sup>2</sup>, josta suurin osa on maapinta-alaa. (Kajaani 2010.)

Kajaanin kaupunki antaa perusopetusta pääosin kaupungin ylläpitämissä kouluissa. Oppivelvollisuuteen kuuluu vuosiluokat 1 – 9. Kajaanin kaupunki järjestää myös erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetusta ja maahanmuuttajaopetusta. (Infopankki 2005.)

### 2.2 Lapsi ja kajaanilainen perhe

Lapsi on lain mukaan alle 18-vuotias henkilö (Lastensuojelulaki 417/2007). Tilastokeskuksen mukaan perhetilastossa lapsiksi katsotaan vanhempiensa kanssa asuvat biologiset lapset ja ottolapset sekä toisen puolison biologiset lapset ja ottolapset (Tilastokeskus n.d.).

Lapsiperhe tarkoittaa perhettä, jossa on vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Perheen muodostaa avo- tai avioliitossa olevat henkilöt lapsineen tai ilman lapsia. Vuonna 2010 perheitä Kajaanissa oli 10 502, joista lapsiperheitä oli 39,9 prosenttia. Vuonna 2010

Kajaanissa oli 11 - 12-vuotiaita poikia 420. (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011a; Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011b.)

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vaikuttaneet perheiden muuttumiseen vuosien aikana. Yksinhuoltajaperheet ovat lisääntyneet avioerojen myötä ja uusperheiden osuus on kasvussa. (Akselin 2002, 59; Paavilainen 2002, 54.) Yksinhuoltajaperheitä vuonna 2010 oli 21,1 prosenttia lapsiperheistä. Avioerojen määrä kasvoi 4,3 prosentilla vuosien 2009 - 2010 aikana. (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011c.)

Elinolosuhteet ovat merkittävässä roolissa lapsen kasvaessa aikuiseksi, joten elinolosuhteisiin tulisi kiinnittää huomiota terveyserojen pienentämiseksi. Yleisimmin terveyttä heikentäviä elintapoja, kuten päihteiden käyttöä ja epäterveellisiä ruokailutottumuksia esiintyy perheillä ja yksinhuoltajilla, joilla on alhainen koulutus ja tulotaso. (Koivisto 2002, 30 - 31.) Vuonna 2009 Kajaanin väestön 15 - 64-vuotiaista 26,8 prosenttia olivat saaneet korkea-asteisen koulutuksen eli ammattikorkea- tai yliopistokoulutuksen. Kajaanin väestöstä keskiasteen koulutuksen saaneita 15 - 64-vuotiaita oli 41,7 prosenttia vuonna 2009. (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011a.) Alle 18-vuotiaista lapsista 17,9 prosenttia asui pienituloisessa taloudessa vuonna 2008. Toimeentulotukea lapsiperheistä sai 9,6 prosenttia vuonna 2009. (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011a.)

Työttömyyden on todettu vaikuttavan terveyteen, mutta myös ylityöllistyneisyys vaikeuttaa vanhempien jaksamista ja perheen yhteisen ajan löytymistä (Koivisto 2002, 30; Akselin 2002, 59). Kajaanissa oli työttömiä vuonna 2010 13,3 prosenttia (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011a).

### 2.3 Kajaanilainen 11 - 12-vuotias poika

Opinnäytetyössä poika-käsitteellä tarkoitamme 11 - 12-vuotiaista poikaa. Opinnäytetyömme toimeksiantaja, Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä, on osoittanut huolensa opinnäytetyöhön liittyvissä keskusteluissa liittyen kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymiseen. Opinnäytetyössä tarkastelemme 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä, koska näinä ikävuosina pojat ovat lapsuuden ja murrosiän taitekohdassa.

Kainuun alueella 11 - 12-vuotiaita poikia oli 847 vuonna 2009. Kajaanissa heistä asui 417 poikaa (Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011). Kuvailumme kajaanilaisista 11 - 12-vuotiaista pojista perustuu lasten terveysseurantahankkeessa (LATE) kerättyyn tietoon Kajaanin seudun osalta. LATE-hankkeen avulla on pyritty saamaan vertailukelpoista tietoa lasten terveydentilasta valtakunnan tasolla. (Lasten terveys 2010, 3). LATE-tutkimuksen tulokset täydentävät olennaisesti valtakunnallisesti puutteellisia tietoja lasten terveydentilasta (Lasten terveys 2010, 3).

Kajaanin seudun lapsien ja perheiden elinympäristöä koskevia vastauksia tarkastellessamme esille nousivat lasten kiusaaminen ja riittämätön yhteinen aika perheen kesken. Huoltajien vastausten mukaan Kajaanin seudun viidesluokkalaisista pojista 18,8 prosenttia eli lähes viidesosa oli kiusattu viime kuukausien aikana (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010a). Hieman yli 30 prosenttia viidesluokkalaisten vanhemmista oli sitä mieltä, että perheessä on riittävästi yhteistä aikaa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010b).

Vanhemmat arvioivat LATE-tutkimuksessa (2007 - 2008) viidesluokkalaisten poikiensa terveydentilaa. Vanhemmista noin 65 prosenttia arvioi heidän lastensa terveydentilan erittäin hyväksi (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010c). Vanhempien arvio poikien terveydentilasta oli hyvä, mutta silti terveydenhoitajilla heräsi huoli pojan fyysisestä terveydestä noin joka viidennen viidesluokkalaisten pojan kohdalla (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010d). Terveydenhoitajat arvioivat pojan fyysistä terveyttä omien havaintojensa perusteella. Arvioidessaan terveydenhoitajat kiinnittivät huomiota muun muassa poikien kasvuun ja kehitykseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011a.) Kajaanin seudulla lähes neljäsosa viidesluokkalaisista pojista on ylipainoisia tai lihavia (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010e).

#### 2.4 Terveyskäyttäytyminen

Maailman terveysjärjestön, WHO:n, mukaan terveys määritellään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana. Terveys ei ole vain taudin tai heikkouden puuttumista ja se vaihtelee eri elämän tilanteissa. (Health Promotion Glossary 1998.) Terveys on jatkuvasti muuttuva tila, johon pojan omilla kokemuksilla, arvoilla ja asenteilla on suuri merkitys. Terveysteen vaikuttavat myös sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, jossa poika elää. Jokainen poika määrittelee terveyden eri tavalla ja hänellä on käsitys omasta terveydestään. Käsitys voi poiketa muiden poikien käsityksistä, mutta tärkeintä on kuitenkin,

kuinka poika kokee oman terveytensä. Poika voi tuntea olevansa terve, vaikka hänellä on vammoja tai sairauksia. Omakohtaiseen käsitykseen terveydestä vaikuttavat pojan arvot, asenteet ja ympäristö, jossa hän elää. (Huttunen 2010.)

Suurin osa nuorista kokee terveydentilansa hyvänä. Sosiaaliryhmien väliset terveiserot muodostuvat nuoruudessa. Noin neljänneksellä nuorista on yksi päivittäinen tai lähes päivittäinen stressioire. Väsymys ja ylipaino ovat yleistyneet 2000- luvun alussa, mutta myös tupakointi, humalahakuinen juominen, huumekekeilut ja huumeiden käyttö ovat lisääntyneet. (Rimpelä 2005.)

Nuoruus on tärkeä ikävaihe pojan myöhemmän terveyskäyttäytymisen kannalta (Rimpelä 2005). Pojan terveyskäyttäytyminen tarkoittaa elämäntapoja, tottumuksia ja valintoja liittyen terveyteen, joiden kautta muodostuu pohja aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille (Tervo 2000, 17; Kiiski 1998, 11; Rimpelä 2005). Terveyskäyttäytymiseen liittyy muun muassa ravinto, liikunta ja päihteiden käyttö (Terveyskirjasto 2010).

WHO määrittelee terveyskäyttäytymisen pojan terveydentilasta riippumattomaksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on terveyden edistäminen, suojeleminen tai säilyttäminen riippumatta siitä, onko käyttäytyminen hyödyllistä lopputuloksen kannalta. Terveydentilaan vaikuttavat pojan toiminta ja käyttäytyminen. Tämän vuoksi on tärkeää erottaa tietoinen tai tiedostamaton terveyttä edistävä käyttäytyminen sekä riskikäyttäytyminen, joka lisää sairauksien todennäköisyyttä. (Health Promotion Glossary 1998.)

Lapsuudessa tai nuoruudessa muodostuvilla terveystottumuksilla on joko terveyttä edistäviä tai heikentäviä vaikutuksia (Tervo 2000, 17). Keinoja, joiden avulla pojalla on mahdollisuus joko edistää tai heikentää terveyskäyttämistään ovat esimerkiksi ravinnon määrä ja laatu, liikunnan harrastaminen, seksikäyttäytyminen, alkoholin käyttö ja tupakointi (Kiiski 1998, 11; Rahkonen 1994, 9). Pojan terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat olennaisesti kulttuuriset, yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja opitut asenteet terveyttä kohtaan, mutta terveyskäyttäytymistä ohjaa lisäksi tieto, käsitykset, arvot ja motivaatio (Kiiski 1998, 11; Pietilä 2010, 110). Pojan terveyskäyttäytyminen on yhteydessä myös koulumenestykseen ja perheeseen (Rimpelä 2005).

Terveyskäyttäytyminen voidaan luokitella kolmeen ryhmään: terveyttä vahvistava, sairauksia ja tauteja ennaltaehkäisevä sekä terveyttä haittaava ja vaarantava käyttäytyminen. Terveyttä vahvistavassa käyttäytymisessä poika pyrkii tietoisesti kehittämään tai parantamaan omia

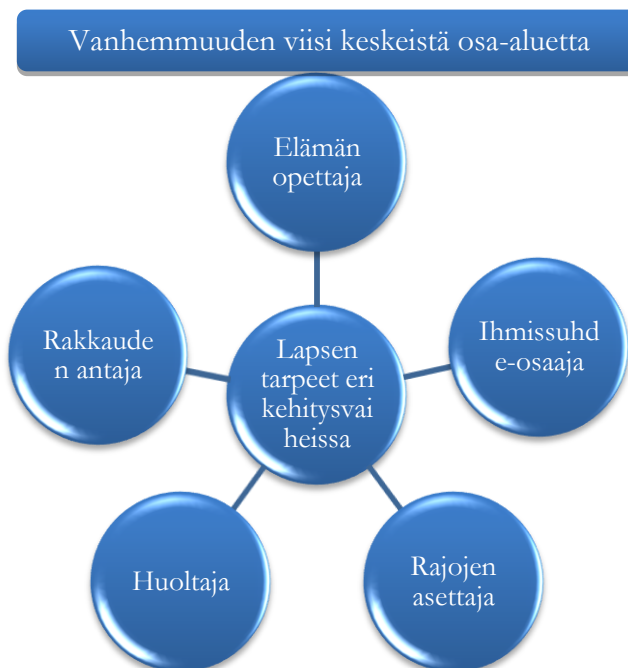
terveydellisiä edellytyksiään. Sairauksien ja tautien ennaltaehkäisyyn liittyvää käyttäytymistä kutsutaan terveyttä säilyttäväksi tai palauttavaksi käyttäytymiseksi. Terveyskäyttäytyminen on joskus riippuvaista terveydenhuollon palveluista, kuten esimerkiksi rokotuksista ja seulonnoista. Usein kuitenkin terveystyttäytyminen on terveydenhuollon palveluista riippumatonta. (Rahkonen 1994, 9.)

## 2.5 Vanhemmuus

Vanhemmuutta voidaan kuvailla vuorovaikutustapahtumana vanhempien ja pojan välillä. Vanhemmuudessa vaaditaan, että vanhemmat kestävät poikiensa tunteet ja kantavat liian raskaat asiat heidän puolestaan. (Kristeri 2002, 23, 122.) Poikiensa kasvatuksesta ovat ensisijaisesti vastuussa heidän vanhempansa, mutta kaikki perheet voivat tarvita jossakin elämänsä vaiheessa tukea kasvatustyölleen (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2005, 252, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011b).

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilöstön kehittämä vanhemmuuden roolikartta määrittelee vanhemmuuden viiden roolin kautta. Nämä roolit ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Jokainen päärooli on jaettu alarooleihin, jotka ovat pääroolin osia. Esimerkiksi huoltajasta alaroolina ovat ruoan antaja, puhtaudesta huolehtija ja ympäristöstä huolehtija. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999.)

Käytämme opinnäytetyössä vanhemmuuden määrittelyyn mukailtua vanhemmuuden roolikarttaa (kuvio 1, 8), koska sen osa-alueet tulevat esille teoriassa ja se kattaa kaikki vanhemmuuden osa-alueet. Vanhemmuuden osa-alueita tarvitaan lapsen kasvua ja kehitystä tukeessa. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999.) Kuvio 1 havainnollistaa vanhemmuuden roolikarttaa ja sen osa-alueita



Kuvio 1. Vanhemmuuden roolikartta. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999).

Huoltaja vastaa pojan perustarpeisiin. Huoltajan rooli pitää sisällään muun muassa ruoasta, vaatteista ja riittävästä levosta huolehtimisen. Huoltajan rooliin kuuluu myös virikkeiden säätely ja rahan käyttö. Vaikka pojat vaikuttavat itsenäisiltä, on vanhempien rooli huoltajana tärkeä. Vanhemman toteuttaessa huoltajan roolia hän luo pojalle sisäistä turvaa ja antaa aikaa kehittyä rauhassa. On hyvä, jos vanhemmat osaavat lukea omaa poikaansa niin, että he ovat poikansa saatavilla tarpeen tullen, mutta eivät ole liian kontrolloivia tai välinpitämättömiä. (Niemistö 2001, 45.)

Rajojen asettajana vanhempi luo turvallisuutta, huolehtii vuorokausirytmistä ja takaa pojalle fyysisen koskemattomuuden. Rajojen asettaja myös valvoo sääntöjen ja sopimusten noudattamista, niin itsensä kuin pojan osalta, sekä sanoo tarpeen vaatiessa ei. Lisäksi rajojen asettajan tulee huolehtia omien rajojensa asettamisesta. Tässä vaiheessa pojan elämää, vanhemmat ja heidän asettamansa rajat, alkavat tuntua poikien mielestä erityisen inhottavilta. Vanhempien on kaikesta huolimatta muistettava roolinsa rajojen asettajana. Poika on pikkuhiljaa aloittamassa itsenäistymistään ja pyrkii tekemään nuorten juttuja tehdäkseen eron itsensä ja vanhempien välillä. Tästä voi seurata ikävää ja jopa vaarallista käytöstä, johon vanhempien tulee puuttua. Pojan itsenäistymisen kannalta rajojen asettaminen ja sitä kautta pettymyksien tuottaminen pojalle on hyvä asia. Pettymyksen tunteet tukevat pojan

itsenäistymiskehitystä. Rajoja asettava vanhempi ilmaisee välittävänsä ja on pojalle turvallinen kohde kapinoida. (Niemistö 2001, 49.)

Vanhemman rooli ihmissuhdeosaajana pitää sisällään kuuntelua, keskustelua, kannustamista ja erilaisten tunteiden hyväksymistä. Ihmissuhdeosaaja auttaa ristiriidoissa, toteuttaa tasapuolisuutta ja antaa sekä pyytää anteeksi. Myös perheen ja pojan ihmissuhteista huolehtiminen ja pojan itsenäisyyden tukeminen ovat osa ihmissuhdeosaajan roolia. Ihmissuhdeosaajan roolissa vanhempien on oleellista muistaa olevansa esimerkki pojalleen. Poika havainnoi vanhempiensa asennoitumista ja käyttäytymistä muita ihmisiä kohtaan. Havainnoista poika omaksuu itselleen käyttäytymistapoja omaan elämäänsä. Vanhemman tulee muistaa, että sosiaalisessa kanssakäymisessä ei kenenkään tarvitse olla täydellinen esimerkki. Oleellisinta on tehdä parhaansa. (Niemistö 2001, 48 - 49.)

Elämän opettajalta poika oppii arkielämän taitoja, oikean ja väärän eron, hyviä tapoja ja sosiaalisia taitoja. Lisäksi elämän opettajan rooli pitää sisällään mallin antajan, arvojen välittäjän, perinteiden vaalijan ja kauneuden arvostajan. Tässä vaiheessa pojan elämää elämän opettajan rooliin kuuluu oleellisesti pojan kanssa keskustelu poikaa askarruttavista asioista. Vanhemman rooliin kuuluu niin yleisten kuin syvällisempien asioiden läpikäyminen pojan kanssa. Realistista tietoa antamalla vanhemmat voivat helpottaa poikansa oloa esimerkiksi fyysisten muutosten hämmentäessä. (Niemistö 2001, 46 - 47.)

Itsensä rakastaminen, pojan lohduttaminen ja hellyyden antaminen kuuluvat kaikki vanhemman rooliin rakkauden antajana. Näiden asioiden lisäksi rakkauden antaja myötäelää, suojelee ja hyväksyy sekä huomaa hyvät asiat pojassa. Tässä vaiheessa vanhempi joutuu vähitellen pidättäytymään fyysisistä rakkauden osoituksista ja turvautumaan kielelliseen ilmaisuun. Ajoittain pojat voivat itse kaivata fyysisistä läheisyyttä vanhemmiltaan, vaikka suurimmaksi osaksi tämä tuntuu pojista inhottavalta. Tässä iässä voidaan joutua vaikeuksiin. Jos poika joutuu vaikeuksiin, rakkauden antajan ei tarvitse vähätellä pojan tekoja. Kaikkia pojan tekoja ei tarvitse hyväksyä, mutta vanhemman tulee olla hänen tukena. (Niemistö 2001, 46.)

## 2.6 Vanhemmuuden tukeminen

Vanhempien keskinäinen suhde, pojan hyvä suhde isään ja äidin huolehtivainen suhde poikaansa toimii lapsilähtöisen kasvatuksen perustana. Huolenpito pitää sisällään

emotionaalisen tuen antamisen, pojan toimintojen valvonnan sekä rajojen asettamisen. Lapsilähtöinen kasvatus on merkittävä voimavara pojan elämässä. (Pulkinen 2002, 16 - 17.)

Kouluikäisen pojan merkittävimmät elämänpiirit muodostuvat kodista, koulusta ja ystävistä (Pulkinen 2002, 14). Kouluikäisen pojan vanhempien tulee sovittaa työ ja perhe-elämä. 11 - 12-vuotias poika selviää jo monesta asiasta yksin, mutta tarvitsee edelleen vanhempiaan. Harrastukset ja kaverit ovat tärkeitä, mutta vanhempien tulee myös huolehtia, että pojalla on kiireetöntä aikaa kotona. Vanhempien osallistuminen pojan kouluun ja harrastuksiin on tärkeää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

11 - 12-vuotias poika lähestyy murrosikää. Vanhempien merkitys elämän perusasioiden opettajana pojalle korostuu. Yhteydenotot ja pettymykset pojan ja vanhempien välillä ovat osa vanhemmuutta ja vanhempien kasvatustehtävää. Vanhempien tulee huolehtia suhteen vahvistamisesta poikaansa ennen murrosiän alkamista, jolloin suhdetta koetellaan eniten. Hyvän suhteen luominen ennen pojan murrosikää helpottaa vanhempien edellytyksiä selvittää pojan murrosiästä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.)

Opinnäytetyössämme vanhemmuuden tukemisen muotona korostuu vertaistuki. Pienen pojan elämää -vanhempainillassa vanhemmat voivat muita vanhempia tavatessaan verrata omia kokemuksiaan ja ongelmista huolimatta he voivat tuntea olevansa hyviä vanhempia. Itsearvostuksen mahdollistaa se, että vanhempi saa itse arviointinsa tueksi vertailutietoa muilta vanhemmilta (Viljamaa 2003, 47). Vuorovaikutuksellista tukemista ryhmässä voidaan toteuttaa esimerkiksi aihekeskeisen keskusteluryhmän avulla. Aihekeskeisenä keskusteluryhmänä voi olla esimerkiksi vanhempainilta koululla. Aihekeskeisen keskusteluryhmän tavoitteena on lisätä tietoa ja muokata asenteita. Samalla se mahdollistaa tietojen jakamista ja vaihtamista sekä toimii ennaltaehkäisevästi pyrkien muuttamaan asenteita. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 270 - 271.) Suunnittelimme ja toteutimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnalliset pisteet siten, että vanhemmilla oli mahdollisuus tasavertaiseen keskusteluun. Sen myötä vanhemmilla oli mahdollisuus verrata ja pohtia omia kokemuksiaan vanhemmuudesta ja saada tukea omalle kasvatustyölleen.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA OHJAAVA KYSYMYS

Opinnäytetyömme yhteisenä tarkoituksena on kuvata kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä. Yhteisenä tavoitteenamme on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien vanhemmat voivat tukea poikansa kasvua ja kehitystä ja siten edistää hänen terveyskäyttäytymistään.

Toiminnallisen osuuden tavoitteenamme on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat tietoa ja kokemuksia, millaista on 11 - 12-vuotiaan pojan elämä.

Opinnäytetyömme yhteinen ohjaava kysymys on:

1. Millaiset tekijät tukevat kajaanilaisen 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymistä?

## 4 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILTA

Tässä luvussa kuvaamme toiminnallisen opinnäytetyön vaiheita ja sitä, miten toiminnallisuus näkyy opinnäytetyössämme. Kerromme aineiston ja havaintomateriaalin keräämisestä. Luvussa kuvaamme myös Pienen pojan elämää -vanhempainillan resurssit, markkinoinnin sekä suunnittelun.

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäyte voi olla toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä, se voi olla myös tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapa määräytyy kohderyhmän mukaan. Se voi olla esimerkiksi kirja, opas, kotisivut tai järjestetty tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoria ja käytäntö. Ideana on teorian avulla ohjeistaa, opastaa tai kehittää käytännön toimintaa ja toimintatapoja oman alan työympäristössä. Vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellista on käytännönläheisyys, tulee siinä näkyä tutkimuksellinen ote. Tämä tulee huomioida kirjallista selvitystä ja raporttia tehdessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9 - 10.)

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön järjestämällä Pienen pojan elämää -vanhempainillan 31.8.2011 Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille. Kaikilla opinnäytetyön näkökulmilla toiminnallinen osuus pohjautui teorian tietoon, jonka keräsimme alan kirjallisuudesta, tutkimuksista ja tilastoista. Lisäksi osa näkökulmista käytti Pienen pojan elämää -vanhempainillassa havaintomateriaalia ja aineistoa, jotka oli kerätty toukokuussa 2011 Pietari Brahen koulun 5. luokkalaisilta pojilta. Kerätyn havaintomateriaalin ja aineiston avulla havainnollistimme kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystietämistä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Koulu on yksi 11 - 12-vuotiaiden poikien kasvuun ja kehitykseen vaikuttava tekijä, joten on luonnollista yhdistää tapahtumassa koulu ja koti (Cacciatore 2007, 32, 42). Näin ollen päätimme järjestää Pienen pojan elämää -vanhempainillan Hauholan koulun liikuntasalissa. Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme sekä toiminnalliselle osuudelle toimi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän yhtenä tavoitteena on antaa tietoa Kajaanin päihdetilanteesta ja päihdekäyttäytymisestä (Kajaanin kaupungin

päihdetyöryhmä 2011). Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus, Pienen pojan elämää -vanhempainilta, oli yksi keino välittää ja lisätä tietoa Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille heidän poikiensa terveyskäyttäytymisestä.

#### 4.2 Aineiston ja havaintomateriaalin kerääminen

Sovimme Kajaanin Pietari Brahen koulun rehtorin kanssa, että keräisimme aineiston ja havaintomateriaalin viidesluokkalaisilta pojilta Pietari Brahen kouluilla, Lehtikankaan ja Soidinsuon yksiköissä, toukokuussa 2011 viikolla 21. Käytimme havaintomateriaalia vain toiminnallisessa vanhempainillassa havainnollistamaan kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä. Havaintomateriaalia ei käytetty opinnäytetyön teoriaosuudessa, minkä takia niitä ei analysoitu. Aineistoa ja havaintomateriaalia keräsimme Lehtikankaan ja Soidinsuon yksiköiden 5. luokkalaisilta pojilta, jotka siirtyivät fyysisesti Kajaanin Hauholan koulun tiloihin 6. luokalle syksyllä 2011. Järjestimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan syksyllä 2011 Hauholan koulun 6. luokalle siirtyneiden poikien vanhemmille.

Anoimme luvan aineiston- ja havaintomateriaalin keräämiseen yhdessä koko opinnäyteprojektin kanssa. Tutkimusluvan (liite 1) anoimme Pietari Brahen koulun rehtorilta. Kysyimme kirjallista suostumusta myös 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmilta, koska pojat ovat alaikäisiä. Kuvassimme vanhempien suostumus-lomakkeisiin (liite 2) opinnäytetyöprosessin pääpiirteittäin. Toimitimme vanhemmille suunnatut suostumus-lomakkeet (liite 2) koululle, josta ne jaettiin 5. luokkalaisille pojille huhtikuun 2011 lopussa. Yhteinen lupa-anomus (liite 1) ja suostumus-lomake (liite 2) helpottivat työmääräämme, koska jokaisen havaintomateriaalia tai aineistoa keräävän ei tarvinnut hakea lupaa tai suostumusta erikseen. Vanhemmilla oli noin 2 viikkoa aikaa vastata suostumus-lomakkeeseen (liite 2). Pojat toimittivat vanhempiensa suostumus-lomakkeet omalle luokanopettajalleen toukokuun 2011 alussa. Luokanopettajat toimittivat kirjalliset suostumukset kansliaan, josta haimme ne.

Aineistoa opinnäytetyöhön hakivat pojan ylipainoa ja sosiaalista tukea käsittelevät ryhmät. Aineiston he analysoivat induktiivisella sisällönanalyysillä ja hyödynsivät sitä sekä opinnäytetyön teoriaosuudessa että Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Havaintomateriaalia Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan hakivat päihdeettömyyttä,

sosiaalista mediaa ja suvaitsevaisuutta käsittelevät näkökulmat. Aineistoa ja havaintomateriaalia keräsimme kyselyiden ja piirustuksien avulla. Pietari Brahen yksiköissä oli yhteensä kuusi luokkaa. Havaintomateriaalia kerääviä ryhmiä oli kolme ja aineistoa kerääviä ryhmiä kaksi.

Havaintomateriaalin ja aineiston keräämiseen suostuneiden vanhempien pojat arvottiin kullekin alaryhmälle luokkatunnuksen perusteella. Käytännössä suoritimme arvonnin niin, että kirjoitimme jokaisen luokan luokkatunnuksen lapulle. Laput laitoimme pussiin, josta ei näkynyt läpi. Jokainen havaintomateriaalia tai aineistoa hakeva alaryhmä nosti pussista lapun. Lapussa oleva luokkatunnus kertoi, minkä luokan pojilta alaryhmät hakivat aineistoa tai havaintomateriaalia. Arvoimme jokaiselle havaintomateriaalia ja aineistoa keräävälle ryhmälle yhden luokan. Jokainen alaryhmä keräsi havaintomateriaalia tai aineistoa vain yhdeltä luokalta, jotta poikien ei tarvinnut osallistua useaan eri havaintomateriaalin tai aineiston keräämistilanteeseen. Näin havaintomateriaalin ja aineiston kerääminen ei ollut meille aikaa vievää ja pystyimme tekemään sen yhden päivän aikana.

### 4.3 Resurssit

Resursseilla tarkoitetaan käytettävissä olevia voimavaroja ja materiaaleja. Esimerkkejä resursseista ovat raha, käytettävissä olevien henkilöiden työpanos, laitteet, tilat ja materiaalit. Resurssien ohjaaminen oikeaan paikkaan ja oikeaan aikaan on erityisen tärkeää toivotun lopputuloksen saavuttamiseksi. Budjetin laatiminen ja siinä pysyminen on tärkeää toiminnan kannalta. Henkilöstö ja tilaresurssit on hyvä suunnitella huolellisesti etukäteen. Henkilöstön ohjauksessa on tärkeää kartoittaa työntekijöiden erityisosaaminen ja antaa heille työtehtävät sen mukaan. Opinnäytetyöntekijöillä tulee olla riittävästi tietoa siitä, mitä ja miten he tekevät ja keneltä kysyvät neuvoa tarvittaessa. Tilojen ja laitteiden käytön suunnittelussa tulee ottaa huomioon käyttötarkoitus ja käytön kesto. Budjetissa pysymisen kannalta on hyvä miettiä hankintojen välttämättömyys ja mahdollisuudet käyttää vuokratarvikkeita. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 104 - 105.)

Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä lupautui vastaamaan Pienen pojan elämää -vanhempainillan kustannuksista. Laitteet ja tarvikkeet pyrimme hankkimaan mahdollisimman vähillä kustannuksilla. Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteuttamispaikkana oli Kajaanin Hauholan koulun liikuntasali. Yhdistimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan

kouluympäristöön, koska vanhempainillat järjestetään usein lapsen kouluympäristössä ja tila oli riittävän suuri Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämiseksi. Lisäksi emme joutuneet maksamaan Hauholan koulun liikuntasalin käytöstä, mikä helpotti pysymään budjetissamme.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan sujuvuuden takaamiseksi ja ryhmien työrauhan säilyttämiseksi rajasimme toiminnalliset pisteet sermeillä. Minimoimme toiminnalliselta pisteeltä toiselle siirtymiseen menevän ajan sillä, että kaikki toiminnalliset pisteet olivat samassa tilassa. Pienen pojan elämää -vanhempainillaa varten tarvittavat laitteet ja tarvikkeet (liite 3) hankimme pääosin Kajaanin ammattikorkeakoululta. Vanhempainillan kahvituksen järjestivät Hauholan koulun 9. luokan oppilaat.

#### 4.4 Markkinointi

Hyvä markkinointi lähtee kohderyhmän tarpeesta, on pitkäjänteistä, tavoitteellista, kannattavaa, johdonmukaista ja toimintaa ohjaavaa. Keskeisiä markkinoinnin osa-alueita on huomioida kohderyhmä, jolle markkinoidaan, tapahtuman imago ja sisältö, markkinointikanavat ja ajankohta. Markkinoinnin perustehtävinä on luoda tapahtuma, jota kohderyhmä haluaa ja tuoda tapahtuma kohderyhmän tietoisuuteen ja saataville. Hyvä markkinointi kehittyy tuotteistamisprosessin aikana yhdessä tavoitteiden kanssa sekä antaa näkyvyyttä tapahtumalle. Tarkalla tapahtuman suunnittelulla ja toteutuksella tuetaan markkinointia ja hyvä markkinointi tukee suunnittelua ja toteutusta. (Iiskola-Kesonen 2004, 53 - 56; Kauhanen ym. 2002, 113.)

Pienen pojan elämää -vanhempainillan markkinoinnissa oli tärkeää vastata kohderyhmän tarpeisiin. Pienen pojan elämää -vanhempainillan markkinoinnin kohderyhmänä olivat pääasiassa Hauholan koulun 6. luokan poikien vanhemmat, joille toteutimme vanhempainillan. Pienen pojan elämää -vanhempainillan markkinoinnin kohdistimme vanhempien lisäksi vertaisiin, työntilajaan ja yhteistyökumppaneihin. Toteutimme vanhemmille kohdistetun markkinoinnin flyereillä (liite 4) ja kutsuilla (liite 5), jotka toimitimme vanhemmille heidän poikiensa välityksellä. Kutsussa (liite 5) pyrimme viestittämään Pienen pojan elämää -vanhempainillan tarkoituksen, tavoitteen ja sisällön kiinnostavasti ja houkuttelevasti. Pienen pojan elämää -vanhempainillasta julkaistiin artikkeli Kajaanin ammattikorkeakoulun Internet-sivuilla (Pienen pojan elämää! 2011). Näkyvyyttä

opinnäytetyöllemme haimme markkinoimalla Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa keskeisille Kajaanissa vaikuttaville tiedotusvälineille, joita ovat Kainuun Sanomat, Koti-Kajaani, Kotiseutu Plus ja Pohjois-Suomen alueuutiset.

#### 4.5 Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelu

Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelu alkoi loppuvuodesta 2010. Nimensä vanhempainilta sai maaliskuussa 2011. Halusimme tapahtumalle nimen, joka kuvastaa 11 - 12 -vuotiaiden poikien elämää. Nimeä pohtiessa esiin nousi Klamydia yhtyeen kappale, jonka nimi on ”Pienen pojan elämää”. Kuuntelimme kappaleen ja mielestämme kappaleen sanat kertoivat hyvin tämän ikäisten poikien elämästä. Lähetimme Klamydia yhtyeelle sähköpostin (liite 6), jossa pyysimme lupaa käyttää ”Pienen pojan elämää” -nimeä vanhempainillassa sekä luvan soittaa kyseinen kappale Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Suunnitteluvaiheessa järjestimme yhteisiä tapaamisia. Tapaamisten alkuvaiheessa pohdimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteutustapaa, johon vaihtoehtoina olivat messut tai aikataulutetut toiminnalliset pisteet. Päädyimme toiminnallisiin pisteisiin, koska halusimme vanhempainillasta selkeän kokonaisuuden. Mielestämme Pienen pojan elämää -vanhempainillan etenemistä oli helpompi kontrolloida aikataulutettujen toiminnallisten pisteiden avulla kuin vapaakulkuisia messuja. Toiminnallisiin pisteisiin osallistumalla vanhemmilla oli mahdollisuus syventää jo olemassa olevaa tietoaan 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymisestä.

Suunnittelimme toteuttavamme Pienen pojan elämää -vanhempainillan 31.8.2011 klo 17.00 - 20.00 Kajaanin Hauholan koulun liikuntasalissa. Suunnittelussa käytimme apuna mukailtua Engeströmin mallia (liite 7). Engeströmin (1992) mukaan oppimisprosessi on vaiheittainen prosessi, jossa tietoinen oppiminen tapahtuu erilaisissa oppimisen vaiheissa. Näitä vaiheita on kuusi ja ne ovat motivointi, orientoituminen, sisäistäminen, ulkoistaminen, arviointi sekä kontrolli. (Engeström 1992, 45.) Pienen pojan elämää -vanhempainillassa käytimme Engeströmin oppimisen mallia mukaillen, joten oppimisen malli toteutuu osittain.

Engeströmin oppimisen mallin mukaan oppiminen vaatii tietoista suuntautumista tehtävään, jotta tehtävän perusolemus hahmottuu ja oppiminen on mahdollista. Tietoisessa eli orientoituneessa oppimisessa oppija hahmottaa opittavan asian jo oppimisen aloittamisen alkuvaiheessa. Lähtökohtana oppimiselle on, että oppija on tiedostanut olemassa olevan

ongelman tai ristiriidan, jota ei voi ratkaista jo käytössä olevien ajattelu- ja toimintamallien avulla. Tietoisessa oppimisessa oppija osaa hyödyntää oppimaansa myöhemmin soveltamalla opittua tietoa uusissa tilanteissa. (Engeström 1988, 25.)

Pienen pojan elämää -vanhempainillassa ajatuksenamme ei ollut antaa opetusta Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille pojan terveystyöskäytymiseen liittyen. Ajatuksenamme oli antaa vanhemmille mahdollisuus syventää jo heillä olemassa olevaa tietoa 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystyöskäytymisestä. Engeströmin (2004) mukaan oppimisen tavoitteena on, että oppija ei ainoastaan erittele ja arvioi uudelleen toimintansa pohjana olevia arvoja ja normeja vaan hän myös hakee itselleen uusia toimintatapoja ja soveltaa sitä käytäntöön (Engeström 2004, 59). Pienen pojan elämää -vanhempainillan myötä vanhemmat pystyvät pohtimaan omia näkemyksiään 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskäytymisestä ja sen avulla mahdollisesti kehittämään omia toimintatapojaan.

Päätimme hyödyntää Engeströmin oppimisen mallia Pienen pojan elämää -vanhempainillassa, koska se tarjosi hyvän pohjan suunnitella, toteuttaa ja arvioida monipuolista vanhempainiltaa. Huomasimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelun aikana, että Engeströmin oppimisen mallin kaikki kuusi vaihetta eivät toteudu Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Pienen pojan elämää -vanhempainillassa Engeströmin oppimisen mallista toteutuivat motivointi, orientoituminen, sisäistäminen ja arviointi (liite 7). Engeströmin oppimisen mallia päädyttiin kuitenkin hyödyntämään, koska sen avulla Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisten pisteiden ja koko vanhempainillan suunnittelu, toteutus ja arviointi saatiin yhdenmukaiseksi.

Motivoitumisella tarkoitetaan tietoista mielenkiinnon heräämistä opittavaa asiaa kohtaan. Motivoitumisen edellytyksenä on, että oppija tiedostaa aikaisemman tiedon ja uuden tiedon välisen ristiriidan ja haluaa lähteä ratkaisemaan sitä. Tämä tapahtuu ongelmatilanteissa, joissa entiset ajattelu- ja toimintamallit eivät riitä ongelman ratkaisemiseksi. (Engeström 1984, 45.) Toinen vaihe oppimisprosessissa, Engeströmin (1984) mallin mukaan, on orientoituminen, jossa oppija muodostaa itselleen orientaatioperustan. Orientaatioperusta sisältää jäsenyneen ennakkokuvan opittavasta asiasta.

Ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa vanhemmat ovat voineet valmistautua ja tutustua halutessaan käsiteltäviin näkökulmiin. Ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa jaoimme vanhemmille flyerit (liite 4) ja kutsut (liite 5), joissa esittelimme vanhempainillassa käsiteltävät näkökulmat. Näiden avulla vanhemmat ovat voineet jo motivoitua ja orientoitua

vanhempainiltaan. Pienen pojan elämää -vanhempainillassa tarkoituksenamme oli motivoida ja orientoida vanhemmat aiheeseen näyttämällä vanhemmille Klamydia -yhtyeen Pienen pojan elämää -musiikkivideon. Musiikkivideon jälkeen tarkoituksena oli, että yksi meistä opinnäytetyöntekijöistä toivottaisi vanhemmat tervetulleiksi puheella, jossa käytäisiin läpi myös Pienen pojan elämää -vanhempainillan sisältö ja aikataulu. Ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa huolenaiheina olivat vanhempien osallistuminen vanhempainiltaan ja heidän aktiivisuutensa toiminnallisilla pisteillä. Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhempia on noin 120, joista kaikki saivat kutsun (liite 5) Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan.

Sisäistämässä oppija muokkaa aikaisempaa ajattelu- ja toimintamalliaan uudella tiedolla. Tällöin oppija sulauttaa yhteen vanhaa ja uutta tietoa kokonaisuudeksi. (Engeström 1984, 45 - 46.) Sisäistämisen on suunniteltu tapahtuvan Pienen pojan elämää -vanhempainillassa toiminnallisten pisteiden toiminnassa. Toiminnallisilla pisteillä tapahtuvat toiminnot on kerrottu opinnäytetyön näkökulmien omissa osuuksissa.

Arvioinnissa oppija kritisoi opitun asian paikkaansa pitävyyttä ja etsii mahdollisia heikkouksia hyödyntäessään sitä käytännössä (Engeström 1984, 46 - 47). Olimme suunnitelleet, että vanhemmat arvioivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallista sisältöä täyttämällä palautelomakkeen tapahtuman lopuksi. Palautelomakkeen tarkoituksena oli, että vanhemmat pohtivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan pisteillä käsiteltyjä näkökulmia. Emme halunneet arvioida palautelomakkeella vanhempien oppimista vaan vanhempainillan onnistumista kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyömme tilaajana toimi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Opinnäytetyöprosessin aikana päihdetyöryhmä oli kiinnostunut Pienen pojan elämää -vanhempainillasta. Kiinnostus vanhempainiltaa kohtaan näkyi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän ja opinnäytetyön tekijöiden yhteisissä palaverissa palautteen ja ideoiden kautta.

Vanhempainillan toteutustavan päättämisen jälkeen teimme suunnittelutapaamisissa tasapuolisen tehtävien jaon opinnäytetyön tekijöiden kesken. Työnjakoon sisältyi muun muassa vanhempainillan markkinointi, tavaroiden hankinta ja vanhempainillan aikataulut. Huolimatta tehtävien jaosta, kaikki meistä eivät tehneet sovittuja asioita ajallaan. Jaoimme tehtäviä myös sähköpostitse, koska osallistuminen yhteisiin tapaamisiin oli vähäistä joillakin meistä. Tämän vuoksi oli epävarmuutta siitä, tuleeko jaetut tehtävät tehdyiksi. Haastetta toi

eri paikkakunnilla asuminen, työt ja koulun sähköpostin seuraamisen vähäisyys. Tästä johtuen tietyille meistä kertyi ylimääräisiä tehtäviä Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa suunnitellessa. Saimme kuitenkin tehtyä kaikki tehtävät ajallaan ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa.

Vastasimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan käytännön järjestelyistä pääosin itse, mutta teimme myös yhteistyötä Hauholan koulun ja Kajaanin ammattikorkeakoulun henkilökunnan kanssa. Tiivis yhteistyö Hauholan koulun henkilökunnan kanssa alkoi alkuvuodesta 2011. Teimme sopimukset vanhempainillan ajankohdasta, liikuntasalin käytöstä ja muista käytännön järjestelyistä toukokuun 2011 loppuun mennessä. Sopimus oli, että sali vapautuu käyttöömme Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa edeltävänä päivänä, jotta pääsemme koristelemaan liikuntasalin näyttävästi ja valmistelemaan omat toiminnalliset pisteemme.

Suunnittelimme, että pidämme kenraaliharjoitukset Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa edeltävänä päivänä valmiiksi laitetussa Hauholan koulun liikuntasalissa. Viikkoa ennen vanhempainiltaa saimme tiedon Hauholan koululta, että liikuntasali vapautuu käyttöömme kolme tuntia ennen Pienen pojan elämää -vanhempainillan alkua. Tämä toi meille haastetta, koska olimme varanneet enemmän aikaa liikuntasalin järjestelyihin. Suunnittelimme niin, että Pienen pojan elämää -vanhempainillan aamuna osa meistä pakkaa tavaroita Kajaanin ammattikorkeakoululla, osa kuljettaa tavaroita ammattikorkeakoulun pakettiautolla Hauholan koululle ja osa on purkamassa tavaroita pakettiautosta Hauholan koululla. Kenraaliharjoitukset päädyimme pitämään Kajaanin ammattikorkeakoulun tiloissa Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa edeltävänä päivänä.

Heikkinen Mirka ja Rautakoski Outi

**Liikunta on mun juttu - liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Heikkinen Mirka ja Rautakoski Outi	
Työn nimi Liikunta on mun juttu - liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Lasten ja nuorten hoitotyö	Ohjaaja(t) Mikkonen Kaisa ja Leinonen Rauni Toimeksiantaja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 37 + 2
<p>Perusta elinikäiselle terveydelle ja liikuntatottumuksille luodaan lapsuuden ja nuoruuden aikana. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kannustaa poikaa liikkumaan myös aikuisena, ja realistinen käsitys itsestä antaa hyvän kasvupohjan omaksi persoonalliseksi ihmiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena oli liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyöprosessi-mallin mukaan. Opinnäytetyö koostui teoriaosuudesta ja Hauholan koulun 6.-luokan poikien vanhemmille järjestetystä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa olleesta liikunnan merkitys pisteestä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, ja tavoitteena oli saada vanhemmat pohtimaan liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsityksen kehitykseen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan merkitys piste Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Ohjaavana kysymyksenä opinnäytetyössämme oli mikä on liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kajaanin päihdetyöryhmä, joka on nuorisotoimen alainen moniammatillinen asiantuntijaelin. Päihdetyöryhmällä oli huoli Kajaanilaisten poikien tulevaisuuden terveyskäyttäytymisestä, ja yhteisön ulkopuolelle jäämisestä. Työryhmä halusi olla mukana pohtimassa terveyskäyttäytymiseen yhteydessä olevia tekijöitä, ja ohjata yhdessä opinnäytetyöntekijöiden kanssa vanhempia poikien kasvatuksessa.</p> <p>Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus, liikunnan merkitys piste Pienen pojan elämää -vanhempainillassa onnistui kaiken kaikkiaan hyvin. Vanhemmilta saamamme palautteen perusteella saimme heidät pohtimaan liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, ja he saivat uusia näkökulmia tukea poikansa minäkäsitystä.</p> <p>Opinnäytetyömme johtopäätöksiksi nousee, että liikunnan merkitys pojan minäkäsitykselle on tärkeä. Liikunnan vaikutus pojan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tukee pojan minäkäsitystä, ja liikkumaan kannustaminen on vanhempien kasvatustehtävä.</p> <p>Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheeksi nousi, mikä on liikunnan merkitys nimenomaan kajaanilaisten poikien</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Liikunta, minäkäsitys
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Heikkinen Mirka and Rautakoski Outi	
Title Sports Is My Thing - importance of physical activity for the self-concept of an 11 - 12-year-old boy	
Optional Professional Studies Children and Young Nursing	Instructor(s) Mikkonen Kaisa and Leinonen Rauni
	Commissioned by The Kajaani-based Multidisciplinary Substance Abuse Prevention Team
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 37 + 2
<p>Foundation for lifelong health and exercise habits is created in childhood and adolescence. An athletic lifestyle, learned in childhood, encourages boys to exercise as adults, and a realistic view of oneself gives a good ground to grow into an independent person.</p> <p>The subject of this thesis was the importance of physical activity for the self-concept of an 11-12-year-old boy. The thesis was completed according to the functional process model. A physical activity workshop at a parent meeting called Pienen pojan elämää (Life of a Young Boy) constituted the functional part of this thesis. The parent meeting took place in August 2011.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe the importance of physical activity for the self-concept of an 11-12-year-old boy. The objective was to provide parents an opportunity to reflect on the importance of physical activity for the development of an 11-12-year-old boy's self-concept. The objective of the functional part was to design, implement and evaluate the physical activity workshop at the parent meeting. The guiding question of this thesis was: What is the importance of physical activity for the self-concept of an 11-12-year-old boy?</p> <p>The commissioner of this thesis was the Kajaani-based multidisciplinary substance abuse prevention team which was concerned with the future health behaviour of 11-12-year-old boys living in Kajaani and possible exclusion from the community. The team wanted to participate in the reflections on factors influencing health behavior and, together with the authors of this thesis, to provide guidance to parents in raising their boys.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Physical activity, self-concept
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	25
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	28
2.1 Poikien liikkuminen	28
2.2 Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittäminen	29
2.3 Vanhempien rooli 11 - 12-vuotiaan pojan liikunnallisuuden tukemisessa	30
2.4 Liikunta	31
2.5 Minäkäsitys	32
3 LIIKUNNAN MERKITYS 11 - 12-VUOTIAAN POJAN ELÄMÄÄN	33
3.1 Liikunnan merkitys pojan kasvuun ja kehitykseen	33
3.2 11 - 12-vuotiaan pojan liikuntasuosituksat	34
4 MINÄKÄSITYS	37
4.1 Minä suhteessa minäkäsitykseen	37
4.2 Minäkäsityksen rakentuminen	38
4.3 Minäkäsityksen kehitys	41
5 LIIKUNNAN YHTEYS MINÄKÄSITYKSEEN	45
5.1 Fyysinen minäkäsitys	45
5.2 Liikunnan merkitys minäkäsitykseen	45
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVA KYSYMYS	47
7 LIIKUNNAN MERKITYS PISTE	48
7.1 Pisteen suunnittelu	48
7.2 Pisteen toteutus	50
7.3 Pisteen arviointi	54
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	56
8 POHDINTA	57
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	57
8.2 Opinnäytetyöprosessi	58
8.3 Ammatillinen kehittyminen	60

LÄHTEET

61

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Pojasta kasvaa tulevaisuuden aikuinen, työntekijä, veronmaksaja ja yhteiskunnan tukipilari. Poika ei pysty tasapainoiseen kasvuun ilman aikuisen tukea, hoivaa ja läsnäoloa, eikä vanhempien merkitystä pojan elämässä voi väheksyä. Poika ottaa monelta osin elämisen mallia vanhemmistaan, ja kotona opitut tavat kulkevat mukana läpi elämän. Perusta elinikäiselle terveydelle ja liikuntatottumuksille luodaan lapsuuden ja nuoruuden aikana. Ensisijainen vastuu pojan ohjaamisesta terveellisille elämäntavoille on perheellä, mutta myös muulla kasvu- ja kehitysympäristöllä on vaikutusta niiden muotoutumisessa. (Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopoliittinen kehittämisohjelma 2009 - 2011, 35) Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kannustaa poikaa liikkumaan myös aikuisena, ja realistinen käsitys itsestä antaa hyvän kasvupohjan omaksi persoonalliseksi ihmiseksi.

Lasten ja nuorten liikunta- ja ravitsemustottumukset sekä ylipainoisuudesta koituvat ongelmat ovat toisiinsa yhteydessä olevia asioita, joiden kanssa tehtävää työtä on syytä tehostaa ja kokonaisvaltaistaa. Poikien terveyttä voidaan edistää toimivilla ja ennaltaehkäisevillä terveyspalveluilla, sekä kannustamalla koteja ja harrastusyhteisöjä toimimaan terveyden periaatteiden mukaisesti. (Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopoliittinen kehittämisohjelma 2009 - 2011, 35)

Nuoren suomen fyysisen aktiivisuuden suosituksen (2006) mukaan 11 - 12-vuotiaan pojan suositeltava liikunnan määrä on 1½ - 2-tuntia. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin Vasankari & Mäenpää 2008, 17 - 20) Liikunnalla on tärkeä merkitys pojan aivojen hermoverkkojen kehittymisessä, ja liikkumalla poika oppii hallitsemaan kehoaan lihasten, hermoston ja aistien yhteistyönä. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun, ja kehitykseen. Monipuolisesti harrastettuna liikunta tukee pojan fyysistä kasvua, kehitystä ja terveyttä. (Vuori 2005, 145 - 146)

Liikunta vahvistaa pojan minäkäsitystä ja positiivinen palaute auttaa luomaan pojalle miellyttävän kuvan liikunnasta. (Fogelholm, Kannus, Kuukkonen-Harjula, Luoto, Nuupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni, & Vuori, 2005, 167 - 168) Päivittäisellä liikunnalla on vaikutusta erityisesti poikien koetun fyysisen pätevyuden kehittymiseen. Liikunnan avulla

pojan fyysisen pätevyyden käsitys kehitty realistisemmaksi, ja realistisella käsityksellä omasta kunnostaan ja taidoistaan poika oppii sietämään epäonnistumisia paremmin. (Sarlin 1998,28)

Opinnäytetyömme on osa seitsemän opinnäytetyön kokonaisuutta, jolla kuvataan 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskentelyä. Meidän opinnäytetyön näkökulmaksi 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskentelyn kuvaamisesta valikoitui liikunta. Teoriaa lukiessamme ja keskustellessamme työntilajan edustajan kanssa nousi esille liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan minäkäsitykseen. Halusimme nostaa tämän keskeiseksi tarkastelumme aiheeksi, koska uskoimme siitä löytyvän myös vanhemmille uutta näkökulmaa 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskentelystä.

Opinnäytetyömme on toteutettu toiminnallisen opinnäytetyöprosessin mukaan, jonka toiminnallinen osuus oli Hauholan koulun 6. -luokan poikien vanhemmille järjestetyssä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa, liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen käsitellyt piste. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Opinnäytetyömme tavoitteena on, että vanhemmat saavat uusia näkökulmia liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan merkitys piste Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Opinnäytetyömme tilaaja on Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Päihdetyöryhmä on Kajaanin kaupungin nuorisotyön alaisuudessa toimiva moniammatillinen asiantuntijaelin, jonka toimintaa ohjaavat lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmat. Päihdetyöryhmän toiminnan tavoitteena on selkiinnyttää päihdetilannetta Kajaanissa, päihteiden käytön ennaltaehkäisy, päihteiden käytön, saatavuuden ja hoitoonohjauksen osalta (Kajaanin päihdetyöryhmä). Päihdetyöryhmällä on huoli Kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien tulevaisuuden terveystyöskentelystä, ja yhteisön ulkopuolelle jäämisestä. Työryhmä haluaa olla mukana pohtimassa terveystyöskentelyyn yhteydessä olevia tekijöitä, ja ohjata yhdessä opinnäytetyöntekijöiden kanssa vanhempia poikien kasvun tukemisessa.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tekemisen kautta saamme valmiuksia tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Opinnäytetyön tekemisen myötä karttunutta tietoa 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskentelystä, ja liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, voimme hyödyntää työskennellessämme lasten ja nuorten

ja/tai liikunnan parissa. Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämisen myötä saimme valmiuksia ohjata vanhempia lapsen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen liittyvissä asioissa. Vaihtoehtoiset ammattiopintomme suuntautuvat lasten ja nuorten hoitotyöhön. Vaihtoehtoiset ammattiopinnot antavat meille valmiuden toimia sairaanhoitajana lasten, nuorten ja heidän perheiden parissa. Opinnäytetyö tukee vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa opiskeltua lasten ja nuorten hoitotyön teoriaosaamista, ja vahvistaa ammatillista kasvua sairaanhoitajaksi lasten ja nuorten pariin. Opinnäytetyömme avulla saamme kattavan käsityksen 11 - 12-vuotiaan pojan elämästä, liikuntasuosituksista ja liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme taustaa, joka oli pohjana opinnäytetyömme toteutuksessa. Kuvaamme suomalaispoikien ja kajaanilaispoikien liikkumista edellisten tutkimusten pohjalta, ja kuvaamme opinnäytetyömme keskeiset käsitteet teorian avulla.

### 2.1 Poikien liikkuminen

WHO-koululaistutkimuksen (HBSC) 2006 tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisista 11-vuotiaista pojista 48 % harrastaa kohtalaista tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta yhteensä vähintään 60min päivässä. 13-vuotiaista pojista kohtalaista tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta yhteensä vähintään 60min päivässä harrastavien poikien osuus oli 24 % ja 15-vuotiaista pojista 15 %. (WHO-koululaistutkimus (HBSC) 2006 2008, 10 - 12) Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiön 2010 julkaiseman tutkimuksen mukaan 15,6 % suomalaisista 9 - 12 -vuotiaista pojista harrastaa päivittäin hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella. Heistä 86,6- prosentilla on yksi tai useampi liikuntaharrastus, ja liikuntaharrastuksissa yhden tai useamman kerran viikossa käy 99,3 % pojista. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 263, 268, 270)

Rautavan (2003) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan, Vanhemmat paljon vartijoina, miten vanhempien liikunnallinen aktiivisuus heijastuu lasten liikunnan harrastamiseen, ja kuinka aktiivisia vanhemmat ovat osallistumaan lastensa harrastuksiin ja sosiaalistumisprosessiin. Tutkimuksessa on selvitetty myös lasten ja vanhempien liikunnan harrastamisen määriä ja liikuntamuotoja sekä sukupuolieroja. (Rautava 2003, 2) Tutkimuksen mukaan 5.luokkalaista pojista 80 % harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja vähintään 20 minuuttia kerralla. Lasten organisoidulla ja omaehtoisella liikkumisella on merkittävä yhteys, mikä tarkoittaa sitä, että urheiluseuroissa liikkuvat lapset ovat usein aktiivisia liikkumaan myös omaehtoisesti. (Rautava 2003, 51)

Haataja ja Linnola (2009) tutkivat opinnäytetyössään viidesluokkalaisten poikien fyysisen kunnon ja liikehallinnan tilaa Kajaanissa vuonna 2008. Heidän mukaan Kajaanilaisten viidesluokkalaisten poikien kestävyyskunnon taso on huolestuttava. Viidesluokkalaisten poikien kestävyyskuntoa he mittasivat muun muassa 600 metrin juoksutestillä, jossa 99

pojasta 83 sai arvosanan yksi (1). Tämä tarkoittaa sitä, että poikien suoriutuminen juoksutestissä on viidesluokkalaisten poikien suoriutumisen viitteellisissä arvoissa 0 - 20 % välillä. (Haataja & Linnola 2009, 31,39-40)

## 2.2 Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittäminen

Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopoliittisen kehittämisohjelman 2009 - 2011 tavoitteeksi on nostettu liikunnallisuuden vahvistaminen kainuulaisilla lapsilla ja nuorilla. Lapsia ja nuoria terveellisiin elämäntapoihin tukevat ennaltaehkäisevät terveystalvet, joita he saavat riittävästi ja tehokkaasti neuvoloiden, kouluterveydenhuollon ja opiskeluterveydenhuollon kautta. Terveellisiin ravinto- ja liikuntatottumuksiin ohjaus saadaan varhaiskasvatuksen ja koulujen kautta. Kaikille koulujen oppilaille, toisen asteen ja ammattikorkeakoulujen opiskelijoille tarjotaan riittävät ja laadukkaat terveydenhuollonpalvelut. Lasten ja nuorten arkipäivän elämään kuuluu liikunnan harrastaminen, ja liikuntapalveluja kehitetään tukemaan kaikenlaisia liikunnan harrastajia. (Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopoliittinen kehittämisohjelma 2009 - 2011, 35)

Kajaanin kaupungin lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2011 - 2015 esittää kajaanilaisten peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisten kouluterveyskyselyn tuloksia vuosien 2000 - 2009 aikana. Kouluterveyskyselyn mukaan kajaanilaisista peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista noin joka toinen harrastaa viikossa liian vähän liikuntaa. Liian vähäistä liikuntaa harrastavien määrä suhteessa ikäryhmän kokoon on pysynyt jokseenkin samana 2000 -luvun aikana. Vuonna 2000 liian vähän liikuntaa harrastavien osuus kaikista 8. ja 9. luokkalaisista oli n. 57 %, vuonna 2003 vastaava luku oli n. 53 %, vuosina 2005 ja 2007 n. 54 % ja vuonna 2009 n. 55 %. Vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan pojista liian vähän liikuntaa harrasti n. 53 % ja tytöistä n. 57 %. Liian vähäiseksi liikunnaksi kouluterveyskyselyssä katsottiin se, jos oppilas harrastaa vapaa-ajallaan urheilua tai liikuntaa harvemmin kuin neljä kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerralla ja/tai harrastaa vapaa-ajallaan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähemmän kuin kaksi tuntia viikossa. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2011 - 2015, 10; Luopa, Harju, Puusniekka, Kinnunen, Jokela & Pietikäinen 2009, 24 - 25)

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman tavoitteena on liikkumaan kannustavan, viihtyisän ja turvallisen asuin ympäristön luomisessa ottaa huomioon lasten tarpeet maankäytön, liikenteen ja rakennusten suunnittelussa, päiväkotien- koulujen- ja

nuorisotilojen rakenteellinen turvallisuus ja terveellisyys, sekä liikenneturvallisuuden parantaminen. Liikenteen ympäristövaikutukset ja palvelukyky huomioidaan lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuohjelmassa tavoitteilla maankäytön ohjauskeinojen ja mahdollisimman kattavien joukkoliikennepalveluiden avulla vähentää liikennetarvetta, sekä laadukkaalla ja esteettömällä liikennejärjestelmällä mahdollistaa vaivaton ja turvallinen liikkuminen jalan, polkupyörällä sekä julkisilla liikennevälineillä. (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuohjelma 2011 - 2015, 29 - 30)

### 2.3 Vanhempien rooli 11 - 12-vuotiaan pojan liikunnallisuuden tukemisessa

Rautavan (2003) tutkimuksen mukaan 5.luokkalaisten vanhemmista 80 % harrastaa kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa vähintään kerran viikossa, ja 30 % vanhemmista kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa harrastaa 2 - 3 kertaa viikossa. Useita kertoja viikossa urheiluseuroissa tai omaehtoisesti liikuntaa harrastaa 55 % vanhemmista. 25 % 5.luokkalaisten vanhemmista käyttää viikossa alle viisi tuntia liikunnan harrastamiseen. 5 - 10 tuntia viikossa liikunnan harrastamiseen käyttää 31 % vanhemmista, ja yli 10 tuntia liikunnan parissa viikoittain kuluu 44 % vanhemmista. Perheen yhteisestä vapaa-ajasta liikunnan harrastamiseen kuluu kohtalainen osuus vanhemmista 75 % mukaan. (Rautava 2003, 57 - 58, 60 - 61)

5.luokkalaisten vanhemmista 28 % ei seuraa lainkaan paikanpäällä lapsensa liikunnan harrastamista, ja 39 % käy katsomassa lapsensa liikunnan harrastamista noin yhden kerran kuukaudessa. 55 % vanhemmista keskustelee lastensa kanssa liikuntaan liittyvistä asioista. Parhaita keinoja lapsen liikunnallisen edistämiseen on vanhemmista 94 % mukaan lapsen kannustaminen ja tukeminen liikunnan parissa. 69 % vanhemmista kokee osallistumisen lapsen harrastuksiin olevan hyvä motivointi keino, ja 44 % mielestä välineiden hankkiminen ja harrastuskulujen maksaminen ovat hyviä keinoja edistää lapsen liikunnallisuutta. Vanhempien mielestä hyviä keinoja tukea lapsen liikunnallisuutta on myös terveydellisten merkitysten korostaminen ja tiettyihin liikuntalajeihin ohjaaminen. (Rautava 2003, 63, 65)

87 % 5.luokkalaisten liikuntaa harrastavien lasten vanhemmista on odotuksia lapsen liikunnan harrastukselle. 74 % vanhemmista odotuksia on jonkin verran, 13 % suhteellisen paljon ja 12 % ei lainkaan. Lapsen kilpailamisen tason mukaan kasvavat vanhempien odotukset lapsen harrastuksen suhteen. Keskeisimpinä vanhempien odotuksina lapsen

liikunnan harrastamiselle on terveellisten elämäntapojen oppiminen, harrastuksen jatkuminen, sosiaalisten taitojen oppiminen ja omien taitojen kehittäminen mahdollisimman pitkälle. (Rautava 2003, 65, 66)

Lapsen liikuntaharrastukseen syntyyn ovat Rautavan (2003) tutkimuksen mukaan selkeimmin yhteydessä kaverit ja vanhemmat. Tutkimuksessa kavereiden osuus näkyy yksittäisenä tekijänä suurimpana tekijänä, mutta kun lasketaan yhteen vanhempien, äitien ja isien merkitys, ovat vanhemmat keskeisimmässä roolissa lapsen liikuntaharrastuksen syntymisen tukijana. Lisäksi liikuntaharrastuksen syntyyn on yhteydessä ympäristötekijät, jotka tukevat liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Vanhemmista 93 % haluaa lapsensa harrastavan säännöllistä liikuntaa, ja liikuntaa harrastamattomien lasten vanhemmista 78 % on yrittänyt tukea lapsensa liikunnallisuutta. Vanhemmat ovat tukeneet lastaan liikuntaharrastuksen pariin kannustamalla, harrastuksiin kuljettamalla ja erilaisten harrastusten tarjoamisella. Vanhempien mielestä lapsen liikunnan harrastamisen esteenä ovat kiinnostuksen puute, muut harrastukset, harrastuksista aiheutuvat kustannukset, kavereiden harrastamattomuus ja koulutyöt. Kiinnostuksen puute on vanhempien mukaan lasten suurin syy lopettaa säännöllinen liikuntaharrastus. (Rautava 2003, 68 - 69)

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden kohderyhmä on Hauholan koulun 6.luokan poikien vanhemmat. Vanhempien rooli liikunnallisuuteen tukemisessa on merkittävä. Vanhempien rooleista liikunnallisuuteen tukemisessa käytämme opinnäytetyössämme apuna vanhemmuuden roolikarttaa. Roolikartta on kuvattu kokonaisuudessaan yhteisessä osiossa. Liikunnallisuuteen tukemisessa vanhempien tärkeimmiksi rooleiksi nousee elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja huoltaja. Vanhemmat tukevat pojan minäkäsitystä liikunnan avulla eteenkin elämän opettajan roolissa. Liikunnassa poika pystyy samaistumaan vanhemman antamaan malliin, joka ohjaa pojan minäkäsityksen kehitystä.

#### 2.4 Liikunta

Liikunta on käsitteenä moniulotteinen ja laaja. Liikunnaksi voidaan käsittää kaikki toiminta mikä kuluttaa energiaa. (Ojanen 1994, 1) Opinnäytetyössämme liikunnalla tarkoitetaan kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa fyysistä harjoittelua ja liikkumista. Opinnäytetyössämme liikunta käsittää sekä yksin harrastetun liikunnan että porukassa tapahtuvan liikunnan. Yksin

harrastettua liikuntaa voi olla muun muassa koulumatkaliikunta, ja porukassa tapahtuva liikunta voi olla esimerkiksi urheiluseuran joukkueessa liikunnan harrastaminen.

## 2.5 Minäkäsitys

Minäkäsitys on yksilön kokonaisvaltainen arvio omasta ulkonäytöstään, tunteistaan, ajatuksistaan, taustastaan, kyvyistään, mahdollisuuksistaan, asenteistaan ja kokemuksistaan. Minäkäsitys ei välttämättä ole ihmisen todellinen minä, vaan paremminkin kuva omasta minästä. Minäkäsitys on myös suhtautumistapa omaa minää kohtaan, ja se kuvaa yksilön kokemukset itsestään vanhemmilta, kavereilta ja opettajilta saadun palautteen kautta. Minäkäsitys on summa minäkuvia, jotka koostuvat mielikuvista ja itseen kohdistuvista asenteista ja arvostuksista. (Rosenberg 1979, 7; Kääriäinen 1988, 12 - 13; Aho 1990, 33) Opinnäytetyössämme tarkoitamme minäkäsityksellä ihmisen käsitystä itsestään.

### 3 LIIKUNNAN MERKITYS 11 - 12-VUOTIAAN POJAN ELÄMÄÄN

Tässä luvussa käsitellään mikä on liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan pojan elämään. Kuvataan minkä verran 11 - 12-vuotias poika tarvitsee liikuntaa päivittäin ja viikoittain, sekä millaisia vaikutuksia liikunnalla on pojan kasvuun ja kehitykseen.

#### 3.1 Liikunnan merkitys pojan kasvuun ja kehitykseen

Lapsuudessa aloitettu aktiivinen liikunta auttaa jatkamaan liikuntaharrastusta myös nuoruusiällä. Päivittäisen liikunnan tulee olla monipuolista ja sydämen sykettä kohottavaa, koska pojan arki koostuu usein muusta kuin aktiivisesta liikunnasta. Liikunta kehittää lapsen motorisia taitoja, jonka vuoksi hermostoa stimuloivaa ja monipuolista liikuntaa tulee harrastaa päivittäin. Hermostollista kehitystä tukevien liikunta muotojen pitkäkestoinen harjoittelu on tärkeää, sillä sen poika kehittää tiedollisten asioiden oppimista ja perustaitojen automatisoitumista. Poikaa tulee rohkaista liikkumaan aktiivisesti erilaisissa ympäristöissä kuten jäällä, lumella, hiekalla, vedessä, sisällä ja ulkona. (Heinonen yms. 2008, 21)

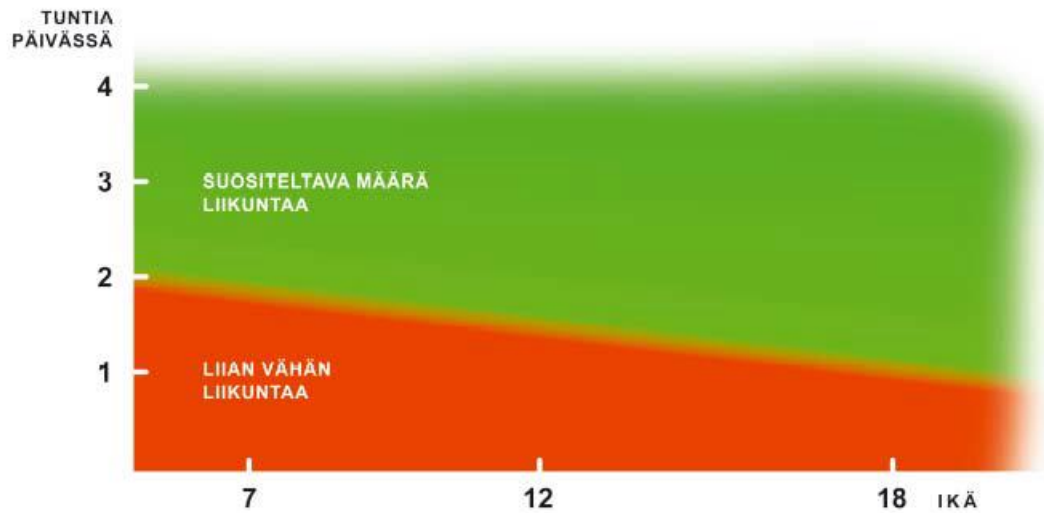
Fyysisen aktiivisuuden määrä lapsuusiässä on kaksi tuntia päivässä, mutta suositeltavaa on liikkua viitenä päivänä viikossa useita tunteja päivässä. Pojat oppivat liikunnan avulla, kun he pääsevät kokeilemaan, tekemään ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Poikien luonnollista ja fyysistä aktiivisuutta liikuntaan ei tarvitse rajoittaa, koska kuormituksen käydessä liian raskaaksi terve lapsi pysähtyy ja pitää tauon. Liikunnan tulee olla monipuolista, jotta se ei aiheuta terveysriskiä pojalle. Yhtäjaksoinen, rasittava ja tiettyjä liharyhmiä kuormittava liikunta voi aiheuttaa urheiluvammoja kasvavan pojan kehoon. Riittävä palautumisaika ja lepo ovat tärkeitä pojan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Heinonen yms. 2008, 18-19)

Nykyään kouluikäiset pojat istuvat päivästä suuren osan pelaten tietokonepelejä ja katsellen tv:tä. Vanhemmat kyyditsevät poikia autolla kouluun sen sijaan, että pojat kulkisivat koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Pojat pitävät yhteyttä kavereihin kännyköillä ja tietokoneiden avulla, eivätkä tapaa heitä ulkona pihaleikkien ja pelien merkeissä. (Heinonen yms. 2008, 12 - 13)

### 3.2 11 - 12-vuotiaan pojan liikuntasuositukset

Vuoren (2005, 159) mukaan liikuntasuositusten laatiminen pojan terveyttä edistävästä liikunnasta ei ole yksiselitteinen, sillä liikunnan tavoitteet voivat olla psyykkistä, biologista ja/tai sosiaalista terveyttä edistäviä. Liikunnan tyyppi ja laatu, määrä, kuormittavuus, jaksotus ja kesto tulee määräytyä pojan koon, iän ja kehitysvaiheen mukaan. Liikunnan on tärkeä toteutua pojan ehdoilla, tuottaa hänelle myönteisiä kokemuksia, jännitystä, menestymisen tunnetta, kavereita, tavoiteltuja vaikutuksia sekä olla turvallista pojan kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. Liikunta ei tunnu mielekkäältä jos se on pakonomaista ja rationaalista suorittamista. Liikunnan lähtökohtana tulee olla, että liikunta on poikaa varten eikä poika liikuntaa varten (Vuori 2005, 159)

Nuori suomi on tehnyt fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille - julkaisun vuonna 2006. Julkaisun mukaan 7 - 18-vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin yhdestä kahteen tuntiin. (kuvio 1). 11 - 12-vuotiailla suosituksen mukainen päivittäinen liikunnan määrä on 1½ - 2-tuntia. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin Vasankari & Mäenpää 2008, 17 - 20) Päivän liikunnan tarve voidaan täyttää useammalla kuin yhdellä liikunta kerralla, ja liikuntakertojen ajallinen pituus voi vaihdella. Yksittäisen liikunta-annokset kesto päivässä on hyvä olla vähintään 10 minuuttia. Koko valveilla olon ajan kerrytetään fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä pieninä suorituksina. Liikuntaa tulisi harjoittaa päivittäin tai lähes päivittäin ja rasittavuudeltaan monipuolisia lajeja. Aerobisen kestävyuden kehittämisen kannalta on hyvä suosia pitkäkestoisia liikuntamuotoja esimerkiksi yhtenä päivänä viikossa. Monipuolinen harjoittelu vahvistaa terveyttä ja suorituskyvyn osa-alueita, joihin iän ja kehityskyvyn mukaan liikunnalla voidaan vaikuttaa. (Heinonen yms. 2008, 19 - 20; Vuori 2005, 159)



Kuvio1: Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla. Nuori Suomi.

Kouluikäisistä aktiivisimpia liikunta suorituksissa ovat n. 12-vuotiaat. 11 - 12-vuotiaan pojan tulee harrastaa hikoilua ja hengästyntä tuottavaa liikuntaa ainakin viitenä päivänä viikossa, noin tunnin ajan. Koululiikunnalla on tarkoitus kasvattaa koululaisia liikkumaan terveyttä ja hyvinvointia edistävästi, sekä vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Koululiikunnalla on tarkoitus antaa pojalle tietoa, taitoa ja ainutlaatuisia kokemuksia, joiden pohjalta liikunnasta voisi tulla elämäntapa. Koululiikunnaksi luetaan kaikki koulun piirissä tapahtuva liikunta kuten liikuntatunnit, välitunnit, iltapäivä- ja kerhotoiminta, koulumatkat sekä teemapäivät ja liikunnalliset tapahtumat. (Heinonen yms. 2008, 12 - 13)

Pojan lihaskuntoa tulisi kehittää kolme kertaa viikossa, jotta se edistää liikkuvuutta ja luiden terveyttä. Erilaisia lajeja tähän voivat olla kuntopiirit, lihaskuntoliikkeet, jumppa yms. Erilaiset hyppyt, nopeat suunnan muutokset ovat erinomainen harjoittelu muoto kasvavan pojan luustolle ja sen kehitykselle. (Heinonen yms. 2008, 21) Voimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa tulee harrastaa kolme kertaa viikossa. Liikunnan tulee olla lihaksia kuormittavaa. Kuntosali harjoitukset, venyttelyt ja jumppa ovat erinomaisia lihaksia kuormittavia lajeja. Pallopelit ovat usein poikien mieleen, koska niissä riittää vauhtia ja haastetta pelata toisiaan vastaan.



KUVIO 2: 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositus.

Nuorten liikuntasuositukset (Kuvio2) auttavat hahmottamaan pojan viikoittaisen liikunnan suositukset. Koulupäivän aikana poika pysyy virkeänä kun hän liikkuu aina kun siihen on mahdollisuus. Välitunnilla hän voi pelata koulukavereiden kanssa, ja kouluun, kavereiden luo tai harjoitukseen kulkea kävellen tai pyörällä. Hissien välttäminen, ja niiden sijasta rappusten käyttäminen, sekä pitkäkestoisten istumisten välttäminen auttaa pysymään virkeänä.

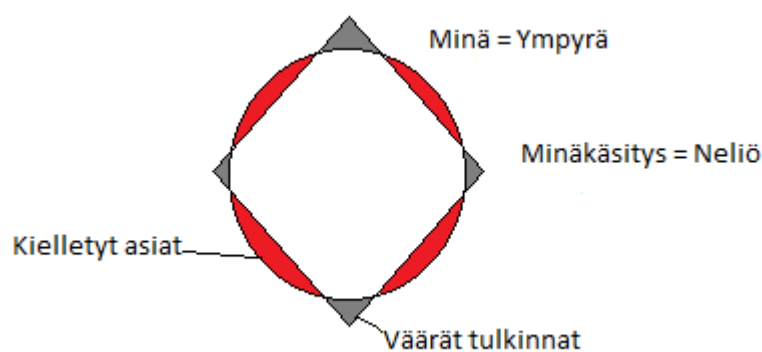
Kestävyttä tulisi harrastaa liikuntapiirakan suositusten (Kuvio 2) mukaan joka päivä. Se nostaa sykettä ja hengästyttää. Sykettä nostattaviin ja hengästyttäviin urheilumuotoihin kuuluvat reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti ja hiihto. Kasvun, kehityksen, oppimisen ja päivän rasituksen kannalta myös uni on oltava riittävää kasvavalla pojalla. Säännöllinen unirytmii ja riittävän pitkät yöunet edistävät pojan suotuista kasvua ja kehitystä. Poikien riittävä uniaika yöllä on noin 9-10 tuntia. Kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa ei tulisi harrastaa rasittavaa liikuntaa, sillä se voi häiritä nukahtamista ja lyhentää yöunia.

## 4 MINÄKÄSITYS

Ihmisen minäkäsitys on hänen oma käsitys itsestä ja muiden asettamista odotuksista hänen toiminnasta. Seuraavissa kappaleissa kuvaamme ihmisen minäkäsitystä, sen suhdetta todelliseen minään, ja minäkäsityksen kehitystä 11 - 12-vuoden iässä.

### 4.1 Minä suhteessa minäkäsitykseen

Ihmisen minä on hänen persoonallisuuden ydin, ja kuva hänen todellisista ominaisuuksista. Persoonallisuus koostuu kaikesta mikä on yksilölle tunnusomaista ja pysyvää. Ihmisen persoonallisuus on sitä minkä toiset voivat hänestä nähdä ja kokea, mutta mitä ihminen itsessään kokee ja näkee on hänen minä. Ihmisen minässä on kaksi ulottuvuutta, subjekti ja objekti. Ihmisen elämä rakentuu hänen minän ympärille, eikä minän läsnäoloa voi välttää missään tilanteessa. Toisin kuin todellinen minä, on ihmisen minäkäsitys kokemus hänestä itsestään, eikä se välttämättä vastaa todellisuutta. Minään saattaa sisältyä tiedostamattomia ja kiellettyjä asioita itsestään, joita minäkäsityksessä ei ole havaittavassa. Minäkäsitys vastaavasti voi sisältää ominaisuuksia joita ihmisellä ei todellisuudessa ole, eli niin sanottuja vääriä tulkintoja. (Kuvio 4.) Minä ja minäkäsitys ovat lähellä toisiaan olevia käsitteitä, mutta on tärkeää huomata, että niissä on myös eroja. (Aho & Laine 1997, 17 - 18; Kääriäinen 1988, 13)



Kuvio 4. Minän ja minäkäsityksen suhde Kääriäisen (1988, 12) mukaan.

## 4.2 Minäkäsityksen rakentuminen

Minäkäsitys mielletään usein persoonallisuuteen kuuluvaksi, mutta se voidaan määritellä minäteoriasta riippuen usealla eritavalla. Viettien ja vaistojen merkitystä yksilön toimintaa ohjaavana tekijänä korostava minäteoria on psykoanalyttinen minäteoria (Freud 1981). Sen mukaan minä voi valita itsensä omaksi kohteeksi, jonka käyttäytymistä se arvioi ja havainnoi. (Aho 1990, 32)

Minäkäsitys muodostuu sosiopsykologisten minäteorioiden (Mead 1934, James 1968, Burns 1979) mukaan yksilöön itseensä kohdistuneiden asenteiden kautta. Yksilö ollessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, saadessaan heiltä palautetta ja verratessaan omaa toimintaa muihin yksilö muokkaa omaa suhtautumista itseensä. Sosiopsykologiselle minäteorialle on tyypillistä jakaa minä subjektiminään (kokeva minä) ja objektiminään (omistava/sosiaaliminä), jotka ovat ainaisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Objektiminä voidaan jakaa materiaaliseen, henkiseen ja sosiaaliseen minään. Sosiaalinen minä on objektiminän muodoista olennaisin, koska se muodostuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Aho 1990, 33; Kääriäinen 1988, 13)

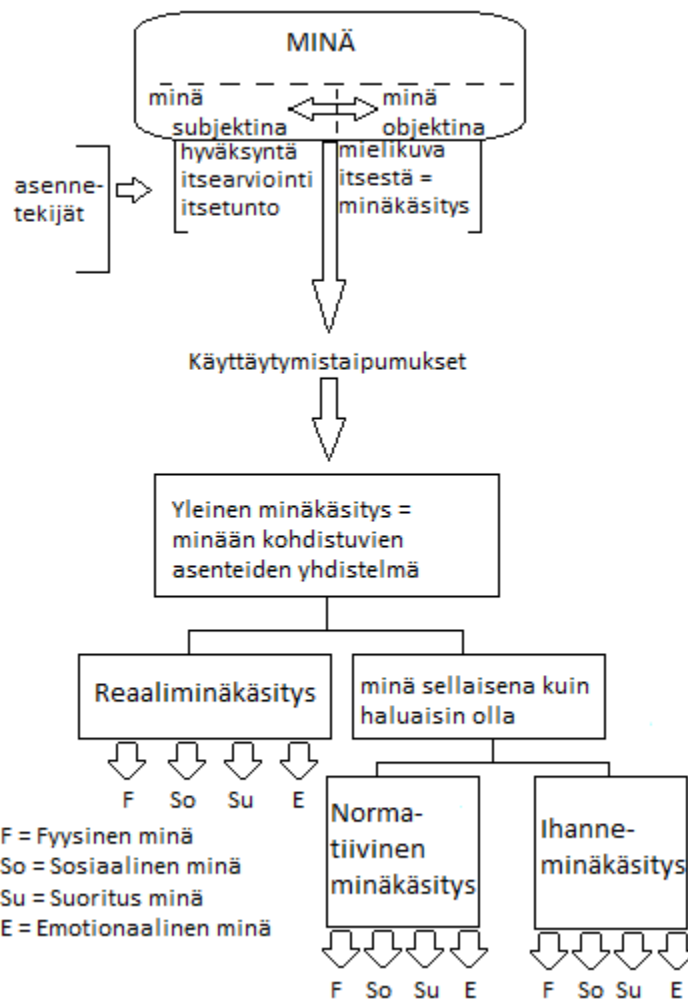
Fenomenologiset minäteoriat (Rogers 1965, Burns 1979) perustuvat oletukseen, että yksilön käyttäytymistä voi ymmärtää vain itse yksilö omien tunteiden ja kokemusten kautta. Niiden mukaan minäkäsitys on yksilön itsestään muodostama tietoinen ja jäsentynyt käsittehavainto, joka sisältää yksilön havainnot itsestään suhteessa muihin, sekä hänen tavoitteet, arvot ja ihanteet. Yksilön tapaa kokea ja tuntea asioita voidaan kutsua fenomenologiseksi kentäksi. (Aho 1990, 33)

Faktorianalyttiset minäteoriat (Pervin 1984) ovat niin kutsuttuja piirreteorioita, joiden mukaan yksilön tapa reagoida itseensä ja ympäristöönsä voidaan havainnollistaa piirteillä. Tässä opinnäytetyössä minäkäsitystä määritellään pääasiassa sosiopsykologisen minäteorian mukaan. Minäteorioiden määritelmät minäkäsityksestä ovat osittain yhtenäisiä, joten minäkäsityksen määrittäminen useamman minäteorian on mukaan mahdollinen. (Aho 1990, 33)

Minäkäsitys on yksilön kokonaisvaltainen arvio omasta ulkonäytöstään, tunteistaan, ajatuksistaan, taustastaan, kyvyistään, mahdollisuuksistaan, asenteistaan ja kokemuksistaan. Minäkäsitys ei välttämättä ole ihmisen todellinen minä, vaan paremminkin kuva omasta

minästään. Minäkäsitys on myös suhtautumistapa omaa minää kohtaan, ja se kuvaa yksilön kokemukset itsestään vanhemmilta, kavereilta ja opettajilta saadun palautteen kautta. Minäkäsitys on summa minäkuvia, jotka koostuva mielikuvista ja itseen kohdistuvista asenteista ja arvostuksista. (Rosenberg 1979, 7; Kääriäinen 1988, 12 - 13; Aho 1990, 33) Minäkuvaa voidaan käyttää joidenkin tutkimusten mukaan minäkäsityksen synonyyminä, mutta me käytämme opinnäytetyössämme minäkäsityksestä vain käsitettä minäkäsitys.

Minäkäsitys kuvaa minän tietoisuusaluetta, jossa näkyvät yksilön asenteet ja arvostus itseään kohtaan. Minäkäsitys voidaan määritellä yksilön itsensä kehittämäksi abstraktioksi, joka on muodostunut yksilöön yhdistettävissä olevista ominaisuuksista, kyvyistä ja toiminnoista. Minäkäsityksellä voidaan tarkoittaa niin sanottua objektiminää, joka sisältää sekä ihmisen tiedot itsestään (kognitiivisen aspektin) että arvioivan suhtautumisen itseensä (affektiivisen, evaluoivan aspektin). Minäkäsityksessä itsetuntemuksella on itsensä arvostamista keskeisempi osa, ja se sisältää sekä menneet, nykyiset että tulevat kokemukset ja havainnot yhdistettyinä arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. Totuuden mukainen ja hyvin integroitunut minäkäsitys on kuin kartta ihmiseen itseensä. Minäkäsitys voidaan jakaa useaan eri minäkäsityksen muotoon. Tavallisimmin minäkäsitys määritellään reaalinäkäsityksen, ihanneminäkäsityksen ja normatiivinen minäkäsityksen mukaan. (Kuvio 3) Minäkäsityksen osa-alueet tulevat selkeämmin esille iän myötä, kun minän eriytymistä tapahtuu. Yleinen minäkäsitys on suhteellisen vakaa kaikissa ikäryhmissä, mutta tilanne minäkäsitykset ovat selkenevät iän mukana. (Aho 1990, 34; Aho & Laine 1997, 18-19; Kääriäinen 1988, 12) Opinnäytetyössämme minäkäsitys määritellään reaalinäkäsityksen, ihanneminäkäsityksen ja normatiivinen minäkäsityksen mukaan.



Kuvio 3. Minäkäsityksen rakentuminen mukailten Kääriäisen (1988) minän eriytyminen kuviota (Kääriäinen 1988, 14)

Reaaliminäkäsitys kuvaa todellista ja tiedostettua kuvaa itsestä, eli kuva yksilöstä on samanlainen kuin hän on oikeastikin. Normatiivinen minäkäsitys on yksilön käsitys siitä miten ympäristö näkee hänet ja millaiseksi ympäristö haluaa hänen muuttuvan. Normatiivinen minäkäsitys sisältää ympäristön odotukset, jotka yksilö on tiedostanut, mutta hän ei ole niitä välttämättä sisäistänyt. Ympäristön paineessa yksilö kokee usein tarvetta muuttua johonkin suuntaan. Ihanneminäkäsitys on kuva siitä millainen ihminen haluaisi olla. Ihanneminäkäsitys voi kuvastaa ympäristön luomia odotuksia ja vaatimuksia yksilöä kohtaan, joiden mukaan hän pyrkii muuttamaan itseään. (Aho & Laine 1997, 19)

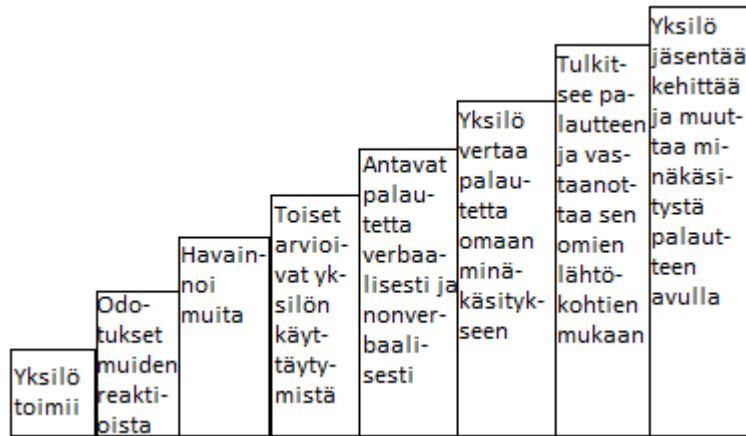
Ihmisen minäkäsityksen arvioinnissa on tärkeää huomioida minäkäsityksen kaikki muodot. Jokainen edellä kuvattu minäkäsityksen muoto jaetaan tavallisimmin neljään osa-alueeseen,

joita ovat suoritusminäkäsitys, sosiaalinen minäkäsitys, emotionaalinen minäkäsitys ja fyysis-motorinen minäkäsitys. Suoritusminäkäsitys kuvaa sitä miten ihminen kokee itsensä kognitiivisissa suoritustilanteissa. Ihmisen suhteet muihin ja ryhmässä olemisen kokeminen kuvastuu sosiaalisesta minäkäsityksestä, ja luonteenpiirteiden ja tunteiden kautta itsensä kokeminen kuvastuu emotionaalista minäkäsityksestä. Fyysis-motorinen minäkäsitys määrittelee sen miten ihminen kokee itsensä ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksilta. (Aho & Laine 1997, 19) Minäkäsityksen osa-alueista tarkastelemme opinnäytetyössämme tarkemmin fyysis-motorista minäkäsitystä, ja liikunnan vaikutusta 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Fyysis-motorisesta minäkäsityksestä käytämme nimeä fyysinen minäkäsitys.

### 4.3 Minäkäsityksen kehitys

Minäkäsitys on opittu suhtautumistapa ja se kehittyy iän ja kokemusten myötä. Minäkäsitys heikkenee ja vahvistuu yksilön kasvun erivaiheissa. Minäkäsityksen kehityksen edellytyksenä on kehon kaavan hahmottuminen ja sen sisäistäminen. Fyysisen olemuksensa tunteminen ja liikkeiden hallitseminen edesauttavat yksilöä orientoitumaan ympäristöönsä. Minäkäsitys kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joten muiden suhtautuminen ja heiltä saatu palaute, sekä oma suhtautuminen ympärillä oleviin ihmisiin ovat ensisijaisia minäkäsityksen kehittäjiä. (Aho 1990, 34; Aho & Laine 1997, 24-25; Kääriäinen 1988, 18)

Minäkäsityksen kehittymiseen vaikuttavat kaikki ympärillä olevat henkilöt. Varhaisessa vuorovaikutuksessa yksilö oppii vertailemaan itseään ja suorituksiaan toisten suorituksiin ja käyttäytymiseen. 11 - 12-vuotiaalla pojilla minäkäsitys kehittyy eteenkin vuorovaikutuksessa vanhempien, kavereiden, opettajien ja harrastusyhteisöjen kanssa. Poikien vertailu oman osaamisen ja toisten suoritusten välillä korostunut, ja he kaipaavat vertailulla palautetta omasta onnistumisestaan. Palautetta avulla poika pystyy rakentamaan omaa minäkäsitystään, ja oppii myös pyrkimään onnistumisen kokemuksiin sekä erottamaan ne epäonnistumisen kokemuksista. Tätä minäkäsityksen muodostumisprosessia voidaan kuvata minäkäsityksen muodostumisen portaiden avulla, joissa jokaisella kahdeksalla askelmalla on eri kehitysaskel. (Kuvio 5). (Aho 1990, 34; Aho & Laine 1997, 24; Kääriäinen 1988, 15)



Kuvio 5. Minäkäsityksen muodostumisen portaat

Minäkäsityksen kehityksen ensimmäinen askel on: Yksilö toimii, joka kuvaa yksilön toimimista vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Toinen askel on: Odotukset muiden reaktioista, joka kuvaa vuorovaikutuksen kautta yksilössä heränneitä odotuksia muiden suhtautumisesta häneen. Minäkäsityksen kehityksen kolmas askel on: Havainnoi muita, joka kuvaa yksilön tapaa havainnoida muita ihmisiä ja heidän reaktioitaan hänen käyttäytymisestä. Neljäs askel on: Toiset arvioivat yksilön käyttäytymistä. Tällä askelmalla toiset ihmiset tekevät arvioita ja johtopäätöksiä yksilön käyttäytymisestä. Viides askel: Antavat palautetta verballisesti ja nonverbaalisesti, kuvaa ihmisten tapaa antaa verbaalista ja nonverbaalista palautetta yksilön käyttäytymistä. Kuudes askel on: Yksilö vertaa palautetta omaan minäkäsitykseen. Tällä askelmalla yksilö vertaa muilta saamaansa palautetta omaan käsitykseensä itsestään. Seitsemäs askel: Tulkitsee palautetta ja ottaa sen vastaan omien lähtökohtiensa mukaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilö tulkitsee ja vastaanottaa muilta saamaansa palautetta sen mukaan millaista palaute on, kuinka tärkeänä hän sitä pitää, ja millainen motivaatio hänellä on palautteen vastaanottamiseen. Minäkäsityksen kehityksen kahdeksas askel on: Yksilö jäsentää, kehittää ja muuttaa minäkäsitystään palautteen avulla. Tällä askelmalla yksilö integroi muilta saamansa palautteen aikaisempaan käsitykseen itsestään ja tarvittaessa kehittää omaa käsitystään itsestään. (Aho & Laine 1997, 24) Minäkäsityksen kehittyminen on kehämäisesti kulkeva prosessi joka ei pääty yhden kerran portaat läpi kuljettuaan. Siksi ei voida iän perusteella sanoa missä minäkäsityksen kehityksen vaiheessa ihminen on kulloinkin menossa.

Pojan minäkäsityksen kehitys alkaa varhaisessa lapsuudessa. Fyysisen tietoisuuden kehittyminen tapahtuu aikaisin, ja sen avulla yksilö oppii hahmottamaan kehonsa.

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa yksilölle muodostuu rajat ulkoisen ja sisäisen maailman välille, ja hän huomaa, että voi tietoisesti vaikuttaa ympäristöönsä sekä kontrolloida muita. Minäkäsityksen kehittyminen on psyykinen prosessi, sen kehityksen huomaa siitä kun yksilö pystyy arvioimaan itseään, vertailemaan itseään muihin ja kokemaan menestymisen ja epäonnistumisen tunteita. Suurin osa minäkäsityksen kehittymisestä tapahtuu 6 - 13-ikävuoden aikana. Alakoulun alkaessa on monessa tutkimuksessa havaittu pojilla varsin positiivinen minäkäsitys itsestään. Koulussa vertailu samanikäisiin korostuu, ja minäkäsitys heikkenee selkeästi. Minäkäsityksen kehityksen herkintä aikaa on 11 - 13-vuotiaana. 13-ikävuoden jälkeen poikien minäkäsityksessä tapahtuu hyvin pieniä kehitysaskelaita. (Aho 1990, 35; Aho & Laine 1997, 25)

Lapsuudessa pojan minäkäsitys on tilannesidonnainen, mutta kasvun myötä minäkäsitys stabilisoituu. Iän mukana minäkäsitystä kehittävät kokemukset jäsenyvät ja minä eriytyy. Minäkäsitykseen sisältyy minän toistuvaa arviointia, mikä ohjaa pojan minäkäsitystä joko positiivisen tai negatiivisen suuntaan. Minäkäsityksen laatuun ja itsearvostukseen vaikuttavat ympäristöstä suoraan tai epäsuorasti välittyvät arvot. Poika hakee ympäristöstään samaistumisen mallia, ja vanhempien minäkäsityksen malli toistuu pitkälti pojan minäkäsityksessä. Vanhempien toteuttamilla kasvatuskäytännöillä ja perheenjäsenten vuorovaikutuksen määrällä ja laadulla on vaikutusta positiivisen minäkäsityksen kehittymiseen. (Kääriäinen 1988, 17, 19)

Positiivisesta minäkäsityksestä kertovat luottavainen suhtautuminen itseensä ja omiin mahdollisuuksiin. Uusien tehtävien vastaanottaminen tuntuu mieluiselta haasteelta, ja eikä vaikeuksiin suhtaudu valmiiksi lannistumalla. Hyväksyvällä suhtautumisella itseensä poika tukee positiivisen minäkäsityksen muodostumista. Positiivisen minäkäsityksen avulla poika pystyy sietämään epäonnistumisia, parantamaan oppimistuloksia ja suoriutumaan sosiaalisista kanssakäymisistä. Hyvillä oppimistuloksilla on myös käänteinen vaikutus, sillä ne tukevat positiivisesti pojan minäkäsitystä. Monipuoliset ystävyysuhteet vaikuttavat minäkäsityksen kehittymiseen positiivisesti. Pojat, joilla on monenikäisiä ystäviä suhtautuvat positiivisemmin itseensä, kuin samanikäisistä tai nuoremmista koostuvan ystäväjoukon omaavat. (Kääriäinen 1988, 17, 19 - 22)

Positiivisen minäkäsityksen syntymiseen voivat vaikuttaa myös vanhempien kasvatusten menetelmät. Kasvatuksessa näytetty hyväksyminen, hellyyden osoittaminen, huomioiminen ja kiinnostuminen pojan asioista kehittävät 10 - 12-vuotiaiden poikien

positiivista minäkäsitystä. Selvästi määritellyt rajat ja niiden noudattamisen valvominen, sekä pojan kunnioittaminen ja omatoiminnan mahdollistaminen asetettujen rajojen puitteissa tukee pojan positiivista minäkäsitystä. (Kääriäinen 1988, 19 - 20)

Pojan omanarvontunnon ja ihanneminän kehittymiseen, realistiseen tuntemukseen omista kyvyistään ja puutteistaan, sekä rajoitusten, vihan ja kateuden hyväksymisen muodostumiseen on vanhemmilla suuri merkitys. Pojan minäkäsitystä tukee vanhempien realistinen suhtautuminen pojan kasvuun ja kehitykseen, eikä pyritä jouduttamaan sitä. Pojan minäkäsityksen varmuuteen on isän kasvatusasenteella ja samanarvoisena pitämisellä suuri merkitys. (Kääriäinen 1988, 19 - 20)

## 5 LIIKUNNAN YHTEYS MINÄKÄSITYKSEEN

Minäkäsityksen muodoista liikunnan kanssa selkeimmin yhteydessä on fyysinen minäkäsitys. Fyysiseen minäkäsitykseen kuuluu omien fyysisten ominaisuuksien hahmottaminen ja niiden kautta itsensä hyväksyminen. Tässä luvussa kuvailemme fyysistä minäkäsitystä ja liikunnan merkitystä minäkäsitykseen.

### 5.1 Fyysinen minäkäsitys

Fyysiseen minäkäsitykseen sisältyy yksilön käsitys kehostaan, ulkonäöstään, motorisista taidoistaan, voimastaan ja terveydestään. Fyysinen käsitys itsestä syntyy varhaisessa lapsuudessa, jolloin se liittyy vahvasti yksilön kehoon. Parin ensimmäisen ikävuoden aikana kehoaan käyttämällä lapsi oppii hahmottamaan kehonsa, ja sen toimintoja. Vähitellen hän oppii nimeämään kehon osia ja liikuttamaan niitä pyynnöstä. Neljään ikävuoteen mennessä lapsi oppii mitä milläkin kehonosalla tehdään, ja pystyy luomaan kokonaiskäsityksen kehontoiminnoista ja mahdollisuuksista. Lopullinen käsitys omasta kehosta ja minäkäsityksestä syntyy vuovaikutussuhteiden kautta. (Aho & Laine 1997, 25; Arvaja 2006, 26; Takala & Takala 1980, 71 -72)

Fyysisellä kehityksellä on tärkeä merkitys minäkäsityksen muodostumiselle. Kouluiässä pojilla korostuu fyysisten ominaisuuksien ja urheilusuoritusten yhteys heidän minäkäsitykseen. Heille on tärkeää arvioida omia kykyjä, taitoja ja tietoja toistensa suorituksiin, ja hyvien liikuntasuoritusten yhteys myönteisen minäkäsityksen tukijana on olennaista 12 - 13-vuotiaaksi saakka. (Kääriäinen 1988, 18)

### 5.2 Liikunnan merkitys minäkäsitykseen

Pojan minäkäsitystä voidaan vahvistaa liikunnan avulla, ja positiivinen palaute auttaa luomaan pojalle miellyttävän kuvan liikunnasta. Leikkiminen ja joukkuepelit kehittävät pojan vuorovaikutus taitoja, toisten huomioon ottamista ja sääntöjen noudattamista sekä reilun

pelin periaatteita. (Fogelholm, Kannus, Kuukkonen-Harjula, Luoto, Nuupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni, & Vuori, 2005, 167 - 168)

Liimataisen (2000, 77) tutkimuksen mukaan koettuun fyysiseen pätevytyteen ovat selkeimmin yhteydessä fyysiset ominaisuudet. Kilpailemisen tasolla on lähes yhtä suuri merkitys fyysisen pätevyuden kokemiseen kuin liikuntaharrastuneisuudella. Organisoidulla liikuntaharrastuksella ja omatoimisella liikuntaharrastuksella voidaan saavuttaa yhtä suuret fyysisen pätevyuden tunteet, eikä liikuntaharrastuksen luonteella ja määrällä katsota olevan suurta merkitystä fyysisen pätevyuden kokemisen tukena. (Liimatainen 2000, 77)

Sarlinin (1998,28) mukaan päivittäisellä liikunnalla on vaikutusta erityisesti poikien koetun fyysisen pätevyuden kehittymiseen. Liikunnan avulla pojan fyysisen pätevyuden käsitys kehittyy realistisemmaksi, ja realistisella käsityksellä omasta kunnostaan ja taidoistaan poika oppii sietämään epäonnistumisia paremmin. Fyysinen pätevyuden kokeminen ei ole yhtä pysyvää kuin motorisen kunnan, voimistelutaitojen ja pallonkäsittelytaitojen kokeminen. Kokemus omista liikunnallisista taidoista voi muokkautua alakoulun aikana, vaikkei fyysisessä suorituskyvyssä tapahtuisi suhteellista muutosta. (Sarlin, 1998, 28)

Mertaniemen ja Miettisen (1998, 13) mukaan liikunnan vaikutusta pojan minäkäsitykseen ei voida tarkasti tietää. Onnistuessaan toistuvasti liikuntasuorituksessaan poika voi kokea fyysisen pätevyuden kokemuksia, mutta toisaalta liikunnan harrastajiksi voivat valikoitua pojat, jotka kokevat itsensä päteviksi fyysisiltä ominaisuuksiltaan. Pojan käsitys itsestään heikkenee kouluikään tullessa. Heikoimmillaan minäkäsitys on 13 - 15-vuotiailla pojilla, minkä jälkeen se alkaa vahvistua. Minäkäsityksen heikkeneminen kuuluu pojan kehitysvaiheeseen, ja sen seurauksena tulevat pätevyuden kokemusten väheneminen ovat yhteydessä liikuntaharrastuksen lopettamiseen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVA KYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Opinnäytetyön tavoitteena on, että vanhemmat saavat uusia näkökulmia liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan merkitys piste Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää - vanhempainillassa.

1. Mikä on liikunnan merkitys 11 - 12 -vuotiaan pojan minäkäsitykseen?

## 7 LIIKUNNAN MERKITYS PISTE

Liikunnan merkitys piste on yksi seitsemästä Pienen pojan elämää -vanhempainillan pisteestä, jotka toteutettiin Hauholan koulun 6.luokkalaisten poikien vanhemmille Hauholan koululla 31.8.2011. Seuraavissa luvuissa esittelemme liikunnan merkitys pisteen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin.

### 7.1 Pisteestä suunnittelu

Hauholan koulussa 6.luokkalaisten poikia on n. 60, ja heidän vanhempia on, näin olen n. 120. Vanhempainiltaan odotetaan saapuvan kaikki 6.luokkalaisten poikien vanhemmat, sekä heidän opettajat ja opinnäytetyömme Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän jäsenet. Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestää yhdessä koko seitsemän opinnäytetyöryhmä. Seitsemässä opinnäytetyössä käsitellään 11 - 12-vuotiaan pojan terveystietämistä erinäkökulmissa. Jokaisesta näkökulmasta toteutetaan Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan piste, joiden toimintaan vanhemmat osallistuvat ryhmissä. Jokaiselle pisteelle on varattu aikaa 15 minuuttia. Meidän opinnäytetyön piste Pienen pojan elämää -vanhempainillassa kantaa nimeä liikunnan merkitys piste (kuva 1), ja käytämme pisteen suunnittelun apuna Engeströmin oppimisen mallia (liite 1).



Kuva 1. Liikunnan merkitys pisteen kyltti Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Rakennamme pisteen sermien ja vihreiden lakanoiden avulla. Vihreän värin miellämme kuvamaan sallittuja ja positiivisia asioita. Värin avulla haluamme luoda positiivinen mielikuva

liikunnasta ja liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen. Vihreällä värillä kuvataan myös kesäisiä liikuntalajeja, joista keskeisenä liikunnan merkitys pisteellä on jalkapallo. Vihreitä tekstiilejä tuodaan havainnollistamaan nurmikkoa ja kesäisiä liikuntalajeja. Vihreä väri toistuu esillä olevissa julisteissa ja meidän paidoissa. Kontrastina vihreälle värille käytämme sinistä, valkeaa ja violettia. Liikunnallisuutta havainnollistamme myös erilaisten liikuntavälineiden, esitteiden ja kirjojen muodossa. Havaintomateriaaliksi pyrimme saamaan sisäpelikengät, jalkapalloja, pesäpallomailan, sählymailan ja pallon, koripallon, jääkiekkomailan, kiekon ja hokkarit.

Liikunnan merkitys pisteellä on tarkoituksena, että vanhemmat keskustelevat ryhmässä liikunnan merkityksestä pojan elämässä, ja liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen. Vanhempien keskustelun pohjaksi on luotu kuvitteellinen tarina eli niin sanottu case-tehtävä Alex-pojan elämästä. Vanhempien tehtävänä on pohtia mikä on liikunnan merkitys Alexin minäkäsitykseen ja miten hän saisi täytettyä liikuntasuosituksen mukaisen liikunnan tarpeensa. Case-tehtävän apuna vanhemmat voivat käyttää liikuntasuosituksia, ja pisteeltä löytyvää materiaalia. Case-tehtävän keskeisenä lähteenä on käytetty Kajaanissa vuonna 2009 valmistunutta opinnäytetyötä sekä liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa vuodelta 2006. Opinnäytetyö käsittelee viidesluokkalaisten poikien fyysisen kunnan ja liikehallinnan tilaa Kajaanissa vuonna 2008 (Haataja & Linnola 2009). Pro gradu -tutkielma käsittelee, kaikki pelaa -ohjelman osallistuneiden 11 - 16-vuotiaiden jalkapalloilijoiden fyysistä minäkäsitystä (Arvaja 2006). Tutkimusten lisäksi case-tehtävien laatimisessa on käytetty nuoren suomen julkaisua fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 -18 -vuotiaille (Heinonen ym. 2008).

Case-tehtävä:

11-vuotias Alex pelaa kesällä jalkapalloa kaksi kertaa viikossa, mutta talvella hänellä ei ole säännöllistä liikunta harrastusta. Alex kulkee koulu- ja harrastusmatkat pyörällä tai kävellen. Alex kokee olevansa hyvä jalkapallossa, mutta koululiikunta ja uusien liikuntalajien opetteleminen tuntuu hänestä turhauttavalta. Miten Alex saisi täytettyä päivittäisen liikuntatarpeensa, kun 11 - 12-vuotiaan pojan tulisi liikkua päivittäin 1½ tuntia? Mikä on liikunnan merkitys Alexin minäkäsitykseen?

Hyödynnämme vanhempien tuottaman materiaalin kirjallisessa opinnäytetyössämme, jota varten pisteelle varataan fläppitaulu, paperia ja tussit. Vanhempia varten pisteelle varataan 10kpl tuoleja. Esillä oleville esitteille ja kirjoille varaamme pöydän. Lisäksi kiinnitämme

pisteen seinärakenteisiin minäkäsitystä ja liikuntasuosituksia havainnollistavia julisteita, joita hyödynnämme keskustelussa vanhempien kanssa. Näitä varten varaamme kartonkia, paperia tusseja, liimaa ja sinitarraa.

Liikunnan merkitys pisteellä vanhemmat toimivat antamiemme ohjeiden mukaisesti, joten erillistä ohjeistusta pisteen toiminnasta ei tarvita. Saatamme vanhemmat edelliseltä pisteeltä liikunnan merkitys pisteelle, ja ohjeistamme pisteen toiminnasta. Kerromme vanhemmille pisteen ja koko opinnäytetyön aiheesta, ja miten aihetta on tarkoitus pisteellä käsitellä. Käymme läpi mitä opinnäytetyöllä tarkoitetaan minäkäsityksellä ja mikä on liikunnan merkitys 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Lisäksi käsittelemme 11 - 12-vuotiaan pojan liikuntasuositukset. Vanhemmat osallistuvat pisteen toimintaan keskustelemalla, ja halutessaan kertomalla omia kokemuksia aiheesta, sekä ratkaisevat heille laaditun case-tehtävän.

Case-tehtävän ratkaisu toteutetaan niin, että ensiksi luemme vanhemmille fläppitaululle kirjoitetun tehtävänannon, jonka jälkeen vanhemmat saavat keskustella aiheesta. Kirjoitamme kaikki vanhempien antamat kommentit ylös, ja teemme niistä analyysin kirjalliseen opinnäytetyöhömmme. Autamme vanhempia tarvittaessa apukysymysten avulla, jotka nousevat opinnäytetyön kirjallisuudesta. Lopuksi vanhemmilla on mahdollisuus tutustua pisteestä löytyvään materiaaliin. Työskentely pisteellä päättyy kun seuraavan pisteen ohjaajat tulevat saattamaan vanhemmat heidän pisteelleen.

## 7.2 Pisteen toteutus

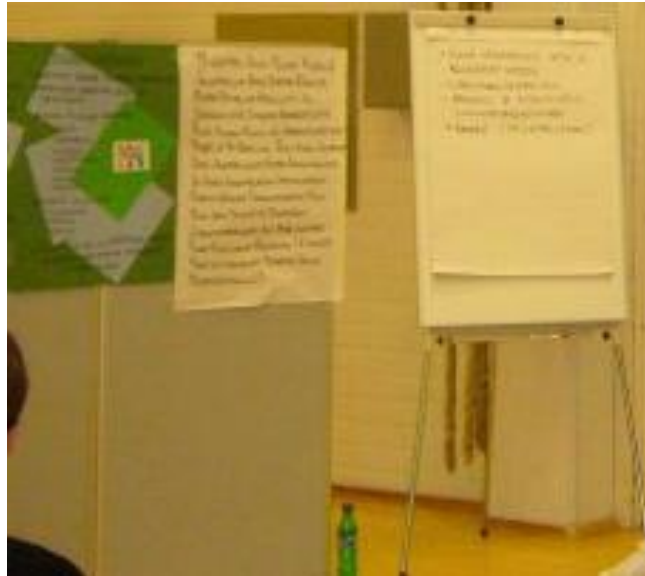
Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus liikunnan merkitys piste, toteutettiin Hauholan koulun 6.luokkalaisien poikien vanhemmille järjestetyssä vanhempainillassa 31.8.2011. Rakensimme liikunnan merkitys pisteen sermien ja vihreiden lakanoiden avulla. Lakanat pistettä varten saimme lainaksi Kainuun liikunnalta, ja sermejä saimme lainaksi Kajaanin ammattikorkeakoululta. Muita vihreitä tekstiilejä toimimme omista ja sukulaistemme varastoistamme, joilla havainnollitimme nurmikkoja ja liikunnan positiivisuutta. (Kuva 2) Julisteista suurimman osan teimme itse Kajaanin ammattikorkeakoululta saamasta materiaalista, sekä lisäksi saimme lainaksi Kainuun liikunnan liikuntasuositus-julisteita. Paidat vanhempainiltaa varten hankimme itse. Liikuntavälineitä pisteelle toimimme omista varastoistamme, sekä lainasimme sukulaisiltamme ja Kajaanin ammattikorkeakoululta.

Liikuntavälineistä esillä pisteellä oli kolme paria sisäpelikenkiä, kolme jalkapalloa, pesäpallomaila, sählymaila ja pallo, koripallo, jääpallomaila, kiekko ja hokkarit, frisbee, nyrkkeilyhansikas ja kaksi juomapulloa.



Kuva 2. Liikunnan merkitys piste Pienen pojan elämää -vanhempainillassa

Liikunnan merkitys pisteellä vanhemmat pohtivat liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen case-tehtävän avulla. Vanhemmat olivat hyvin motivoituneita jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan liikunnasta. Saimme hyvin kerättyä vanhempien kommentit case-tehtävästä fläppitaululle ja kuvaamme sitä tässä osiossa. Käytännön syistä kirjoitimme case-tehtävän valmiiksi fläppitaulupaperille ennen vanhempainiltaa ja kiinnitimme sen pisteen seinämateriaaliin. Näin case-tehtävä pysyi kokoajan esille vanhemmille ja pystyimme kirjoittamaan vanhempien kommentteja fläppitaululle. (kuva 3)



Kuva 3. Fläppitaulu, case-tehtävä ja minäkäsitysjuliste Pienen pojan elämää -vanhempainillassa

#### Vanhempien ajatukset case-tehtävän pohjalta

Pienen pojan elämää -vanhempainillassa liikunnan merkitys pisteellä käsiteltiin liikunnan merkitystä 11 - 12 -vuotiaan pojan minäkäsitykseen Case-tehtävän avulla. Vanhemmat pohtivat Alexin tämän hetkisiä liikuntatottumuksia suhteessa 11 - 12 -vuotiaan pojan liikuntasuosituksiin, ja omaan kokemukseen. Case-tehtävän tarkoituksena oli herättää vanhemmat miettimään miten päivittäisillä valinnoilla 11 - 12 -vuotias poika saavuttaisi liikuntasuositusten mukainen liikunnanmäärän. Tarkoituksemme oli analysoida vanhempien laatimat vastaukset case-tehtävästä, mutta päädyimme jättämään sen pois, koska vanhempien keskusteluissa ei päästy tehtävän ratkaisun tasolle. Keskusteluissa vanhemmat kertoivat mitä ajatuksia case-tehtävästä herättää ja miten he ajattelevat, että 11 - 12-vuotiasta poikaa voisi motivoida liikkumaan. Esittelemme seuraavissa kappaleissa vanhempien keskusteluissa esille tulleet asiat 11 - 12-vuotiaan pojan liikunnasta. Esittelemme ryhmien ajatukset numeroiden ensin liikunnan merkitys pisteellä olleen ryhmän numerolla 1. ja toisena olleen ryhmän numerolla 2.

Alex-pojan liikuntatottumukset herättivät kummassakin vanhempien ryhmässä paljon keskustelua, ja vastauksissa oli myös yhteneväisiä ajatuksia. 1. ryhmän mielestä Alexin elämässä liikunnan ja netin käytön tulisi olla tasapainossa, ja vanhempien tulisi ohjata häntä liikkumaan. Heidän mielestä Alexia voisi motivoida liikkumaan vanhempien esimerkin,

erilaisten liikuntalajien kokeilemisen mahdollistamisen avulla. 1. ryhmän vanhemmat näkivät tarpeelliseksi kavereiden ja vanhempien kanssa yhdessä toteutetun liikunnan mahdollistamisen. Heidän mielestään Alexin olisi helpompi harrastaa jalkapallosta tuttujen kavereiden kanssa muitakin liikuntalajeja.

1. ryhmän vanhemmat kokivat liikunnassa suoriutumisen vertailemisen huonoksi motivointi keinoksi, ja kyseenalaistivat liikuntasuoritusten arvioinnin tarpeellisuuden. Heidän mukaan arviointia tarpeellisempaa olisi antaa positiivista palautetta, ja antaa mahdollisuuden onnistua omilla taidoillaan. Molempien ryhmien vanhemmat kaipasivatkin koululiikuntaan erilaisten liikuntalajien kokeilemistä, jotta pojat oppivat liikkumaan monipuolisesti ja saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta myös koulussa. Vanhemmat muistuttivat myös siitä, että myönteiset ja kielteiset kokemukset vaikuttavat liikuntalajien valintaan, ja pysyvien liikuntaharrastusten muodostumiseen. Molemmissa ryhmissä vanhemmat olivat sitä mieltä, että vanhempien tehtävänä olisi kuljettaa Alexia liikuntaharrastuksiin.

2. ryhmän mielestä Alex tarvitsisi selkeästi enemmän ja monipuolisemmin liikuntaa. Heidän mielestä Alexin tulee valita muitakin itselleen mieluisia urheilumuotoja, sillä fyysinen kunto heikkenee jos harrastus ei ole ympärivuotista. He uskoivat, jalkapallon pelaamisen tukevan Alexin minäkäsitystä, ja miettivät voisiko Alexille mahdollistaa ympärivuotisen jalkapallon harrastamisen. 2. ryhmässä vanhemmat kaipasivat kokoperheen yhteisiä liikuntaharrastuksia, joita kokeiltaisiin jokaisen toiveiden mukaan. 2. ryhmässä vanhemmat toivat myös esille mahdollisuuden, että perheellä ei ole rahallisesti mahdollisuutta tukea Alexin liikuntaharrastuksia. Heidän mielestään monet poikien liikuntaharrastusvälineet ovat arvokkaita ja niihin liittyy myös kallista oheismateriaalia. Vanhemmat muistuttivat, että pojat ovat usein myös muotitietoisia liikuntalajien ja niissä käytettyjen välineiden suhteen. Esimerkiksi rahallisesti arvokkaasta ja paljon oheismateriaalia sisältäväksi liikuntalajiksi vanhemmat nimesivät skeittaamisen. Liikuntalajit joissa selviäisi edullisilla välineillä, eivät kiinnosta poikia.

2. ryhmässä vanhemmat toivat esille myös pitkien oppituntien ja yhtämittaisen paikallaolon suositusten ristiriidan. Heidän mielestään poikien rauhattomuus oppitunneilla on yhteydessä oppituntien pituuteen ja vähäiseen liikuntamahdollisuuteen koulupäivän aikana. Vanhemmilla oli kokemus, että liikuntatuntien määrää kouluissa on vähennetty ja lisätty niin sanottuja kaksoistunteja, joissa pidetään kaksi oppituntia yhteen ilman välituntia.

2. ryhmässä vanhemmat pohtivat myös omaa käyttäytymistään vanhempana poikansa liikunnallisuuden tukijana. He mielsivät moottorikulkuneuvoilla olevan suuren syyn kaikkien ikäryhmien liikunnan vähentymisessä, kun pienetkin matkat kuljetaan autoilla ja mopoilla. Vanhempien mielestä poikien kasvatuksessa tehdään usein myös huonoja valintoja, kun heitä autetaan liikaa, eikä anneta mahdollisuutta oman kokemuksen kautta oppia. Pienenä poikia saatetaan kantaa hyvin paljon, eivätkä he opi liikkumaan omaehtoisesti. Liikkumiseen voi liittyä myös kieltämistä ja torjumista. Pojat ovat usein luonnostaan vilkkaita liikkumaan, mutta vanhempien mielestä heidän pitäisi liikkua sievästi ja huomaamattomasti. Eteenkin julkisilla paikoilla ei katsota hyvällä poikien juoksemista, ja sen aikuiset pyrkivät estämään. Nykyiset digitaaliset urheilumuodot jakavat vanhemmissa mielipiteitä positiiviseen ja negatiiviseen suhtautumiseen. Heidän mielestä digitaalinen urheilu ei ole oikeaa liikuntaa, mutta sen kautta poika voi myös saada kimmokkeen harrastaa liikuntaa.

### 7.3 Pisteiden arviointi

Arvioimme liikunnan merkitys-pisteen onnistumista Engeströmin oppimisen mallin mukaan (liite 1), josta laadimme suunnitelman ennen vanhempainiltaa. Hauholan koulun 6.luokan poikien vanhempia arvioitiin olevan syksyllä 2011 n. 120. Pienen pojan vanhempainiltaan heistä osallistui 10 vanhempaa. Odotimme vanhempainiltaan erilaisista taustoista tulevia, ja oletimme heillä olevan entuudestaan jonkinlainen käsitys liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Vanhemmat vahvisti olettamuksemme oikeiksi antamassaan palautteessa. Osa vanhemmista kertoi olevansa tekemisissä liikunnan kanssa työssään, ja tietävänsä liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen, mutta osalle asiat tulivat uutena. Liikunnan merkitys pisteen tavoitteeksi nousi saada vanhemmat keskustelemaan liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, ja saada heidät ratkaisemaan Alex-pojan liikuntatottumuksista kertova case-tehtävä. Vanhemmat olivat hyvin aktiivisia keskustelemaan omista kokemuksistaan ja case-tehtävän ratkaiseminen sujui keskustelun lomassa.

Liikunnan merkitys pisteen ympäristö Pienen pojan vanhempainillassa oli tarkoitus olla tila Hauholan koulun liikuntasalissa, joka erotetaan muista pisteistä ja yhteisestä tilasta sermien avulla. Havainnollistamisen välineiksi halusimme vanhempainiltaan vihreitä lakanoita, julisteita, liikuntavälineitä ja 11 - 12-vuotiaan pojan liikunnasta kertovia esitteitä ja

kirjallisuutta. Liikuntavälineistä halusimme pisteelle sisäpelikengät, jalkapalloja, pesäpallomailan, sählymailan ja pallon, koripallon, jääkiekkomailan, kiekon ja hokkarit. Pisteiden rakentaminen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan onnistui suunnitelmien mukaan, mutta liikuntavälineistä pisteelle saatiin kolme paria sisäpelikenkiä, kolme jalkapalloa, pesäpallomaila, sählymaila ja pallo, koripallo, jääpallomaila, kiekko ja hokkarit, frisbee, nyrkkeilyhansikas ja kaksi juomapulloa.

Meidän tavoitteemme opinnäytetyömme toiminnalliselle osuudelle oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan merkitys piste Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Emme tavoitelleet opettavamme vanhemmille uutta tietoa, halusimme saada heidät pohtimaan liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Lisäksi halusimme ammatillisesti kehittyä ohjaus- ja opetus osaamisessa, terveydenedistämisen osaamisessa ja vuorovaikutusosaamisessa. Tavoitteemme suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan merkitys piste vanhemmille, onnistui suunnitelmien mukaan, ja opinnäytetyömme valmistui aikataulussa. Vanhempainillan myötä koemme kehittyneemme vanhempain ohjaamisessa, vuorovaikutustaidoissa kohdata vanhempia lasten terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa. Koko opinnäytetyömme tekemisen myötä koemme saaneemme uutta tietoa lasten, ja erityisesti 11 - 12-vuotiaiden poikien terveydenedistämisestä.

Liikunnan merkitys pisteen toiminnalla ei ollut tarkoituksena opettaa vanhemmille uutta tietoa liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, vaan saada vanhemmat pohtimaan aihetta. Emme pyrkineet arvioimaan vanhempain antamaa palautetta millään mittarilla, vaan hyödynnämme vanhemmilta saamaamme arviointia opinnäytetyömme tässä osiossa. Vanhempain antama palaute on analysoitu induktiivisella sisällön analyysillä.

Vanhempainpalaute Pienen pojan elämää -vanhempainillasta

Pienen pojan elämää -vanhempainillan palautelomakkeen kysymykseen: Millaisia uusia näkökulmia sait liikunnan merkityksestä pojan käsitykseen itsestä? vanhemmat antoivat palautetta hyvin. Vanhempain antamat palautteet jakaantuivat vanhempain saamiin uusiin näkökulmiin, omiin kokemuksiin ja minäkäsityksen ja itsetunnon vahvistamiseen. Analysoimme vanhempain antaman palautteen induktiivisella sisällön analyysillä, ja esittelemme induktiivisen sisällön analyysin tulokset, sekä kuvaamme vanhempain kirjoittamia kommentteja oman perheen liikuntatottumuksista.

Uutena näkökulmana palautteista nousi esille minäkäsityksen ja itsetunnon kehittyminen liikunnan avulla. Vanhemmat kokivat saaneensa vahvistusta omalla käsitykselleen liikunnan merkityksestä 11 - 12 -vuotiaan pojan elämässä, ja ymmärtäneet liikunnan tukevan pojan minäkäsitystä. Osalle vanhemmista liikunnan merkitys 11 - 12 -vuotiaan minäkäsitykseen oli tuttu asia ja eivätkä he kokeneet saaneensa vanhempainillasta uusia näkökulmia. Jotkut vanhemmista kertoivat yllättyneensä suuresti liikunnan merkityksestä etenkin pojan fyysiseen minäkäsitykseen, ja ymmärtävänsä vanhempainillan jälkeen poikansa kehitystä paremmin. Palautteissa vanhemmat kuvasivat 11 - 12 -vuotiaan pojan liikuntasuosituksia, ja pystyvänsä vanhempainillan avulla tukemaan poikansa liikunnan ja muun elämän tasapainoa. Vanhempien mielestä pienen pojan elämää -vanhempainillassa käsitelty liikunnan merkitys 11 - 12 -vuotiaan minäkäsitykseen oli tärkeä asia. Yhden vanhemman mielestä liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen ei saanut selkeää kuvaa, ja opinnäytetyön tekijät puhuivat eriasioita. Vanhempien mielestä minäkäsitykseen ovat yhteydessä kaikki elämän osa-alueet, eikä liikunnalla yksistään voida tukea minäkäsitystä.

Omia kokemuksia vanhemmat kuvasivat, kuinka he liikkuvat poikansa kanssa, ja miten poika liikkuu omien harrastusten kautta. Vanhemmat kuvasivat palautteissa oman perheensä liikuntatottumuksia ja käsityksiä koululiikunnasta. Vanhemmat kuvasivat poikansa olevan liikunnallisia ja liikkuvan sekä kavereiden että vanhempien kanssa. Vanhempien mielestä on huolestuttavaa peruskoulun liikunnan opetuksen malli, jossa oppilaita arvostellaan heidän liikuntasuoritusten mukaan ja kannustetaan liikuntasuorituksilla kilpailemiseen.

#### 7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyömme johtopäätökset nousevat vanhempien case-tehtävän pohjalta syntyneen keskustelun, vanhempien antaman palautteen ja teorian pohjalta. Opinnäytetyömme johtopäätöksiksi nousee, että liikunnan merkitys pojan minäkäsitykselle on tärkeä. Liikunnan vaikutus pojan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tukee pojan minäkäsitystä, ja liikkumaan kannustaminen on vanhempien kasvatustehtävä.

Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheeksi nousi, mikä on liikunnan merkitys nimenomaan kajaanilaisten poikien minäkäsitykseen, ja miten Hauholan koulun 6.luokkalaisten poikien vanhemmat ovat voineet liikunnan merkitys pisteellä saamiensa näkökulmien avulla tukea poikansa minäkäsitystä.

## 8 POHDINTA

Mitä opinnäytetyössä tehtiin hyvin ja mitä olisi voinut tehdä toisin? Mitä opinnäytetyöprosessista jäi käteen ja mitä olisimme halunneet vielä saavuttaa? Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä, luotettavuutta, opinnäytetyöprosessin kulkua ja ammatillista kehittymistämme.

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Peruskysymyksiä eettisyydessä on hyvä ja paha eli mikä on oikein ja mikä väärin. Opinnäytetyössä eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että noudatetaan tutkimuksen eettisiä periaatteita, tiedonhankinnassa, sekä tutkimus-, ja arviointimenetelmissä. Opinnäytetyössä tulee huomioida tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluva avoimuus työtä toteutettaessa ja tutkimustuloksia julkaistaessa. Tutkimusten ja tulosten kopioiminen eli plagioiminen omaan työhön ilman lähdemerkintöjä on kiellettyä. Toisen tutkijan tulokset tulee esitellä hänen tutkimustuloksinaan, oikein kuvattuna. Tutkimuksen mahdolliset puutteet ja negatiiviset tulokset on kuvattava rehellisesti. Tutkimuksen tarkastajan mahdollisuus päästä työn alkuperäisille lähteille tulee olla mahdollista, eikä alkuperäisiä aineistoja tule hävittää ennen työn tarkistamista. Opinnäytetyötekijöiden tulee huomioida toisten tutkijoiden työn ja kunnioittavat sekä arvostavat sitä käyttäessään sitä oman opinnäytetyönsä lähteenä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172 - 173; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-24).

Olennainen osa tieteellistä tutkimusta on tutkimuksen eettisyys. Tutkimuseettisyydessä kiinnitetään huomiota tutkimuksen sisällölliseen oikeellisuuteen, tutkimuksen tekijöiden työn jakoa tutkimuksen teon ja raportoinnin aikana, sekä ulkopuolisten tekijöiden vaikutusta tutkimusaiheen valintaan ja tutkimustapaan. Tutkimuksen eettisyydessä kiinnitetään huomiota tutkimusprosessin johdonmukaisuuteen ja työryhmän vastuuseen omasta tekemisestään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 181 - 182.)

Hirsjärven ym. (2009, 189) mukaan kaikkien valmiina olevien aineistojen käyttöön on suhtauduttava varauksella. Toisen saamiin tutkimustuloksiin on aina suhtauduttava kriittisesti ja niiden luotettavuus on punnittava huolella. Lähteiden suhteen on oltava kriittisiä, jotta

saadaan ajanmukaista tietoa. Valmiiden aineistojen tietoja tulee yleensä muokata omaan työhönsä sopivaksi, yhdisteltävä ja tulkittava, jotta tiedot ovat vertailukelpoisia. (Hirsjärvi. S. 2009. 189)

Opinnäytetyössämme eettisyys nousee esille tiedon hankinnassa ja julkaisussa. Opinnäytetyössä ei julkaista muiden kirjoittajien tekstiä omissa nimissä, eli plagioida. Lähteet on merkitty huolella, jotta työssä käytettyjen lähteiden alkuperälle on helppo löytää. Näin opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden kirjoittajalla säilyy hänelle kuuluva arvo. Opinnäytetyössä käytettyjä tutkimustuloksia ei julkaista omina tutkimustuloksina. Opinnäytetyön lähteitä tarkastellaan hoitotyönammattilaisen näkökulmasta, ja lähteet on valittu hoitotyön lähtökohdat huomioiden.

Opinnäytetyössämme olemme käyttetty lähteitä monilta vuosikymmeniltä. Opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä on tarkastelu kriittisesti ja verrattu ajallisesti vanhojen lähteiden tietoa uudempien lähteiden tietoon. Näin on pyritty pitämään opinnäytetyön luotettavuus. Lähteet on valittu käyttäen uusinta tutkimustietoa, ja teoria on mahdollisuuksien mukaan kuvattu alkuperäisten lähteen mukaan. Joissakin osuuksissa olemme jouduttu käyttämään toissijaista lähdetä, koska alkuperäiselle lähteelle on ollut opinnäytetyöprosessin aikataulun mukaan mahdoton päästä.

## 8.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme idea saatiin keväällä 2010, mutta todellinen prosessointi aloitettiin syyskuussa 2010. Työntilaaaja antoi meille kaikille seitsemän opinnäytetyöntekijöille vapaat kädet aiheen valitsemiseen ja rajaamiseen. Ensimmäistä kertaa korkeakoulutason opinnäytetyötä tehdessä emme osanneet rajata itsellemme sopivaa aihetta ja tämä hankaloitti opinnäytetyöprosessin käynnistymistä.

Lähdimme työstämään opinnäytetyötämme aiheella erityistukea tarvitsevat 11 - 12-vuotiaat pojat. Aihetta rajasimme myöhemmin koskemaan vain ADHD-oireyhtymää sairastavia poikia. Opinnäytetyömme aiheanalyysin ensimmäisen version palautimme ohjaavalle ja koordinoivalle opettajalle, sekä vertaisille 27.9.2010. Aiheanalyysin esittämistilaisuus järjestettiin 7.10.2010. Lopullinen aiheanalyysi palautettiin ohjaavalle opettajalle 1.11.2010, jonka hän hyväksyi.

Työstimme aihetta muutaman kuukauden ajan, kunnes tunsimme toivottomuutta aiheen kanssa. Aihe oli hyvin lähellä pedagogiikkaa, ja kokonaisuudessaan niin laaja, ettei meidän osaamisella siitä olisi onnistuttu opinnäytetyötä tekemään. Opinnäytetyön suunnitelman palauttamispäivän lähestyessä päätimme vaihtaa aihetta. Pyörittelimme ajatusta, että tekisimme seitsemän opinnäytetyön yhdistävän työn, jossa kuvaisimme vanhempien tuen merkitystä 11 - 12-vuotiaalle pojalle. Tämä ei muiden yhteisen opinnäytetyöntekijöiden mielestä ollut tarpeellista, joten jätimme aiheen valitsematta.

Pitkien keskustelujen jälkeen aloimme kiinnostua liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan kasvuun ja kehitykseen, josta aloimme etsiä tietoa nopeasti. Opinnäytetyömme suunnitelman ensimmäisen version palautimme ohjaavalle ja koordinoivalle opettajalle, sekä vertaisille 21.1.2011. Suunnitelman esitystilaisuus järjestettiin 1.2.2011. Samaan aikaan toinen vertaisista jäi pois opinnäytetyöprosessista, ilmoittamatta meille asiasta mitenkään. Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön tilaajan kanssa järjestyi 22.2.2011, vaikka sitä pyrittiin järjestämään jo syksyllä 2010. Tapaamisen viivästyminen vaikeutti opinnäytetyön rajaamista ja aiheen lopullista muotoutumista, kun ei ollut tietoa mitä työntilaaaja opinnäytetyöltä odottaa. Opinnäytetyöaihe saatiin kokoon päihdetyöryhmän tapaamisen jälkeen 4.3.2011.

Aloitimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelun keväällä 2011. Työstimme opinnäytetyötä kevään ja kesän aikana kumpikin tahoillamme ja välillä yhteisillä tapaamisilla. Pienen pojan elämää -vanhempainillan tiimoilta olimme yhteydessä Kainuun liikuntaa, josta saimme kirjallista materiaalia. Kesän lopulle suunnitellun Pienen pojan elämää -vanhempainillan kynnyksellä 29.8.2011 työntilaaajan edustaja pyysi meitä rajaamaan opinnäytetyömme aihetta koskemaan liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen. Aiheen rajaaminen tuotti pään vaivaa materiaalin kokoamiseksi ja opinnäytetyön esityskuntoon saattamiseksi 31.8.2011 järjestettyyn Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan. Aiheen rajaamisella oli opinnäytetyöntyöstämistä myös helpottava vaikutus, sillä lopultakin opinnäytetyöllämme oli selkeä rajaus eikä aihe rönsyillyt joka suuntaan.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja raskas matka. Aiheiden muuttuminen ja rajausten tekeminen on haastanut meidät toimimaan tiukoilla aikatauluilla, ja kohtaamaan suuriakin haasteita. Opinnäytetyön aiheen valitsemisen ja eteenkin aiheen rajaamisen olemme kokeneet yhdeksi vaikeimmista tehtävistä koko

opinnäytetyöprosessissa. Aiheen ja sen rajaamisen kanssa tuskaillessa olemme tulleet pohtineeksi omaa tutkimuksellista ammattiosaamista, ja päätöksenteko taitoja, liekö niitä ollenkaan. Aiheen valitsemiseen ja sen rajaamiseen saimme apua eteenkin ohjaavalta opettajalta, joka toimii myös työntilaajan jäsenenä. Ohjaavan opettajan tuki ja kannustus on osoittautunut opinnäytetyöprosessin aikana korvaamattoman tärkeäksi, jota ilman emme olisi onnistuneet opinnäytetyötä toteuttamaan.

### 8.3 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyömme tekeminen on antanut valmiudet meille tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Opinnäytetyön tekemistä varten olemme hakea paljon erilaisia lähteistä useista tietokannoista. Opinnäytetyön tekemisprosessia pystymme hyödyntämään kokemuksena tulevaisuudessa tutkimuksia ja muita kirjallisia töitä tehdessä. Lisäksi opettajalta ja toisilta opinnäytetyön tekijöiltä saadut neuvot ja ohjeet auttavat tulevaisuudessa vastaavanlaisten projektien kanssa työskentelyssä. Opinnäytetyötämme pystymme hyödyntämään tulevaisuudessa työskennellessään lasten ja nuorten parissa ja/tai liikunnan parissa. Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämisen myötä saimme valmiuksia ohjata vanhempia lapsen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen liittyvissä asioissa.

Opiskelemme sairaanhoitajan vaihtoehtoiset ammattiopinnot lasten ja nuorten hoitotyöhön. Vaihtoehtoiset ammattiopinnot antavat valmiuden toimia sairaanhoitajana lasten, nuorten ja heidän perheiden parissa. Opinnäytetyön toteuttaminen tuki vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa opiskelemaamme lasten ja nuorten hoitotyön teoriaosaamista, ja vahvisti ammatillista kasvua sairaanhoitajaksi. Opinnäytetyön kautta saimme kattavan käsityksen 11 - 12-vuotiaan pojan elämästä, liikuntasuosituksista, ja liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen.

## LÄHTEET

- Aho, S. 1990. Oppilaiden moraalikehitystason, sosiaalisen aseman, minäkäsityksen ja kouluasenteiden muuttuminen kahden ensimmäisen kouluvuoden aikana. Turun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta, julkaisusarja A 143.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otava.
- Arvaja, M. 2006. Kaikki Pelaa - ohjelmaan osallistuneiden 11 - 16-vuotiaiden jalkapalloilijoiden fyysinen minäkäsitys. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylä yliopisto.
- Fogelholm, M. Kannus, P. Kuukkonen-Harjula, K. Luoto, R. Nuupponen, R. Oja, P. Parkkari, J. Paronen, O. Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille kuvio 1. Viitattu 1.10.2011.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositus. Kuvio 2. Viitattu 1.10.2011.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset)
- Haataja, J. & Linnola, V. 2009. Viidesluokkalaisten poikien fyysisen kunnon ja liikehallinnan tila Kajaanissa 2008. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö.
- Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin T. Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Ahonen, T. Hakkarainen, H. Heinonen, O. J. Kannas, L. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lintunen, T. Lähdesmäki, L. Mäenpää, P. Pekkarinen, H. Sääkslahti, A. Stigman, S. Tammelin, T. Telama, R. Vasankari, T. & Vuori, M. (toim. ) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

- Kajaanin päihdetyöryhmä. Viitattu 20.11.2011.  
<http://www.kajaani.fi/Palvelut/Sivistystoimiala/Nuorisotyö/Paihdeetyoryhma/>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY
- Kääriäinen, H. 1988. Minäkuvan kehitys. Loimaa: Oy Finn Lectura Ab.
- Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2011 - 2015. Kajaanin kaupunki. Viitattu 20.11.2011. [www.kainuu.fi/ka\\_paatokset/kokous/2011921-13-7630.PDF](http://www.kainuu.fi/ka_paatokset/kokous/2011921-13-7630.PDF)
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaaklinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11 - ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: LIKES Research Center for Sport and Health Sciences.
- Luopa, P. Harju, H. Puusniekka, R. Kinnunen, T. Jokela, J. & Pietikäinen, M. 2009. Kouluterveys 2009 Kainuun raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet. Asiantuntijoina: Telama, R., Numminen, P., Nupponen, H., Lintunen, T. & Oittinen, A. Helsinki: Likes – tutkimuskeskus. 12-13.
- Nupponen, H. Halme, T. Parkkisenniemi, S. Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus 3 - 12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001 - 2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Rautava, P. 2003. Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Rosenberg, M. 1979. Conceicing the self. New York: Basic Books.
- Sarlin, E-L. 1998. Minäkokemuksen merkitysliikuntamotivaatiotekijänä / Päivittäisellä liikunnalla lapsen minäkäsitys realistisemmaksi. Teoksessa Sarlin, H. Lintunen, T. Liukkonen, J. & Pönkkö, A. 1998. Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

- Takala, A. & Takala, M. 1980. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Vanhemmuuden roolikartta n.d. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Viitattu 14.03.2011  
[http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=12](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=12)
- Vilka, H. & Rantanen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- WHO-Koululaistutkimus (HBSC) 2006. 2008. Inequalities in youngpeople's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe

## LIITTEET

### ENGESTRÖMIN MALLI

#### KUVAUS LIIKUNNAN MERKITYS PISTEEN KOHDERYHMÄSTÄ

Hauholan koulussa 6.luokkalaisia poikia on n. 60, ja heidän vanhempia on, näin olen n. 120. Vanhempainiltaan odotetaan saapuvan kaikki 6.luokkalaisten poikien vanhemmat, sekä heidän opettajat ja opinnäytetyömme tilaajan Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän jäsenet. Odotamme vanhempainiltaan erilaisista taustoista tulevia aikuisia, joilla on kosketus 11 - 12-vuotiaiden poikien elämään. Oletamme, että ainakin osalla heistä on käsitystä liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen tai/ja terveydestä. Haasteeksi liikunnan merkitys pisteen toiminnalle näemme sen, että miten saamme vanhemmat yhteistyöhön keskenään.

#### LIIKUNNAN MERKITYS PISTEEN TAVOITE

Liikunnan merkitys pisteen tavoitteena on saada vanhemmat keskustelemaan liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, ja saada heidät ratkaisemaan Alex-pojan liikuntatottumuksista kertova case-tehtävä.

#### LIIKUNNAN MERKITYS PISTEEN YMPÄRISTÖ JA HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Liikunnan merkitys pisteen ympäristö Pienen pojan vanhempainillassa on pieni tila Hauholan koulun liikuntasalissa, joka erotetaan muista pisteistä ja yhteisestä tilasta sermien avulla. Havainnollistamisen välineiksi pisteelle haluamme vihreitä lakanoita, julisteita, liikuntavälineitä ja 11 - 12-vuotiaan pojan liikunnasta kertovia esitteitä ja kirjallisuutta. Liikuntavälineiksi haluamme pisteelle sisäpelikengät, jalkapalloja, pesäpallomailan, sählymailan ja pallon, koripallon, jääkiekkomailan, kiekon ja hokkarit.

#### OMAT TAVOITTEET

Tavoitteemme opinnäytetyömme toiminnalliselle osuudelle on suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnan merkitys piste Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Tavoitteemme ei ole opettaa vanhemmille uutta tietoa, vaan haluamme saada heidät pohtimaan liikunnan merkitystä 11 - 12-vuotiaan pojan

minäkäsitykseen. Lisäksi haluamme ammatillisesti kehittyä ohjaus- ja opetus osaamisessa, terveydenedistämisen osaamisessa ja vuorovaikutusosaamisessa.

## ARVIOINTI

Liikunnan merkitys pisteen toiminnalla ei ole tarkoitus opettaa vanhemmille uutta tietoa liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen, vaan saada vanhemmat pohtimaan aihetta. Emme pyri arvioimaan vanhempien antamaa palautetta millään mittarilla, vaan hyödynnämme vanhemmilta saamaamme arviointia opinnäytetyömme kirjallisessa osuudessa. Vanhempien antama palaute on analysoitu induktiivisella sisällön analyysillä.

## AIKATAULU

OHJAUKSEN /OPETUKSEN TEHTÄVÄ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	AJANKÄYTTÖ	TYÖTAVAT	OHJATTAVAN TAI OPPIJAN ROOLI
Engeströmin malli	Sisällön jäsentely	Paljonko käytetään aikaa kussakin sisältökohdassa	Miten ohjaan /opetan? Miten havainnollistan?	Miten ohjattava tai opetettava osallistuu?
<b>1. Motivointi</b>  (mielenkiinnon herääminen)	Tervetulo toivotukset. Alku-venyttely	3min	Mielenkiinnon herättäminen	Passiivinen
<b>2. Orientoituminen</b>  (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)	Kerrotaan liikunnan merkityksestä pojan minäkäsitykseen.	2min	Aiheeseen perehtyminen	Passiivinen
<b>3. Sisäistäminen</b>  (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)	Käydään vanhempien kanssa läpi 11 - 12-vuotiaan pojan liikuntasuosituksia Alex esimerkin avulla.	10min	Tarvittaessa autamme vanhempia apukysymysten	Aktiivinen: Osallistuu keskusteluun liikunnan merkityksestä 11 - 12-vuotiaan pojan minäkäsitykseen.
<b>4. Arviointi</b> (uuden toimintamallin toimivuuden kriittinen tarkastelu)	Ohjeistetaan vanhemmat täyttämään palaute-lomake.			Aktiivinen: Täyttävät liikunnan merkitys pistettä koskevan kysymyksen palautelomakkeeseen.

Alkuperäiset ilmaisut	Pelkistäminen	Alateemat
<p>1. Asia oli entuudestaan tuttua. Muistutti kannustamaan liikkumiseen.</p> <p>2. Riittävästi liikuntaa (n.2h/pv) takaa hyvät yöunet ja pitää painon kurissa.</p> <p>3. Liikunta ja ennen kaikkea fyysinen kunto tukee itsetuntoa. Harmi että jo peruskoulussa into liikkua monen kohdalla tukahdutetaan arvioimalla ja arvostelemalla liikuta suorituksia ja ainaisella kilpailulla.</p> <p>4. Vahvistaa fyysistä identiteettiä ja itsevarmuutta.</p> <p>5. Vahvasti omia näkökulmia. Se vähän yllätti, että pojan minäkuvan käsitykselle liikunnalla on suuri merkitys.</p> <p>6. Liikunta on tärkeää oman minäkuvan tukemiseen.</p> <p>7. Pelkkä liikunta ei ratkaise lasten ja nuorten käsitystä itsestä.</p> <p>8. Liikunta on jo etukäteen iso osa perheen elämää ja omaa ammattia. En osaa sanoa mitä uusia näkökulmia. Tärkeä juttu!</p> <p>9. Oma lapsi on luonnostaan liikkuvaa sorttia, joten sain vahvistusta liikunnan merkitykselle ja sen tärkeydelle.</p> <p>10. Oma poika liikkuu paljon, käyt 2x vko:ssa harjoituksissa ja kavereiden kanssa pelaava</p> <p>11. ulkona.... liikkuu myös vanhempien kans, mielummin liikuntaa kuin tietokoneella istumista....</p> <p>12. Liikunnan avulla pojalle muodostuu sekä fyysistä minäkäsitystä että itsetuntemusta.</p> <p>13. Ymmärrän pojan kasvua paremmin</p> <p>14. Arvioin viimeisellä pisteellä enemmän parivaljakon toimintaa: kumpikin esitti aihetta omasta lähtökohdasta ja käytti omia sanoja. Pienen pojan käsitykseen itsestä liikunnan merkityksen uudet näkökulmat ei oikein päässyt pureutumaan.</p>	<p><b>Tuttua asiaa/Ei uusia näkökulmia</b></p> <p>1. Asia tuttua</p> <p>5. Vahvasti omia näkökulmia</p> <p>7. Pelkkä liikunta ei ratkaise lasten ja nuorten käsitystä itsestä.</p> <p>8. Liikunta osa elämää. Ei uusia näkökulmia, tärkeä juttu</p> <p>9. Lapsi liikkuva, liikunnan merkitys vahvistui</p> <p>10. Poika liikkuu paljon kavereiden ja vanhempien kanssa liikuntaa ei tietokoneella oloa</p> <p>14. Eri lähtökohdat ja sanat. Ei uusia näkökulmia</p> <p><b>Riittävästi liikuntaa ja liikkumaan kannustaminen</b></p> <p>1. kannusti liikkumaan</p> <p>2. riittävä liikunta – hyvät yöunet ja paino kuriin</p> <p>3. Liikkumisen ilo tukahdutetaan arvostelulla ja kilpailuilla</p> <p>13. Ymmärrän poikaa paremmin</p> <p><b>Vahvistaa minäkuvaa ja tukee itsetuntoa</b></p> <p>3. Liikunta ja fyysinen kunto tukee itsetuntoa</p> <p>4. Vahvistaa identiteettiä ja itsevarmuutta</p> <p>5. Pojan minäkäsitykseen liikunnalla suuri merkitys</p> <p>6. Liikunta tärkeää minäkuvan tukena</p> <p>12. Liikunnalla fyysistä minäkäsitystä ja itsetuntemusta</p>	<p>Vanhempainillasta uudet näkökulmat:</p> <p>Asia tuttua ja tärkeä asia (1, 5, 7, 8, 9, 10, 14)</p> <p>Riittävästi liikuntaa ja kannustaminen liikkumaan (1,2,3,13)</p> <p>Minäkuvan vahvistaminen ja itsetunnon tukeminen (3,4,5,6,12)</p>

Piia Huotari & Päivi Lipponen

**VANHEMPIEN ROOLI 11 - 12-VUOTIAAN POJAN PÄIHTEETTÖMYYDEN  
TUKEMISESSA**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Huotari Piia ja Lipponen Päivi	
Työn nimi Vanhempien rooli 11 - 12-vuotiaan pojan päihteettömyyden tukemisessa	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Mielenterveystyö	Ohjaaja(t) Niskanen Sirkka-Liisa ja Leinonen Rauni
	Toimeksiantaja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 39 + 5
<p>Opinnäytetyömme aiheena oli 11 - 12-vuotiaan pojan päihteettömyys. Tarkoituksenamme on kuvata 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöryhmästä päihteettömyyden näkökulmasta. Tavoitteena on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmat voivat tukea poikansa päihteettömyyttä. Opinnäytetyötä ohjaavana kysymyksenä oli, miten vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiaan pojan päihteettömyyttä? Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se toteutettiin osana Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa.</p> <p>Pienen pojan elämää -vanhempainillassa vanhemmat jakoivat keskenään menetelmiä, joiden avulla he voivat tukea pienten poikiensa päihteettömyyttä. Meidän tehtävänä oli synnyttää keskustelua ja saada vanhemmat heräämään siihen, että heidän poikansa tarvitsevat tukea päihteettömyyteen jo ennen päihdekokeiluja. Vanhemmat nostivat Pienen pojan elämää -vanhempainillassa esille, että kodin ja etenkin vanhempien antamalla esimerkillä on suuri merkitys siihen, millainen suhde lapsella päihteisiin kehittyy. Toinen merkittävä asia oli vanhempien mielestä päihteistä ja päihteettömyyden merkityksestä puhuminen. Nämä asiat nousivat esille myös kirjallisuudessa. Vanhemmat pohtivat vanhempainillassa vanhempien esimerkin vaikutusta poikaan. Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyölle voisi olla tutkimus siitä, miten 11 - 12-vuotias lapsi kokee vanhempien kohtuullisen päihteiden käytön.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Päihteettömyys
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto



School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Huotari Piia and Lipponen Päivi	
Title Parents' Role in Supporting a 11-12-year-old Boy to a Substance-free Life	
Optional Professional Studies Mental Health Care	Instructor(s) Niskanen Sirkka-Liisa and Leinonen Rauni
	Commissioned by Kajaani-based multidisciplinary substance abuse prevention team
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 39 + 5
<p>The subject of this thesis was the substance-free life of an 11-12-year-old boy. The purpose of the thesis was to describe the substance-free life of 11-12-year-old boys. The objective of the thesis was to find methods with which parents of an 11-12-year-old boy could support their son's substance-free life. The objective of the functional stage was to plan a functional parent meeting for the parents of 6<sup>th</sup>-graders at Hauhola School where parents could share methods that support their sons' substance-free lives. The guiding question in this thesis was: What factors support the substance-free life of an 11-12-year-old boy? This thesis is functional and carried out as part of a functional parent meeting.</p> <p>The functional parent meeting was carried out and named as Pienen pojan elämää (Life of a Young Boy) parent meeting. The purpose was to provide parents with an opportunity to talk about the substance-free life of a 11-12-year-old boy and help them realize that their sons need their support for a substance-free life before actually experimenting with substances. At the parent meeting parents shared methods to support their sons towards a substance-free life. These methods were similar to those found in literature. Parents underlined the impact of their own examples on children's substance use and the importance of discussing substances and a substance-free life. They also wondered how children experience their parents' moderate use of substances, which could be an interesting subject for a new research.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Substance-free life
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	72
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	74
3 LASTEN PÄIHTEETTÖMYTTÄ EDISTÄVÄ LAINSÄÄDÄNTÖ	75
4 LASTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA	76
5 VANHEMMAT PÄIHTEETTÖMYYTEEN TUKIJOINA	81
5.1 Vanhemmuuden roolikartta	81
5.2 Päihteistä keskusteleminen	82
5.3 Vanhemmat esimerkkinä lapsilleen	83
5.4 Kieltäytymisen opettaminen	84
5.5 Vanhemmat päihteiden välittäjinä	85
5.6 Hyvän itsetunnon rakentaminen	85
5.7 Lapsen ja vanhempien välinen luottamus	86
5.8 Päihdekokeiluun reagoiminen	87
6 TARKOITUS, TAVOITE JA OPINNÄYTETYÖTÄ OHJAAVA KYSYMYS	88
7 PÄIHTEETTÖMYYS-PISTE VANHEMPAINILLASSA	89
7.1 Päihteettömyys-pisteen suunnittelu	89
7.1.1 Havaintomateriaali Päihteettömyys-pisteelle	90
7.1.2 Tarvittavat resurssit	92
7.2 Päihteettömyys-pisteen toteutus	93
7.3 Pohdintaa vanhempainillan toteutumisesta	95
8 ARVIOINTI	97
8.1 Opinnäytetyön arviointi	97
8.2 Tulokset	97
8.3 Johtopäätökset	99
8.4 Jatkotutkimusaihe	100
9 POHDINTA	101
9.1 Luotettavuus	101

9.2 Eettisyys	102
9.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	104
9.4 Ammatillinen kehittyminen	106

LÄHTEET	108
---------	-----

LIITTEET	
----------	--

## 1 JOHDANTO

Suomen lainsäädännössä kielletään tupakka- ja alkoholituotteiden myyminen ja välittäminen alle 18-vuotiaille, lisäksi niiden hallussapito ja käyttö on kielletty alaikäisiltä (Tupakkalaki 1143/1994, §10; Alkoholilaki 693/1976, §16). Huumausaineet puolestaan ovat lailla kiellettyjä kaikenikäisiltä (Huumausainelaki 373/2008, §5). Lainsäädännöstä huolimatta on huomattu, että suomalaisten päihteiden käyttö alkaa hyvin varhaisessa vaiheessa, jopa lapsuudessa.

Päihdevalistus aloitetaan yleensä yläkoulussa, kun lapset ovat kahdeksannella luokalla. Päihdevalistuksella ei ole tutkimuksellisesti pystytty osoittamaan muutosvaikutuksia lasten juomatapoihin (Neuvoa antavat 2007). Päihdekokeilut alkavat nuorella iällä, yleensä yläkouluun siirryttäessä. Mitä myöhemmällä iällä päihdekokeilut tapahtuvat, sitä pienempi riski lapsella on ajautua myöhemmin päihderiippuvaiseksi. (Rimpelä, Rainio, Huhtala, Lavikainen, Pere & Rimpelä 2007, 26; Paavola, Vartiainen & Puska 2001, 49 - 57.) Lasten päihteettömyyden tukeminen on aloitettava siksi jo alakouluiässä, ennen päihdekokeiluja. Lapsen käsitys päihteistä ja päihteiden käytöstä muodostuvat jo varhaisessa vaiheessa. Lapsi saa omalle käyttäytymiselleen mallin yleensä vanhemmistaan ja läheisistään. Mikäli vanhemmat käyttävät päihteitä lastensa nähden, tulisi päihteistä ja niiden käytöstä keskustella totuudenmukaisesti.

Opinnäytetyömme aiheena on 11 - 12-vuotiaan pojan päihteettömyys. Tarkoituksena on kuvata 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymistä päihteettömyyden näkökulmasta. Tavoitteena on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmat voivat tukea poikansa päihteettömyyttä. Toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6-luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat keskustella poikien päihteettömyyden tukemisesta.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan alustuksena on teoriasta saatua tietoa lasten päihteettömyydestä sekä päihteettömyyden tukemisesta. Lisäksi keräsimme vanhempainilta varten havaintomateriaalia, joka antaa suuntaa antavaa tietoa paikallisten poikien päihteettömyydestä. Havaintomateriaali kerättiin toukokuun 2011 lopussa Pietari Brahen koulun 5.luokalla olevalta kymmeneltä pojalta avoimin kysymyksin. Havaintomateriaali

esitettiin vanhemmille mahdollisimman muokkaamattomana ja alkuperäisenä, sillä emme halunneet oman tulkintamme vaikuttaa kyselyiden tulosten esittämiseen.

Pienen pojan elämää -vanhempainillassa vanhemmat keskustelivat yleisesti lasten päihteettömyyden tukemisen tärkeydestä ja jakoivat menetelmiä, joiden avulla vanhemmat voivat tukea poikien päihteettömyyttä. Meidän tehtävänäme oli synnyttää keskustelua ja saada vanhemmat heräämään siihen, että heidän poikansa tarvitsevat tukea päihteettömyyteen jo ennen päihdekokeiluja. Vanhemmat nostivat Pienen pojan elämää -vanhempainillassa esille, että kodin ja etenkin vanhempien antamalla esimerkillä on suuri merkitys siihen, millainen suhde lapsella päihteisiin kehittyy. Toinen merkittävä asia oli vanhempien mielestä päihteistä ja päihteettömyyden merkityksestä puhuminen. Nämä asiat nousivat esille myös opinnäytetyön teoriaosuudessa.

Ammattikorkeakoulun hoitotyöhön johtavaan tutkintoon kuulu opinnäytetyö. Sen tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 352/2003, §7). Opinnäytetyömme aihe tukee vaihtoehtoisia ammattiopintojamme, mielenterveystyötä. Koemme päihteettömyyden tukemisen erittäin tärkeänä juuri 11 - 12-vuotiailla pojilla, koska päihdekokeilut tai säännöllinen käyttö eivät todennäköisesti ole vielä alkaneet. Päihdeasenteisiin vaikuttaminen ennen ensimmäisiä kokeiluja voi myöhentää päihdekokeilujen ajankohtaa. Mitä myöhemmäksi kokeilut voidaan siirtää, sitä vähemmän päihteet kuuluvat myöhemmin pojan elämään. Varhaiset päihdekokeilut myös vaarantavat lasten terveyttä, kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyön avulla pyritään vaikuttamalla poikien terveyskäyttäytymiseensä vanhempien välityksellä, edistäen poikien terveyttä ja hyvinvointia.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme keskeisinä käsitteinä ovat päihteettömyys ja päihteet. Päihteettömyyttä on vaikea määritellä teorian kautta, joten määrittelemme sen päihteiden määritelmän avulla.

### **Päihteettömyys**

Teoriasta emme löytäneet valmista päihteettömyyden määritelmää, mutta tässä opinnäytetyössä tarkoitamme päihteettömyydellä sataprosenttista päihteettömyyttä. Päihteetön ihminen on siis henkilö, joka ei käytä mitään päihteitä.

### **Päihteiden määritelmä**

Päihde on yleisnimi sellaisille kemiallisille aineille, jotka aiheuttavat elimistöön joutuessaan päihtymyksen tunteen tai humalatilän. Päihteet vaikuttavat eri tavoin ja vaikutus riippuu muun muassa käytetystä aineesta, aineen määrästä, käyttötavasta, käyttäjän iästä sekä kehon koosta (Dahl & Hirschovits 2002, 5). Laajan määritelmän mukaan päihteisiin kuuluvat kaikki ne päihteet, joilla ihminen saa muutettua tajunnantilaansa. Tässä opinnäytetyössä päihteisiin luetaan alkoholi, huumausaineet ja tupakka sekä päihtymistarkoituksessa käytetyt liuottimet, lääkkeet ja muut aineet. (Päihdelinkki; Neuvoa antavat.)

Alkoholijuomalla tarkoitetaan nautittavaksi tarkoitettua juomaa, joka sisältää enemmän kuin 1,2 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. Huumausaineilla tarkoitetaan päihteitä, jotka kuuluvat Sosiaali- ja terveysministeriön ylläpitämään huumausaineluetteloon ja joiden hallussapito, levitys ja käyttö on rikoslaisissa kielletty. Tupakkatuotteiksi luetaan savukkeet, sikarit ja pikkusikarit, piippu- ja savuketupakka, savukkeiksi käärittävä hienoksi leikattu tupakka, savukepaperi sekä muut tupakkaa sisältävät tuotteet. (Neuvoa antavat.)

### 3 LASTEN PÄIHTEETTÖMYTTÄ EDISTÄVÄ LAINSÄÄDÄNTÖ

Suomen tupakka-, alkoholi- ja huumausainelait on säädetty suojaamaan lapsia ja nuoria päihteiltä. Vaikka laki on yksiselitteinen ja sen tulisi suojata lapsia päihteiltä, se ei jostain syystä toimi. Vaikka alkoholin ja tupakan välittäminen alaikäiselle on rikos, moni ei siitä välitä. Useissa tutkimuksissa lapset kertovat saavansa päihteitä jopa omilta vanhemmiltaan tai että vanhemmat sallivat päihteiden käytön heidän seurassaan. (Syrjänen & Patronen 2005, 29; Keränen & Keränen 2003, 36 - 37.) Maassamme on toiminut lukuisia kampanjoita päihteiden alaikäisille välittämisen estämiseksi. Opinnäytetyöllä pyrimme vaikuttamaan poikien päihteettömyyden tukemiseen vanhempien kautta.

Tupakka- ja alkoholituotteita ei saa myydä eikä välittää alle 18-vuotiaille (Tupakkalaki 693/1976, §10; Alkoholilaki 1143/1994, §16). Tupakkalaissa säädetään toimenpiteistä, joilla ehkäistään tupakkatuotteiden käytön aloittamista, edistetään niiden käytön lopettamista ja suojellaan väestöä tupakansavulle altistumisesta. Lain tavoitteena on ihmisille myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käytön loppuminen (Tupakkalaki 693/1976, 1§).

Myös alkoholilain tarkoituksena on alkoholin kulutusta ohjaamalla ehkäistä alkoholipitoisista aineista aiheutuvia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja (Alkoholilaki 1143/1994, §1). Alkoholilain (1143/1994, 31§) mukaan alkoholijuoman, eli yli 1,2 tilavuusprosenttia etyylialkoholia sisältävän juoman, myyminen ja välittäminen on kielletty henkilöille, joka on kahdeksatoista vuotta nuorempi. Alkoholilaissa (1143/1994, 50a§) säädetään, että alle 18-vuotias ei saa edes pitää hallussaan alkoholijuomia. Alaikäisen alkoholin hallussapito ja alkoholin tarjoaminen alaikäiselle ovat alkoholirikkomuksia ja niistä seuraa vähintäänkin sakkorangaistus (Alkoholilaki 1143/1994, 50a§). Huumausainelain (373/2008) 1§ mukaan lain tavoitteena on huumausaineiden laittoman Suomeen tuonnin, Suomesta viennin, valmistuksen, levittämisen ja käytön ehkäiseminen. Huumausainelaki suojelee alaikäisten lisäksi koko väestöä, jotta maahamme ei leviäisi laittomia huumausaineita.

#### 4 LASTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA

Lasten ja nuorten päihteiden käyttöä on seurattu useilla eri tutkimuksilla ja aiheesta syntyy jatkuvasti uusia tutkimuksia ja raportteja. Aiheesta löytyy niin valtakunnallista kuin paikallistakin tietoa. Tässä luvussa esitellään tutkimuksia, raportteja, tilastoja ja oppinäytetöitä, joissa on tutkittu lasten päihteiden käyttöä.

##### **Lasten terveysseurantatutkimus**

Sosiaali- ja terveysministeriö käynnisti vuonna 2003 lasten terveysseurannan kehittämiseksi Lasten ja nuorten terveysseurannan ja tilastoinnin kehittäminen -hankkeen, joka pitää sisällään Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen, lyhyemmin sanottuna LATE-hankkeen. LATE-hanke käynnistyi vuonna 2006 Kansanterveyslaitoksella ja toteutti lasten terveysseurantatutkimuksen eli LATE-tutkimuksen vuosina 2007 - 2008. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 15.)

LATE-tutkimukseen osallistuneista kahdeksaluokkalaisista hieman yli kolmasosa 34 % oli joskus polttanut tai kokeillut tupakan polttoa. LATE-tutkimuksen mukaan 9 % kahdeksaluokkalaisista pojista ja 6 % tytöistä tupakoi satunnaisesti. Noin 3 % polttaa päivittäin (1 % tytöistä ja 5 % pojista). 14 - 15 vuotiaista pojista 15 % ja tytöistä 3 % oli joskus kokeillut nuuskaa. 2 % pojista nuuskasi päivittäin, tytöistä ei kukaan. 2 % pojista käytti nuuskaa satunnaisesti eli harvemmin kuin kerran viikossa. (Mäki ym. 2010, 109-111.)

LATE-tutkimuksessa kahdeksaluokkalaisilta kysyttiin alkoholikokeilusta, alkoholin käyttötiheydestä ja humalajuomisesta. Alkoholikokeiluksi määriteltiin kyselylomakkeessa minkä tahansa alkoholijuoman juominen vastaten esimerkiksi puolta pullollista keskiolutta tai enemmän. Kahdeksaluokkalaisista hieman vajaa puolet (47 %) oli joskus kokeillut alkoholia. Pojista 75 % ja tytöistä 74 % ilmoitti, että ei tällä hetkellä käytä alkoholia. Kahdeksaluokkalaisista noin 8 % (8 % tytöistä ja 7 % pojista) ilmoitti käyttävänsä alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. Pojista 17 % ja 19 % tytöistä oli juonut itsensä ainakin kerran todella humalaan. Noin 7 % pojista ja 12 % tytöistä oli tarjottu huumaavia aineita Suomessa. (Mäki ym. 2010, 109-111.)

## Nuorten terveystapatutkimukset

Nuorten terveystapatutkimuksessa (Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen & Rimpelä, 2011, 3) on seurattu valtakunnallisin postikyselyin 12 - 18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveystottumuksia joka toinen vuosi, vuodesta 1977 alkaen. Nuorten terveystapatutkimuksen raportissa vuonna 2007 (Rimpelä ym. 2007, 6) huomattiin, että raittiiden osuus kasvoi vuosien 2005 ja 2007 välillä, kun taas vuoden 2009 Nuorten terveystapatutkimuksessa (Rainio, Pere, Lindfors, Lavikainen, Saarni & Rimpelä 2009, 7) raittiuden myönteisen kehityksen huomattiin pysähtyneen kaikissa ikäryhmissä sekä molemmilla sukupuolilla. 14-vuotiaista raittiita on 60 %, 16-vuotiaista noin neljännes. Myös toistuva alkoholin käyttö ja humalajuominen ovat edelleen vähentyneet. Poikkeuksen muodostavat kuitenkin 18-vuotiaat pojat, joista viikoittain tosi humalaan juovia oli edelleen 12 %.

Vuonna 2007 14-vuotiaista pojista 65 % ja tytöistä 55 % ilmoittivat olevansa raittiita. 16-vuotiaista vastaavat luvut ovat tytöistä 25 % ja pojista 29 %. Vuonna 2009 12-vuotiaista lapsista 91 % ilmoitti olevansa täysin raittiita, kun taas 14-vuotiaana raittiita oli enää pojista 56 % ja tytöistä 51 %. 16-vuotiaista vuonna 2009 raittiita oli enää pojista 26 % ja tytöistä 21 %. Raittius on siis vähentynyt vuosina 2007 - 2009 merkittävästi, etenkin 14-vuotiailla pojilla. (Rainio ym. 2009, Rimpelä ym. 2007, 37 - 41.)

Vuoden 2011 raportissa (Raisamo ym. 2011) tarkasteltiin 12 - 18-vuotiaiden tupakkatuotteiden käytön yleistymistä, tupakkatuotteiden esilläpidon, sekä tupakkamainonnan havaitsemista ja tupakkaostoja. Lisäksi raportissa tarkasteltiin alkoholin käyttöä ja sosiaalista altistumista huumeille. Kysely vuoden 2011 terveystapatutkimukseen tehtiin keväällä 2011, johon vastasi 4566 nuorta.

Tupakointikokeilut ovat vähentyneet vuosien 1977 - 2011 aikana molemmilla sukupuolilla ja kaikissa ikäryhmissä. Vuosituhannen vaihteesta alkanut päivittäisen tupakoinnin väheneminen jatkui myös kahden viimevuoden aikana 14 - 18-vuotiailla. 12-vuotiailla päivittäinen tupakointi oli harvinaista. Nuuskaa kokeilleiden osuus on sen sijaan lisääntynyt vuoden 2005 jälkeen, varsinkin poikien osuus on kasvanut. 18-vuotiaista pojista nuuskasi nykyisin jopa 14 % ja 16-vuotiaista 12 %. (Raisamo ym. 2011, 3.)

Itsekäärityksen savukkeiden polton suosio on noussut erityisesti 14 - ja 18-vuotiailla pojilla. Päivittäin tupakoivista 14-vuotiaista pojista yli puolet ja 18-vuotiaista lähes kolmannen poltti itsekääritystä savukkeita. 14-vuotiaista päivittäin tupakoivista oli ostanut tupakkaa viimeisen kuukauden aikana kaupasta 15 % pojista ja 30 % tytöistä, kioskista 31 % pojista ja 30 % tytöistä ja huoltoasemilta 23 % pojista ja 3 % tytöistä. Yleisimmin tupakkaa oli ostettu kavereilta, 77 % pojista ja 73 % tytöistä. (Raisamo ym. 2011, 3.)

Raittiiden osuus on lisääntynyt 2000-luvun alusta. 12 - 16-vuotiaiden ikäryhmissä nousua on tapahtunut kahden viime vuoden aikana. Kuukausittain ja viikoittain alkoholia käyttävien osuudet 14 - 16-vuotiaissa laskivat 2000-luvun alkupuolelta lähtien. Tosin 18-vuotiailla pojilla alkoholin käyttö ei ollut vähentynyt. 12-vuotiaiden humalajuomien on edelleen harvinaista. 14 - 16-vuotiaiden poikien tosi humalaan juovien poikien osuus on vähentynyt vuosituhaten taitteessa. 18-vuotiailla tytöillä suunta on ollut nouseva kahta viimeistä vuotta lukuun ottamatta, pojilla osuudet ovat pysyneet aika samoina. (Raisamo ym. 2011, 3.)

Tutkimuksessa oli huomattu 2005 vuoden jälkeen sosiaalisen altistumisen huumeille olevan nousussa, kun se oli ennen sitä ollut laskussa vuosituhaten vaihteesta 2005 vuoteen. Altistumista oli mitattu ainakin yhden huumeita käyttävän tuntevien sekä niiden osuudella, joille oli tarjottu huumeita. Vuosituhaten vaihteesta asti vallitsevana on ollut, että valtaosa huumaavien aineiden tarjonnasta on tullut ystävilta tai tuttavilta. (Raisamo ym. 2011, 3.)

Tutkimuksessa kerrottiin, että vuonna 2011 10 % 12-vuotiaista pojista ja 8 % 12-vuotiaista tytöistä ilmoitti kokeilleensa tupakkaa. Tupakkakokeilut 12 - 14-vuotiaiden poikien osalta olivat vähentyneet tutkimusjakson 1977 - 2011-vuosien aikana. (Raisamo ym. 2011, 19.) 12-vuotiaiden poikien nuuskan kokeilu oli erittäin harvinaista ja muutokset 2000-luvulta ovat olleet vähäisiä. 12-vuotiaista tytöistä vain harva olivat kokeilleet nuuskaa. (Raisamo ym. 2011, 19.)

Vuonna 2011 raittiiden nuorten osuus 12 - 14-vuotiaista pojista ja tytöistä on suurimmillaan koko 2000-luvun aikana. Vuonna 2011 12-vuotiaista tytöistä 95 % ja pojista 94 % ilmoitti, että ei juo alkoholijuomia ollenkaan. 12-vuotiaista pojista vain 3 % ja tytöistä vain 1 % ilmoitti juoneensa ainakin pieniä määriä alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. Kukaan tutkimukseen osallistuneista 12-vuotiaista ei kertonut olleensa tosihumalassa. Humalajuominen on ollut harvinaista 12-vuotiaiden ikäryhmässä koko tutkimusjakson aikana. Ainoastaan muutama prosentti 12-vuotiaista tiesi jonkun tuttavansa käyttäneen

aineita, tämä osuus onkin ollut suhteellisen pysyvä vuodesta 1981 lähtien. (Raisamo ym. 2011, 19.)

### **Kajaanin keskuskoulun 5.-6.-luokkalaisten päihteidenkäyttö vuonna 2005**

Syrjänen ja Patronen (2005) tutkivat opinnäytetyössään muun muassa Kajaanin keskuskoulun 5.-6-luokkalaisten päihteidenkäyttöä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 44 Keskuskoulun oppilasta, joista 22 tyttöjä ja 22 poikia. Heistä 5.luokalla oli 21 ja 6.luokalla 23. Tutkimuksen mukaan Kajaanin keskuskoulun 5.luokkalaisista oppilaista kukaan ei ollut kokeillut tupakointia ja kolme 6.luokkalaisista oli tupakoinut. Kaksi vastanneista oli saanut tupakkaa kavereilta ja yksi kotoaan. 37 oppilaista oli sitä mieltä, että tupakoinnista on haittaa terveydelle. Monen mielestä se aiheuttaa sairauksia, huonoa kuntoa, on vahingoksi keuhkoille sekä värjää hampaita.

Kajaanin keskuskoulun oppilaista 16 ei tiennyt miksi ihmiset alkavat polttaa tupakkaa. Yhdeksän vastaajista oli sitä mieltä, että tupakoitsijat tahtovat olla kovia. Muita syitä tupakoinnille olivat tyhmyys ja muodikkaus. Keskuskoulun oppilaista 14 vastasi toisen vanhemmista polttavan, neljän oppilaan mielestä vanhemman tupakointi ei tuntunut miltyään. Kuuden mielestä vanhemman tupakointi hieman haittasi, neljän mielestä haittasi paljon. Keskuskoulun 5. - 6. luokkalaisista kaksi oli kokeillut alkoholia ja he olivat hankkineet juomansa kotoa. Oppilaista kahdeksan oli myös impannut. Päihteiden kokeilun tai käytön syiksi oppilaat arvelevat halun näyttää kovilta, leuhkoilta ja ikäistään vanhemmalta.

### **Muita lasten päihteidenkäyttöön liittyviä tutkimuksia**

Keränen & Keränen (2003, 36 - 37) tutkivat opinnäytetyössään vanhempien tietämystä ja suhtautumista lasten päihteidenkäyttöön. Tuloksien mukaan yleisesti vanhemmat eivät hyväksy alle 18-vuotiaiden tupakan polttoa. Vanhempien ja perheen tupakoinnilla oli vaikutusta lapsen päihteidenkäytön suhtautumiseen. Mikäli perheessä tupakoitiin, suhtautuminen lapsen tupakointiin oli sallivampaa. Jonkin verran vanhemmat hyväksyivät lastensa päihteiden käyttöä ja niiden kokeilua omassa seurassaan.

Havu & Lasarov (2002, 34 - 35) käsittelivät tutkielmassaan kahdeksaluokkalaisten nuorten päihteettömyyttä sekä arvioivat päihteettömyyden opetus- ja ohjausmenetelmiä. Tutkimuksen mukaan nuoret tiesivät paljon päihteistä. Nuoret tiesivät tupakoinnin aloittamiseen ja yleistämiseen liittyvät ajankohdat. Aloittaminen ja yleistyminen tapahtuvat yläasteella. Kaikki tytöt ja lähes kaikki pojat olivat sitä mieltä, että tupakointi on haitallista terveydelle. Tutkimuksen mukaan 84 % nuorista tiesi varmuudella suomalaisen alkoholilainsäädännön. Nuoret olivat sitä mieltä, että monet yläasteikäiset nuoret juovat alkoholia humaltumistarkoituksessa. Havun ym. (2002, 35 - 36) tutkimuksessa 93 % nuorista tiesi huumausaineiden aiheuttamista riippuvuussuhteista. Viidennes tutkimuksen osallistuvista nuorista ei osannut sanoa, alentaako tupakointi ja alkoholin käyttö kynnystä kokeilla huumeita. Tutkimuksen ristiintaulukoinnin perusteella pojat tiesivät tyttöjä paremmin, että alkoholin käyttö ja tupakointi alentavat huumekekeilu kynnystä.

Suomalaiset nuoret aloittavat tupakan polton keskimäärin 14-vuotiaina (Paavola ym. 2001, 49 - 57). Nuorten tupakoinnin aloitusta ennustaa muun muassa vanhempien, sisarusten ja läheisten ystävien tupakointi. Myös peruskoulun heikon koulumenestyksen tiedetään ennustavan tupakoinnin aloittamista (Pennanen, Patja & Joronen 2006, 15). Samat piirteet ennustanevat myös muiden päihteiden käytön aloittamista.

## 5 VANHEMMAT PÄIHTEETTÖMYYTEEN TUKIJOINA

Vanhemmat ovat tärkeä osa poikien elämää. Vanhemmilla on paljon lasten kasvatukseen liittyviä tehtäviä, joita käsittelemme vanhemmuuden roolikartan avulla. Lisäksi käsittelemme luvussa teoriasta nousseita tärkeitä menetelmiä, joiden vanhemmat voivat tukea lastensa päihteettömyyttä.

### 5.1 Vanhemmuuden roolikartta

Peilaamme vanhempien roolia lapsen päihteettömyyteen tukijoina vanhemmuuden roolikarttaan, joka löytyy opinnäytetyömme yhteisestä osiosta. Vanhempien tehtävänä on olla lapselle elämän opettaja, ihmissuhdeosaaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja (Vanhemmuuden roolikartta, 25). Opetellessaan elämäntaitoja lapsi tarvitsee paljon tukea vanhemmiltaan. Elämän opettajana vanhemman tulee opettaa lapselleen oikea ja väärä. Lisäksi vanhemman tulee olla lapselleen muun muassa mallin antaja ja sosiaalisten taitojen opettaja. Oikean ja väärän opettamiseen kuuluu olennaisesti lain noudattaminen ja sen opettaminen myös lapselle. Lapsi mallioppii vanhemmiltaan ja läheisiltään erilaisia asioita, muun muassa päihdekäyttäytymistä. (Niemistö 2001, 45 - 49.)

Rakkauden antajana vanhemman on muun muassa suojeltava lastaan (Niemistö 2001, 46). Tämä tarkoittaa myös suojelua päihteiltä. Vanhemman on myös kyettävä hyväksymään lapsensa sellaisena kuin hän on. Lapsi voi tehdä erilaisia virheitä elämässään, kuten esimerkiksi kokeilla päihkeitä ja vanhemman on kyettävä näissä tilanteissa hyväksyä se ja lohduttaa lastaan. Rakkauden antajana vanhempi myös hyväksyy lapsen tekemät virheet ja on lapsen tukena (Niemistö 2001, 46).

Huoltajana toimiminen on yksi vanhemmuuden osa-alue. Se kattaa lapsen perustarpeista huolehtimisen (Niemistö 2001, 45). Vaikka lapsi kasvaakin kohti itsenäisyyttä ja aikuisuutta, vanhempien tehtävä on huolehtia lapsen perustarpeista niin kauan kunnes lapsi kykenee huolehtimaan niistä itse. Huoltajana vanhempi luo lapselleen turvallisuuden tunnetta ja näin lapsi saa aikaa kehittyä rauhassa (Niemistö 2001, 45).

Vanhempien tehtävä rajojen asettajana on erityisen tärkeää, kun ajatellaan lapsen päihteettömyyden tukemista. Vanhemmat asettavat lapselleen rajat ja seuraavat niiden noudattamista. Vanhempien on myös itse pidettävä kiinni sovitusta. Rajoja asettamalla vanhempi luo lapselle turvallisuuden tunnetta. Vanhemmilla on myös oikeus ja velvollisuus kieltää lapsiltaan tiettyjä asioita, esimerkiksi pääsyä kotibileisiin. Vanhempien ei tarvitse perustella kantaansa, vaan lasten on opittava että vanhempien sanaa tulee kunnioittaa. Kieltämistä on hyvä opettaa lapselle jo pienestä pitäen, ei vasta sitten kun lapsi on teini-iässä ja alkaa kapinoida vanhempien asettamia rajoja vastaan. (Niemistö 2001, 49.)

Varmasti yksi haastavimmista vanhemmuuden rooleista on olla ihmissuhdeosaaja, kun lapsi alkaa itsenäistyä ja ottaa irti ottoja vanhemmistaan. Päihteettömyyden tukemisessa erityisen tärkeää on kuunnella ja keskustella lapsen kanssa. Vanhemman on myös kyettävä auttamaan lasta ristiriitatilanteissa, pyytämään anteeksi ja antamaan anteeksi. Murrosiän lähetessä lapsi saattaa kiukustua helposti, mikä koettelee myös vanhempien hermoja, mutta vanhemman on kyettävä selvittämään ristiriitatilanteet puhumalla ja kuuntelemalla. Sosiaalisessa kanssakäymisessä vanhemman tulee olla esimerkillinen, mutta täydellisyyteen kenenkään ei tarvitse pystyä. (Niemistö 2001 48 - 49.)

## 5.2 Päihteistä keskusteleminen

Lapsen on voitava keskustella vanhemman kanssa päihteistä asiallisesti. Mikäli vanhempi tyrmää keskustelun alkuunsa tai osoittaa heti kielteisen asenteensa, keskustelu voi jäädä lyhyeen ja lapsi jää yksin ajatuksiensa kanssa. Lapsella voi olla halu purkaa ajatuksiaan vanhemmalle ja vanhemman on oltava tukemassa häntä. Vanhemman on kyettävä keskusteluun ilman syylistävää tai hyökkävää asennetta. (Puheeksi, Päihdelinkki.) Mikäli vanhemmat eivät ota kantaa päihdeasioihin, lapsen näkökulmasta passiivisuus voi näyttää päihteiden käytön hyväksymiseltä (Ahlström, Metso & Tuovinen 2002, 428).

Kehittävä keskustelu on omiaan tukemaan lapsen itsetuntoa. Keskustelussa voidaan pohdiskella ja keskustella siitä, millaisia ajatuksia lapsella on päihteistä yleensä, esimerkiksi ihannoiko lapsi päihteidenkäyttöä. Lisäksi vanhempi voi koettaa kysyä onko joku kavereista kokeillut tai käyttänyt jotain päihdettä, onko koulussa paljon päihteidenkäyttöä ja muutenkin millaisissa tilanteissa yleensä päihdekokeiluja tapahtuu. Mitä, missä, milloin ja miksi -

kysymykset selventävät paikallista päihdekulttuuria ja sillä tavoin vanhemmat voivat paremmin ymmärtää ja tukea lastaan. (Kylmänen 2005, 32 - 33.)

Yläkouluun siirtyminen on yksi niistä hetkistä, jolloin lapsi on alttiimmillaan päihdekokeiluille, etenkin tupakoinnille (Rainio 2009, 18). Lapsen kanssa tulee ottaa puheeksi päihdekokeiluihin liittyviä asioita, kuten ryhmäkäyttäytyminen, sosiaalinen paine ja terveyden näkökulma. Keskustelu tulee käydä luontevassa ympäristössä, esimerkiksi kotona sopivana hetkenä. Kaikki lapsista ei ala tupakoimaan, mutta lasten kanssa on hyvä keskustella päihteistä ja päihteettömyyden merkityksestä. Mitä myöhemmällä iällä ensimmäinen tupakkakokeilu koetaan, sitä todennäköisemmin lapsi ei ala tupakoimaan säännöllisesti. (Kylmänen 2005, 50.) Myös Sinkkonen (2010, 208) esittää, että olisi hyvä saada lapset pidättäytymään riippuvuutta aiheuttavista päihteistä ainakin kuusitoistavuotiaaksi asti, sillä varhain aloitetulla päihteidenkäytöllä voi olla kauaskantoiset seuraukset.

Kun lasten kanssa puhutaan päihteistä, on keskustelussa osattava puhua sekä riskeistä että hyödyistä. Ei pidä karttaa esimerkiksi alkoholinkäytön mukavista puolista kertomista, koska niitä kuitenkin on olemassa, koska niin moni ihminen käyttää alkoholia. Keskustelussa on oltava rehellinen ja realistinen. Riskeinä ovat laittomuus, terveyshaitat ja sosiaalinen häpeä. Hyötyinä voidaan nähdä puolestaan kohonnut mieliala, esimerkiksi rohkeus ja hauskuus sekä yhteisön hyväksyntä. Näitä asioita tulee punnita ja pohdiskella keskustelussa. (Puheeksi, Päihdelinkki.)

Lapsia kiinnostavat terveysvaikutukset. On turhaa mennä puhumaan tupakan aiheuttavan keuhkosityöpää tai alkoholin aiheuttavan maksasairauksia, koska lapsi ei kykene ajattelemaan kauaskantoisia terveysvaikutuksia. Välittömillä seurauksilla on suurempaa painoarvoa, kuten esimerkiksi sillä, että tupakka aiheuttaa pahanhajuisen hengityksen ja alkoholi holtitonta käyttäytymistä. (Puheeksi, Päihdelinkki.)

### 5.3 Vanhemmat esimerkkinä lapsilleen

Lapsi etsii ympäristöstään mallia minkä mukaan suhtautua erilaisiin asioihin, tilanteisiin ja ihmisiin. Koska mallioppiminen on lapselle tärkeää, aikuisten tulisi pohtia sitä, millaisen esimerkin he haluavat lapselleen antaa (Lasten seurassa 2010). Myös vanhemmuuden

roolikartan mukaan vanhemmuuden yksi tehtävistä on olla lapselle elämän opettaja ja mallin antaja (Vanhemmuuden roolikartta, 25).

Sinkkonen (2010, 225) on vahvasti sitä mieltä, että lapsi ja alkoholi eivät kuulu samaan paikkaan. Mikäli vietetään jotain juhlaa, missä lapsi on keskipisteenä, esimerkiksi rippijuhlat, alkoholin tulisi olla pannassa. Sinkkosen mielipide on varsin jyrkkä, mutta periaatteena hyvä. Lapsi joutuu kuitenkin jossain vaiheessa todennäköisesti osallistumaan juhlaan, jossa keskipisteenä on aikuisia ja juhlaan kuuluu päihteistä esimerkiksi alkoholi. Tällaisissa tilanteissa aikuisten tulisi käyttää alkoholia kohtuudella huomioiden alaikäiset juhlijat. Aikuiset antavat käytöksellään esimerkkiä lapsille, siksi heidän tulee käyttäytyä vastuullisesti. Joidenkin mielestä lasten on hyvä nähdä päihteidenkäyttöä, jotta he saavat oikeanlaisen kuvan päihtymystilasta. Monet lapset kuitenkin ovat osoittaneet pelkäävänsä aikuisia, kun nämä ovat päihteiden alaisina (Lasten seurassa 2010). Eniten heitä pelottaa käytöksen muuttuminen.

Rainion väitöskirja (2009, 15 - 25) tutki perhetekijöiden vaikutusta lasten tupakoinnin aloittamiseen ja huomasi tupakoinnin vähenevän, jos vanhemmat eivät polttaneet tai tupakoivat vanhemmat polttivat ulkona. Vaikka vanhemmat polttivatkin, heidän kielteinen asenne lapsen tupakointia kohtaan vähensi myös lasten tupakointia. Vastaavanlaiseen tulokseen on tullut myös Ahlström, Metso & Tuovinen (2002, 428).

#### 5.4 Kieltäytymisen opettaminen

Tutkimusten mukaan lasten on omasta mielestään helppo kieltäytyä päihteistä ja selkeä kieltäytyminen poistaa ryhmän aiheuttamaa painostusta (Kylmänen 2005, 27). Toisaalta terveystapakyselyt puhuvat taas sen puolesta, että ryhmän painostuksella on suuri merkitys päihdekokeiluihin. Vanhempien on hyvä keskustella lasten kanssa siitä, miten tärkeää on osata kieltäytyä päihteistä. Tilanteet voivat olla lapselle hankalia, kun päihteitä tarjoaakin esimerkiksi paras kaveri. Vuoden 2011 nuorten terveystapatutkimuksen (Raisamo ym 2011, 3) mukaan huumeita tarjoaa yhä useammin ystävät tai tuttavat.

Sen lisäksi, että lapsi osaa sanoa ”ei”, lapsi saattaa joutua tilanteeseen missä hän voi joutua perustelemaan valintaansa (Kylmänen 2005, 31). Sosiaalisten taitojen opettelu vahvistuu ryhmässä toimimisen kautta, mutta on myös vanhempien tehtävä opettaa lapsilleen

sosiaalisia taitoja. Vahvat sosiaaliset taidot auttavat lasta selviytymään esimerkiksi tilanteesta, jossa ystävä tai tuttava tarjoaa päihteitä. Kaveripiirissä päihteistä kieltäytyminen voi rohkaista muitakin kavereita toimimaan samalla tavalla (Nuorten netti).

### 5.5 Vanhemmat päihteiden välittäjinä

Useat eri tutkimukset paljastavat, että lapset saavat usein päihteitä haltuunsa vanhemmiltaan. Tupakoivista lapsista 40 % saavat tupakkaa vanhemmiltaan (Rainio 2009, 26). Alkoholien, tupakan tai minkä tahansa päihteen välittäminen lapselle on kuitenkin lainvastaista. Vanhempien käyttäytyminen viestittää lapselle, ettei lakia tarvitse noudattaa. Tässä vanhempi kuitenkin tekee suuren virheen ja hämärtää jo ennestään rajojaan kokeilevan lapsen harkintakykyä. Ei voida olettaa, että lapsi tietää missä raja menee, jos vanhempikaan ei sitä tiedä. Vanhempien salliva asenne päihteiden käyttöä kohtaan on osoitettu lisäävän lapsen päihteiden käytön riskiä (Ahlström ym. 2002, 428).

Syynä siihen, miksi vanhemmat välittävät lapselleen alkoholia, voi olla esimerkiksi se, että ”ainakin tietää mitä oma lapsi juo” (Sinkkonen 2010, 209 - 210). Vielä lapsellisempaa on kuvitella pystyvänsä määrittelemään alkoholimäärän mitä lapsi tulisi illan aikana juomaan, jos lapsi lähtee olutpakkaus kourassaan kaverin luo yöksi. Päihteitä lapsilleen välittävät vanhemmat eivät todellisuudessa pysty millään tavalla kontrolloimaan lapsensa päihteiden käytön laatua saati määrää - käytöksellään he vain osoittavat sallivansa päihteiden käytön ja lain rikkomisen.

### 5.6 Hyvän itsetunnon rakentaminen

Hyvän itsetunnon omaava lapsi on vahvempi vastustamaan kavereiden päihdekokeilutarjouksia. Yhteistä päihteitä kokeileville lapsille voi olla epäsosiaalisuus. Epäsosiaaliset lapset hakeutuvat usein kaltaistensa joukkoon. (Sinkkonen 2010, 215.) Myös heidän perhetaustoissaan on paljon yhteneväisyyksiä. Sinkkosen (2010) mukaan taustalla on usein huonot välit vanhempiin, lasten tekemisistä tai menemisistä ei olla kiinnostuneita eikä heidän edesottamuksiin oteta juuri mitään kantaa. Vanhempien tulisi tukea ja kannustaa lasta pienestä pitäen, että hänelle kehittyisi mahdollisimman vahva itsetunto.

Ohjattu vapaa-ajantoiminta antaa lapselle onnistumisen ja pettymysten kokemuksia, mikä jo sinällään vahvistaa itsetuntoa. Lisäksi vapaa-ajan toiminta mahdollistaa sosiaalisten kontaktien luomisen ja ennen kaikkea lapsi saa mielekästä tekemistä. Mielekäs tekeminen on jo itsessään ehkäisevää päihdetyötä. (Kylmänen 2005, 13.)

### 5.7 Lapsen ja vanhempien välinen luottamus

Lasten päihdekokeilut tapahtuvat harvoin lapsen ollessa yksin (Sinkkonen 2010, 215 ; Rainio 2009, 30). Yleensä ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat kaveriporukassa yläasteiässä, yleisimpinä syinä sosiaalinen painostus ja kokeilunhalu (Rimpelä ym. 2007, 27; Paavola ym. 2001, 49; Rainio 2009, 30). Vanhemmat usein haluavat kuitata tupakka- ja alkoholikokeilut sillä, että oma lapsi ”joutui huonoon seuraan”. Yhteistä ”huonossa seurassa” oleville eli päihteitä kokeileville lapsille on yleensä epäsosiaalisuus (Sinkkonen 2010, 215).

Vanhemman tulisi kiinnittää huomiota kavereihin ja olla kiinnostunut siitä millaisten kavereiden kanssa lapsi viettää aikaansa. Jos lapsella on itseään vanhempia kavereita, on hän alttiimpi joutua joukon vietäväksi, koska yrittäessään tehdä vaikutusta vanhempiin kavereihin lapsi saattaa turvautua päihdekokeiluun. Vanhempien tulee olla kiinnostunut siitä, kenen kanssa ja missä oma lapsi liikkuu, se osoittaa lapselle välittämistä ja luo turvallisuuden tunnetta. (Sinkkonen 2010, 215.) Lisäksi on huomattu, että vanhempien tietäessä lapsensa olinpaikasta iltaisin, se vähentää lapsilla kaikkien päihteiden käytön riskiä. On myös huomattu, että pojat hyötyvät vanhempiensa valvonnasta enemmän kuin tytöt. (Ahlström, ym. 2002, 427-428.)

Lapsi loukkaantuu syvästi siitä, että häntä epäillään jostain mitä hän ei ole tehnyt (Sinkkonen 2010, 15). Joskus kuitenkin tulee eteen se päivä, kun lapsi kokeilee päihteitä. Lasta ei voi loputtomiin suojella, mutta päihteettömyyteen tukemisessa luottamussuhteella on oma roolinsa. Kun yllättävä kokeilu tapahtuu, vanhempi voi raivostumisen sijaan muistella omaa lapsuuttaan ja edesottamuksiaan ymmärtääkseen paremmin lapsensa käyttäytymistä (Sinkkonen 2010, 226).

Vanhempien ja lapsen välillä tulee olla luottamusta puolin ja toisin. Vanhempien on kyettävä luottamaan lapseensa ja siihen, että lapsi pystyy toimimaan vanhempien osoittamalla tavalla

tilanteessa, jossa lapselle esimerkiksi tarjotaan päihteitä. Myös lapsen on voitava luottaa vanhempiinsa, että he ovat lapsen tukena aina kun hän sitä tarvitsee.

### 5.8 Päihdekokeiluun reagoiminen

Lapsen päihdekokeiluun on reagoitava. Sitä ei voi sivuuttaa vain sen takia, että välttää konfliktin lapsen ja vanhemman välillä (Sinkkonen 2010, 226). Vanhemman reagoimattomuus viestii lapselle päihteidenkäytön hyväksymistä (Ahlström 2002, 428). Päihdekokeilusta on pystyttävä keskustelemaan, eikä keskustelun tarvitse olla saarnaamista tai huutamista, vaan tapahtuneesta päihdekokeilusta voi keskustella rauhallisesti ja kehittävästi, niin että sekä lapsi että vanhemmat oppivat siitä jotain (Puheeksi, Päihdelinkki).

Kodin ei missään nimessä pidä olla lapselle rangaistuslaitos, mutta on tärkeää asettaa rajat ja säännöt, jotka ovat tiedossa jo ennen ensimmäistäkään päihdekokeilua (Sinkkonen 2010, 226). Vanhemmat eivät voi kuitenkaan aina olla suojelemassa lapsiaan päihteiltä ja ennemmin tai myöhemmin ensimmäinen päihdekokeilu paljastuu vanhemmille. Päihdekokeilun paljastuminen voi laukaista vanhemmissa vahvoja tunnereaktioita (Kylmänen 2005, 5). On kuitenkin syytä rauhoittua ennen kuin alkaa keskustella lapsen kanssa päihdekokeilusta. Vanhempien tulee hyväksyä tapahtunut, mutta osoittaa lapselle etteivät hyväksy päihteiden käyttöä.

## 6 TARKOITUS, TAVOITE JA OPINNÄYTETYÖTÄ OHJAAVA KYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 11 - 12 -vuotiaan pojan terveystietämistä päihteettömyyden näkökulmasta.

Toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6-luokkalaisten poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat keskustella poikien päihteettömyyden tukemisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmat voivat tukea poikansa päihteettömyyttä.

Opinnäytetyötä ohjaava kysymys:

- 1) Miten vanhemmat voivat tukea 11 - 12 -vuotiaan pojan päihteettömyyttä?

## 7 PÄIHTEETTÖMYYS-PISTE VANHEMPAINILLASSA

Tässä luvussa käsittelemme toiminnallisen vanhempainillan suunnittelua ja toteutusta. Lisäksi pohdimme Päihteettömyys-pisteen suunnittelua ja toteutusta omassa alaluvussaan. Varsinainen koko opinnäytetyön pohdinta löytyy oman lukunsa alta.

### 7.1 Päihteettömyys-pisteen suunnittelu

Vanhempainillan alustukseksi suunniteltiin käytettävän teorian tietoa sekä havaintomateriaalia. Havaintomateriaalia hankimme keväällä 2011 Pietari Brahen koulun 5.luokkalaisilta pojilta kyselylomakkeen avulla (Liite 1). Kyselylomakkeen täytti kymmenen poikaa. Havaintomateriaalista ja sen keräämisestä kerrotaan enemmän omassa luvussaan.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelu aloitettiin jo syksyllä 2010 ja varsinainen suunnitelma saatiin valmiiksi keväällä 2011. Vanhempainillan ympäristön suunnittelu jäi vähäiseksi, mutta pisteelle suunniteltiin laitettavaksi tuoleja puoliympyrään sekä havaintomateriaali seinälle näkyville. Jotta Pienen pojan elämää -vanhempainillan eri pisteet erottuisivat selkeästi toisistaan, jokaiselle valittiin oma väriteema, jota käytettäisiin omalla pisteellä. Päihteettömyys-pisteen väriksi valitsimme violetin. Väriä valitsemiselle ei ole suurempia perusteluja, ainoastaan oma mieltymys. Päihteettömyys-pisteen sisällön suunnitelmapihjana käytettiin mukailleen Engeströmin mallia (Liite 2). Teoria Engeströmin mallista löytyy opinnäytetyön yhteisestä osuudesta. Engeströmin mallista hyödynnettiin motiivointi, orientointi ja sisäistäminen -osioita. Pisteen toteuttamiselle varattiin aikaa 15 minuuttia.

Motiivoinnin suunnittelimme toteuttavaksi tervetulo-puheen avulla. Esittelemällä itsemme ja opinnäytetyömme aiheen vanhemmat motivoituisivat kiinnostumaan aiheesta. Tervetulo-puheeseen sisällytimme aiheen tarpeellisuuden ja ajankohtaisuuden painottamisen. Perustana tälle käytämme teorian tietoa ja tutkimuksia päihteettömyyteen liittyen. Nämä toimivat myös orientointivaiheen alustuksena. Orientointivaiheen suunnittelimme havaintomateriaalin pohjautuvaksi. Esittelemällä Pietari Brahen koulun 5.luokkalaisille pojille tehdyn kyselyn tulokset, aihe saatiin kohderyhmälle läheiseksi ja kiinnostavaksi. Kyselyyn vastanneet pojathan saattoivat olla vanhempainiltaan osallistuneiden vanhempien omia

poikia. Tulosten läpikäymiseen varattiin aikaa noin neljä minuuttia. Sisäistämisvaihe suunniteltiin siten, että vanhemmat saisivat keskustella vapaasti ajatuksistaan poikien päihteidenkäytöstä ja päihteettömyyden tukemisen menetelmistä. Lopuksi suunnittelimme tekevämme loppuyhteenvedon päihteettömyyden tukemisen menetelmistä fläppitaululle.

Vanhempien liiallisen puheliaisuuden varalle kehitelimme varasuunnitelman. Mikäli vanhempien keskustelusta ei tulisi loppua tai se eksyisi väärille raiteille, keskustelu koetettaisiin hienovaraisesti johdatella takaisin aiheeseen ja kohti loppuyhteenvedoa. Mikäli näyttäisi siltä, että aika alkaisi loppua ja vanhemmat keskustelisivat innokkaasti, suunnittelimme vähentävämmä teorian tiedon osuutta ja tekevämme napakan yhteenvedon loppuun. Toinen ääripää olisi ollut vanhempien puhumattomuus. Tässä tapauksessa suunnittelimme ottavamme ohjat omiin käsiimme ja johdattelevamme keskustelua eteenpäin, koettaen saada vanhempia aktivoitumaan keskustelulle, tuoden keskusteluun sekä ajatuksen virittäjäksi tutkittua teorian tietoa lasten päihteettömyyden tukemisesta.

#### 7.1.1 Havaintomateriaali Päihteettömyys-pisteelle

Halusimme tuoda vanhempainiltaan tarkempaa tietoa juuri kajaanilaisten 11 – 12-vuotiaiden poikien päihteettömyydestä, joten päätimme tehdä suuntaa antavan kyselyn aiheesta Pietari Brahen koulun 5.luokkalaisille pojille. Kysely tehtiin juuri heille, koska vanhempainilta suunniteltiin heidän vanhemmilleen toteutettavaksi. Valitsimme havaintomateriaalin tiedonkeruumenetelmäksi avoimet kysymykset, jotka esitettiin pojille kyselylomakkeella keväällä 2011 (Liite 1). Kysymysten avulla pyrimme kartoittamaan poikien senhetkistä suhdetta päihteisiin. Olimme kyselyn ajan poikien käytettävissä, mikäli heillä on epäselvyyksiä kysymyksiin suhteen. Varmistaaksemme, että pojat uskalsivat vastata kysymyksiin rehellisesti, kerroimme, että lomakkeeseen ei tarvitse merkitä nimeä tai luokkaa.

Keräämämme materiaali hyödynnettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillassa vanhempien välisen keskustelun ja mielenkiinnon herättäjänä. Vanhemmat olivat kiinnostuneita tietämään, minkälaisia vastauksia heidän omat poikansa olivat mahdollisesti tuottaneet. Kyselylomakkeista ei selvinnyt vastaajan henkilöllisyys, koska pojat vastasivat niihin nimettömästi. Alkuperäisiä kyselylomakkeita ei vanhempainillassa näytetty. Vastauksien esittely tapahtui mahdollisimman ymmärrettävässä muodossa, suoria lainauksia käyttäen.

Emme analysoineet saamiamme vastauksia, koska emme hakeneet niistä mitään tuloksia opinnäytetyöhömmme. Sen tarkoitus oli olla ainoastaan havaintomateriaalina, keskustelun ja mielenkiinnon herättäjänä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Kyselyyn osallistui yhteensä 10 poikaa. Pojille esiteltiin kyselylomake ennen sen täyttämistä. Päihteiden määritelmä kerrottiin pojille. Kysely tehtiin nimettömänä, eivätkä pojat saaneet keskustella toistensa kanssa kyselyn aikana. Kyselylomakkeen avulla saatiin suuntaa antavaa, vanhempainillan kohderyhmää koskettavaa tietoa kajaanilaisten 5. luokkalaisten poikien senhetkisestä suhteesta päihteisiin. Kyselyllä ei haettu yleisesti pätevää tutkimustietoa, vaan kyselyn tulokset olivat enemmänkin suuntaa antavia. Saaduilla vastauksilla oli tarkoitus herättää vanhempien ajatuksia ja keskustelua vanhempien välillä poikien päihteettömyyden tukemisesta Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Kyselylomakkeilla (Liite 1) saatiin seuraavanlaisia vastauksia. Vastaajista neljä oli kokeillut päihteitä. Kaikissa neljässä tapauksessa lapset vastasivat vanhempien olevan tietoisia heidän päihdekokeiluista. Kolme kokeiluista oli tapahtunut vanhempien tai toisen vanhemman läsnäollessa. Yhdessä tapauksessa vanhemmat olivat saaneet tietää kokeilusta, koska pojan veli oli kertonut siitä vanhemmille. Päihteitä kokeilleista neljästä pojasta yksi oli saanut ”luvan isältään” ja kaksi oli ”maistanut äidiltä”. Neljäs vastaajista oli ottanut päihteitä kotoaan.

Päihteitä kokeilleista neljästä pojasta yksi vastasi, että uskoo kokeilevansa tai käyttävänsä ainakin kaljaa tai siideriä tulevaisuudessa, kaksi vastasi kielteisesti ja yksi ei osannut sanoa. Ne kuusi poikaa, jotka eivät olleet kokeilleet päihteitä, vastasivat seuraavasti: kaksi uskoo tulevaisuudessa kokeilevansa tai käyttävänsä päihteitä ja neljä ei. Ne, jotka eivät usko käyttävänsä tulevaisuudessa päihteitä, perustelivat kantaansa seuraavasti: ”en halua käyttää niitä”, ”koska ne tuhoavat elimistön” ja ”ne ovat vaarallisia, ne tekevät riippuvaisiksi”. Kaksi vastaajista uskoi tulevaisuudessa käyttävänsä päihteitä ja kommentoivat seuraavanlaisesti: ”kaljaa ja siideriä, siksi jos juhliissa tai kotona joskus ottaa” ja ”todellakin, isona saa tehdä mitä huvittaa”.

Kun pojilta kysyttiin missä he ovat nähneet käytettävän päihteitä, yleisin vastaus oli selkeästi ”kotona”, jonka mainitsi viisi pojista. Yhdessä vastauksista painotettiin, ettei kotona käytetty huumausaineita. Toisessa vastauksessa tarkennettiin kotona käytettävän alkoholia.

Seuraavaksi yleisimmät vastaukset olivat ”kaupungilla” ja ”televisiossa/elokuvissa”, molemmat mainittiin kolmesti. Muita paikkoja, joita pojat mainitsivat, olivat ”kaupassa”, ”kaupan lähellä” sekä ”nuorisoporukoissa”. Kun pojilta kysyttiin olivatko he nähneet vanhempien, sisarusten tai ystävien käyttävän päihteitä, kymmenestä pojasta yhdeksän vastasi myönteisesti. Kaksi tarkensi nähneensä vanhempien käyttävän päihteitä. Yksi vastaajista mainitsi ”isoveljeni polttaa ja on juonut kaljaa. Isi ja äiti ovat rankaisseet siitä.” Vain yksi pojista vastasi kysymykseen kielteisesti.

Pojista kolme vastasi keskustelleensa vanhempiensa päihteettömyyden merkityksestä ja yksi vastasi keskustelleensa ”vähän” aiheesta. Pojista neljä ei ollut keskustellut ja kaksi vastanneista ei muistanut tai tiennyt onko keskustellut aiheesta vanhempien kanssa. Vanhempiensa kanssa päihteettömyyden merkityksestä keskustelleista kolmesta pojista yksi vastasi keskustelun tapahtuneen silloin, kun oli maistanut siideriä äidiltään. Yksi pojista vastasi keskustelun olleen tänä vuonna ja yksi vastanneista ei muistanut milloin keskustelu käytiin.

### 7.1.2 Tarvittavat resurssit

Aikaresurssit opinnäytetyön toteuttamiselle olivat tiukat, sillä vanhempainillan ajankohta sovittiin yhdessä työntilaajan ja Hauholan koulun kanssa keväällä 2011. Opinnäytetyön etenemisen turvaamiseksi yhteisesti sovittu aikataulun mukaisesti teimme viikoittaisen aikataulusuunnitelman (Liite 3). Näin saimme opinnäytetyöprosessimme etenemään toimeksiantosopimuksen mukaisesti. Vanhempainillan toteutuksessa tarvittavat tarvikkeet listasimme erilliselle paperille, jotta niiden kokoaminen olisi helpompaa. (Liite 4).

Pienen pojan elämää -vanhempainillan kustannukset lupasi maksaa työn tilaaja eli Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Päihteettömyys-pisteen toteutus ei kuitenkaan vaatinut rahallisesti suuria uhrauksia. Havaintomateriaalin keräämiseen tehdyt kyselylomakkeet tulostimme omilla krediiteillämme Kajaanin ammattikorkeakoululla ja suurimman osan tarvikkeista saimme myös sieltä, kuten kartongit, tussit, fläppitaulun ja pöydän. Tuolit saimme käyttöömmme Hauholan koululta. Päihteettömyys-pisteen rajaamiseksi tarvitsimme myös sermejä, jotka toimitettiin myös Kajaanin ammattikorkeakoululta. Sermien päälle asetettiin vaalean violetti kangas pisteen väriteemaa mukaillen.

## 7.2 Päihteettömyys-pisteen toteutus

Järjestimme toiminnallisen vanhempainillan sovitus 31.8.2011 klo 17:00 alkaen Hauholan koulun liikuntasalissa. Vanhempia saapui paikalle noin kymmenkunta, lisäksi paikalla oli Hauholan koulun henkilökuntaa, me opinnäytetyöntekijät, sekä meidän opinnäytetyöntekijöiden vertaisia, Kajaanin päihdetyöryhmän edustajia ja Kajaanin ammattikorkeakoulun opettajia.

Tavaroita aloimme kuljettaa kohti Hauholan koulun liikuntasalia jo aamupäivällä Kajaanin ammattikorkeakoulun pakettiautolla, mutta salin saimme käyttöön vasta kello 14 jälkeen. Päihteettömyys-piste rakennettiin Hauholan koulun liikuntasalin nurkkaan (Kuva 1), tuolit sijoitettuna puoliympyrään. Tuolien asettelu mahdollisti näköyhteyden ja helpotti keskustelua vanhempien välillä. Havaintomateriaali esitettiin violeteilla A2-kartongeilla, joihin on kirjoitettu 5.luokkalaisille esitetyt kysymykset ja heidän vastauksensa niihin. Lisäksi seinille oli kiinnitetty piirroksia päihteettömästä pojasta, päihneiden kokeiluvaiheesta, päihneiden käyttövaiheesta sekä riippuvuudesta porttiteorian mukaan (Lönnqvist 2004, 4). Idea piirroksista tuli vasta muutamaa päivää ennen varsinaista vanhempainiltaa. Puimme violetit paidat pisteen väriteeman mukaisesti. Päihteettömyys-pisteen sisältö käytiin Pienen pojan elämää -vanhempainillassa kahdesti läpi, sillä vanhempainiltaan osallistuneet vanhemmat jaettiin kahteen ryhmään.

Olimme jo aiemmin tehneet valmiiksi ammattikorkeakoululla havaintomateriaalin esittämistä varten tehdyt kartongit, missä oli pojille tehdyn kyselyn tulokset sekä kuvasarjan päihneiden käytön etenemisestä porttiteorian mukaan. Tutkimusprofessori Jouko Lönnqvist kuvaa lievien päihneiden toimivan porttina vahvempiin päihteisiin. Nuorilla päihneiden kokeilu edeltää toistuvaa käyttöä, joka lisää riippuvuuden riskiä ja ongelmakäyttöä, varsinkin silloin kun käyttö alkaa jo hyvin nuorena. Kaikki riippuvuutta aiheuttavat aineet herkistävät ja opettavat aivojamme käyttämään ja kaipaamaan päihkeitä vaikuttamalla aivojen mielihyvä- ja palkitsemisjärjestelmiin. (Lönnqvist 2004, 4.) Kuvissa kuvattiin porttiteoriaa siten, että kuvissa näkyi päihteen poika, kokeiluvaihe, käyttövaihe ja riippuvuus. Kuvasarjassa eteni myös päihneiden kirjo tupakasta alkoholiin ja huumaaviin aineisiin. Tuolit, jotka saimme Hauholan koululta, asetimme puoliympyrään, jotta keskustelu olisi helpompaa vanhempien välillä. Käytimme keskustelun kokoajana fläppitaulua, johon kirjasimme vanhempien esille tuomia asioita.

Pisteen toimimiselle oli varattu aikaa 15 minuuttia. Vanhempien tervetuloitovotusten ja alustusten kautta pääsimme kohti aihetta, vanhempien roolia poikien päihteettömyyden tukemisessa. Pisteellä käsiteltiin vanhemmuutta ja 11 - 12-vuotiaiden poikien elämää ja sitä miten tärkeää on tukea lapsia päihteettömyyteen ennen päihdekokeilujen alkamista. Ensisijainen keskustelun virittäjä oli havaintomateriaali eli pojille keväällä tehdyn kyselyn tulokset. Vanhemmat saivat mahdollisuuden keskustella ja jakaa kokemuksiaan päihteettömyyden tukemisesta, keskusteluista kirjattiin pääkohdat ylös ja ne käsiteltiin lopuksi yhteenvetona.



Kuva 1. Päihteettömyys-piste Pienen pojan elämää -vanhempainillassa

Motivointivaihe toteutui odotetusti. Esittelimme itsemme ja opinnäytetyömme aiheen. Kerroimme tutkimuksia 11 - 12-vuotiaiden päihteettömyys-tilastoista ja miksi 11 - 12-vuotiaiden poikien päihteettömyyden tukeminen on tärkeää ennen päihdekokeiluja. Vanhemmat vaikuttivat hyvin kiinnostuneilta. Orientointivaiheessa esittelimme suunnitellusti havaintomateriaalimme tulokset. Kyselyn tuloksia esitellessämme painotimme, että kyselyn

otos, eli kymmenen poikaa, on suhteellisen pieni eikä siis yleistettävissä kaikkiin Pietari Brahen koulun 5.luokkalaisiin. Perustelimme vanhemmille, että emme tarvitse suurta otosta, koska tarkoituksena oli hakea vain suuntaa antavaa ja keskustelua herättävää materiaalia. Vanhemmat olivat hyvin yllättyneitä poikien vastauksista ja havaintomateriaali herättikin paljon ajatuksia ja keskustelua vanhempien kesken. Vanhemmat keskustelivat muun muassa siitä, saako vanhemmat antaa poikiensa maistella esimerkiksi olutta tai siideriä kotioloissa. Aihe jakoi mielipiteitä, mutta toimi hyvänä pohjana jatkokeskustelulle, eli sille miten vanhemmat voivat tukea poikiensa päihteettömyyttä.

Vanhemmat kertoivat omia ajatuksiaan, miten poikien päihteettömyyttä voi tukea. He nostivat esille päihteistä ja päihteettömyydestä keskustelemisen tärkeyden ja vanhempien esimerkillisen käyttäytymisen kotona. Keskustelua herätti myös se, että pojalla täytyy olla riittävän vahva itsetunto kieltäytyäkseen kavereiden tarjoamista päihteistä. Illan aikana keskusteluissa nousi esille samat päihteettömyyden tukemisen menetelmät, kuin teoriassakin. Molempien pisteen läpivientien lopuksi kävimme nopeasti läpi yhteenvedon saaduista päihteettömyyden tukemisen menetelmistä ja kiitimme vanhempia mielenkiinnosta. Päihteettömyys-pisteen toteuttaminen vei molemmille ryhmille 15 minuuttia.

### 7.3 Pohdintaa vanhempainillan toteutumisesta

Päihteettömyys-pisteen vetäminen tuntui jännittävältä, sillä emme olleet ennen kyseistä Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa järjestäneet mitään vastaavaa tapahtumaa. Oma jännittäminen vaikeutti pisteen vetämistä, sillä välillä tuntui, ettei muista mitä olisi pitänyt sanoa ja vanhempien keskustelun vapaamuotoisuus hankaloitti ennalta harjoiteltuja vuorosanoja. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus kuitenkin onnistui hyvin, koska tarkoituksena oli saada vanhemmat keskustelemaan poikiensa päihteettömyyden tukemisesta.

Vanhempien esille nostamat asiat olivat juuri samanlaisia kuin teoriasta esille nousseet. Vanhempien keskustelu eteni jouhevasti eikä siihen tarvinnut paljoa puuttua. Kun jokin päihteettömyyden tukemisen menetelmä oli käsitelty, johdattelimme heidät toisen menetelmän pariin. Esimerkiksi kieltäytymisen opettaminen pojalle ei noussut vanhempien keskusteluissa esille, mutta tuodessamme asian puheeksi, vanhemmat innostuivat

keskustelemaan siitä. Ajan alkaessa olla loppu täydensimme vanhempien esille nostamia asioita teorian tiedolla, josta vanhemmat eivät olleet vielä puhuneet. Keskusteluissa mainittiin lähes kaikki teoriasta nousseet päihitteettömyyden tukemisen menetelmät. Pisteiden toimimiselle oli aikarajana 15 minuuttia, mikä tuntui vanhempainillassa todella lyhyeltä ajalta. Keskustelua olisi riittänyt pidemmäksikin aikaa kuin 15 minuutiksi, mutta koska oleelliset asiat olivat nousseet jo esille, veimme pisteen nopeasti loppuyhteenvedoon ja kiitoksiin. Saimme vedettyä pisteemme molemmilla kerroilla noin 15 minuutissa.

Aiheiden käsittelystä aika jakaantui melkein tasan kyselyn tuloksien esittämiselle ja tuloksien pohjalta heränneelle keskustelulle. Kyselyn tuloksien esittäminen kesti noin 7 minuuttia ja tuloksien pohjalta herännyt keskustelu noin 8 minuuttia. Keskustelulle tilan antaminen oli antoisampaa meille ja vanhemmille, kuin että olisimme kertoneet teoriasta nousseita asioita. Molemmissa ryhmissä keskusteltiin vanhempien antamasta esimerkistä kotona ja siitä saako vanhempi antaa poikien maistella alkoholia kotona vanhemmaltaan. Aihe jakoi mielipiteitä jonkin verran.

Päihitteettömyys-pisteelle saapuneita vanhempia oli sopivasti, sillä suurempi joukko olisi saattanut tuottaa enemmän keskustelua ja näin aika ei olisi riittänyt asioiden käsittelemiseen. Mikäli kuuntelijoita olisi ollut vähemmän ja keskustelua ei olisi syntynyt yhtä hyvin kuin tapahtumassa, silloin olisimme käyneet opinnäytetyössämme teoriasta nousseita päihitteettömyyden tukemisen menetelmiä läpi. Kaikki pohjautui vanhemmuuden rooleihin poikien elämässä ja koetimme korostaa vanhempien vastuuta rajojen ja sääntöjen asettajana. Koska pisteemme tarkoituksena oli synnyttää keskustelua vanhempien kesken, oli hyvä että vanhemmat keskustelivat tapahtumassa. Tavoitteen saavuttamiseen vaikutti se, että olimme tehneet kyselyn pojille aikaisemmin. Tämä avasi monien vanhempien silmiä ja he saivat keskusteluaiheen, josta he sitten keskustelivat luontevasti.

Pisteiden vetäjien keskinäinen vuorovaikutus sujui luontevasti, sillä osasimme kertoa toisen unohtuneita sanoja. Olimme harjoitelleet vanhempainillan alustusta ja pisteen läpivientä muun muassa yhteisissä kenraaliharjoituksissa, mutta itse tapahtumassa jotkin asioista jäi vain sanomatta. Kuitenkin teoriasta nousseet päihitteettömyyden tukemisen menetelmät tuotiin esille. Jos toinen esittäjästä unohti mainita jotain tärkeää, toinen auttoi tilanteessa. Näin säilytimme luotettavuuden pisteellämme.

## 8 ARVIOINTI

Pienen pojan elämää -vanhempainillan lopuksi kerättiin palautelomakkeet vanhemmilta, joiden avulla arvioidaan opinnäytetyön onnistumista. Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen saavuttaminen kontrolloidaan Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistuneilta vanhemmilta saaduilla palautteilla. Tuloksien jälkeen esitellään johtopäätökset sekä jatkotutkimusaihe.

### 8.1 Opinnäytetyön arviointi

Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa varten laadittiin palautelomakkeet, joiden avulla arvioimme opinnäytetyön onnistumista. Palautelomake löytyy yhteisen osion liitteistä. Pienen pojan elämää -vanhempainillan palautelomake sisälsi kaikilta alaryhmiltä yhden kysymyksen viitaten omaan aiheeseen ja kaksi yleistä kysymystä koskien vanhempainiltaan yleisesti. Lisäksi opettajille, vertaisille ja työn tilaajalle lähetettiin omat palautekysymykset sähköpostitse koskien myös tapahtumaa yleisesti. Yleiset palautteet käsiteltiin opinnäytetyön yhteisessä osuudessa.

Palautelomakkeessa päihteettömyyden tukemista käsittelevänä kysymyksenä kysyimme vanhemmilta ”Miten päihteettömyyttä käsitellyt piste auttoi sinua vanhempana tukemaan poikasi päihteettömyyttä?”. Näin koitimme selvittää olemmeko päässeet toiminnallisessa vanhempainillassa opinnäytetyömme tavoitteeseen ja onko se vastannut tarkoitusta. Palautekysymykseemme vanhemmilta saadut vastaukset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä (Liite 5).

### 8.2 Tulokset

Palautelomakkeen tarkoituksena oli kontrolloida olemmeko päässeet Pienen pojan elämää -vanhempainillassa asettamaamme tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Kysymys palautelomakkeessa oli ”Mitä apua sait vanhempana poikasi päihteettömyyden tukemiseen?”. Palautelomake tapahtumasta oli yhteinen kaikilla alaryhmillä, joten kysymysten kokoaminen

yhteen ja palautelomakkeiden tulostaminen tapahtui yhteisissä tapaamisissa. Valitettavasti emme päässeet kaikille tapaamisille ja eräällä kerralla palautelomakkeen kysymyksiä oli muokattu ja meidän kysymyksemme oli muuttanut hieman muotoaan. Alkuperäinen kysymys oli ”Miten päihteettömyyttä käsitellyt piste auttoi sinua vanhempana tukemaan poikasi päihteettömyyttä?”. Kysymyksen sävy siis muuttui, koska kysymyssana vaihtui. Kysymyssanalla ”miten” olisimme saaneet vastauksia esimerkiksi ”keskustelu herätti ajattelemaan” ja ”keskustelu toisten vanhempien kanssa laittoi miettimään”. Muokatulla kysymyksellä saimme vain vastauksia mitä päihteettömyyden tukemisen menetelmiä vanhemmat pisteellä jakoivat. Toki nekin olivat hyviä vastauksia ja vastaukset osoittivat, että asiat olivat todella jääneet mieleen. Huomasimme muokatun palautelomakkeen kysymyksen vasta sitten, kun oli liian myöhäistä enää muuttaa sitä. Otamme tulososioon mukaan myös muistiinpanojamme vanhempainillan etenemisestä, koska ne kuvaavat samoja asioita, eli poikien päihteettömyyden tukemisen menetelmiä.

Vanhemmat nostivat palautelomakkeissa esille, että kodin ja etenkin vanhempien antamalla esimerkillä on suuri merkitys siihen, millainen suhde lapsella päihteisiin kehittyy. Vanhempi saattaa käyttää huomaamattaan alkoholia pojan nähden, mutta ei tule ajatelleeksi sen vaikutusta poikaan. Yhdeksässä palautteessa kolmestatoista mainittiin kodin/vanhempien/perheen antama roolimalli/esimerkki.

Toinen paljon keskustelua herättänyt aihe oli päihteistä ja päihteettömyyden merkityksestä puhuminen. Vanhemmat tuntuivat tietävän, että päihteistä tulee keskustella poikien kanssa ennen kuin nämä kokeilevat päihteitä. Moni vanhemmista mainitsi, että päihteiden vaaroista tulee puhua, mutta myös myönteisistä puolista on kerrottava ja perusteltava, miksi vanhemmat käyttävät päihteitä ja miksi poika ei saa niitä käyttää. Kuusi kolmestatoista mainitsi puhumisen tärkeyden päihteettömyyden tukemiseksi.

Palautelomakkeissa mainittiin myös päihteettömyyteen kannustaminen ja kiinnostus pojan menemisistä ja kavereista. Viidessä palautelomakkeessa todettiin se, mikä oli myös vanhempainillassa meidän yhteenvetomme lopputulos: perheen omat toimintatavat. Jokainen perhe toimii parhaaksi katsomallaan tavalla, ja he tietävät mikä päihteettömyyden tukemisen tapa sopii heidän pojalleen parhaiten. Toiset pojat tarvitsevat enemmän rajoja, kun taas toiset pojat hyötyvät keskustelusta.

Pienen pojan elämää -vanhempainillassa vanhemmat keskustelivat myös miten tärkeää on päihteiden välittämisestä kieltäytyminen. Toisaalta vanhemmilla oli eriäviä mielipiteitä siitä, saako alaikäiselle tarjoilla päihteitä esimerkiksi kotioloissa. Valtaosa oli kuitenkin nollatoleranssin kannalla. Vanhempainillassa keskusteltiin myös päihdekokeiluun reagoimisesta. Keskustelussa nousi esille pojan päihdekokeiluun reagoimisen vaikeus, sillä aiheen käsittelyssä tunteet voivat nousta pintaan. Kieltäytymisen taidon opettamisesta sekä hyvän itsetunnon kehittamisestä ja tukemisesta keskusteltiin myös vanhempainillassa.

### 8.3 Johtopäätökset

Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat keskustella 11 - 12 -vuotiaiden poikien päihteettömyyden tukemisesta. Saimme suunniteltua ja toteutettua onnistuneen vanhempainillan, jossa vanhemmat todella saivat keskustella 11 - 12 -vuotiaiden poikien päihteettömyyden tukemisesta. Vanhempien antama positiivinen palaute Pienen pojan elämää -vanhempainillasta osoittaa, että olemme onnistuneet toiminnallisen osuuden järjestämisessä.

Tuloksia tarkastelemalla ja vertaamalla niitä opinnäytetyön teoriapohjaan, voidaan todeta, että vanhemmilla on itsellään jo olemassa olevaa tietoa päihteettömyyden tukemisesta. Vanhempien esille nostamat päihteettömyyden tukemisen menetelmät vastaavat teoriasta nousseita päihteettömyyden tukemisen menetelmiä. Esimerkiksi päihteistä keskusteleminen nostettiin myös Päihdelinkin sivuilla (Puheeksi, Päihdelinkki) tärkeäksi asiaksi. Myös vanhemmat korostivat keskustelemisen tärkeyttä. Vanhemmat olivat myös tietoisia siitä, että vanhempien antamalla esimerkillä on vaikutusta pojan asenteisiin päihteitä kohtaan. Samaa tietoa antavat useat eri lähteet, kuten Sinkkonen (2010, 225), Rainio (2009, 15-25) ja Lasten seurassa (2010). Vaikka vanhemmat omasivatkin jo hyvän tietoperustan poikien päihteettömyyden tukemisesta, aiheen ajankohtaisuudesta muistuttaminen herätti heidän ajatuksiaan päihteettömyyden tukemisen tärkeydestä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä päihteettömyyden näkökulmasta. Olemme kuvanneet laajasti erilaisia tutkimuksia, joilla voimme kuvata luotettavasti millainen on 11 - 12-vuotias poika tilastojen valossa, suhteessa päihteettömyyteen. Käytimme kuvaamiseen tunnettuja tutkimuksia ja tilastoja, kuten Lasten

Terveys -tutkimus (Mäki ym. 2010), nuorten terveystapatutkimukset 2007 - 2011 (Rimpelä ym. 2007; Rainio ym. 2009; Raisamo ym. 2011) sekä lisäksi muita tutkimuksia. Näin pystyimme vastaamaan opinnäytetyölle asetettuun tarkoitukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää menetelmiä, joiden avulla 11- 12-vuotiaan pojan vanhemmat voivat tukea poikansa päihteettömyyttä. Etsiessämme aiheesta teoretietoa, koetimme löytää vastauksen opinnäytetyötä ohjaavaan kysymykseemme, mikä siis oli ”Miten vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiaan pojan päihteettömyyttä?” Löysimme muutamia hyviä lähteitä (muun muassa Sinkkonen 2010; Puheeksi, Päihdelinkki; Kylmänen 2005; Rainio 2009; Ahlström ym. 2002), joiden pohjalta saimme vastauksen ohjaavaan kysymykseen ja saavutimme tavoitteen. Myös vanhempainillan keskustelujen sekä palautteiden pohjalta voidaan todeta, että olemme löytäneet menetelmiä poikien päihteettömyyden tukemiseen. Sekä teoriasta nousseet päihteettömyyden tukemisen menetelmät että vanhempien esille tuomat asiat poikien päihteettömyyden tukemiseen liittyen ovat hyvin samankaltaisia. Se myös vahvistaa menetelmien olevan oikeita.

#### 8.4 Jatkotutkimusaihe

Eniten Pienen pojan elämää -vanhempainillassa keskustelua herättänyt sekä tuloksista noussut aihe oli vanhempien ja kodin antama esimerkki päihteidenkäytöstä. Monet vanhemmista eivät olleet aikaisemmin ajatelleet, miltä vanhempien päihteidenkäyttö näyttää poikien silmissä. Aiheeseen liittyen on tehty paljon tutkimuksia, mutta suurin osa liittyy siihen, jos vanhemmilla on päihteiden ongelmakäyttöä. Jatkotutkimusaiheena voisikin olla tutkimus siitä, miten 11 - 12 -vuotias lapsi kokee vanhempiensa kohtuullisen päihteidenkäytön, esimerkiksi lauantai-illan saunaoluen.

## 9 POHDINTA

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi pohditaan opinnäytetyöprosessin kulkua kokonaisuudessaan sekä opinnäytetyöntekijöiden ammatillista kehittymistä.

### 9.1 Luotettavuus

Jotta opinnäytetyöstä tulee luotettava, on kannattavaa arvioida käytettyjen aineistojen luotettavuutta. Kriittisyys lähteitä kohtaan ja niistä saatuun tietoon ja tuloksiin luo perustan luotettavuudelle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 189.) Lähteiden ajankohtaisuus on tärkeää, sillä tutkimuksista saatu tieto ja tulokset muuttuvat jatkuvasti. Tekijän tunnettavuus ja lähteiden ajankohtaisuus ovat kriteereitä, joita tulee miettiä luotettavuutta pohtiessa. (Vilka & Airaksinen 2003, 72.)

Opinnäytetyömme luotettavuutta pyrimme parantamaan käyttämällä laadukasta ja luotettavaa lähdemateriaalia. Valitsimme tarjolla olevasta kirjallisuudesta ja tutkimuksista uusimmat versiot ja tarkastelimme aina käyttämiämme lähteitä kriittisesti. Pyrimme lisäämään luotettavuutta myös kirjaamalla prosessin etenemisen mahdollisimman tarkasti ja kirjoitamme opinnäyteyöraportin erittäin huolellisesti. Pyrimme tekemään työstämme niin selkeän, että kuka tahansa pystyisi toistamaan sen opinnäytetyömme raportin mukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yhtä selkeitä kriteerejä, kuin kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen opinnäytteen arviointiin. Arviointiin vaikuttaa myös se millaista toiminta on luonteeltaan, kenelle se on suunnattu ja miten se toteutetaan. Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää tuotteistetun prosessin luotettavuuskriteerejä, esimerkiksi merkityksellisyys ja ymmärrettävyys. (Tuotteen arviointi.)

Opinnäytetyötämme voidaan arvioida merkityksellisyydellä, sillä samanlaista opinnäytetyötä ei ole ennen Kajaanin ammattikorkeakoululla tehty. Toivomme, että muitakin opiskelijoita kiinnostaa tehdä samanlainen toiminnallinen opinnäytetyö, sillä se on antanut meille paljon uutta kokemusta niin ryhmässä työskentelystä kuin uuden kokeilemisestä. Olemme

kirjoittaneet opinnäytetyömme ymmärrettävään muotoon, jolloin kuka tahansa voi tehdä kertomamme mukaan samanlaisen vanhempainillan. Ymmärrettävyyttä lisää se, että opinnäytetyömme on ajankohtainen, koska maailma muuttuu nopeasti ja yhä nuoremmilta vaaditaan aikuismaista käytöstä, joka johtaa siihen että lapsuuden aika jää lyhyeksi ja nuorten tulee käyttäytyä kuin aikuiset.

Olemme tehneet opinnäytetyömme johdonmukaisesti alkaen käsitteiden määrittelystä ja jatkuen johtopäätöksiin. Työryhmän vastuu on jakautunut tasapuolisesti, opinnäytetyön tekijät ovat tehneet yhteistyötä ja käyttäneet hyväksi omia vahvuusalueitaan.

## 9.2 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyden pohdinta liittyy oleellisesti opiskelijan ammatilliseen kasvuun ja asiantuntijuuden kehittymiseen (Juujärvi, Myyry & Pesso 2007, 10 - 11, 54). Opinnäytetyön tekeminen vaatii opiskelijalta tietoa hyvistä tieteellisistä käytänteistä, yleisesti hyväksytyjä toimintatapoja, lähdekriittisyyttä sekä vilpillisen toiminnan välttämistä. Julkaisussa Tutkijan ammattietiikka Pietarinen (1999) tuo esille eettisiä periaatteita, joita tutkijan tulisi ottaa huomioon tutkimusta tehdessään. Pietarisen mukaan tutkimuksen tekemiseen tarvitaan tietyt vaatimukset: älyllinen kiinnostus, tunnollisuus, rehellisyys, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. (Pietarinen 1999, 7 - 12.)

Opinnäytetyön tekeminen vaatii tekijältään kiinnostusta aiheeseen ja tunnollisuutta aiheeseen paneutumiseen. Opinnäytetyömme aihe on mielestämme hyvin kiinnostava, koska se tukee vaihtoehtoisia ammattiopintojamme. Pyrimme tekemään opinnäytetyön niin tunnollisesti, kuin vain voimme.

Rehellisyyden vaatimus tarkoittaa, ettei tutkija saa syyllistyä minkäänlaiseen vilppiin (Pietarinen 1999, 7). Vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen ja sosiaalisen vastuun vaatimus tarkoittavat lähinnä tutkimuksen tai sen tulosten vaikutuksia sitä koskeviin ihmisiin (Pietarinen 1999, 8 - 11). Omassa työssämme päihteettömyyden tukemisesta kertominen Pienen pojan elämää -vanhempainillassa voisi väärällä tavalla esitettynä loukata vanhempia – ja se ei ole missään nimessä tarkoitus. Asian esittäminen tulee tapahtua ketään

loukkaamatta, hyvin sensitiivisesti. Ammatinharjoituksen edistämisen vaatimus koskee sitä Pietarisen (1999, 11) mukaan sitä, että tutkijan tulisi osallistua toimivan tiede- ja tutkimuspolitiikassa, eikä lähde ajamaan henkilö- tai ryhmäkohtaisia intressejä. Kollegiaalinen arvostus tarkoittaa sitä, että asiantuntijoihin on suhtauduttava kunnioittavasti, ei vähätellen (Pietarinen 1999, 12). Opinnäytetyössämme otamme mukaan useiden asiantuntijoiden näkemyksiä ja kunnioitamme niitä. Kuitenkin voimme tarkastella heidän teorioitaan ja väitteitään kriittisesti - se ei ole vähättelyä vaan kriittisyyttä, joka puolestaan vain parantaa oman työmme luotettavuutta.

Eettisiä ongelmakohtia opinnäytetyöraportin kirjoittamisessa voivat olla myös plagiointi, tulosten vääristely tai toisten tutkijoiden vähättely (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182 – 183; Vilkkä & Airaksinen 2003, 78). Olemme opinnäytetyössämme kiinnittäneet erityisesti huomiota lähdemerkintöihin ja – viittauksiin. Viittauksien ja lähdemerkintöjen perusteella alkuperäinen teos ja lainattu teksti on löydettävissä. Epäselvät ja puutteelliset lähdemerkinnät ovat myös plagiointia, mitä olemme välttäneet opinnäytetyöraportin kirjoittamisen aikana (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78). Opinnäytetyön tuloksia ei saa yleistää kriittikittömästi, koska tulosten perusteeton yleistäminen on vilpillistä toimintaa. Emme myöskään sepiä tuloksia tai kaunistele niitä, vaan kerromme kaiken totuudenmukaisesti. Raporttiin kirjaamme rehellisesti ja mahdollisimman tarkasti kaiken, mitä olemme opinnäytetyössämme tehneet. Tutkimusraportti ei saa olla harhaanjohtava tai puutteellinen. Selostamme huolellisesti toiminnallisessa osuudessa käyttämämme menetelmät. Tuomme esille myös mahdolliset virheet, joita teemme opinnäytetyötä tehdessämme ja toiminnallista vanhempainilta toteuttaessamme. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

Opinnäytetyöprosessissa edetessämme olemme kiinnittäneet huomiota eettisiin seikkoihin. Havaintomateriaalin kerääminen Pietari Brahen koulun 5.luokkalaisilta pojilta toteutettiin täysin luottamuksellisesti ja nimettömästi. Saatua materiaalia ei ole nähnyt opinnäytetyön tekijöiden lisäksi kukaan kolmas henkilö. Havaintomateriaalina kerätyissä kyselylomakkeissa ei kysytty vastaajien nimiä, etteivät vastaajat olisi missään vaiheessa jäljitettävissä. Poikien täyttämät kyselylomakkeet hävitettiin repimällä ne pieneksi silpuksi ja laittamalla paperisilput roskiin. Lupa-asiat havaintomateriaalin keruuseen liittyen tehtiin muiden Pienen pojan elämää -opinnäytetyöntekijöiden kanssa yhdessä.

Pienen pojan elämää -vanhempainillassa vanhemmat saivat keskustella poikiensa päihteettömyyden tukemisesta nimettömästi. Vanhempainillassa pojille tehdyn kyselyn tulokset esitettiin mahdollisimman muokkaamattomina ja suoria lainauksia käyttäen, ettei niiden sisältö muuttuisi opinnäytetyöntekijöiden tulkinnan tuloksena. Esitimme tulokset yksinkertaisina prosentiosuuksina ja suorina lainauksina, ettemme vahingossakaan vääristelisi tuloksia. Vanhemmille kerrottiin myös kyselyyn osallistuneiden poikien määrä, että he osaisivat hahmottaa minkä kokoisesta otoksesta tieto on kerätty. Kyselyiden tulosten esittäminen muokattuina ilman asianmukaista analyysia saattaisi johtaa vääristelyihin tuloksiin. Emme missään tapauksessa halunneet tehdä niin.

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin toimeksiantosuunnitelman mukaisesti, mikä sisältää muun muassa kustannusasiat ja aikataulun. Olemme noudattaneet aikataulua ja sopimuksia, joita olemme yhteistyötahojen kanssa niin suullisesti kuin kirjallisestikin tehneet. Olemme koettaneet tehdä opinnäytetyöstä sellaisen, kuin työntilaaaja on toivonut. Olemme pyrkinneet pohtimaan ja noudattamaan hyviä tieteellisiä käytänteitä läpi opinnäytetyön, jotta opinnäytetyön avulla kehittäisimme ammatillisuuttamme ja asiantuntijuuttamme.

### 9.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin hyvin hitaasti, sillä uudenlainen tapa tehdä opinnäytetyötä oli vieras meille kaikille. Meillä ei ollut valmista sapluunaa, mihin verrata omaa työtä. Oman aiheen löytäminen ei ollut vaikeaa, mutta aihe-seminaareissa huomasimme olevamme vielä hieman hukassa. Aihe alkoi selkiytyä itsellemme siten, että ajatus tehdä opinnäytetyö päihteisiin liittyen vahvistui. Aihe kuitenkin muuttui juuri ennen seminaareja, eikä idea ollut vielä esittelykunnossa. Päätimme lähestyä mielenkiinnon kohdettamme positiivisemmasta näkökulmasta, päihteettömyydestä.

Ajan myötä kypsyttelimme erilaisia ideoita, miten saisimme oman osuutemme loogiseksi osaksi yhteistä opinnäytetyötä. Kun pääideaksi nousi 11 - 12 -vuotiaan pojan terveystietämisen tukeminen, oma osuutemme muodostui ikään kuin itsestään päihteettömyyden tukemiseksi. Suunnitelmavaiheessa meille alkoi muodostua selkeä visio opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteesta, sekä omasta pisteestämme Pienen pojan elämää -vanhempainillasta. Teoriataustan tutkiminen vei runsaasti aikaa. Teoriaa lasten

päihdeettömyyden tukemisesta oli hyvin vähän, mutta löysimme muutamia erinomaisia lähteitä, joiden pohjalta pystyimme kokoamaan kattavan teoriapohjan.

Kun teoriapohja alkoi muodostua ja olimme koonneet erilaisia päihdeettömyyden tukemisen menetelmiä, olimme valmiita toiminnallisen vanhempainillan suunnitteluun. Vanhempainiltaa varten halusimme kerätä pojilta ajantasaista tietoa, millainen heidän tämänhetkinen suhteensa on päihteisiin. Kysely toteutettiin Pietari Brahen koululla kymmenelle pojalle. Jos olisimme halunneet saada täysin luotettavaa tietoa, jota olisimme voineet yleistää kaikkiin Pietari Brahen koulun 5. luokkalaisiin poikiin, olisimme tehneet kyselyn kaikille pojille. Kysely olisi ollut mielenkiintoista tehdä, sillä jo kymmeneltä pojalta saimme hyvin yllättäviä tuloksia.

Toiminnallista vanhempainiltaa varten muokkasimme poikien vastauksia siten, että ne oli helpompi esittää. Erittelimme ”kyllä” ja ”ei” -vastaukset, sekä käytimme suoria lainauksia avoimien kysymysten vastauksia esittäessämme. Vastaukset kirjoitettiin A2-kokoisille papereille, jotta vanhemmat voisivat itse lukea kyselyistä saatuja vastauksia. Valitsimme kyselylomakkeen kysymykset siten, että saisimme kuvattua poikien tämänhetkisen suhteen päihteisiin. Kysymyksien vastaukset olivat monille vanhemmille sokki, mikä oli toisaalta myös tarkoituksemme. Havaintomateriaalin avulla saimme vanhemmat heräteltyä päihdeettömyyden tukemisen ajankohtaisuuteen juuri nyt, kun päihdekokeiluikä on pojilla mahdollisesti vasta tulossa ja varsinainen käyttö ei ole vielä alkanut.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi on tuonut omat haasteensa. Toinen meistä opinnäytetyöntekijöistä asui Kuopiossa ja toinen Kajaanissa, joten jouduimme tekemään paljon raportin kirjoittamista erillään. Olemme kuitenkin olleet hyvin tiiviissä puhelin- ja sähköpostiyhteydessä toistemme kanssa ja näin saaneet yhteistyön välimatkasta huolimatta toimimaan. Työnjakoa on tehty osaamisen mukaisesti, mutta olemme myös opettaneet toinen toisellemme opinnäytetyöprosessiin liittyviä asioita. Toinen esimerkiksi tarkastaa lähteiden merkinnät ja toinen kieliasun, mutta myös opettaa tekemänsä asiat toiselle. Kaikki olisi voinut olla helpompaa, mikäli olisimme asuneet samalla paikkakunnalla koko opinnäytetyöprosessin ajan, mutta teimme parhaamme ja olemme tyytyväisiä yhteistyöhömmme.

Hyvin haasteellista on oman osuuden sovittaminen osaksi yhteistä opinnäytetyötä. Kaikkien opinnäytetöiden tulisi sisältää tietyt samanlaiset piirteet, mutta emme ole nähneet toistemme

opinnäytetöitä, koska kukaan opinnäyteyöntekijöistä ei ole ottanut asiaa esille. Olemme puhuneet ja kyselleet neuvoja raportin kirjoittamista varten, mutta konkreettisesti toisten opinnäytetöiden näkeminen olisi auttanut meitä paljon oman työmme kanssa.

Tekemästämme toiminnallisesta opinnäytetyöstä on hyötyä niille pojille, kenen terveystyöskäyttämiseen vanhempainillalla pyrittiin vaikuttamaan. Jos saimme yhdenkin vanhemman heräteltyä päihteettömyyden tukemiseen ja sitä kautta yhden pojan pysymään erossa päihteistä, olemme saavuttaneet opinnäytetyöllämme paljon. Opinnäytetyöstämme hyötyivät myös työntilaja, Kajaanin päihdetyöryhmä, sekä Kajaanin ammattikorkeakoulu saamallaan julkisuudella. Ennen kaikkea hyödyimme kuitenkin itse, koska opinnäytetyön tekeminen uudella tavalla kasvatti meitä ammatillisesti.

Jos toiminnallinen vanhempainilta toteutettaisiin uudelleen samasta aiheesta eli päihteettömyyden tukemisesta, ehdottaisimme että paikallinen tilanne kartoitettaisiin tarkemmin tekemällä perusteellinen tutkimus suuremmalla otoksella. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tietää, onko Pietari Brahen koulun 5. luokkalaisilla Hauholan kouluun 6. luokalle siirtyessään enemmän päihdekokeiluja verrattuna muiden paikallisten koulujen 6. luokkalaisiin. Kun tarkempi tutkimus aiheesta olisi tehty, voitaisiin järjestää vanhempainilta omana opinnäytetyönä. Vanhempainillassa olisi näin esitettävissä luotettavampaa ja yleistettävää tutkimustietoa.

#### 9.4 Ammatillinen kehittyminen

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin haastava kokemus. Koska uudella tavalla, toteutettuun opinnäytetyöhön ei löytynyt mistään vertailukelpoista mallia, tekeminen oli haastavaa ja työlästä. Lisäksi kun kyseessä oli seitsemän opinnäytetyön kokonaisuus, oman työn sulauttaminen muiden töiden joukkoon toi omat haasteensa. Opinnäytetyöprosessi oli hankalinta aivan opinnäytetyöprosessin alussa, kun ideat olivat hukassa, raportin muoto epäselvä eikä lopullinen toiminnallinen tuotoskaan ollut vielä tiedossa. Ajan myötä tekeminen helpottui samaa tahtia, kun itse olimme tiedoiltamme ja taidoiltamme kehittyneet.

Ammattikorkeakouluopiskeluille on määritelty niin yleiset kuin koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit eli osaamisvaatimuskuvaukset. Yleisiin kompetensseihin lukeutuvat itsensä

kehittäminen, eettinen osaaminen, viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen, kehittämistoiminnan osaaminen, organisaatio- ja yhteiskuntaosaaminen sekä kansainvälisyysosaaminen. (Hoitotyön koulutusohjelman matriisiopas 2009). Kompetenssien hallitsemista osoitetaan opinnäytetyön kautta. Opinnäytetyössämme olemme osoittaneet itsemme kehittymisen opinnäytetyöprosessin aikana. Olemme rehellisesti kertoneet prosessin eri vaiheet, jotta kehittyminen olisi havaittavissa myös ulkopuolisen silmin. Eettinen osaaminen on vahvistunut, sillä olemme oppineet kiinnittämään entistä enemmän huomiota eettisiin seikkoihin toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä. Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen on kehittynyt, sillä opinnäytetyön tekeminen suuressa ryhmässä on vaatinut ryhmätyöskentelytaitoja ja näin siis vuorovaikutusosaamista. Myös Pienen pojan elämää -vanhempainillan pisteen läpivienti vaati vuorovaikutustaitoja, kuten myös yhteistyötahojen kanssa toimiminen. Opinnäytetyön teoriapohjan laatiminen on vaatinut kriittistä tiedonhakuja ja näyttöön perustuvien tutkimusten etsimistä. Olemme opinnäytetyöprosessin aikana kehittyneet valtavasti tällä saralla.

Hoitotyön koulutusohjelman omat kompetenssit puolestaan ovat hoitotyön asiakkuusosaaminen, terveyden edistämisen osaaminen, kliininen osaaminen, päätöksentekosaaminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen. (Hoitotyön koulutusohjelman matriisiopas 2009). Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt päätöksentekosaamista. Prosessin eteneminen on vaatinut päätöksien tekemistä ja niiden perustelemista. Raportissa olemme kuvanneet päätöksiamme perusteluineen mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyössämme korostuu etenkin terveyden edistämisen osaaminen, sillä koko opinnäytetyömme tarkoituksena on edistää 11 - 12 -vuotiaan pojan terveyttä. Järjestämällä Pienen pojan elämää -vanhempainillan pääsimme vaikuttamaan poikien terveystyöskentelyyn, vanhempien välityksellä. Vanhempainillassa pääsimme ohjaamaan vanhempia poikiensa päihteettömyyden tukemisessa. Tämä kehitti ohjaustaitojamme. Opinnäytetyön tekeminen oli todella antoisa kokemus, sillä saimme valtavasti uutta tietoa sekä hyödyllisiä taitoja niin työ- kuin arkielämääkin varten..

## LÄHTEET

Ahlström, S., Metso, L. & Tuominen E L. 2002. Mikä lisää nuoren riskiä tupakoida, humaltua ja kokeilla marihuanaa? Saatavilla: <http://www.stakes.fi/yp/2002/5/025ahlstrom.pdf> (Luettu 5.11.2011)

Alkoholilaki 1143/1994. Sosiaali- ja terveysministeriö. 8.12.1994 Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143> (Luettu 12.3.2011)

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse - tietoa päihteistä. Helsinki. Hakapaino Oy.

Havu, P. & Lasarov K. 2002 Kahdeksaluokkalaisten nuorten päihteettömyys ja arvioinnit päihteettömyyden opetus- ja oppimismenetelmistä. Pro gradu-tutkielma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteenlaitos.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Tammi.

Hoitotyön koulutusohjelman matriisiopas. 2009. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavilla: [http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen\\_sisalto/Sairaan- ja\\_terveydenhoitaja-\\_koulutus.iw3](http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen_sisalto/Sairaan- ja_terveydenhoitaja-_koulutus.iw3) (Luettu: 17.10.2011)

Huumausainelaki 373/2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. 30.5.2008 Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373> (Luettu 12.3.2011)

Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Tammi.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY

Keränen, M-R & Keränen H. 2003 Vanhempien tietämys ja suhtautuminen lastensa päihteiden käyttöön. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin. Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi: 2005

Lasten seurassa. 2010. SEK Loyal Oy. Punamusta Oy

Lönnqvist, J. Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti 7/2004. Saatavilla: [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf/2004\\_7.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf/2004_7.pdf)  
(Luettu: 10.10.2011)

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys, LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopainos. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Neuvoa antavat. 2007. Vaikuttaako päihdevalistus? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/ajankohtaista/kysyttya/valistus.htm> (Luettu 5.1.2011)

Neuvoa antavat. n.d. Keskeiset käsitteet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/kasitteet/index.htm> (Luettu 5.1.2011)

Niemistö, R. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11-15 v.). Teoksessa M. Rautiainen (toim.) Vanhemmuuden roolikartta, syvänä ja sovelta. Helsinki: Suomen kuntaliitto

Nuorten netti. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla: [http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/laheisten\\_paihteidenkaytto/kaverit\\_painostaa](http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/laheisten_paihteidenkaytto/kaverit_painostaa)  
(Luettu 18.1.2011)

Paavola, M., Vartiainen, E. & Puska, P. Smoking cessation between teenage years and adulthood. *Healt Educ Res* 2001

Pennanen, M., Patja, K. & Joronen, K. Tupakkakertomus 2006. Oikeus savuttomaan elämään. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/ 2006. Helsinki: 2006.

Pietarinen, J. 1999. Tutkijan ammattietiikan perusta. Turun yliopisto. Teoksessa: Tutkijan ammattietiikka. Toimittanut: Lötjönen, S. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsingin yliopisto.

Puheeksi, Päihdelinkki. n.d. Saatavilla: <http://www.paihdelinkki.fi/puheeksi-print?c=kun-kotona-puhutaan-paihteista> (Luettu 12.7.2011)

Päihdelinkki. n.d. Pikatieto. Saatavilla: <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto> (Luettu 10.1.2011)

Rainio, S., Pere, L., Lindfors, P., Lapikainen, H., Saarni, L. & Rimpelä, A. 2009. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: 2009.

Rainio, S. 2009. Familial influences on adolescence smoking - parental smoking, home smoking ban and home-based sourcing of tobacco. Väitöskirja. Tampere University Press.

Raisamo S., Pere L., Lindfors P., Tiirikainen M., Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: 2011

Rimpelä, A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere, L. & Rimpelä, M. 2007. Nuorten terveystapatutkimus 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: 2007.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY

Syrjänen, E. & Patronen, M. Varhaisnuorten elämäntavat: Kysely varhaisnuorten elämäntavoista ja suhtautumisesta päihteisiin Kajaanin keskuskoulun – ja Kostamuksen Litzi-koulun 5.-6.luokkalaisille. 2005. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Tuotteen arviointi. n.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. Saatavilla: [http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen\\_materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen\\_arviointi.iw3](http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteen_arviointi.iw3) (Luettu 15.3.2011)

Tupakkalaki 693/1976. Sosiaali- ja terveysministeriö. 13.8.1976 Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693> (Luettu 12.3.2011)

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 352/2003. Opetusministeriö. 15.5.2003 Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030352> (Luettu 17.3.2011)

Vanhemmuuden roolikartta n.d. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. [http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=12](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=12) (Luettu 12.7.2011)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus.

## LIITTEET

1) Oletko kokeillut päihteitä? Jos olet, tietävätkö vanhempasi kokeiluistasi? Kuinka he saivat tietää kokeilustasi?

---

---

---

2) Jos olet kokeillut päihteitä, mistä sait niitä haltuusi?

---

---

3) Uskotko kokeilevasti tai käyttäväsi päihteitä tulevaisuudessa? Miksi?

---

---

---

4) Missä olet nähnyt käytettävän päihteitä, kuten tupakkaa, alkoholia, huumeaineita?

---

---

---

5) Oletko nähnyt vanhempiesi, sisaruksiesi tai kavereittesi käyttävän päihteitä?

---

---

6) Ovatko vanhempasi keskustelleet kanssasi päihteettömyyden merkityksestä? Milloin?

---

---

---

## TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN SUUNNITELMA ENGSTRÖMIÄ (1992) MUKAILLEN

### KUVAUS TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN KOHDERYHMÄSTÄ

Kohderyhmä on Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmat. Hauholan koulussa 6.luokkalaisia poikia on noin 60. Enimmillään poikien vanhempia odotetaan saapuvan paikalle 120, jotka ovat taustoiltaan erilaisia.

### PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN TAVOITE

Toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6-luokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat keskustella poikien päihteettömyyden tukemisesta.

### PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN YMPÄRISTÖ JA HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Pienen pojan elämää -vanhempainilta toteutetaan Hauholan koulun liikuntasalissa. Tila on yhtenäinen, mutta jokaisella aihealueella on oma pisteensä. Omassa pisteessämme käytämme keskustelun herättäjinä ja ylläpitäjinä teoriasta kerättyä tietoa sekä keräämäämme havaintomateriaalia.

### OPINNÄYTETYÖMME TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmat voivat tukea poikansa päihteettömyyttä.

### ARVIOINTI

Keräämme Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistuneilta vanhemmilta palautteen palautelomakkeella, jolla arvioimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan kokonaisuutta.

<b>OHJAUKSEN TEHTÄVÄ</b>	<b>OHJAUKSEN SISÄLTÖ</b>	<b>AIKATAULU</b>	<b>OHJAUS- JA HAVAINNOLLISTAMI S-TAVAT</b>	<b>VANHEMPI EN ROOLI</b>
	Sisältö	Aika		Osallistuminen
1. Motivointi (mielenkiinnon herääminen)	Tervetulo puhe	3 min	Tervetulo puhe, aiheen esittely	Passiivinen kuuntelija
2. Orientoituminen (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)	Aiheesta kertominen, teoria, kyselyn tulokset	4 min	Kerromme, mitä olemme tehneet ja mitä haluamme vanhempien tekävän	Passiivinen kuuntelija
3. Sisäistäminen (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)	Vanhempien keskustelua, loppuyhteenvet o	7 min	Keskustelua	Aktiivinen keskustelija

## VIKKOAIKATAULUSUUNNITELMA

vko 9 Yhteisen suunnitelman tekeminen, oman suunnitelman tekeminen

vko 10 Yhteisen suunnitelman tekeminen, oman suunnitelman tekeminen

vko 11 Oman suunnitelman tekeminen, suunnitelmien palautus

vko 12 Toimeksiantosopimus, I-vehtoharjoittelu alkaa

vko 13 Havaintomateriaaliksi tarkoitettujen kysymysten suunnittelu

vko 14 Päihdetyöryhmän kokous

vko 15 Teorian kirjoitus, kysymykset pojille valmiit (havaintomateriaali)

vko 16 Teorian kirjoitus

vko 17 Teorian kirjoitus

vko 18 Teorian kirjoitus

vko 19 Tarvikkeiden hankintaa

vko 20 Kysymyslomakkeiden tulostus

vko 21 Havaintomateriaalin keruu, I-vehtoharjoittelu päättyy

vko 22 Kesätyöt alkaa

vko 23 Teorian kirjoitus

vko 24 Teorian kirjoitus

vko 25 Teorian kirjoitus

vko 26 Teorian kirjoitus

vko 27 Teorian kirjoitus

vko 28 Teorian kirjoitus

vko 29 Teorian kirjoitus

vko 30 Teorian kirjoitus

vko 31 Teorian kirjoitus

vko 32 Tarvikkeiden hankintaa

vko 33 Projektitapaamisia

vko 34 Vanhempainiltaan ilmoittautuneet tiedossa, havaintomateriaali valmiiksi

vko 35 Toiminnallinen vanhempainilta, kesätyöt päättyvät

vko 36 Palautteiden analysointia, II-vehtoharjoittelu alkaa

vko 37 Raportin kirjoittamista

vko 38 Raportin kirjoittamista

vko 39 Opinnäytetyön viimeistelyä

vko 40 Opinnäytetyön viimeistelyä, posterin suunnittelu

vko 41 II-vehtoharjoittelu loppuu, posterin tekeminen

vko 42 Opinnäytetyön viimeistelyä

vko 43 Opinnäytetyön viimeistelyä

vko 44 Opinnäytetyön esityksiä

## Tarvikkeet

Tuolit: Päähteettömyys-pisteessä on tarkoitus saada aikaan keskustelua vanhempien välillä. Siksi tarvitsemme paikalle tuoleja, jotka asetetaan puoliympyrään. Lopullisen tuolimäärän tiedämme vasta, kun ilmoittautumisaika vanhempainiltaan on päättynyt ja tiedämme kuinka monta vanhempaa on paikalle saapumassa. Tuolit otetaan lainaan Hauholan koululta.

Sermit: Rajataksemme pisteemme suuresta liikuntasalista, ja kiinnittäksemme kartonkeja, tarvitsemme sermejä pisteen ympärille. Sermit saamme Kajaanin ammattikorkeakoululta.

Verhoa/kangasta/lakanaa: Tilan rajaamiseksi ja viihtyvyyden luomiseksi koetamme saada Kainuun Liikunnalta kangasta, jolla voimme sisustaa pistettä.

Fläppitaulu ja paperia: Kirjoitamme yhteenvedot keskusteluista fläppitaululle.

Kartongit: Tarvitsemme seinälle violetin värisiä, A2-kokoisia kartonkeja 20 kappaletta. Kartonkeihin kirjoitamme kysymyksiä, joita esitimme pojille havaintomateriaalinkeruupäivänä. Osan kartongeista käytämme koristeluun.

Tussit: Tarvitsemme kolme paksua tussia, joilla voimme kirjoittaa kartonkeihin. Yksi on varatussina.

Alkon esite: Tilaamme Alkolta Lasten Seurassa - nimisen esitteen, jossa käsitellään alkoholin käyttöä lasten seurassa. Esitteen 10 kysymyksen avulla vanhemmat voivat pohtia ja keskustella aiheesta lisää kotona. Esitteitä tilaamme vanhempien osallistujamäärän mukaisesti. Esite on ilmainen.

Lyijy- / mustekynät: Tarvitsemme kyniä havaintomateriaalin keräämisessä ja palautelomakkeiden täytössä. Määrä riippuu vanhempien määrästä. Kynät saamme Kajaanin Ammattikorkeakoululta.

Paperi: Teemme lyhyen kyselylomakkeen Pietari Brahen koulun 5-luokkalaisille pojille. Paperit saimme Kajaanin ammattikorkeakoululta. Lomakkeiden tulostus tapahtuu myös koululla. Kyselylomake on havaintomateriaalina toiminnallisessa vanhempainillassa, emmekä siis käytä sitä opinnäytetyössämme.

kaikki tekstit	eritellyt eri aihepiireihin	pelkistetyt	alakäsitteet
<p>1) Jokaisen pitää katsoa omaa päihteidenkäyttöään ja miettiä millaisen mallin pojalleen antaa.</p> <p>2) Olen täysin samaa mieltä esityksen kanssa ja kasvatamme poikamme sen mukaisesti.</p> <p>3) Oma näkökanta ja tapa toimia on selvä.</p> <p>4) Poika näyttää täysin päihteettömältä tällä erää. <b>Kodin merkityksen korostuminen tuo aiheen käsittelyn ainakin itseä lähemmäksi. Minun on pakko puhua hänen päihteettömyyden tukemiseksi.</b></p> <p>5) <b>Vanhemman esimerkki tärkeä. Tukea ajatukselle, että asiasta on syytä keskustella, kuten mitä vastata jos päihteitä tarjotaan.</b></p> <p>6) Yllättäviä kommentteja lasten vastausten pohjalta. <b>Avasi omia silmiä oman perheen päihteiden käytön suhteen. Itselle saunaolut on pikkujuttu, mutta</b></p>	<p>1) Jokaisen pitää katsoa omaa päihteidenkäyttöään</p> <p>2) miettiä millaisen mallin pojalleen antaa</p> <p>3) Olen täysin samaa mieltä esityksen kanssa ja kasvatamme poikamme sen mukaisesti.</p> <p>4) Oma näkökanta ja tapa toimia on selvä.</p> <p>5) <b>Kodin merkityksen korostuminen tuo aiheen käsittelyn ainakin itseä lähemmäksi.</b></p> <p>6) <b>Minun on pakko puhua hänen päihteettömyyden tukemiseksi.</b></p> <p>7) <b>Vanhemman esimerkki tärkeä.</b></p> <p>8) <b>Tukea ajatukselle, että asiasta on syytä keskustella, kuten mitä vastata jos päihteitä tarjotaan.</b></p> <p>9) <b>Avasi omia silmiä oman perheen päihteiden käytön suhteen. Itselle saunaolut on pikkujuttu, mutta onko lapselle?</b></p> <p>10) Jokaisella perheellä on oma tapansa, joka sopii heille.</p> <p>11) <b>On hyvin tärkeä keskustella päihteiden käytöstä ja perustella miksi lapset ei saa käyttää.</b></p> <p>12) <b>Muistaa aina oman mallin merkitys.</b></p> <p>13) <b>Täytyy tarkkailla omaa käytöstä</b></p>	<p><b>Vanhemman esimerkki/päihteiden käyttö</b></p> <p>1) oma päihteidenkäyttö</p> <p>2) roolimallin antaminen</p> <p>5) <b>Kodin merkitys</b></p> <p>7) <b>Vanhemman esimerkki</b></p> <p>9) <b>perheen päihteidenkäyttö</b></p> <p>12) oma malli</p> <p>13) oma käytös</p> <p>15) <b>Kodin malli</b></p> <p>18) aikuisten malli</p> <p><b>Kukin tavallaan</b></p> <p>3) samaa mieltä esityksen kanssa, kasvatusta sen mukaista</p> <p>4) oma näkökanta ja tapa toimia selviä</p> <p>10) perheillä omat sopivat tavat</p> <p>20) perheessä erilainen alkoholikulttuuri</p> <p>21) Jokainen perhe elää tavoillaan</p> <p><b>Keskustelu</b></p> <p>6) puhuminen päihteettömyyden tukemisessa</p> <p>8) asiasta täytyy keskustella, esim. valmistaa päihteiden tarjoamiseen</p> <p>11) puhuminen päihteistä ja perustelut lasten päihteettömyydelle</p> <p>16) alkoholin ja tupakan haittavaikutukset</p> <p>19) päihteiden</p>	<p>Vanhempien palautteissa esille nostetut asiat päihteettömyyden tukemisesta:</p> <p>Kodin ja etenkin vanhempien antama esimerkki (1, 2, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 18)</p> <p>Päihteistä/päihteettömyydestä puhuminen (6, 8, 11, 16, 19, 22)</p> <p>Päihteettömyyteen kannustaminen (14)</p> <p>Kiinnostus lapsen kavereihin ja vapaa-ajanviettoon (17)</p> <p>Perheen omat toimintatavat (3, 4, 10, 20, 21)</p>

<p><b>onko lapselle?</b></p> <p>7) Jokaisella perheellä on oma tapansa, joka sopii heille.</p> <p>8) On hyvin tärkeä keskustella päihteiden käytöstä ja perustella miksi lapset ei saa käyttää. Muistaa aina oman mallin merkitys.</p> <p>9) Täytyy tarkkailla omaa käytöstä ja kannustaa poikaa päihteettömyyteen.</p> <p>10) Kodin malli on tärkeä, täytyy kertoa alkoholin + tupakan haittavaikutuksista.. Katsoa missä kaveriporukoissa poika liikkuu, olla kiinnostunut.</p> <p>11) Ei aina muista miten tärkeää on aikuisten antama malli pojalle. Myös se että päihteiden myönteinen puoli tulisi avata sen lisäksi että haitoistakin puhuu lapsen kanssa.</p> <p>12) En kokenut siitä, sillä perheessämme on erilainen alkoholikulttuuri.</p> <p>13) Jokainen perhe elää tavoillaan. Tärkeää että lapset tietävät päihteiden vaaroista.</p>	<p>14) kannustaa poikaa päihteettömyyteen.</p> <p>15) Kodin malli on tärkeä</p> <p>16) täytyy kertoa alkoholin + tupakan haittavaikutuksista..</p> <p>17) Katsoa missä kaveriporukoissa poika liikkuu, olla kiinnostunut.</p> <p>18) Ei aina muista miten tärkeää on aikuisten antama malli pojalle.</p> <p>19) Myös se että päihteiden myönteinen puoli tulisi avata sen lisäksi että haitoistakin puhuu lapsen kanssa.</p> <p>20) En kokenut siitä, sillä perheessämme on erilainen alkoholikulttuuri.</p> <p>21) Jokainen perhe elää tavoillaan.</p> <p>22) Tärkeää että lapset tietävät päihteiden vaaroista.</p>	<p>myönteinen ja haitallinen puoli avattava</p> <p>22) päihteiden vaaroista kertominen</p> <p><b>Itsetunnon kohotus</b></p> <p>14) kannustaa päihteettömyyteen</p> <p><b>Kiinnostus lapsen menemisistä</b></p> <p>17) kiinnostus kavereista ja menemisistä</p>	
---	---	--	--

Henna Halkola ja Sanna Kilpeläinen

**Hämmennystä, herkkyyttä ja haavoittuvuutta -  
11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveys ja isän tehtävät sen tukemisessa**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Henna Halkola ja Sanna Kilpeläinen	
Työn nimi Hämmennystä, herkkyyttä ja haavoittuvuutta - 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveys ja isän tehtävät sen tukemisessa	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Lasten ja nuorten hoitotyö	Ohjaaja(t) Kaisa Mikkonen, Rauni Leinonen Toimeksiantaja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 38 + 7
<p>Opinnäytetyön aiheena oli 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveys. Tämän opinnäytetyön pohjalta järjestettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden piste. Opinnäytetyö oli osa suurempaa kokonaisuutta, joka käsitteli 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymistä. Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme sekä Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteelle toimi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän yhtenä tavoitteena on antaa tietoa Kajaanin päihdetilanteesta ja päihdekäyttäytymisestä (Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä 2011). Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden piste oli yksi keino välittää ja lisätä tietoa 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien vanhemmille heidän poikansa kasvusta ja kehityksestä seksuaaliterveyden näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaan pojan normaalia kasvua ja kehitystä seksuaaliterveyden näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli teorian avulla löytää menettelytapoja 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille, kuinka isä voi tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä. Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteen tavoitteena oli teoriasta sekä keskustelun aikana vanhemmilta nousseiden menettelytapojen avulla vahvistaa vanhempia 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijoina, korostaen isän merkitystä siinä. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset olivat:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaalisuus ja seksuaaliterveys?</li><li>2. Miten isä voi tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä?</li></ol> <p>Opinnäytetyössä kuvataan 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaalisuus ja seksuaaliterveys sekä isän tehtävät 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisessa. Lisäksi opinnäytetyössä kuvataan Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Seksuaaliterveyden pisteelle osallistuvilta vanhemmilta kerättiin palaute, joka analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Vanhempien antaman palautteen mukaan vanhemmat saivat seksuaaliterveyden pisteeltä menettelytapoja 11 - 12-vuotiaan poikansa seksuaaliterveyden tukemiseen. Johtopäätöksenä oli, että vanhemmat saivat vahvistusta 11 - 12-vuotiaan poikansa seksuaaliterveyden tukemiseen.</p> <p>Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme tutkimuksen tekemistä kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien seksuaaliterveydestä. Tutkimuksessa voitaisiin verrata vanhempien näkemystä seksuaaliterveyden tukemisesta poikien kokemaan tuen tarpeeseen. Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteen voisi suunnata myös poille itselleen, jolloin toiminnallinen sisältö muutettaisiin poikien ikätasoon sojivaksi.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	seksuaalisuus, seksuaaliterveys, 11 - 12-vuotias poika
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Henna Halkola and Sanna Kilpeläinen	
Title Confusion, sensitivity and vulnerability - 11 to 12-year-old boy's sexual health, and the father's role in supporting it	
Optional Professional Studies Children and Young Nursing	Instructor(s) Kaisa Mikkonen and Rauni Leinonen
	Commissioned by Substance abuse prevention team based in Kajaani
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 38 + 7
<p>The subject of this thesis was the sexual health of an 11-12-year-old boy. This thesis was part of a larger research project, focusing on the health behavior of an 11-12-year-old boy. A parent meeting called Pienen pojan elämää (Life of a Young Boy), with a workshop on the sexual health of 11-12-year old boys, was organized as part of the thesis. This thesis was commissioned by the Substance Abuse Prevention Team based in Kajaani the objective of is, among other things, to produce information on substance abuse and abusive behavior in Kajaani. The workshop on sexual health in the parent meeting was one way to share information on substance abuse and abusive behavior and to increase parents' knowledge of their 11-12-year-old boys' growth and development from the viewpoint of sexual health.</p> <p>The primary objective of this thesis was to study the normal growth and development of an 11-12-year-old boy from a sexual health point of view. The secondary objectives were, with the help of theory, to provide tools for parents to promote the sexual health of an 11-12-year-old boy and emphasize the father's role in it. The goal of the workshop on sexual health was to reinforce parents' supportive role in the sexual health of an 11-12-year-old boy, emphasizing the role of the father. The guiding questions of this thesis were:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What are the sexuality and sexual health of an 11-12-year-old boy?</li> <li>2. How can a father support the sexual health of an 11-12-year-old boy?</li> </ol> <p>Sexuality and sexual health as well as the role of the father in supporting the sexual health of an 11- 12-year-old boy are described in the beginning of this thesis. The planning, implementation and evaluation of the workshop on the sexual health of an 11-12-year-old boy are described in the end of this thesis. Feedback from the parents who participated in the workshop was analyzed using inductive content analysis. According to the feedback the parents received reinforcement for supporting the sexual health of their 11-12-year-old boy.</p> <p>As for future research we would suggest a further study on the sexual health of 11-12-year-old boys in Kajaani. It would be interesting to compare parents' views of supporting boys' sexual health to the need of support as expressed by the boys. The workshop on sexual health could also be directed at the boys with the functional content adapted to their age.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	sexuality, sexual health, 11 to 12-year-old boy
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	124
2 POJAN SEKSUAALISUUS	126
2.1 Seksuaalisuus	126
2.2 Pojan seksuaalinen kehitys 11 - 12-vuotiaana	127
2.3 Seksuaalisuuden portaat	129
3 POJAN SEKSUAALITERVEYS	131
3.1 Seksuaaliterveys	131
3.2 Pojan seksuaaliterveys 11 - 12-vuotiaana	132
4 ISÄ 11 - 12-VUOTIAAN POJAN SEKSUAALITERVEYDEN TUKIJANA	135
4.1 Isän merkitys pojan elämässä	135
4.2 Isän tehtävät 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijana	136
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	140
6 SEKSUAALITERVEYDEN PISTE	141
6.1 Suunnitelma	141
6.2 Toteutus	142
6.3 Arviointi ja tulokset	146
7 POHDINTA	151
7.1 Eettisyys	151
7.2 Luotettavuus	153
7.3 Opinnäytetyöprosessi	154
7.4 Ammatillinen kehitys	155
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	157
8.1 Johtopäätökset	157
8.2 Jatkotutkimusaiheet	157
LÄHTEET	159
LIITTEET	

”Seksuaalisuus on jokaisen oma henkilökohtainen asia, ominaisuus ja oikeus – jotakin kaunista ja hyvää joka saa meidät rakastumaan ja olemaan helliä ja hoivaamaan – ja joka antaa voimia aloittaa uusia asioita ja unelmoida”.

(Apter, Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Ryyänen & Ryyänen 2009, 33).

## 1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriö (2006) on laatinut Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2007 - 2010, jonka tavoitteena on että seksuaalikasvatus tavoittaa tasavertaisesti kaikki lapset ja nuoret. Lapsen ja nuoren seksuaalikasvatuksen tukeminen on kirjattu tavoitteeksi muun muassa perusopetuksen suunnitelmiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006).

Väestöliiton poikien tukipuhelin sai elokuun 2009 ja 2010 välisenä aikana 81 804 puhelua, joista vain neljännekseen pystyttiin vastaamaan. Puheluiden suurimpina huolenaiheina olivat parisuhde ja seksi. Pojat kysyvät konkreettisia neuvoja seksuaalisuudesta ja tunteiden osoittamisesta. (Väestöliitto 2010.) 11 - 12-vuotias poika voi vaikuttaa itsenäiseltä ja kypsältä, mutta tosiasiallisesti tämän ikäinen poika tarvitsee paljon aikuisten tukea ja ohjausta. Seksuaalinen herääminen saa aikaan pojassa suuria tunteita, joista seuraa usein hämmennystä ja ristiriitaisuutta. Poika tarvitsee hienovaraista tukea muuttuvan kehonsa ja seksuaalisten tunteidensa hyväksymiseen. (Cacciatore 2007, 154, 158)

Opinnäytetyömme aiheena on 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveys. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata 11 - 12-vuotiaan pojan normaalia kasvua ja kehitystä seksuaaliterveyden näkökulmasta. Opinnäytetyömme tavoitteena on teorian avulla löytää menettelytapoja 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille, kuinka isä voi tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä.

Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme sekä Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteelle toimii Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän yhtenä tavoitteena on antaa tietoa Kajaanin päihdetilanteesta ja päihdekäyttäytymisestä (Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä 2011). Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden piste on yksi keino välittää ja lisätä tietoa 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien vanhemmille heidän poikansa kasvusta ja kehityksestä seksuaaliterveyden näkökulmasta.

Järjestämme Pienen pojan elämää -vanhempainillan elokuussa 2011, Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille. Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteen tavoitteena on teoriasta sekä keskustelun aikana vanhemmilta nousseiden menettelytapojen avulla vahvistaa vanhempia 11 - 12-vuotiaan pojan

seksuaaliterveyden tukijoina, korostaen isän merkitystä siinä. Keräämme seksuaaliterveyden pisteelle osallistuvilta vanhemmilta palautteen, jonka analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä. Peilaamme analyysistä saadut tulokset seksuaaliterveyden pisteen tavoitteeseen sekä opinnäytetyömme teoriaosuuteen.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi on haasteellinen, mutta opettavainen. Uusi toimintatapa tehdä opinnäytetyötä ja opinnäytetyön tekeminen 13 hengen ryhmässä tuo oman haasteellisuuden opinnäytetyöllemme. Opinnäytetyöprosessin myötä saamme hyvää kokemusta projektityöskentelystä ja työryhmätyöskentelystä. Hoitotyön osaamisvaatimuskuvauksista eli kompetensseista kehitämme tämän opinnäytetyön myötä omaa osaamistamme terveydenedistäjinä sekä ohjaus- ja opetusosaamistamme.

## 2 POJAN SEKSUAALISUUS

Pystyäkseen tukemaan 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä tulee ymmärtää, mistä tämän ikäisen pojan seksuaalisuus muodostuu. Seuraavissa kappaleissa kuvaillaan, mitä on seksuaalisuus ja sen kehittyminen yleensä, sekä mitä se on 11 - 12-vuotiaan pojan kohdalla.

### 2.1 Seksuaalisuus

Seksuaalisuudelle ei ole olemassa tarkkaa tai yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Seksuaalisuus voi olla osa sitä, mitä ihminen ajattelee, on, tekee ja tuntee. Jokainen ihminen määrittelee itse oman seksuaalisuutensa sekä seksuaalisuuden yleisellä tasolla. Käsitys omasta seksuaalisuudesta muuttuu ja kehittyy ihmisen muun kasvun ja kehityksen myötä. Seksuaalista kehitystä ei voi irrottaa erilleen ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 18; Cacciatore 2006, 205; Suomela 2009, 9.)

Seksuaalisuus on yksi tärkeä osa ihmisyyttä ja se kulkee mukana kaikissa elämänkaaren eri vaiheissa: lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Perusta hyvälle seksuaalisuudelle luodaan lapsuudessa. Seksuaalisuus on moniulotteinen ja se voidaan kokea ja ilmaista monella eri tavalla. Seksuaalisuus näkyy asenteissa, arvoissa, uskomuksissa ja suhteessa itseensä ja toisiinsa. (Jacqueline 1998, 215; Väestöliitto 2011a.)

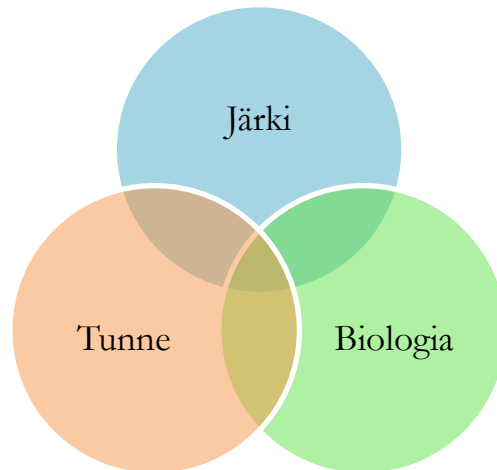
Lapsi tarvitsee vanhempiaan oman seksuaalisuutensa turvaamiseksi ja suojelemiseksi. Lapselle seksuaalisuuden merkitys on erilainen kuin nuorelle tai aikuiselle. Lapsen seksuaalisuus ei tavoittele aikuisseksuaalista kosketusta, parisuhdetta tai lisääntymistä. Se on uteliaisuutta omaa kehoa kohtaan, sisäistä ja ulkoista ihmettelyä sekä läheisyyden opettelua. Se on myös erilaisten kokemusten saamista turvan, huolenpidon, lohdun ja mielihyvän myötä. Lapsen seksuaalisuus on seikkailu, joka lapsen täytyy tehdä omin päin, mutta kuitenkin aikuisten avulla ja tuella. (Aigner & Centerwall 1999, 23; Cacciatore 2006, 205 - 206; Cacciatore 2007, 66; Vilka 2010, 110.)

## 2.2 Pojan seksuaalinen kehitys 11 - 12-vuotiaana

Muuttuva keho ja tunteet aiheuttavat 11 - 12 -vuotiaassa pojassa usein hämmennystä. Biologiset muutokset kehossa ovat suuria ja tapahtuvat nopeasti, mutta järjen ja tunteen muutokset tarvitsevat enemmän aikaa kehittyäkseen. Muiden ihmisten tarkkaileminen ja itsensä vertaileminen muihin sekä itsensä tutkiminen kuuluvat pojan elämään tässä kehitysvaiheessa. Pojalla tulee olla realistinen, hyvä ja terve vertailupinta hänen miettiessään omaa kehitystään ja kasvuaan mieheksi. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 17 - 18, Cacciatore 2007, 158.)

Poika tarvitsee tietoa omasta kehityksestään ja murrosiän kulusta jo etukäteen. Pojalle on hyvä kertoa, että kehitys etenee omaa tahtia yksilöllisesti eikä siihen pysty itse vaikuttamaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 154.) Pojan seksuaalisuutta pidetään usein kerskailevana ja seksikeskeisenä. Pojan syyllistämisen välttämiseksi aikuisen tulee antaa asiallinen malli puhua ja näyttää tunteita. Ensisijainen kasvatusvastuu seksuaalisuudesta ja sen kehittymisestä kuuluu vanhemmille. (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2011, 169; Ruuhilahti 2003, 4.)

Bildjuschkin ja Malmbergin (2000) mukaan seksuaalisuus ja sen kehittyminen jaetaan viiteen eri ulottuvuuteen: biologinen, psyykinen, sosiaalinen, eettinen ja henkinen ulottuvuus. Greenberg, Bruess ja Haffner (2004) jakavat seksuaalisuuden puolestaan kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat biologinen, sosiokulttuurinen ja psykologinen ulottuvuus (Greenberg, Bruess & Haffner 2004, Ryttyläisen & Valkaman 2010, 13 mukaan). Teoriassa seksuaalisuus ja seksuaalinen kehitys määritellään monella eri tavalla ja ulottuvuudella. Päädyimme kuvailemaan opinnäytetyössämme 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaalista kehitystä Korteniemi-Poikelan ja Cacciatoren (2010) kolmen eri seksuaalisen kehityksen tason kautta: Järki, tunne ja biologia (kuvio 1, 4). Seksuaalisuudessa vaikuttavat koko ajan järki, tunne ja biologia. Pojan on hyvä ymmärtää, ettei hän voi toimia unohtaen jotakin näistä kolmesta tasosta. (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2011, 172 - 173.)



Kuvio 1. Seksuaalisen kehityksen kolme eri tasoa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 17).

Järjen tasolla tapahtuu tietoinen prosessointi, jonka myötä pojalle muodostuu käsitys omasta ja muiden seksuaalisuudesta. Se muotoutuu tietojen, taitojen ja kokemusten kautta. Järjen tasolla pojan suhtautumista seksuaalisuuteen leimaa hämmentynyt herkkyyys, johon kuuluu itsetutkiskelua ja itsekritiikkiä omaa seksuaalisuutta kohtaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 17; Vilka 2010, 107.)

Tunteen tasolla opetellaan vuorovaikutustaitoja ja toisten kohtaamista. Tunteen tasolla poika suuntautuu samanikäisiin kavereihin ja itsenäistyy ihastumisen ja rakastumisen avulla. Ihastumisen ja rakastumisen myötä opetellaan tunteiden hallintaa onnistumisien ja pettymysten myötä. Kun pettymykset käydään pojan kanssa rauhassa läpi, pojan itsearvostus ja itseymmärrys kasvaa. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 17 - 18; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 18.)

Biologiseen tasoon sisältyy fyysiset muutokset pojan kehossa. Pojat ovat noin 10-vuotiaiksi asti ruumiinrakenteeltaan samanlaisia kuin tytöt. Ensimmäinen merkki murrosiästä pojalla on kivesten kasvaminen, kivespussin venyminen ja tummuminen. Lisäksi siitin kasvaa pituutta, hikoilu lisääntyy, hiukset ja iho rasvoittuvat, viikset, parta ja muu kehon karvoitus alkaa kasvaa. Murrosiässä pojan keho kokee äkillisen kasvupyrähdyksen; kädet ja jalat kasvavat pituutta, kasvojen luut kasvavat, kädet ja jalkaterät kasvavat suuremmiksi sekä lihakset kasvavat, hartiat ja rintakehä levenevät. Äänenmurros alkaa ja myöhemmin ääni muuttuu matalammaksi. Muutokset tapahtuvat noin 9 - 13-vuoden iässä. Sen myötä miessukupuolihormonin, testosteronin, osuus elimistössä lisääntyy ja pojasta alkaa kasvaa

mies. Poika tarvitsee vanhempien ihailua kasvavaa ja muuttuvaa kehoansa kohtaan. Tiedon ja tuen avulla poika pystyy hyväksymään yksilöllisen kehonsa ja kehityksensä. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 18; Harris & Emberley, 2011, 42; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 18; Petäys 2004, 12.)

### 2.3 Seksuaalisuuden portaat

Väestöliiton (2011b) mukaan seksuaalisessa kehityksessä on kolme eri vaihetta; uteliaisuus, herkistyminen ja rohkaistuminen. 11 - 12-vuotias poika elää herkistymisen vaihetta. Seksuaalisen kehityksen kolme eri vaihetta voidaan kuvata yhdeksänä seksuaalisuuden portaana (liite 1). Kyky rakastaa ja nauttia seksuaalisuudesta vaatii pitkän matkan, jossa poika etsii itseään ja identiteettiään miehenä. (Aalberg & Siimes 1999, 75.)

Seksuaalisuuden portaat jaetaan yhdeksään portaaseen: vanhempien ihailu, idoli ihastuttaa, tuttu mutta salattu, tuttu ja kaverille kerrottu, tykkään sinusta, käsi kädessä, suudellen, mikä tuntuu hyvältä? sekä rakastella. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, 19 - 21) Jokaisella portaalla on oma tehtävänsä ja jokainen askelma tulisi käydä läpi. Askelmien järjestyksellä ei ole väliä ja askelmalle voi aina palata uudelleen, tärkeintä on että jokaisella portaalla käydään ja siellä opitaan portaalle kuuluva kehitystehtävä. (Väestöliitto 2011b)

11 - 12-vuotias poika voi olla idoli ihastuttaa-, tuttu mutta salattu-, tuttu ja kaverille kerrottu tai tykkään sinusta -portaalla. Idoli ihastuttaa -portaalla tehtävänä on haaveilemisen kautta opetella kohtaamaan ja kestämaan ihastumisen ja rakastumisen tunteita. Poika on ymmärtänyt, että hänellä ei ole mahdollisuutta luoda parisuhdetta omien vanhempiensa kanssa. Kiinnostus siirtyy kohti ulkopuolista ihailun kohdetta. Yleisimmin ihailun kohteena on jokin julkisuudesta tuttu henkilö, joka on yhteinen ihailun kohde pojan muiden kavereiden kanssa. Kaukaisesta henkilöstä on turvallista haaveilla ja tällä portaalla parisuhde tarkoittaakin pojan kohdalla haaveilua yhteisestä elämästä ihailtavan henkilön kanssa. Kyseessä on kuitenkin pojalle mielenkiintoinen ja jännittävä leikki, joka vanhempien tulisi hyväksyä. Näin vanhemmat voivat näyttää, että haaveileminen on sallittua ja turvallista. Vanhempien tulisi myös suojella poikaa, jotta haaveilu ei vie lasta vaarallisiin tilanteisiin ja luo mahdollisuutta siihen, että poikaa käytettäisiin hyväksi. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 35 - 40.)

Tuttu mutta salattu -portaalla tehtävänä on, että poika oppii käsittelemään omia vaihtelevia tunteitaan itsenäisesti ilman muiden puuttumista asiaan. Tällä portaalla pojan ihastuksen kohde vaihtuu idolista tuttuihin ikätovereihin. Ihastumisesta tulee yksityinen asia ja se halutaan pitää salassa. Ihastuksen kohteita voi olla useita peräjälkeen ja poika voi ihastua niin omaan kuin vastakkaiseen sukupuoleen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 52 - 61.)

Tuttu ja kaverille kerrottu -portaalla tehtävänä on vahvistaa pojan itsetuntoa muiden ihmisten hyväksyessä ja tukeessa hänen ihastumisen ja rakastumisen tunteita. Tällä portaalla ihastuksen kohteesta kerrotaan ihmiselle, johon luotetaan, esimerkiksi parhaalle ystävälle. Kertomalla asiasta muille, poika hakee hyväksyntää ihastumiselle ja kenties pohtii ystävän kanssa, keneen on turvallista ihastua. Ihastuksen kohteelle ihastumisesta ei kuitenkaan kerrota. Poikien keskuudessa tunteista puhuminen voi olla vaikeaa, koska ryhmän sosiaalinen paine voi luoda tunnelman, että tunteista puhuminen ei sovi pojille. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 62 - 70.)

Tykkään sinusta -portaalla poika opettelee ilmaisemaan tunteitaan ihastuksen kohteelle. Kertomistapoja on monenlaisia, kirjelapusta tekstiviestiin tai pyydetään ystävää kertomaan. Tällä portaalla poika ymmärtää, että hän saattaa myös kohdata vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, kenties ihastuksen kohde ei annakaan vastarakkautta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 79 - 84.)

### 3 POJAN SEKSUAALITERVEYS

Saavuttaakseen ja ylläpitääkseen hyvän seksuaaliterveyden tulee yksilön omata riittävät tiedot ja taidot seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveyspalveluista. Kuvaamme seuraavaksi 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä, mitä se on ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

#### 3.1 Seksuaaliterveys

”Seksuaaliterveyden voidaan ajatella olevan hyvä, kun ihminen voi toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan siten, ettei siitä ole haittaa hänelle itselleen tai muille ihmisille. Seksuaaliterveys voidaan määritellä hyväksi myös silloin, kun ihminen kunnioittaa omia ja toisen seksuaalioikeuksia” (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 23).

WHO:n (2010) mukaan seksuaaliterveys on fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen; se ei ole pelkästään sairauden tai vajaatoiminnan poissaoloa. Seksuaaliterveys on ihmisen hyvinvoinnin osa-alue. Se käsittää koko seksuaalisen kehityksen sekä sukupuolielimiin ja sukupuolielämään liittyvät asiat. (Cacciatore 2007, 31.)

Seksuaaliterveyden tavoitteena on auttaa ihmistä hallitsemaan omaa seksuaalisuuttaan sekä hyväksymään ja nauttimaan siitä koko sen laajuudessaan (Virtanen 2001, 13). Lapsuudessa seksuaaliterveyden tavoitteena on luoda valmiuksia hellyyteen, läheisyyteen, kommunikaatioon ja nautinnon tavoitteluun. Näiden valmiuksien myötä poika saa perustan seksuaalisuudelleen. (Cacciatore 2000, 251.)

Seksuaaliterveyden edistämistä toteutetaan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla (kuvio 2, 9). Yksilön seksuaaliterveyden edistäminen tarkoittaa sitä, että yksilö muodostaa positiivisen kuvan omasta seksuaalisuudestaan riittävän tuen ja tiedon avulla. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 21 - 23.) Opinnäytetyössämme keskitymme 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden edistämiseen yksilön tasolla ja kuvailemme, mikä on isän merkitys pojan seksuaaliterveyden tukemisessa.



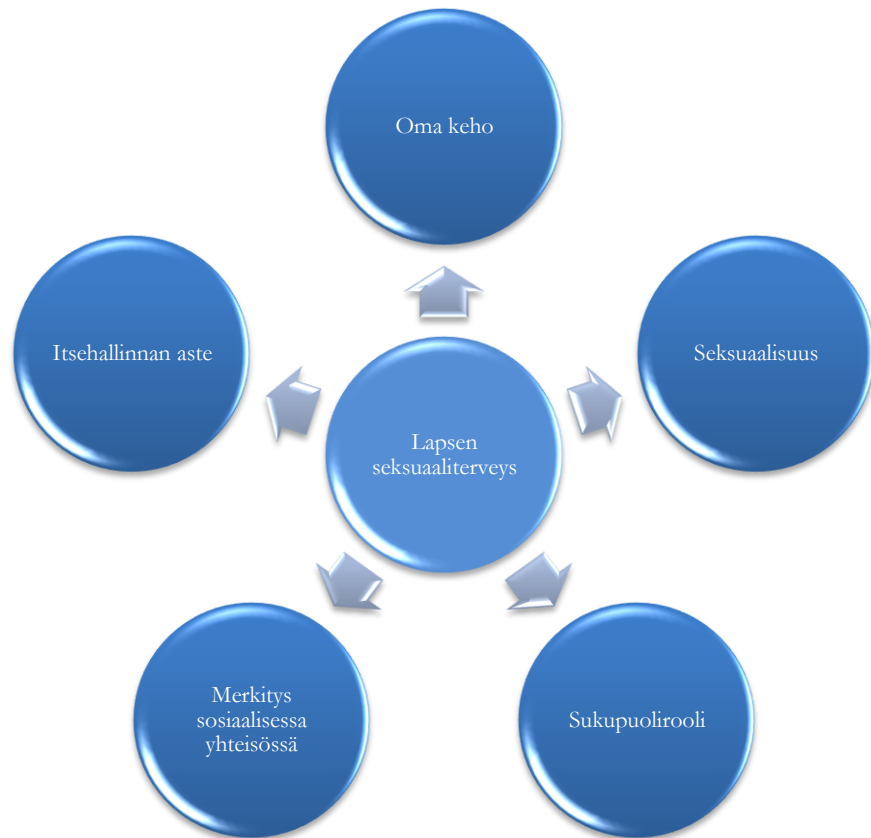
Kuvio 2. Seksuaaliterveyden edistämisen tasot (Ryttyläinen & Valkama 2010, 21).

11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden edistämisen tavoitteena yksilön tasolla on, että poika ymmärtää seksuaaliterveyden olemassaolon sekä saa riittävät tiedot hyvinvoinnista, seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveyspalveluista. Pojan seksuaaliterveyskasvatus koostuu kodin ja koulun yhteistyöstä. Kouluterveydenhuollon merkitys korostuu etenkin seksuaaliterveyspalvelujen tarjoajana. Kouluterveydenhuollon lisäksi seksuaaliterveyspalveluja tarjoaa myös kolmas sektori esimerkiksi Väestöliiton Poikien tukipuhelin, joka tarjoaa pojille ajantasaista tietoa muun muassa seksuaalisuudesta. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 23; Cacciatore 2000, 265; Väestöliitto 2010.)

### 3.2 Pojan seksuaaliterveys 11 - 12-vuotiaana

Pojan seksuaaliterveys tarvitsee erityistä suojelua, sillä poika alkaa tutustua omaan kehoonsa ja seksuaalisuuden asioihin, joita saa ja voi tehdä. Pojan seksuaaliterveys ei ole sama asia kuin aikuisen seksuaaliterveys, sillä siihen ei kuulu esimerkiksi sukupuolielämään liittyvät asiat. Pojan seksuaaliterveys tarkoittaa sisäistä prosessia mielikuvitustasolla, kehoon ja kehollisuuteen tutustumista, omanarvontunnetta, tunteiden ja tuntemusten kokemista, oppimista ja opettelua sekä ihastumista ja rakastumista. Poika prosessoi koko ajan ympärillä tapahtuvia asioita ja kokoaa samalla aineksia tulevaan, aikuisuuden seksuaalisuuteen. (Cacciatore 2007, 32 - 33.)

Pojan seksuaaliterveys jaetaan viiteen alueeseen (kuvio 3, 10): kuva omasta kehosta, kuva seksuaalisuudesta, kuva sukupuoliroolista, kuva omasta merkityksestä sosiaalisessa yhteisössä ja kuva itsehallinnan asteesta. Näiden alueiden kehitys vaikuttaa pojan myöhempään seksuaaliterveyteen. (Cacciatore 2000, 253 - 255.)



Kuvio 3. Lapsuuden seksuaaliterveyden viisi aluetta (Cacciatore 2000, 253 - 255).

11 - 12-vuoden iässä pojalla on jo muodostunut kuva omasta kehostaan. Oma kehonkuva voi olla myönteinen tai kielteinen. Myönteinen kehonkuva muodostuu tunteesta, että poika hyväksytään sellaisena kuin hän on. Sen myötä poika oppii, että hänellä on lupa nauttia, rakastaa ja tulla rakastetuksi. Arvokkaaksi koettua kehoa ei helposti anneta toisten ihmisten käytettäväksi. Mikäli pojan kehoon on kohdistunut väkivaltaa tai loukkauksia voi kehonkuva olla kielteinen. Kielteinen kehonkuva voi johtaa oman kehon vahingoittamiseen tai välineellistämiseen. (Cacciatore 2000, 253; Sinkkonen 2002, 91.)

Kuva seksuaalisuudesta on muodostunut pojalle jo varhaislapsuudessa. Seksuaalisuuden merkitys yksilöllä kuitenkin muuttuu koko elämän ajan ja poika tarvitsee ikätasonsa mukaista

tietoa seksuaalisuudesta. Kasvuympäristön ollessa myönteinen ja avoin läheisyyttä sekä seksuaalisuutta kohtaan, poika ymmärtää niiden kuuluvan osaksi jokapäiväistä elämää. Kielteinen ja rankaiseva kasvuympäristö seksuaalisuutta kohtaan voi johtaa siihen, että poika kokee seksuaalisen aktiivisuuden kuuluvan elämään herättämättä minkäänlaisia tunteita. (Cacciatore 2000; 253 - 254.)

Kavereiden merkitys korostuu 11 - 12-vuotiaan pojan muokatessaan kuvaa omasta sukupuoliroolista ja seksuaalisesta suuntautumisesta. Poika puhuu kavereiden kesken miehen mallista, oikeuksista ja velvollisuuksista. Kavereiden kanssa pohdinnan kohteena on myös miehen roolissa toimiminen nyt ja tulevaisuudessa. (Cacciatore 2000, 254; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 58 - 59.)

Sosiaalisen yhteisön merkitys pojan elämässä kasvaa. Yhteisön tuomat positiiviset kokemukset mahdollistavat pojan kehityksen vastavuoroiseen kanssakäymiseen muiden kanssa. Hyvän itsetunnon avulla poika kykenee toiveidensa ilmaisemiseen, toisten ihmisten huomioon ottamiseen ja tavoittelemaan myöhemmässä iässä tasavertaista seksuaalista suhdetta kumppaniinsa. (Cacciatore 2000, 254.)

Kuva itsehallinnan asteesta muodostuu ympäristön avulla. Poika tarvitsee tukea saavuttaakseen ymmärryksen oman kehon loukkaamattomuudesta ja seksuaalisuuden haltuunotosta. Poika tarvitsee ikätasonsa mukaista tietoa, miten hän voi suojautua mahdollisilta vaaratilanteilta. (Cacciatore 2000, 254; Kankkunen 2011, 17 - 18.) Cacciatore (2007) on laatinut toimintamallin, jonka vanhemmat voivat opettaa pojalleen. Seuraavaa toimintamallia poika voi käyttää uhkaavassa tai pelottavassa tilanteessa:

- Sano heti ”EI” - kovalla ja kuuluvalla äänellä!
- Lähde heti pois - minne tahansa missä on muita ihmisiä, ei kuitenkaan metsään tai yksinäiseen paikkaan
- Kerro heti jollekin luottamallesi, tutulle aikuiselle - vaikka mitään vakavaa ei olisi tapahtunut. Puhu siitä, mitä koit ja mitä tunsit.

#### 4 ISÄ 11 - 12-VUOTIAAN POJAN SEKSUAALITERVEYDEN TUKIJANA

”Onko sinun poikanasi hauska kasvaa?”

Onko sinun poikanasi turvallista kasvaa?” (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2011, 14).

Molemmilla vanhemmilla niin isällä kuin äidilläkin on tärkeä tehtävä pojan seksuaaliterveyden tukijana. Isän merkitys on erityisen tärkeää, sillä häneltä löytyy omakohtaisia kokemuksia poikana olemisesta. Tässä opinnäytetyössä kuvataan isän merkitystä pojan seksuaaliterveyden tukijana.

##### 4.1 Isän merkitys pojan elämässä

Poika tarvitsee isäänsä samaistukseen miehen rooliin ja ymmärtääkseen, millaista on olla mies. Parhaiten pojan samaistuminen isäänsä tapahtuu yhteisen tekemisen ja yhdessäolon myötä. Poika samaistuu isänsä lisäksi ympärillään oleviin aikuisiin miehiin ja omiin ikätovereihinsa. Isän tehtävänä on pojan tukeminen, kannustaminen, ohjaaminen ja tarvittaessa suojaaminen hänen kehittyessään kohti aikuisuutta. Isän suojan, turvan ja tuen avulla pojalla on helpompi kehittyä kohti miehisyyttä. (Aalberg & Siimes 1999, 92, 94; Kinnunen 2001, 38 - 39; Myllärniemi 2010, 65.)

Pojan tehtävänä on irrottautua äitinsä lisäksi myös isästään ja muodostettava itselleen itsenäisyys vanhemmistaan. Itsenäistyessään poika löytää ne puolet isästään joita hän haluaa omassa elämässään toteuttaa. Pojan ja isän välinen suhde muotoutuu aidoksi, molempia arvostavaksi. (Aalberg & Siimes 1999, 95.)

Pojan ollessa 11-vuotias hän ihailee isäänsä enemmän kuin koskaan ja kavereiden keskuudessa kerskutaan usein, kenen isä on paras ja mahtavin. Ihailun lisäksi poika kokee itsensä osaksi isänsä mahtavuutta. 12-vuoden iässä seksuaalisuus herää pojassa tavalla, joka mutkistaa suhdetta isään. Suhde isään tiivistyy ja herättää pojassa pelon alistumisesta sekä oman aktiivisuuden menettämisestä. Kiinnostus omaa sukupuolta kohtaan kasvaa ja voi johtaa erilaisiin kokeiluihin. Tämän kaiken tarkoituksena on suojata pojan kehittyvää miehisyyttä. Aktiivisuutta ja heteroseksuaalisuutta vahvistetaan seurusteluilla,

kaukorakkauksilla sekä liioitelluilla seksipuheilla. Ilmiönä tämä on näkyvissä lähes kaikilla pojilla, mutta on kuitenkin ohimenevää. (Aalberg & Siimes 1999, 94; Kinnunen 2001, 39.)

Jos isää ei ole, lapsella on hyvä olla jatkuva, läheinen suhde puuttuvaa sukupuolta olevaan tärkeään aikuiseen esimerkiksi lähisukulaiseen. Poika tarvitsee miehen turvallisuutta ja läheisyyttä kehityksen tueksi. (Cacciatore 2007, 329; Kinnunen 2001, 46, 179.)

#### 4.2 Isän tehtävät 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijana

Molemmilla vanhemmilla on tärkeä tehtävä pojan kasvatuksen ja kehityksen tukemissa. Eikä kumpikaan voi korvata toista. Tekstissä kuvatut seksuaaliterveyden tukemisen tehtävät sopivat molemmille vanhemmille, mutta tässä opinnäytetyössä tehtävät kuvataan isän kannalta. Isän on hyvä puhua pojalle tunteista, oikeuksista ja velvollisuuksista sekä omasta harkinnasta. Asiatieto seksuaaliterveydestä kerrotaan ja perustellaan ilman pelottelua tai salaamista. Kaikkea ei tarvitse seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa rajattomasti hyväksyä. Isän tehtävänä on myös tarvittaessa pystyttävä perustellusti kieltämään. (Bildjuschkin & Aalberg 2000, 24; Cacciatore 2007, 46; Kinnunen 2001, 36.) Väestöliiton mukaan seksuaalisuus nähdään yksilön myönteisenä voimavarana. Avoin ja suvaitsevainen suhtautuminen luo parhaimmat mahdollisuudet hyvälle seksuaaliterveydelle. (Väestöliitto 2006).

Vanhemmuuden roolikartta (liite 2) on vanhemmuutta tukeva työväline, jota isä voi käyttää apunaan tukiessaan poikansa seksuaaliterveyttä. Vanhemmuuden roolikartta sisältää viisi keskeistä osa-aluetta: Elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Vanhemmuuden roolikartan osa-alueet ovat kaikki yhteydessä toisiinsa, mutta pojan seksuaaliterveyden tukeminen korostuu elämän opettajan osa-alueessa. Kehossa tapahtuvat muutokset aiheuttavat pojassa hämmennystä. Elämän opettajana isän tehtävänä on kertoa kehon ja tunteiden muutoksista, elämän tosiasioista. Helpoin tapa pojalle on kuulla näistä isältään. Isältä saatava tieto on yleensä totuudenmukaisempaa ja asiallisempaa kuin ikätovereilta saatu tieto. (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2001, 46 - 47, 103.)

Isän tehtävä 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijana on merkittävä. Onhan isäkin joskus ollut poika. Isä tuntee parhaiten oman poikansa kehitysvaiheen ja näin ollen osaa antaa oikeaan aikaan ikätason mukaista tietoa seksuaaliterveydestä pojalleen. (Aalberg & Siimes 1999, 95; Kinnunen 2001, 72.) Isän tehtävänä on kertoa pojalleen seksuaalisuuteen ja

seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista itse ahdistumatta tai moralisoimatta. (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2001, 47).

Cacciatoren (2007) mukaan vanhempien tehtäviä pojan seksuaaliterveyden tukijana on seitsemän: muistaa, että seksi on aikuisten juttu; tukea positiivista minäkuvaava; opettaa sopivuussääntöjä; tarjota ikätasoisia tietoja; kuvata asteittaista kypsymistä; tarjota turvakasvatusta ja pärjäämistaitoja sekä tukea tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta. Cacciatorea (2007) mukaillen kuvaamme isän tehtävät pojan seksuaaliterveyden tukijana kuviossa 4.



Kuvio 4. Isän tehtävät pojan seksuaaliterveyden tukijana (Cacciatore 2007, 33 - 34).

Seksi kuuluu vain aikuisille. Isän ei tule kertoa pojalleen omasta seksuaalisuudestaan tai seksielämästään. Poika ei pysty ymmärtämään aikuisen seksuaalista halua. Poika ei myöskään halua pohtia lähiaikuisen seksiä. Isän tehtävänä on muun muassa sallia ja tukea pojan ikätason mukaiset, seksuaalisuuteen liittyvät leikit ja piirrokset. (Cacciatore 2007, 33, 39.)

Isän tehtävänä on tukea poikansa positiivista kehonkuvaa ja näin poika oppii arvostamaan omaa kehoaan ja näin ollen suojaamaan sitä ja seksuaalisuuttaan. Isän tulee tarjota myönteinen kuva seksuaalisuudesta, läheisyydestä, kehosta ja nautinnosta. Isä toimii itse esimerkkinä viestittäessään aikuisten parisuhteen arvokkuudesta. Pojan on tärkeää kokea ihmissuhteiden pysyvyys. Näin ollen pojan on helpompi muodostaa oma parisuhteensa myöhemmässä elämänvaiheessaan. (Cacciatore 2007, 34, 40.)

Sopivaisuussääntöjen opetukseen pojalle kuuluu rajojen asettaminen. Pojalle tulee kertoa, että omaa kehoansa ja sen osia saa tutkia, mutta se tulee tehdä omassa rauhassa. Isän tulee antaa pojalle rauhaa ja tilaa siihen. Tärkein tehtävä isällä on opettaa, että poika arvostaa omaa kehoaan. Arvokkaaksi koettua kehoa ei helposti anneta toisten ihmisten käytettäväksi. (Cacciatore 2007, 34, 39; Lehtinen & Lehtinen 2007, 27; Sinkkonen 2002, 91).

Isän tulee antaa pojalleen tietoa seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveyspalveluista kattavasti: seurustelusta, oman ja vastakkaisen sukupuolen seksuaalisesta kehittymisestä sekä kypsyyden arvioinnista, mieskuvasta ja itsetunnosta, ehkäisymenetelmistä, lisääntymiseen liittyvistä velvollisuuksista ja isyydestä. Lisäksi isän tulee antaa tietoa myyteistä jotka liittyvät pornografiaan ja miehuuteen. (Cacciatore 2007, 40; Cacciatore & Koiso-Kanttila 2011, 178.) Isän oikeus ja velvollisuus on tarjota pojalleen ikätasoon sopivaa tietoa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Ihmiskehon eri osat, lisääntyminen ja ihmisten välinen seksuaalisuus ovat asioita, joista isän tulee puhua pojalleen asiallisesti ja hämmentymättä. (Cacciatore 2007, 34.)

Pojalle tulee kuvata ihmisen kehitystä, joka kulkee portaittain. Kehitys on yksilöllistä eikä kehitymisellä ole kiire. Isän tulee tukea pojan yksilöllistä kehitystä ja arvostaa poikaa juuri sellaisena kuin hän on. Isän tehtävänä on myös tukea pojan omaa viehätysvoimaa, siten että poika pystyy näkemään itsensä tulevaisuudessa jonkun kumppanina tai puolisona. Jokainen vaihe kehityksessä on erilainen ja tärkeä. Ketään ei saa pakottaa asioihin, joita ei halua tehdä. (Cacciatore 2007, 34 - 35, 39 - 40.)

Avoin ilmapiiri kotona luo pojalle turvallisen ympäristön kasvaa ja se on paikka, jossa pystyy kertomaan tunteistaan ja huolistaan. Pojan tulee tietää, että jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus ja sitä tulee kunnioittaa. Isän tulee opettaa pojalleen, että pojalla on aina oikeus kieltäytyä seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Isä voi opettaa pojalleen myös lapsen seksuaaliset oikeudet (liite 3). (Cacciatore 2007, 35, 39.)

Isän tehtävänä on tarjota malli positiiviselle sukupuoliroolille. Isä on pojalle miehenmalli. Hänen suhtautuminen äitiin välittää pojalle kuvan, miten miehen tulee suhtautua naisiin. Suvaitsevaisuutta opetetaan pojalle niin, että ketään ihmistä ei kritisoida ulkonäön mukaan ja rakkaus ihmisten välillä sukupuoleen katsomatta on arvokasta. Jokainen ihminen on yhtä tärkeä juuri sellaisena kuin on. (Cacciatore 2007, 35; Kinnunen 2001, 38.)

Parhaimman tuen isä voi antaa hyväksymällä poikansa kehittymisen ja kasvun mieheksi. Isän tulee löytää itselleen sopivimmat sanat, joilla puhua omalle pojalleen luontevasti seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä ja niihin liittyvistä asioista. (Väestöliitto 2011c.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata 11 - 12-vuotiaan pojan normaalia kasvua ja kehitystä seksuaaliterveyden näkökulmasta. Opinnäytetyömme tavoitteena on teorian avulla löytää menettelytapoja 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille, kuinka isä voi tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutetaan järjestämällä Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallinen, Pienen pojan elämää -vanhempainilta. Toiminnallisen osuuden tavoitteena on teoriasta sekä keskustelun aikana vanhemmilta nousseiden menettelytapojen avulla vahvistaa vanhempia 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijoina, korostaen isän merkitystä siinä.

Opinnäytetyötämme ohjaavat kysymykset ovat:

1. Mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaalisuus ja seksuaaliterveys?
2. Miten isä voi tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä?

## 6 SEKSUAALITERVEYDEN PISTE

Tässä luvussa kuvataan Pienen pojan elämää -vanhempainillan, seksuaaliterveyttä käsitelleen pisteen, suunnittelu, toteutus, arviointi ja tulokset. Seksuaaliterveyttä käsitelleen pisteen tavoitteena oli teoriasta sekä keskustelun aikana vanhemmilta nousseiden menettelytapojen avulla tukea vanhempia 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijoina. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, Pienen pojan elämää -vanhempainilta, oli yksi keino välittää ja lisätä tietoa Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille heidän poikiensa seksuaaliterveydestä.

### 6.1 Suunnitelma

Suunnittelimme seksuaaliterveyden pisteen Pienen pojan elämää -vanhempainillassa perustuvan vanhempien keskeiselle, tasa-arvoiselle keskustelulle. Seksuaaliterveyden pisteen suunnittelimme niin, että vanhemmilla oli tilaa työskennellä ja työskentelyilmapiiri oli mahdollisimman rento. Tämän saavuttamiseksi päätimme rajata seksuaaliterveyden pisteen sermeillä ja kankailla. Ajatuksenamme oli, että rakennamme seksuaaliterveyden pisteen pojan huoneeksi. Päätimme askarrella havaintomateriaaliksi seksuaalisuuden portaat osaksi pojan huonetta.

Seksuaaliterveyden pisteen toiminnan suunnittelussa hyödynsimme mukailtua Engeströmin mallia (liite 4). Suunnittelimme toiminnallisen sisällön käyttämällä mukaillun Engeströmin mallin neljää kohtaa: motivointi, orientoituminen, sisäistäminen ja arviointi. (Engeström 1992, 45.) Seksuaaliterveyden pisteen toiminnan suunnittelimme siten, että ensimmäisenä motivoimme ja orientoimme vanhempia keskustelemaan 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveydestä. Suunnittelimme niin, että vanhemmat ovat tässä vaiheessa kuuntelijan roolissa. Motivoinnissa ja orientoinnissa päätimme hyödyntää teoriasta esiin tullutta tietoa 11 -12-vuotiaan pojan seksuaaliterveydestä. Ajattelimme käyttää apuna muun muassa Väestöliiton poikien puhelimen vuosiraporttia, 2010. Päätimme myös pohjustaa vanhempien keskustelua kertomalla seksuaalisuuden portaista sekä seksuaalisuuden kolmesta eri tasosta: järki, tunne ja biologia. Motivoitumisessa ja orientoitumisessa käytyjen asioiden avulla

havainnollistamme vanhemmille 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaalista kehitystä. Motivointiin ja orientoimiseen varaamme aikaa kolme minuuttia.

Motivoinnin ja orientoitumisen jälkeen etenemme sisäistämis-vaiheeseen, jolloin vanhempien rooli muuttuu kuuntelijasta aktiiviseksi. Toivomme, että tässä vaiheessa vanhemmat osallistuvat toimintaan keskustelemalla ja kokoamalla paperille ajatuksia siitä, millä tavoin he vanhempina voivat tukea poikansa seksuaaliterveyttä kotona. Keskusteluun varaamme aikaa kahdeksan minuuttia. Viimeinen vaihe on arviointi, jolloin teemme käydyin keskustelun pohjalta yhteenvedon. Yhteenvedoa peilaamme vanhempien huoneentauluun, 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta (liite 5). Arviointi osuuteen varasimme neljä minuuttia. Näin ollen seksuaaliterveyden pisteen toiminnallinen sisältö tulee kestämään ajallisesti 15 minuuttia. Suunnittelimme, että viimeinen seksuaaliterveyden pisteellä oleva vanhempien ryhmä kirjoittaa palautteen Pienen pojan elämää -vanhempainillasta. Palautteen kirjoittamiseen varasimme aikaa kymmenen minuuttia.

## 6.2 Toteutus

Toukokuussa, 2011, teimme päätöksen toteuttaa seksuaaliterveyden pisteen, siten että toimintaympäristönä toimii pojan huone. Samalla päätimme toteuttaa seksuaaliterveyden pisteen toiminnallisen sisällön suunnitelman mukaisesti, Engeströmin mallia mukaillen (liite 4). Halusimme seksuaaliterveyden pisteelle monipuolista havaintomateriaalia ja materiaalia vanhemmille kotiin vietäväksi. Näin ollen laitoimme sähköpostia Väestöliitolle. Väestöliitolta pyysimme havaintomateriaalia seksuaaliterveyden pisteelle. Olimme yhteydessä myös Kainuun Liikuntaan, josta pyysimme kankaita seksuaaliterveyden pisteen koristeluun. Kesän, 2011, aikana seksuaaliterveyden pisteen suunnittelu oli vähäistä johtuen muun muassa eri paikkakunnilla tekemistämme kesätöistä. Aloimme järjestellä seksuaaliterveyden pistettä aktiivisesti elokuun alussa, 2011.

Väestöliitolta pyytämämme havaintomateriaalit saimme postitse kesäkuussa 2011. Väestöliitto lähetti meille muun muassa julisteita ja jaettavia osoitekortteja Poikien tukipuhelimesta. Julisteet hyödynsimme seksuaaliterveyden pisteellä ja muu materiaali jaettiin paperikasseihin, jotka vanhemmat saivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan päätteeksi kotiin vietäväksi. Kainuun Liikunnalta saimme lainata kankaat seksuaaliterveyden pisteen koristelua varten, jotka haimme viikkoa ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa.

Kankaita hyödynnettiin myös muilla Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisilla pisteillä.

Aloitimme askartelun Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pistettä varten kaksi viikkoa ennen tapahtumaa. Hankimme askartelutarvikkeet: pahvilaatikoita, kartonkia, liimaa, huopaa, maalia, teippiä ja piipunrasseja. Osan askartelutarvikkeista tilasimme Kajaanin ammattikorkeakoululta. Huomasimme kuitenkin askarteluvaiheessa, että tarvitsimme lisää tarvikkeita, joten ostimme niitä myös itse. Saimme luvan työmme tilaajalta, Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmältä, laskuttaa ostamamme askartelutarvikkeet heiltä myöhemmin.

Askartelimme seksuaaliterveyden pisteelle havaintomateriaaliksi seksuaalisuuden portaat erikokoisista pahvilaatikoista, jotka maalasimme mustalla spray-maalilla. Tämän jälkeen liimasimme pahvilaatikoihin itse piirtämämme kuvat seksuaalisuuden portaiden eri askelmista. Apuna piirustuksien tekemisessä käytimme Korteniemi-Poikelan ja Cacciatoren (2010), Portaita pitkin - Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen - Opas vanhemmille -kirjaa.

Pojan huoneen sisustamista varten lainasimme ilmapatjan, päiväpeitteen, tyynejä, maton, julisteita, kannettavan tietokoneen, leluja, sarjakuvia, repun, pöydän ja tuolin. Lisäksi huoneeseen varasimme myös fläppitaulun, tusseja ja penkit. Havaintomateriaaliksi seksuaalisuuden pisteelle suunnittelimme ja tulostimme vanhempien huoneentaulun, 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta (liite 5) ja seksuaalisen kehityksen kolme eri tasoa -kuvion (kuvio 1, 4). Seksuaaliterveyden pisteen yleisväriksi valikoitui punainen. Värin valintaan ei vaikuttanut toiminnallisen pisteen sisältö vaan saatavilla olevien kankaiden värit. Sisustusankaina käytimme punaisia kankaita ja yhtenäisen ilmeen luomiseksi ostimme itsellemme punaiset t-paidat. Nimikyltteinä käytimme omia Kajaanin ammattikorkeakoululta saamiamme tuutoroinnissa käytettäviä nimikylttejä.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan edeltävänä päivänä pidimme kenraaliharjoitukset omalle opinnäytetyöryhmälle, missä kävimme läpi seksuaaliterveyden pisteen toiminnallisen sisällön. Kenraaliharjoitukseen osallistui yhteensä 15 henkilöä. Harjoituksen aikana huomasimme, että seksuaaliterveyden pisteellä on ajallisesti haasteellista pyytää vanhempia kokoamaan paperille heiltä nousseita ajatuksia. Näin ollen päätimme, että kirjoitamme itse vanhempien keskusteluista nousseet ajatukset fläppitaululle. Kenraaliharjoituksen lopussa

huomasimme myös, että toisella toiminnallisella pisteellä on samanlainen toimintaympäristö. Keskusteltuamme asiasta toisen parin kanssa pystyimme kuitenkin pitäytymään suunnitelmassamme.

Keskiviikkoamuna, 31.8.2011, lähdimme viemään seksuaaliterveyden pisteelle tarvittavia tavaroita ja havaintomateriaaleja Hauholan koululle. Veimme tavarat etukäteen ja pääsimme valmistelemaan seksuaaliterveyden pistettä Hauholan koulun liikuntasaliin kello 14.00. Pienen pojan elämää -vanhempainilta alkoi kello 17.00 kahvituksella. Näin ollen meillä oli kolme tuntia aikaa valmistella seksuaaliterveyden piste Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa varten.

Hetkeä ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa paikallislehti, Kainuun Sanomat, kävi tekemässä haastattelun tapahtumastamme. Kainuun Sanomien toimittaja ja kuvaaja halusivat tehdä lehtijutun tapahtumastamme ja valitsivat seksuaaliterveyden pisteen kuvauspaikaksi ja samalla he kyselivät tarkemmin seksuaaliterveyden pisteen sisällöstä ja toiminnasta. Kainuun Sanomien edustajat lähtivät ennen vanhempien saapumista Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan. Haastattelu julkaistiin Kainuun Sanomissa 1.9.2011 (liite 6).

Vanhempien, vertaisten, työntilaajan edustajien, Hauholan koulun ja Kajaanin ammattikorkeakoulun henkilökunnan saapuessa paikalle päädyimme jakamaan osallistujat kahteen ryhmään. Näin ollen vedimme seksuaaliterveyden pisteen toiminnallisen sisällön läpi kahteen kertaan. Vanhempien saapuessa seksuaaliterveyden pisteelle heidät ohjattiin istumaan penkeille. Seksuaaliterveyden pisteen sisältö eteni mukaillun Engeströmin mallin mukaan (liite 4): motivointi, orientointi, sisäistäminen ja arviointi. Olimme jakaneet etukäteen puheenvuoromme, joten toinen meistä aloitti motivoimalla ja orientoimalla vanhempien keskustelua, käymällä läpi Poikien tukipuhelimen vuosiraporttia, 2010, seksuaalisuuden eri tasot: järki, tunne ja biologia sekä seksuaalisuuden portaat.

Motivoinnin ja orientoitumisen jälkeen etenimme sisäistämisvaiheeseen. Sisäistämisvaiheessa kysyimme vanhemmilta, että miten vanhemmat voisivat tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä kotona. Olimme miettineet myös apukysymyksiä, joita meidän ei kuitenkaan tarvinnut käyttää, koska vanhemmat keskustelivat aktiivisesti. Keskustelun aikana kirjasimme vanhempien ajatuksia fläppitaululle. Vanhempien ajatuksia hyödynsimme myöhemmin seksuaaliterveyden pisteen toteutuksen arvioinnissa.

Sisäistämisvaiheen jälkeen, arviointivaiheessa peilasimme vanhempien huoneentaulua, 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta (liite 5) kirjoitettuihin ajatuksiin. Käänsimme fläppitaulusta vanhempien huoneentaulun, 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta (liite 5) kirjoitettujen ajatusten päälle. Vaikka seksuaaliterveyden pisteen toiminnallinen sisältö oli tarkasti ajoitettu suunnitelmassa, emme katsoneet kellosta tarkkoja aikoja motivoinnille, orientoinnille, sisäistämiselle ja arvioinnille. Seksuaaliterveyden pisteen toiminnallisen sisällön kesto oli 15 - 20 minuuttia. Seksuaaliterveyden pisteen aikataulun epätarkka seuraaminen johti osittain koko Pienen pojan elämää -vanhempainillan aikataulun ylittymiseen.



Kuva 2. Seksuaaliterveyden piste, toimintaympäristönä pojan huone.



Kuva 3. Seksuaaliterveyden piste.

Suunnitelmassa oli, että keräisimme palautteen Pienen pojan elämää -vanhempainillasta seksuaaliterveyden pisteellä viimeisen vanhempien ryhmän kohdalla. Ryhmien vähyyden vuoksi päädyimme keräämään palautteen kaikilta yhtenäisesti yhtä aikaa. Osallistujat ohjattiin samaan paikkaan palautteen keräämistä varten. Palautteen keräämisen jälkeen lopetimme tapahtuman yhteisellä lopetuksella ja aloitimme seksuaaliterveyden pisteen purkamisen. Seksuaaliterveyden pisteeltä otimme talteen seksuaalisuuden portaat, joita on hyödynnetty jälkepäin muun muassa Kajaanin ammattikorkeakoulun Avoimilla ovilla.

### 6.3 Arviointi ja tulokset

Arvioimme seksuaaliterveyden pisteen toiminnan onnistumista suunnitelman, toteutuksen ja vanhempien antaman palautteen kautta. Arvioinnissa hyödynsimme mukailtua Engeströmin

mallia (liite 4) ja sen neljää eri vaihetta: motivointi, orientoituminen, sisäistäminen ja arviointi.

Seksuaaliterveyden pisteen toiminta aloitettiin yhdistäen motivointi- ja orientoitumisvaihe. Engeströmin (1988) mukaan motivointi tarkoittaa ristiriitaa uuden opittavan tiedon ja oman aikaisemman tiedon välillä. Orientoituminen tarkoittaa ennakkoperustan luomista ja laajemman teorian jäsentämistä. (Engeström 1988, 45). Yhdistimme seksuaaliterveyden pisteellä orientoitumisen ja motivoitumisen vaiheet, jolloin vanhemmat pystyivät hahmottamaan 11 – 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä kokonaisuutena. Orientoitumisvaiheen havainnollistamisessa käytimme apuna Poikien tukipuhelimen vuosiraporttia, 2010, seksuaalisuuden eri tasot -kuvioita (kuvio 1, 5): järki, tunne ja biologia sekä seksuaalisuuden portaita. Emme kuitenkaan voi tietää saavuttivatko vanhemmat motivointi- tai orientoitumisvaihetta seksuaaliterveyden pisteellä, koska emme selvittäneet vanhempien jo olemassa olevaa tietoperustaa suhteessa seksuaaliterveyden pisteen tietoperustaan. Oletamme kuitenkin vanhempien mielenkiinnon heränneen seksuaaliterveyden pisteen toimintaa kohtaan, koska vanhemmat olivat aktiivisia sisäistämisvaiheessa.

Mielestämme vanhemmat pääsivät sisäistämisvaiheeseen. Pystyimme luomaan avoimen ja rennon ilmapöytä, jonka myötä vanhempien kesken syntyi keskustelua pojan seksuaaliterveyden tukemisesta. Vanhempien käymät keskustelut osoittivat, että vanhemmat osasivat miettiä orientoitumisvaiheessa tulleen tiedon kautta, miten vanhemmat voisivat tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä kotona. Kysyessämme vanhemmilta seksuaaliterveyden pisteellä, ”miten vanhemmat voisivat tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä kotona?”, he nostivat esiin tukemisen muodoista: seksuaalisen kehitysvaiheen huomaaminen, positiivisen palautteen antaminen, keskusteleminen, kuunteleminen, hyväksyvä kosketus ja halaus. Positiivisella palautteella vanhemmat tarkoittivat esimerkiksi pojan ulkonäön kehumista. Keskustelemiseen vanhemmat sisällyttivät murrosiästä ja pelisäännöistä kertomisen sekä hygieniasta puhumisen. Vanhemmat painottivat, että keskustelun tulisi olla avointa vanhempien ja pojan välillä.

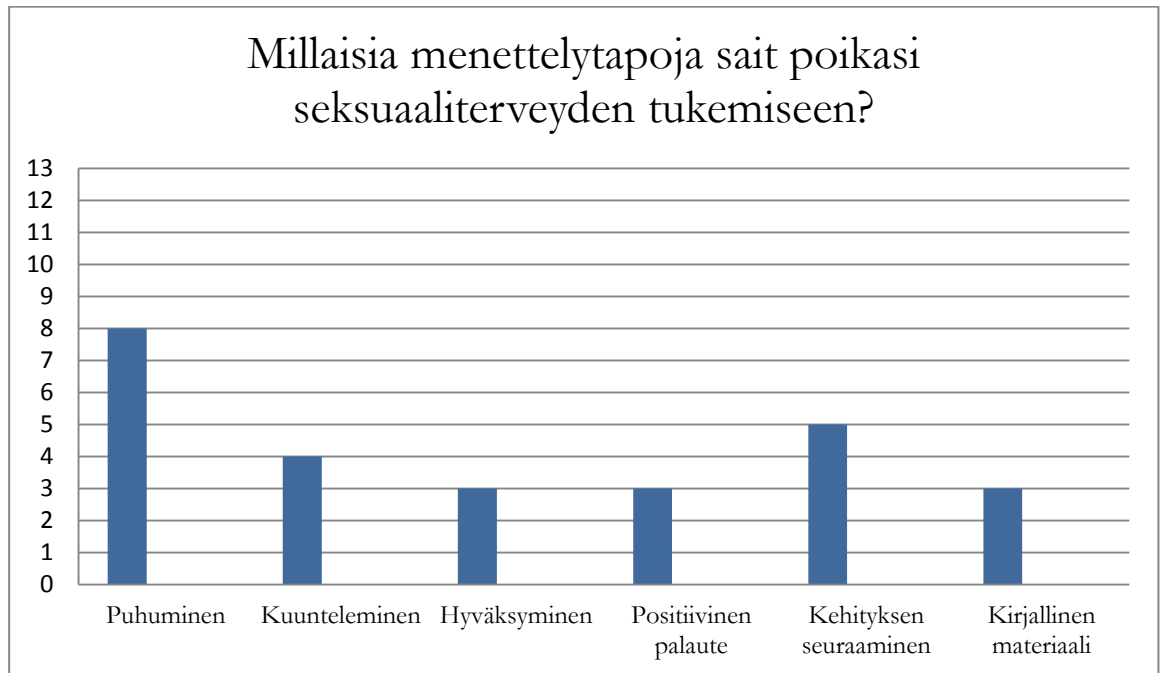
Seksuaaliterveyden pisteen arviointivaiheessa peilasimme vanhempien ajatuksia vanhempien huoneentauluun, 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta (liite 5). Vanhempien keskusteluista nousseet asiat olisimme voineet hyödyntää paremmin, jos olisimme saaneet vanhempien kirjoitetut ajatukset ja vanhempien huoneentaulun, 11 - 12-

vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta (liite 5) esille vierekkäin. Näin ollen vanhemmat olisivat voineet paremmin pohtia omia ajatuksia suhteessa teoriaan.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan alussa laskimme, että osallistujia oli yhteensä 19. Heistä kymmenen oli Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhempia, Hauholan koulun terveydenhoitaja, kaksi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän edustajaa, kolme opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa, opinnäytetyön koordinoiva opettaja ja kaksi opinnäytetyön vertaista. Kirjallisen palautteen saimme 13 osallistujalta. Koska palaute annettiin nimettömänä, emme pysty tietämään, kuka palautteen oli kirjoittanut. Oletamme kuitenkin, että jokainen seksuaaliterveyden pisteelle osallistunut vanhempi on kirjoittanut palautteen. Vanhempien palautteet analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä. Olemme kuvanneet analysointiprosessin liitteessä 7.

Vanhempien kirjoittaman palautteen induktiivinen sisällönanalyysi eteni neljässä vaiheessa. Vanhempien kirjoittama palaute seksuaaliterveyden pisteeltä kirjoitettiin ensimmäiseksi sanasta sanaan puhtaaksi. Luimme palautteet ja perehdyimme sisältöön. Tämän jälkeen numeroimme palautteesta opinnäytetyön kannalta olennaisimmat ilmaukset. Numeroinnin jälkeen värjäsimme samaa tarkoittavat ilmaukset yhtenäisillä väreillä. Pelkistimme numeroidut ja värjätyt ilmaukset siten, että karsimme opinnäytetyölle epäolennaiset asiat pois. Lopuksi teimme pelkistetyistä ilmauksista alaluokat. Induktiiviseen sisällönanalyysiin kuuluu myös alaluokkien yhdistäminen ja niiden muodostaminen yläluokiksi. Tämän jälkeen yläluokat yhdistetään ja muodostetaan kokoava käsite. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110 - 115.) Koska vanhemmilta saatu palaute seksuaaliterveyden pisteeltä oli vähäistä, pääsimme induktiivisessä sisällönanalyysissä alaluokkiin asti.

Seksuaaliterveyden pisteen kysymys palautelomakkeessa oli: Millaisia menettelytapoja sait poikasi seksuaaliterveyden tukemiseen? Vaikka palautelomakkeen kysymys oli avoin, nousi vastauksista esiin samoja tukemisen muotoja kuin teoriassa, pojan seksuaaliterveyden tukemiseen. Palautteita analysoidessamme huomasimme, että kysymyksen asettelu palautelomakkeessa oli mielestämme osittain epäonnistunut. Emme voi tietää saivatko vanhemmat palautelomakkeessa ilmenneitä seksuaaliterveyden tukemisen menettelytapoja seksuaaliterveyden pisteeltä vai olivatko ne vanhemmilla jo tiedossa olevia menettelytapoja. Oletamme, että palautelomakkeissa nousseet asiat (kuvio 5, 26) ovat vanhempien mielestä kuitenkin tärkeitä seksuaaliterveyden tukemisen menettelytapoja.



Kuvio 5. Palautelomakkeen tulokset.

Kahdeksan vastaajista nosti esiin puhumisen pojan seksuaaliterveyden tukemisen menettelytapana. Puhuminen oli palautelomakkeissa eniten esiin tullut seksuaaliterveyden tukemisen menettelytapa. Neljän vastaajan mielestä kuunteleminen on yksi menettelytapa tukea pojan seksuaaliterveyttä. Palautelomakkeista kävi ilmi, että kolme vastaajista pitää tärkeänä hyväksyä seksuaalisuus osana pojan elämää. Kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että positiivisen palautteen antaminen pojan seksuaaliterveyden tukemisen menettelytapana on keskeistä. Viidessä palautteessa kirjoitettiin, että pojan seksuaalisen kehityksen tapahtuminen omalla ajallaan eli seuraaminen on osa seksuaaliterveyden tukemista. Kolme vastaajaa kirjoitti, että kirjallisen materiaalin hyödyntäminen pojan seksuaaliterveyden tukemisessa on tärkeää. Palautteesta kävi myös ilmi, että vanhemmat ovat saaneet vahvistusta omalle kasvatustyölleen pojan seksuaaliterveyden tukijana. ”Paras esitys. Toimimme juuri esitetyllä tavalla” ja ”Eryistä kiitosta seksuaaliterveysrastin pitäjille.” Nämä edellä mainitut suorat lainaukset tukevat mielestämme omaa näkemystämme siitä, että onnistuimme seksuaaliterveyden pisteen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Mielestämme onnistuimme kuvaamaan kirjallisessa osuudessa 11 - 12-vuotiaan pojan normaalia kasvua ja kehitystä seksuaaliterveyden näkökulmasta. Löysimme myös teoriasta menettelytapoja, kuinka isä voi tukea 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli teoriasta sekä keskustelun aikana vanhemmilta nousseiden menettelytapojen avulla tukea vanhempia 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijoina, korostaen isän merkitystä siinä. Emme kuitenkaan korostaneet seksuaaliterveyden pisteellä teoriasta nousseita pojan seksuaaliterveyden tukemisen menettelytapoja pelkästään isän näkökulmasta, koska osallistujina oli sekä äitejä että isiä. Toiminnallisen osuuden tavoite saavutettiin vain osittain, koska emme korostaneet isän merkitystä pojan seksuaaliterveyden tukemisessa seksuaaliterveyden pisteellä.

Mielestämme 15 minuuttia käsitellä pojan seksuaaliterveyden tukemista on liian lyhyt aika, koska aihe on laaja ja keskusteltavaa olisi riittänyt pidemmäksi aikaa. Emme saaneet opinnäytetyön vertaiselta palautetta seksuaaliterveyden pisteen onnistumisesta, koska hän ei päässyt osallistumaan Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan. Näin ollen vertaisen näkemys Pienen pojan elämää -vanhempainillasta ja seksuaaliterveyden pisteestä jää pelkän teorian varaan.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Lisäksi pohdimme opinnäytetyöprosessin onnistumista ja toimintaamme osana suurempaa opinnäytetyöryhmää. Pohdintaan sisältyy myös oman ammatillisen kehittymisen kuvaaminen Kajaanin ammattikorkeakoulun hoitotyön kompetensseja eli osaamisvaatimuskuvauksia apuna käyttäen.

### 7.1 Eettisyys

Eettisyys voidaan jakaa kahteen osaan: tieteen sisäiseen ja ulkopuoliseen eettisyyteen. Tieteen sisäisessä eettisyydessä tarkastellaan tutkimuksen tavoitetta ja sen suhdetta koko tutkimusprosessiin. Sisäisessä eettisyydessä tulee pohtia myös tutkimuksen luotettavuutta ja totuudellisuutta, esimerkiksi tutkimuksen raportoinnissa. Tieteen ulkopuoliseen eettisyyteen sisältyy ulkopuolisten asioiden merkitys tutkimusaiheen valintaan ja asian tutkimustapaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 173.)

Opinnäytetyön eettisyys on tieteellisen toiminnan perusta ja sitä pohditaan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyöntekijän eettisyys tulee näkyä opinnäytetyön aiheen valinnasta opinnäytetyön tuloksiin asti. Opinnäytetyön eettisyys perustuu rehellisyyteen koko opinnäytetyöprosessia kohtaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172; Kuula 2006; 11.) Tässä opinnäytetyössä eettisyyttä pohditaan mukailien Pietarisen (2002) esittämän kahdeksan eettisen kohdan avulla, mistä olemme valinneet: älyllisen kiinnostuksen vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, rehellisyyden vaatimus, ihmisarvon kunnioittaminen ja kollegiaalinen arvostus. (Pietarinen 2002, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172 mukaan).

Älyllisen kiinnostuksen vaatimus tarkoittaa opinnäytetyöntekijän aitoa kiinnostusta hankkia uutta tietoa (Pietarinen 2002, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen mukaan 2009, 172). Myös Sosiaali- ja terveysministeriö (2001) korostaa tiedonhankintataitoja yhtenä osana sairaanhoitajan osaamisvaatimuksena terveydenhuollossa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2001). Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi pojan seksuaaliterveyden, koska meillä opinnäytetyöntekijöinä oli vähän tietämystä kyseisestä aiheesta. Tästä syystä tiedonhaku

korostui etenkin opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Jotta pystyimme opinnäytetyössämme hyödyntämään ajankohtaista tietoa pojan seksuaaliterveydestä, pyrimme koko opinnäytetyöprosessin ajan kriittiseen lähteiden käyttöön ja tiedonhakuun.

Älyllisen kiinnostuksen vaatimukseen voidaan rinnastaa myös tunnollisuuden vaatimus, joka pitää sisällään opinnäytetyöntekijän kattavan perehtymisen aiheeseensa. Tällä varmistetaan tiedon luotettavuus. (Pietarin 2002, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172 mukaan.) Koska meillä oli opinnäytetyöprosessin alussa vähän tietämystä pojan seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä, luimme paljon ja laajasti aiheeseen liittyvää teoriaa. Sen myötä pystyimme hahmottamaan nimenomaan 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä ja siihen liittyviä asioita.

Opinnäytetyöntekijä ei saa harjoittaa vilppiä, jotta rehellisyyden vaatimus täyttyy. Vilpillä tarkoitetaan esimerkiksi plagiointia, tulosten sepittämistä, toisten tutkijoiden vähättelyä sekä vääristelyjen tulosten ja johtopäätösten esittämistä. (Pietarin 2002, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172 mukaan; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182 - 183.) Olemme opinnäytetyötä tehdessä välttäneet plagiointia. Olemme merkinneet huolellisesti lähteet, lähdeviittaukset ja suorat lainaukset, jotta opinnäytetyöstä erottuu selkeästi teoriasta kirjoitettu tieto ja oma pohdintamme. Olemme pyrkineet opinnäytetyössä käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä. Vaikka osa alkuperäisistä lähteistä on yli kymmenen vuotta vanhoja, mielestämme ne ovat luotettavia, sillä niitä käytetään uusimpien lähteiden perustana. Keräsimme Pienen pojan elämää -vanhempainillassa seksuaaliterveyden pistettä koskevan palautteen osallistujilta. Tulosten sepittämisen estämiseksi analysoimme palautteen induktiivisella sisällön analyysillä ja kuvasimme opinnäytetyössä rehellisesti analysointiprosessin ja tulokset sekä johtopäätökset.

Ihmisarvon kunnioittaminen opinnäytetyössä tarkoittaa ihmisarvon, ihmisen tai ihmisryhmän moraalisen arvon kunnioittamista (Pietarinen 2002, Vehviläinen-Julkunen 2009, 172 mukaan). Tässä opinnäytetyössä ihmisarvon kunnioittaminen korostui Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Pyrimme kunnioittamaan seksuaaliterveyden pisteellä jokaisen osallistujan moraalista arvoa. Jokaisella osallistujalla oli oikeus omaan mielipiteeseen pojan seksuaaliterveyden tukemisessa ilman, että hänen mielipiteitään olisi syyllistetty.

Kollegiaalisella arvostuksella tarkoitetaan opinnäytetyöntekijöiden keskinäistä arvostamista (Pietarinen 2002, Vehviläinen-Julkunen 2009, 172 mukaan). Olemme työskennelleet

tasavertaisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan, raportoinnissa ja toiminnallisessa osuudessa. Keskinäinen työskentelymme on ollut helppoa, sujuvaa ja toista osapuolta kunnioittavaa. Olemme pystyneet tekemään opinnäytetyötä koskevat päätökset yhdessä, ilman erimielisyyksiä.

## 7.2 Luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden mittaamiseen ei ole määritelty tarkkoja kriteerejä. Opinnäytetyön tavoitteet ovat yksi arvioinnin kohde. Tavoitteiden avulla voimme pohtia, onko tuote eli meidän opinnäytetyössämme Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden piste vastannut opinnäytetyön tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Vaikka tarkkoja kriteerejä toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden mittaamiseen ei ole, voimme mitata luotettavuutta muun muassa seuraavien asioiden kautta: uskottavuus, prosessin johdonmukaisuus, vastuullisuus ja työryhmän vastuu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160; Tuomi & Sarajärvi 2002, 135 - 138.)

Uskottavuus tarkoittaa tulosten selkeästi kuvaamista. Kuvauksessa tulee käydä ilmi, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160; Tuomi & Sarajärvi 2002, 138.) Keräsimme seksuaaliterveyden pisteelle osallistuneilta palautteen, jonka analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä. Kuvassimme opinnäytetyössä palautteiden analysoinnin, tulokset ja johtopäätökset. Tulosten selkiyttämiseksi teimme tuloksista pylväsdiagrammin (kuvio 5, 25).

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää opinnäytetyöprosessin johdonmukaisuus. Hankitun teorian pohjalta suunnittelimme seksuaaliterveyden pisteen, joka toteutettiin suunnitelman mukaisesti. Ennen toteutusta pidimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan, seksuaaliterveyden pisteen, kenraaliharjoitukset. Kenraaliharjoituksessa esitimme seksuaaliterveyden pisteen toiminnallisen sisällön omalle opinnäytetyöryhmälle. Luotettavuutta olisi lisännyt jos kenraaliharjoitus olisi suoritettu 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmilla, jolloin olisimme saaneet palautetta seksuaaliterveyden pisteestä kohderyhmältä itseltään. Kenraaliharjoituksen jälkeen arvioimme toteutusta opinnäytetyön tavoitteeseen ja tarkoitukseen peilaten. Opinnäytetyöprosessin etenemistä on vaikeuttanut yhteisen opinnäytetyön ja oman opinnäytetyön yhteensovittaminen.

Olemme kantaneet vastuun omasta opinnäytetyöstä yhdessä. Vastuullisuutta olemme osoittaneet myös toimiessamme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden vastuuparina. Vastuuparina toimimisen lisäksi työryhmän vastuullisuus on tullut esiin hoitaessamme kaikki meille annetut, yhteiseen opinnäytetyöhön liittyvät, tehtävät ajallaan. Toimiessamme vastuuparina pyrimme pitämään huolen siitä, että opinnäytetyön toiminnallinen osuus etenee johdonmukaisesti ja ajallaan.

### 7.3 Opinnäytetyöprosessi

Saimme idean toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö suuremmalla ryhmällä työntilaaajalta, Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmältä keväällä 2010. Ajatus uudenaikaisesta opinnäytetyön toteutustavasta motivoi meitä ottamaan haasteen vastaan. Motivoivana tekijänä oli myös opinnäytetyön tekeminen osana suurempaa ryhmää. Pääaiheeksi muotoutui yhdessä opinnäytetyöryhmän ja työntilaaajan kanssa 11 - 12-vuotiaan pojan terveystietämisen. Pääaiheesta muotoutui lisäksi seitsemän eri näkökulmaa, joista me valitsimme 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden.

Aiheen valinnan jälkeen aloimme perehtyä teoriaan. Koska meillä oli vähän tietoa pojan seksuaaliterveydestä, täytyi meidän alussa perehtyä teoriaan laajasti. Aiheanalyysi vaiheessa aiheenrajaus onnistui mielestämme hyvin. Aiheanalyysin tarkemmasta rajauksesta huolimatta opinnäytetyösuunnitelman teoretieto koostui pojan koko elämänkaaren seksuaaliterveydestä. Vasta opinnäytetyösuunnitelman esityksen jälkeen havahduimme, kuinka laajasti olimme käsitelleet seksuaaliterveyttä. Teoretietoa seksuaaliterveydestä löytyi runsaasti, mutta kohdennettua tietoa 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveydestä oli vaikeampi löytää. Opinnäytetyösuunnitelman esityksestä saamamme palautteen avulla rajasimme teorian koskemaan 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyttä ja isän merkitystä sen tukemisessa. Tästä syystä opinnäytetyösuunnitelma kirjoitettiin kahteen kertaan.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielestämme ajallisesti ja työmäärällisesti haastavaa, koska toiminnallisessa opinnäytetyössä teoretieto yhdistetään käytäntöön. Oman opinnäytetyön tekemisen rinnalla olemme yhtä aikaisesti työstäneet yhteistä opinnäytetyötä. Samalla olemme toimineet toiminnallisen osuuden, Pienen pojan elämää -vanhempainillan, vastuuparina.

Huomasimme heti opinnäytetyöprosessin alussa, että yhdessä työskentely on meille luontevampaa kuin erillään työskentely. Yhteisen ajan löytäminen osoittautui välillä haasteelliseksi, koska teimme harjoitteluita ja kesätöitä eri paikkakunnilla. Suunnittelimme kuitenkin aikataulumme siten, että pystyimme yhdessä työstämään opinnäytetyötä pidempiä aikoja kerrallaan. Toiminnallista osuutta, Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa, olemme työstäneet motivoituneesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelu eteni loogisesti muun opinnäytetyöprosessin rinnalla. Seuraavan kuvion (kuvio 6, 31) avulla havainnollistamme opinnäytetyöprosessin etenemisen.



Kuvio 6. Opinnäytetyöprosessi

Työskentelymme yhdessä koko opinnäytetyöprosessin aikana on ollut helppoa, sujuvaa ja toista osapuolta kunnioittavaa. Olemme pystyneet tekemään opinnäytetyötä koskevat päätökset yhdessä, ilman erimielisyyksiä. Oman opinnäytetyöryhmän vertaistuki on ollut lähellä ja helposti käytettävissä, joten yhteistyö oman vertaisen kanssa on näin ollen jäänyt vähäiseksi.

#### 7.4 Ammatillinen kehitys

Kajaanin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman tavoitteena on, että valmistuvalla sairaanhoitajalla on hyvät valmiudet kehittyä alansa asiantuntijaksi. Hoitotyön osaamisvaatimuskuvauksista eli kompetensseista pystyimme tämän opinnäytetyön myötä kehittämään omaa osaamistamme terveydenedistäjinä sekä ohjaus- ja opetusosaamistamme. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2008.) Myös moniammatillisuus on alue, jota pystyimme tämän opinnäytetyöprosessin aikana kehittämään.

Koska yhteinen opinnäyte koostui eri näkökulmista, oli meillä mahdollisuus saada laaja käsitys 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymisestä. Huomioimme lapsen fyysisenä,

psykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, perhettä unohtamatta. Tutkimustiedon avulla vahvistimme omaa teoreettista tietämystämme koskien pojan seksuaalisuutta ja seksuaaliterveyttä.

Opinnäytetyöprosessin myötä saimme kokonaisvaltaisen kuvan tutkimustyöstä ja mahdollisuudesta hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä tulevassa työssämme hoitoalalla. Voimme hyödyntää toiminnallisen opinnäytetyöprosessin ymmärrystämme tulevassa työssämme hoitoalan ammattilaisina, koska erilaisten tapahtumien järjestäminen voi olla osa sitä.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tässä luvussa kuvaamme opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet. Johtopäätökset saimme vertaamalla vanhempien antamaa palautetta seksuaaliterveyden pisteeltä opinnäytetyön teoriaosuuteen. Jatkotutkimusaiheet nostimme vanhempien palautteista ja saamistamme johtopäätöksistä.

### 8.1 Johtopäätökset

Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli teoriasta sekä keskustelun aikana vanhemmilta nousseiden menettelytapojen avulla vahvistaa vanhempia 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukijoina, korostaen isän merkitystä siinä. Seksuaaliterveyden pisteellä vanhempien käydyn keskustelun ja vanhemmilta saadun palautteen perusteella vanhempien näkemys 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta on samankaltainen teorian kanssa. Vanhempien keskusteluissa nousi esiin vanhempien jo olemassa oleva tieto pojan seksuaaliterveyden tukemisesta ja vanhempien antamasta palautteesta saimme selville, mitä menettelytapoja vanhemmat saivat seksuaaliterveyden pisteeltä.

Vanhempien keskusteluita ja palautteita verratessa voimme johtopäätöksenä todeta, että vanhemmat saivat uusia menettelytapoja 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemiseen. Uusina menettelytapoina vanhemmille nousi pojan seksuaalisuuden hyväksyminen osana pojan muuta elämää sekä kirjallisen materiaalin hyödyntäminen pojan seksuaaliterveyden tukemisessa. Vaikka vanhempien näkemys pojan seksuaaliterveyden tukemisessa oli samankaltainen teorian kanssa, vanhemmat saivat palautteen perusteella laajemman kuvan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta ja vahvistusta 11 - 12-vuotiaan poikansa seksuaaliterveyden tukemiseen.

### 8.2 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyömme ja Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden piste pohjautui pelkästään teoriaan. Muusta opinnäytetyöryhmästä poiketen emme yhdistäneet

kajaanilaisuutta teoriaamme, joten jatkotutkimuksena voisi olla tutkimuksen tekeminen kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien seksuaaliterveydestä, esimerkiksi haastattelemalla kajaanilaisia 11 - 12-vuotiaita poikia. Haastattelun perusteella voitaisiin verrata vanhempien näkemystä seksuaaliterveyden tukemisesta poikien kokemaan tuen tarpeeseen. Pienen pojan elämää -vanhempainillan seksuaaliterveyden pisteen voi suunnata myös pojille itselleen, jolloin toiminnallinen sisältö muutettaisiin poikien ikätasoon sopivaksi.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Nuoruus ja seksuaalisuus. Teoksessa: Alkio, P. (toim.) Puhutaan seksuaalisuudesta - Nuori vastaanotolla. Helsinki: Väestöliitto, 17-18.
- Aigner, G. & Centerwall, E. 1999. Lapset ja seksuaalisuus. Suomennos: Sexpo säätiön työryhmä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Apter, D., Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Ryyänen, A. & Ryyänen, J. 2009. Legopalikoista leopardikalsareihin. Pojan matka mieheksi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä - Nuoren seksuaalikasvatus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Cacciatore, R. 2000. Lasten seksuaaliterveys. Teoksessa: Kontula, O. & Lottes, I. (toim.) Seksuaaliterveys Suomessa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 251 - 269.
- Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa: Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K.(toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim, 205 - 225.
- Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila, S. 2011. Pelastakaa pojat! Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Engeström, Y. 1992. Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Harris, R. H. & Emberley, M. 2010. Nyt puhutaan seksistä. Suomennos: Pietinen, K. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Jacqueline R. H. 1998. Sexual Awareness. Teoksessa: Sheinfeld Gorin, S. & Arnold, J. (toim.) Health Promotion – Handbook. St. Louis: Mosby inc, 214 - 246.
- Kankkunen, H. 2011. Terveystietäjä lapsen seksuaaliterveyden tukijana. Suomen Terveystietäjät ry.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy
- Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat ja seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin - Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen - Opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.

- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka - Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.
- Myllärniemi, J. 2010. Mieheksi ilman isää. Helsinki: Kirjapaja.
- Petäys, P. 2004. Miehen elämänkaari. Turvaa ja puhtia lisääntyviin ikävuosiin. Helsinki: Gummerrus kustannus Oy.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Sinkkonen, J. 2002. Leikkiä vakavilla asioilla. Helsinki: WSOY.
- Suomela, A. 2009. Seksi - kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Varsinais-Suomen kuntayhtymä. 2001. Vanhemmuuden roolikartta. Teoksessa: Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta - syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, J. 2001. Kliininen seksologia. Helsinki: WSOY.

## JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

- Jalanko, H. 2010. Murrosiän normaali aikataulu. Viitattu 5.1.2011:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00454&p\\_haku=murrosikä](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00454&p_haku=murrosikä)
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2008. Opinto-opas 2008 - 2009. Viitattu 17.10.2011:  
<http://www.kajak.fi/loader.aspx?id=6277dce1-45a7-4552-a286-cfd99f9ba47a>
- Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. 2011. Viitattu 15.1.2011:  
<http://www.kajaani.fi/Palvelut2/Sivistystoimiala/Nuorisotyö/Paihdytöryhma/>
- Ruuhilahti, S. 2003. Nuoruus ja seksuaalisuus - virikemateriaalia vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin. Viitattu 23.8.2011:  
[http://www.kylmalevy.fi/materiaali/nuoruus\\_ja\\_seksuaalisuus.pdf](http://www.kylmalevy.fi/materiaali/nuoruus_ja_seksuaalisuus.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Sairaanhoidajan, terveydenhoitajan ja kättilön osaamisvaatimukset terveydenhuollossa - Terveydenhuollon ammatinharjoittamisen kannalta keskeisiä näkökohtia. Viitattu 11.11.2011:  
[http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/mon20\\_15/moniste.htm](http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/mon20_15/moniste.htm)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen - Toimintaohjelma 2007 - 2011. Viitattu 6.1.2011:  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3584.pdf&title=Seksuaali\\_\\_ja\\_lisaantymisterveyden\\_edistaminen\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3584.pdf&title=Seksuaali__ja_lisaantymisterveyden_edistaminen_fi.pdf)

Väestöliitto. 2006. Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma Viitattu 6.1.2011:  
<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7a6b595e960c4ed41e7a5f92d13c25f8/1300377966/application/pdf/906885/Sekstervopolohjelma.pdf>

Väestöliitto. 2010. Kuuleeko kukaan? Poikien puhelin 2010. Viitattu 20.1.2011:  
[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7796b343341c087248cb3c5dab2a9a5f/1295535160/application/pdf/888243/PoikenPuhelin\\_2010\\_low\\_res.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7796b343341c087248cb3c5dab2a9a5f/1295535160/application/pdf/888243/PoikenPuhelin_2010_low_res.pdf)

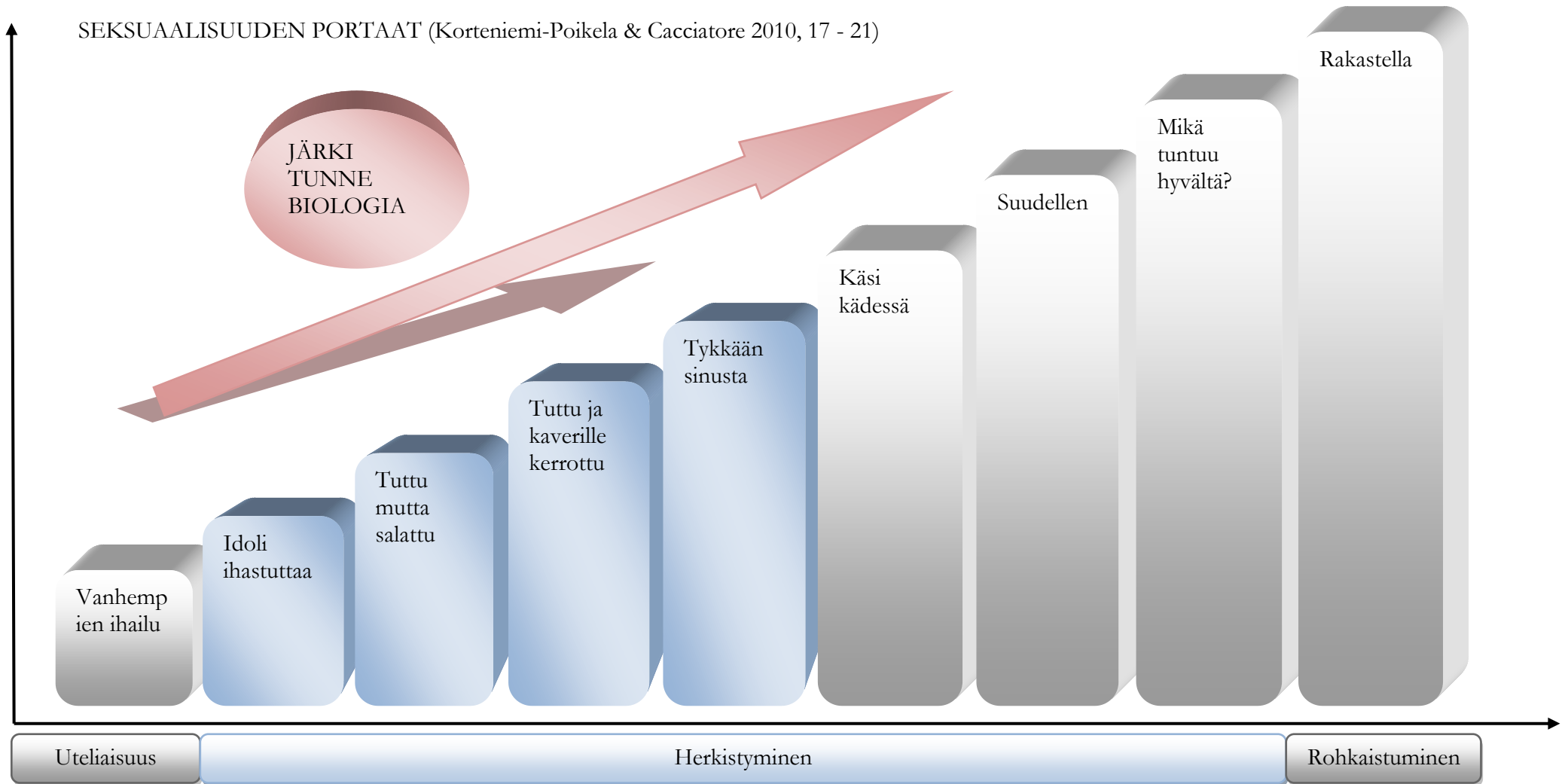
Väestöliitto. 2011a. Tietoa seksuaalisuudesta. Viitattu 17.10.2011:  
<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/>

Väestöliitto. 2011b. Seksuaalisuuden portaat. Viitattu 16.1.2011:  
[http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu\\_ja\\_kehitys/seksuaalisuuden\\_portaat/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/seksuaalisuuden_portaat/)

Väestöliitto. 2011c. Isän tehtävä pojan kasvattajana. Viitattu 15.3.2011:  
[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/miehet/artikkeleita-useinkysytyista-ai/isan\\_tehtava\\_pojan\\_kasvattajana/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/miehet/artikkeleita-useinkysytyista-ai/isan_tehtava_pojan_kasvattajana/)

LIITTEET

SEKSUAALISUUDEN PORTAAT (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 17 - 21)



# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

## Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

ELÄMÄN OPETTAJA

IHMISUHDEOSA AJA

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

RAKKAUDEN ANTAJA

Lapsen tarpeet eri  
kehitysvaiheissa

RAJOJEN ASETTAJA

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden tuoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- ein-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

HUOLTAJA

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairaudenhoitaja
- ulkoiluttaja



## LAPSEN SEKSUAALISET OIKEUDET

Cacciatoren (2007) mukaan ”jokaisella lapsella on oikeus

- ✓ saada iänmukaista tietoa ja kysymyksiinsä oikeita vastauksia;
- ✓ tulla suojatuksi seksuaaliselta hyväksikäytöltä ja loukkauksilta;
- ✓ saada yksityisyyttä ja omaa rauhaa leikkiä iänmukaisia leikkejä ja tutkia omaa kehoaan;
- ✓ saada lämpimiä, turvallisia ja pysyviä ihmissuhteita;
- ✓ olla omanlainen, yksilöllinen, erilainen kuin kukaan muu tai vanhempien unelmat;
- ✓ saada arvostusta omalle sukupuolelleen;
- ✓ saada arvostusta omalle vapaasti ilmaistulle seksuaalisen identiteetin etsinnälle;
- ✓ elää lapsiystävällisessä, pornosta vapaassa ympäristössä;
- ✓ olla suojattu niin ettei joudu mukaan ikätasoa vastaamattomaan toimintaan;
- ✓ saada viettää aikaa ikätovereiden kanssa, jotta voi leikkiä, tutkia, oppia, kokea erilaisuutta ja samanlaisuutta ja oppia sosiaalisia taitoja;
- ✓ saada ikään ja yksilölliseen tarpeeseen sopivia seksuaaliterveyspalveluja;
- ✓ turvalliseen, riittävään huoltoon, hoivaan ja vanhemmuuteen.”

## TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA

### KUVAUS TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN KOHDERYHMÄSTÄ

Kohderyhmä koostuu Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmista. Hauholan koulussa 6. luokkalaisia poikia on noin 60. Oletamme, että toiminnalliseen vanhempainiltaan osallistuvia vanhempia on enimmillään noin 120. Odotamme tapahtumaan poikien vanhempia, jotka ovat taustoiltaan erilaisia. Haasteena on saada vanhemmat mukaan pisteissä tapahtuvaan toimintaan.

### TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN TAVOITTEET

Toiminnallisen vanhempainillan myötä vanhemmat saavat mahdollisuuden vaihtaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan vanhempina toisten vanhempien kanssa.

### TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN YMPÄRISTÖ JA HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Toiminnallinen vanhempainilta toteutetaan Hauholan koulun liikuntasalissa. Koulu on osa 6. luokkalaisten poikien kasvua ja kehitystä, joten on luonnollista yhdistää tapahtumassa koulu ja koti. Toiminnallisuuden ja käytännön järjestelyiden kannalta on tarkoituksenmukaista pitää tapahtuma koulun liikuntasalissa, joka on iso yhtenäinen tila. Myös arvioinnin kannalta on järkevää pitää tapahtuma yhtenäisessä tilassa.

### OMAT TAVOITTEET

Tavoitteena toiminnallisessa vanhempainillassa on hyödyntää vanhempien jo olemassa olevaa tietoa pojan seksuaalisuudesta, ja näin tukea vanhempia poikansa seksuaaliterveyden tukijoina. Pisteemme toiminnallisessa vanhempainillassa perustuu vanhempien keskeiselle tasa-arvoiselle dialogille.

### ARVIOINTI

Tarkoituksena ei ole opettaa vanhemmille uutta tietoa, joten emme voi mitata vanhempien oppimista millään tietyllä mittarilla. Tapahtuma kokonaisuudessaan arvioidaan palautelomakkeen avulla. Vanhemmat täyttävät palautelomakkeen tapahtuman lopussa (viimeisellä pisteellä, palautelomake liitteenä yhteisessä osuudessa).

OHJAUKSEN TEHTÄVÄ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	AIKATAULU	OHJAUS- JA HAVAINNOLLISTAMIS-TAVAT	VANHEMPIEN ROOLI
<p>1. Motivointi (mielenkiinnon herääminen)</p> <p>2. Orientoituminen (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)</p> <p>3. Sisäistäminen (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)</p> <p>4. Arviointi (uuden toimintamallin toimivuuden kriittinen tarkastelu)</p>	<p>Johdanto aiheeseen</p> <p>Ryhmässä pohtimista, millä tavoin te vanhempina tuette poikanne seksuaaliterveyttä kotona</p> <p>Yhteenveto ryhmän keskustelusta ja lopetus</p> <p>Palautelomakkeen täyttäminen (viimeisellä rastilla)</p>	<p>Paljonko kuhunkin sisältökohtaan on aikaa?</p> <p>3 min</p> <p>8 min</p> <p>4 min</p> <p>10min</p>	<p>Teoriasta nousseiden esimerkkien avulla</p> <p>-Väestöliiton Poikien puhelin</p> <p>-Seksuaalisen kehityksen kolme eri tasoa</p> <p>-Seksuaalisuuden portaat</p> <p>-Seksuaalisen kehityksen kolme eri tasoa</p> <p>-Seksuaalisuuden portaat</p> <p>Yhteenveto</p> <p>-Vanhempien huoneentaulu 11 - 12-vuotiaan pojan seksuaaliterveyden tukemisesta</p> <p>Palautelomake</p>	<p>Miten vanhemmat osallistuvat kuhunkin sisältökohtaan?</p> <p>Kuuntelija</p> <p>Aktiivinen</p> <p>Aktiivinen ja kuuntelija</p> <p>Aktiivinen</p>

VANHEMPIEN HUONEENTAULU 11 - 12-  
VUOTIAAN POJAN  
SEKSUAALITERVEYDEN TUKEMISESTA

1. MUISTAA, ETTÄ SEKSI ON AIKUISTEN JUTTU
2. POSITIIVISEN MINÄKUVAN TUKEMINEN
3. SOPIVUUSSÄÄNTÖJEN OPETTAMINEN
4. IKÄTASOISEN TIEDON TARJOAMINEN
5. PORTAITTAISEN KEHITYKSEN KUVAAMINEN
6. ITSEMÄÄRÄMISOIKEUDEN TUKEMINEN
7. POSITIIVISEN MIEHENMALLIN TUKEMINEN



Mirka Heikkinen (vas.), Henna Halkola, Outi Rautakoski ja Sanna Kilpeläinen ovat mukana 15 opiskelijan yhteisessä opinnäytetyössä.

# Tietoa vanhemmilta pojille

## Pienen pojan elämä:

### Opinnäytetyöstä uusia eväitä 12-vuotiaiden poikien elämään

Nina Leinonen

– Hauholan koulun 6-luokkalaisten aloittavat jo yläkoulun puolella, eli vuotta tavallista aikaisemmin isompien oppilaiden parissa, sairaanhoitajaopiskelija **Mirka Heikkinen** kertoo taustoja opinnäytetyölle.

– Kajaanin päihdetyöryhmältä tuli aloite meille päin, jotta selvittäisimme keinoja kuutosluok-

kalaisten poikien niveltymistä uuteen koulumaailmaan, sairaanhoitajaopiskelija **Outi Rautakoski** jatkaa.

Rautakoski kertoo, että päihdetyöryhmällä oli huoli 12-vuotiaiden poikien selviytymisestä isompien koulumaailmassa.

– 11–12-vuotiaita poikia on vielä helppo ohjata oikeaan suuntaan. Me annamme vanhemmille eväitä siihen, miten he voivat ohjata

lapsia oikeaan suuntaan, Heikkinen sanoo.

**PIENEN POJAN** elämä on uusi konsepti, jonka kautta vanhemmat saavat vinkkejä murrosikää lähestyvien poikien ohjaukseen.

15 opiskelijan ryhmä esitteli mallia keskiviikkona Hauholan koululla koululaisten vanhemmille.

Erilainen vanhempainilta esitteli tietopisteiden avulla konstein ja 12-vuotiaiden poikien elämän ymmärtämiseksi. Käytännössä opiskelijat olivat rakentaneet koulun liikuntasaliin pienimuotoiset messut, jonka eri pisteillä esiteltiin muun muassa sosiaalista tu-

kea, sosiaalista mediaa, painonhallintaa, liikuntaa, päihteitä ja seksuaalisuutta. Jokaisella pisteellä opiskelijat esittelivät vanhemmille erilaisia keinoja lähestyä lastensa elämää.

– Tämän mallin voi monistaa ja sitä voi käyttää esimerkiksi juuri vanhempainilloissa, Rautakoski kertoo.

**OPISKELIJAT Henna Halkola ja Sanna Kilpeläinen** ovat koonneet keskustelu- ja tietopisteen seksuaalisuudesta.

– Nimenomaan keskustelun kautta aiomme käydä asioita vanhempien kanssa läpi, Halkola selvittää.

Kilpeläinen sanoo, että opasta nuorten seksuaalisuuden käsitteilyyn ei oikeastaan ole olemassa-kaan.

– Asia etenee aina yksilöllisesti. Vanhempien on löydettävä oikeat sanat ja tapa kertoa asioista lapsille.

– Kysymykset seksuaalisuudesta saattavat tulla vanhemmille yllättävissäänkin tilanteissa, Kilpeläinen jatkaa.

Molemmat opiskelijat painottavat, että seksuaalisuudessa on kyse myös paljosta muusta kuin pelkästä seksistä.

– Itsensä hyväksymisestä, itsemääräämisoikeudesta, Kilpeläinen luettelee esimerkkejä.

ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	
<p>1. Puhua asioista, 2. hyväksyä ja 3. antaa positiivista palautetta...</p> <p>4. Tukeminen ”herkillä” korvilla ja 5. hienotunteisesti 6. positiivista palautetta antamalla on hyvin keskeistä.</p> <p>ehkä aion ottaa 7. kirjojen tuomisen vaihkaa kotiin käyttöön</p> <p>EPÄSELVÄN LUOKITTELUN JA 8. KESKUSTELEMISEN? EI OIKEIN UUTTA, 9. TARKKAILEN TILANNETTA. ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN PUOLUSTUSJOUKKOJEN PERUSTAMINEN?</p> <p>10. Vastaa kysymyksiin joita poika esittää/11. kuuntele 12. kehut, kannustaminen.</p> <p>Hyvä oli kuulla miten 13. lapset ovat eri vaiheissa ja eri tasoilla saman ikäisinä. Muistutti 14. kertomaan pojalle asioista, jotka ovat sallittuja ja että kieltäytyminen itselle epämukavista asioista on sallittua!</p> <p>15. lomakkeita, esitteitä, 16. avoin keskustelu</p> <p>- 17. Avoimuus - 18. Lapsen kuunteleminen</p> <p>19. Keskustelu, 20. hyväksyntä, 21. tiedon jakaminen, 22. kuuleminen, 23. seuraaminen, 24. ymmärtäminen.</p> <p>Täytyy 25. antaa kaiken tapahtua ajallaan.</p> <p>26. Avointa keskustelua asioista. Seksuaalisuus ei ole vain seksiä ja fyysisiä asioita</p> <p>Paras esitys. Toimimme juuri esitetyllä tavalla.</p> <p>Käsitellä asiaa 27. lapselle sopivalla tavalla</p>	<p>1. Puhua asioista 2. hyväksyä 3. antaa positiivista palautetta 4. Tukeminen ”herkillä” korvilla 5. hienotunteisesti 6. positiivista palautetta 7. kirjojen tuomisen 8. keskustelemisen 9. tarkkailen tilannetta 10. Vastaa kysymyksiin 11. kuuntele 12. kehut, kannustaminen 13. lapset ovat eri vaiheissa ja eri tasoilla 14. kertomaan pojalle asioista 15. lomakkeita, esitteitä 16. avoin keskustelu 17. Avoimuus 18. Lapsen kuunteleminen 19. Keskustelu 20. hyväksyntä 21. tiedon jakaminen 22. kuuleminen 23. seuraaminen 24. ymmärtäminen 25. antaa kaiken tapahtua ajallaan 26. Avointa keskustelua asioista 27. lapselle sopivalla tavalla</p>	<p>Puhuminen (1, 8, 10, 14, 16, 17, 19, 26)</p> <p>Hyväksyminen (2, 17, 21)</p> <p>Positiivinen palaute (3, 6, 12)</p> <p>Kuunteleminen (4, 11, 18, 22)</p> <p>Kirjallinen materiaali (7, 15, 21)</p> <p>Kehityksen seuraaminen (9, 13, 23, 25, 27)</p>	<p><b>Millaisia menettelytapoja sait poikasi seksuaaliterveyden tukemiseen?</b></p> <p>Puhuminen</p> <p>Hyväksyminen</p> <p>Positiivinen palaute</p> <p>Kuunteleminen</p> <p>Kirjallinen materiaali</p> <p>Kehityksen seuraaminen</p>

Kinnunen Terhi & Piironen Elisa

## **MURROSIÄN KYNNYKSELLÄ**

**- Sosiaalisen tuen merkitys 11 - 12-vuotiaalle pojalle**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala	Koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Kinnunen Terhi ja Piironen Elisa	
Työn nimi Murrosiän kynnyksellä - Sosiaalisen tuen merkitys 11 - 12-vuotiaalle pojalle	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t)
Terveydenhoitotyö	Mikkonen Kaisa ja Leinonen Rauni
	Toimeksiantaja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä
Aika	Sivumäärä ja liitteet
Syksy 2011	38 + 2
<p>Opinnäytetyön aiheena oli 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalinen kehitys ja heidän saamansa sosiaalinen tuki. Opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillassa toiminnallinen piste, joka käsitteli 11 - 12-vuotiaiden poikien vertaisilta ja vanhemmilta saamaa sosiaalista tukea. Toiminnallisen pisteen tavoitteena oli, että vanhemmat havaitsivat heidän ja vertaisilta saadun sosiaalisen tuen merkityksen 6. luokkalaisille pojille.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja vanhemmilta ja vertaisilta saatua sosiaalista tukea. Tavoitteena opinnäytetyössä oli vahvistaa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhempien tietoutta sosiaalisen tuen merkityksestä yhtenä terveyskäyttäytymistä edistävänä tekijänä. Ohjaavat kysymykset opinnäytetyössä olivat: Mitä sosiaalinen kehitys on 11 - 12-vuotiaalla pojalla? ja Mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmilta ja vertaisilta saama sosiaalinen tuki?</p> <p>Teoriatiedon lisäksi opinnäytetyössä kerättiin aineisto 5. luokkalaisilta pojilta avoimen kyselylomakkeen avulla. Aineiston avulla opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien kokemuksia heidän saamastaan sosiaalisesta tuesta. Kerätty aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Tuloksista nousi erityisesti esille vanhemmilta ja vertaisilta saatu sosiaalinen tuki, joka oli pojille tärkeää. Saatuja tuloksia ja johtopäätöksiä hyödynnettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisella pisteellä.</p> <p>Toiminnallisen pisteen tavoitteen toteutumista arvioitiin vanhemmille esitetyn avoimen kysymyksen avulla. Vanhempien vastaukset analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Palautteen mukaan vanhemmat pitivät sosiaalista tukea tärkeänä asiana, joka yhdisti koulua, kotia ja poikien kaveripiiriä. Palautteesta kävi myös ilmi, että vanhemmat pitivät itseään tärkeänä sosiaalisen tuen lähteenä ja he havahtuivat siihen, että kaverit olivat yksi oleellinen poikien sosiaalisen tuen lähde. Toiminnallinen piste onnistui hyvin ja sillä saatiin aikaan paljon keskustelua poikien saamasta sosiaalisesta tuesta.</p> <p>Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheiksi nousivat seuraavat asiat: Miten poikien ikä vaikuttaa heidän kaipaamaansa sosiaaliseen tukeen? ja Onko Pienen pojan elämää -vanhempainillassa sosiaalisesta tuesta keskustelu vaikuttanut sen huomioimiseen perheiden arjessa?</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	sosiaalinen kehitys, sosiaalinen tuki
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Kinnunen Terhi and Piironen Elisa	
Title On the Eve of Puberty - importance of social support for 11-12-year-old boys	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Mikkonen Kaisa and Leinonen Rauni  Commissioned by Kajaani based multidisciplinary substance abuse prevention team
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 38 + 2
<p>The subject of this thesis was the social development of 11-12-year-old boys and the social support that they had received. The outcome of this thesis was a social support workshop at a parent meeting called Pienen pojan elämää (Life of a Young Boy). The objective of the workshop was to help parents notice the importance of social support, given by parents and peers, for 6th-grade boys.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe the social development of 11-12-year-old boys and the social support that they had received from their parents and peers. The objective was to increase the knowledge of 11-12-year-old boys' parents of the importance of social support as one of the factors promoting health behavior. The guiding questions were: what is the social development of an 11-12-year-old boy, and what is the social support that an 11-12-year-old boy has received from his parents and peers?</p> <p>In addition to theory, material was collected with an open questionnaire from 5th-grade boys to learn how 11-12-year-old boys in Kajaani experienced the social support that they had received. The material was analyzed using inductive content analysis. The results and conclusions were used to plan the social support workshop in the Pienen pojan elämää parent meeting where feedback was collected from parents and later analyzed using inductive content analysis.</p> <p>According to the feedback, parents thought that social support was an important thing which brought together the school, home and friends of the boys and that they considered themselves an important source of social support. Parents did, however, acknowledge that friends were a significant source of social support for the boys.</p> <p>Further study could focus on the following issues: how does age influence the social support which boys need, and has the discussion on social support at the Pienen pojan elämää parent meeting helped to pay attention to social support in families' everyday lives?</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Social development, social support
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	175
2 SOSIAALINEN KEHITYS 11 - 12-VUOTIAALLA POJALLA	177
3 SOSIAALINEN TUKI JA 11 - 12-VUOTIAS POIKA	180
3.1 Sosiaalisen tuen käsite	180
3.2 Vanhemmilta saatu sosiaalinen tuki	182
3.3 Vertaisilta saatu sosiaalinen tuki	184
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	187
5 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN SUUNNITTELU	188
5.1 Suunnittelu	188
5.2 Aineiston kerääminen ja analysointi	190
5.3 Pojilta kerätyn aineiston tulokset ja johtopäätökset	191
6 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	197
6.1 Toteutus	197
6.2 Arviointi	200
7 POHDINTA	204
7.1 Oma ammatillinen kehittyminen	204
7.2 Luotettavuus	206
7.3 Eettisyys	208
7.4 Jatkotutkimusaiheet	209
LÄHTEET	210

## LITTEET

## 1 JOHDANTO

Työelämän kasvavat haasteet vähentävät perheiden yhteistä aikaa ja ovat näin haaste vanhemmuudelle. Lasten on osattava toimia itsenäisemmin kuin aiemmin, koska työ vie vanhemmilta paljon aikaa ja energiaa. Liiallinen työnteko ja siitä uupuminen voivat johtaa lapsen huomiotta jättämiseen. Tässä tapauksessa sekä vanhemman henkinen läsnäolo että lapsen ja vanhemman välinen vuoropuhelu kärsivät. (Kinnunen & Mauno 2002, 99 - 106.) Lapsi tarvitsee vanhempiaan ja heidän tukeaan, joka edesauttaa suotuisaa sosiaalista kehitystä. Lapsen kokemana turvattomuus vaikeuttaa hänen sosiaalista kehitystään ja on terveydellinen riski (Valtion periaatepäätös 2001, 23). Terveys 2015 - kansanterveysohjelmassa (2001, 3) on asetettu yhdeksi tavoitteeksi lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen ja turvattomuuteen liittyvien oireiden sekä sairauksien väheneminen merkittävästi. Opinnäytetyömme kautta pyrimme lisäämään kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien hyvinvointia. Tähän pyrimme lisäämällä vanhempien tietoutta poikien terveystietoisuuteen vaikuttavista tekijöistä.

Opinnäytetyömme tilaaja oli Kajaanin kaupungin Päihdetyöryhmä, joka oli huolestunut kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien hyvinvoinnista. Koko opinnäytetyön aiheena oli 11 - 12-vuotiaan pojan terveystietoisuus. Opinnäytetyössä tarkastelimme 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja sosiaalisen tuen merkitystä heidän terveystietoisuudelleen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja vanhemmilta ja vertaisilta saatua sosiaalista tukea.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli vahvistaa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhempien tietoutta sosiaalisen tuen merkityksestä yhtenä terveystietoisuutta edistävänä tekijänä. Ihminen voi saada sosiaalista tukea, mikäli hänellä on ympärillään ihmisiä, jotka sitä hänelle antavat (Fehr & Pehrlman 1985, Viljamaan 2003, 24 mukaan). Keskityimme opinnäytetyössä poikien omilta vanhemmiltaan ja vertaisiltaan saaman sosiaalisen tuen merkitykseen. Toisin sanoen keskityimme poikien ympärillä oleviin ihmisiin.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sen tuotoksena järjestimme Pienen pojan elämää - vanhempainillan Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille. Toiminnallisen

opinnäytetyön tarkoituksena on viedä ammatillisesta koulutuksesta saatava teoretieto käytäntöön eli soveltaa oppimaamme käytännössä. Vaikka toiminnallisessa opinnäytteessä oleellista on käytännönläheisyys, tulee siinä näkyä tutkimuksellinen ote. Tämä tulee huomioida kirjallista selvitystä ja raporttia tehdessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Ennen Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämistä keräsimme aineiston pojilta avoimella kyselylomakkeella. Aineiston analysoimme käyttämällä induktiivista sisällönanalyysia. Saamiimme tuloksia ja johtopäätöksiä hyödynsimme Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Tavoitteenamme Pienen pojan elämää -vanhempainillalle on, että vanhemmat havaitsevat heidän ja vertaisilta saadun sosiaalisen tuen merkityksen pojilleen.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa kokemus, joka antoi meille valmiuksia työelämää varten. Itsemme lisäksi opinnäytetyöstä hyötyivät Kajaanin ammattikorkeakoulu ja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä. Kajaanin ammattikorkeakoulu sai opinnäytetyöstä tietoa uudenlaisesta tavasta toteuttaa opinnäytetyö ja näkyvyyttä. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän sai tästä opinnäytetyöstä itselleen koottua tietoa, joka liittyy poikien sosiaaliseen kehitykseen ja tukeen.

## 2 SOSIAALINEN KEHITYS 11 - 12-VUOTIAALLA POJALLA

Psykososiaalinen ja sosioemotionaalinen kehitys pitävät molemmat sisällään sosiaalisen kehityksen, mutta näitä termejä käytettäessä ei ole kyse puhtaasti sosiaalisesta kehityksestä. Sosiaaliseen kehitykseen liitetään tällöin sosioemotionaalisessa kehityksessä tunne-elämän kehitys ja psykososiaalisessa kehityksessä persoonallisuuden kehitys. (Vilkko-Riihelä 1999, 223.) Sosiaalinen kehitys on Nurmiraanan, Leppämäen ja Horpun (2009, 45) mukaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Puhuttaessa sosiaalisesta kehityksestä huomio kiinnitetään ihmisen vuorovaikutustaitoihin ja arvojen, normien, asenteiden ja käyttäytymismallien sisäistämiseen. Toisin sanoen asioihin, joiden avulla ihminen kykenee toimimaan osana yhteisöä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 166.) Kun lapsi tuntee jotain, se näkyy hänen toiminnassaan. Aikuinen ihminen taas osaa peittää tunteensa, jos tähän on tarvetta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 62.) Tämä on sosiaalisen kehityksen ansiota. Pieni lapsi ei ole vielä opetellut käsittelemään tunteitaan tai keinoja, joilla hallita niitä. Aikuinen on elämänsä aikana oppinut erilaisia keinoja itsensä hallitsemiseen ja samoin normeja, milloin on hyväksyttävää käyttäytyä tietyllä tavalla. Tämä oppiminen on osa sosiaalista kehitystä. Tässä opinnäytetyössä sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan sellaisten taitojen oppimista ja kehittymistä, joita ihminen tarvitsee sosiaalisessa kanssakäymisessä onnistuakseen. Lisäksi katsomme sosiaaliseen kehitykseen kuuluvan ihmisen kehittymisen osaksi hänen sosiaalista yhteisöään.

Sosiaalisen kehitykseen vaikuttavat pojan ympärillä olevat ihmiset, mutta myös pojan oma kehitystaso. Yksilöllisesti 11 - 12- vuotiaan pojan sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaviin tekijöihin kuuluvat ihmissuhteet, mutta myös kognitiivinen ja fyysinen kehitys. Vilkko-Riihelän (1999, 239 - 240) mukaan kognitiivisen kehityksen myötä pojan ajattelutapa muuttuu. Konkreettinen ajattelu muuttuu vähitellen abstraktimmaksi ja pojan itsenäinen ajattelu lisääntyy. Poika alkaa ajatella itseään omana itsenään, joka ei ole vain osa perhettä vaan, myös osa muuta yhteisöä kuten kaveriporukkaa. Poika kykenee yhä paremmin rajoittamaan, hallitsemaan ja ohjaamaan omaa käyttäytymistään (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 114). Myös pojan ulkoinen olemus muuttuu. Pojan lähestyessä 12 ikävuotta osalla heistä murrosiän fyysiset merkit ovat selkeämmin huomattavissa kuin toisilla. Tämä

voi vaikuttaa pojan ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen kehitykseen. Pulkkisen (2002, 108) mukaan kavereiden kesken pidettyjä ovat ne pojat, joiden fyysinen kehitys tapahtuu aikaisemmin kuin muiden poikien. Ensimmäisiin murrosiän fyysisiin merkkeihin kuuluvat kivisten ja peniksen kasvu, ihon rasvoittuminen ja hien muuttuminen pahan hajuiseksi (Vanhempainnetti 2011b). Kaikki pojan kokemat muutokset vaikuttavat siihen, miten lapseen suhteudutaan ja kuinka hän suhtautuu muihin ihmisiin ja erilaisiin tilanteisiin.

Jokainen lapsi on yksilö. Kun toinen hakeutuu mielellään muiden seuraan, toinen leikkii mieluummin yksin. Sosiaalinen kehitys kuitenkin tapahtuu vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Salmivallin (2005, 33) mukaan ilman vertaissuhteita pojalta jää oppimatta tärkeitä sosiaalisia taitoja, joita tarvitaan myöhemmässä elämässä. Vertaissuhteiden puuttuminen voi aiheuttaa syrjäytymistä muista. Keltikangas-Järvisen (2010, 30 - 32) mukaan pojan synnynnäiset piirteet vaikuttavat osaltaan pojan kasvatukseen ja jokaisella pojalla on oma synnynnäinen halu mennä sosiaalisiin tilanteisiin. Kasvatuksen avulla pojalle muotoutuu osaaminen toimia kohtaamisissaan sosiaalisissa tilanteissa. Yksin viihtyvää poikaa rohkaistaan ilmaisemaan itseään ja liittymään muiden joukkoon, kun taas aina äänessä olevaa ohjataan kuuntelemaan muidenkin mielipiteitä ja antamaan puheenvuoro myös muille (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 199). Sosiaalisessa kanssakäymisessä on myös tärkeää kyetä ratkaisemaan monenlaisia eteen tulevia ongelmia. Erilaiset ongelmat vaativat erilaisia menettelytapoja, joita sosiaalisesti taitavalla ihmisellä on. Sosiaalisesti taitava ihminen välttyy usein tappeluilta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22.) Poika oppii erilaisia ratkaisutapoja ja taitoja elämänsä aikana sosiaalisen kehityksen edetessä.

Sosiaalinen kehityksen myötä poika oppii taitoja, joita hän tarvitsee ihmissuhteissaan ja yhteisössään selvitäkseen. Näitä taitoja voivat olla yksinkertaisimmillaan vuorollaan puhuminen ja toisten huomioiminen. Sosiaalista kehitystä tapahtuu muun muassa leikin, kasvatuksen ja vuorovaikutuksen avulla (Vilkko-Riihelä 1999, 747). Sosiaalista kehitystä mietittäessä vanhemmuuden rooleista esiin nousee elämän opettajan. Vanhemmat voivat tukea poikaansa eteen tulevilla ongelmissa kertomalla omista kokemuksistaan ja keskustelemalla esimerkiksi pojan ystävyys-suhteista ja harrastuksista. Vanhemman rooliin elämän opettajana kuuluu arvojen välittäminen ja sosiaalisten taitojen opettaminen pojalle. (Niemistö 2001, 47.) Kun vanhemmat elävät omien arvojensa ja periaatteidensa mukaan, he oman esimerkinsä kautta parhaiten opettavat niitä pojalleen. Pojan ollessa 11 - 12-vuotiaita

on mahdollisuus vielä vaikuttaa hänen arvoperustansa. Tämän jälkeen pojalla alkaa muodostua asteittain omat arvonsa. (Kinnunen 2001, 91.) Vanhemman opettaessa pojalleen sosiaalisia taitoja nousevat esiin seuraavat asiat; toisten huomioiminen, vuorollaan tekeminen, omien mielipiteiden esille tuominen, kiusaamisesta keskustelu, pettymysten tuottaminen ja pojan auttaminen sietämään pettymyksiä (Helminen ja Iso-Heiniemi 1999, 27). Vanhemmat ovat pojille mallina siitä, kuinka toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja kuinka toisia tulee kohdella (Niemistö 2001, 48). Vanhemmat vaikuttavat poikansa sosiaaliseen kehitykseen niin omalla esimerkillään kuin kasvatuksellaan. Vanhempien tulee ohjata poikaansa oikeanlaiseen sosiaaliseen kehitykseen. Ilman vanhempien tukea ja ohjausta poika esimerkiksi ratkaisee sosiaalisissa tilanteissa ilmenevät ongelmat helposti aggressiivisella käytöksellä, koska se on yksinkertaista ja tehokasta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24.)

Vertaissuhteissa pojat opettelevat selviytymään asioista itsenäisesti ilman vanhempiensa apua ja harjoittelevat ihmissuhdetaitojaan. Erilaiset harrastusryhmät ovat hyvä keino opetella toimimaan ryhmässä. Varhaisemmassa vaiheessa kehitystään pojat ovat hyvin itsekeskeisiä, mutta ryhmässä he joutuvat opettelemaan muun muassa muiden mielipiteiden huomioon ottamista ja sääntöjen noudattamista. (Kinnunen 2001, 147 - 148; Pulkkinen 2002, 112 - 113.) Vertaisten seurassa pojat oppivat hyväksyttäviä käytöstapoja ja normeja (Junttila 2010, 51). Muiden huomioon ottaminen on oleellista sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tämän taidon kehittyminen on yksi osa sosiaalista kehitystä. Jotta sosiaalinen kehitys on mahdollista, tulee pojan saada kokemusta erilaisista sosiaalisista tilanteista. Näin hän huomaa, millainen käytös on toivottua ja tilanteeseen sopivaa. Vertaiset ja vanhemmat vaikuttavat molemmat poikien sosiaaliseen kehitykseen.

### 3 SOSIAALINEN TUKEA JA 11 - 12-VUOTIAS POIKA

Ensimmäisessä aluvuossa avaamme sosiaalisen tuen käsitettä. Seuraavissa aluvuissa käsitellään sosiaalisen tuen merkitystä. Ensin käsitellään vanhemmilta saatua sosiaalista tukea ja tämän jälkeen vertaisilta saatua sosiaalista tukea. Sekä vanhemmat että vertaiset ovat merkittäviä sosiaalisen tuen lähteitä pojalle, sillä heidän seurassaan poika viettää eniten aikaa.

#### 3.1 Sosiaalisen tuen käsite

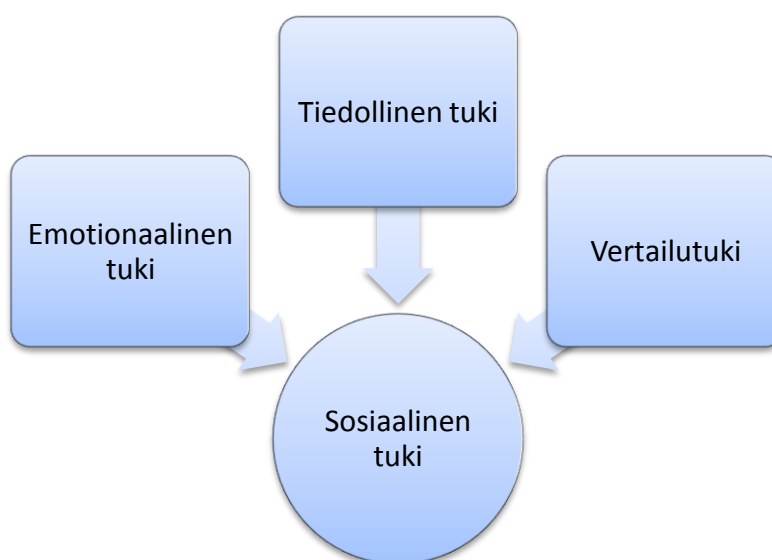
Sosiaalinen tuki koostuu kokemuksista, joita poika saa verkostoltaan. Näiksi kokemuksiksi voidaan määritellä arvostuksen, rakkauden ja huolenpidon saaminen. (Pulkkinen 2002, 41.) Sosiaalinen tuki voi olla yksilöön tai useampaan ihmiseen kohdistettua. Tuen avulla ihminen pystyy selviytymään vastaantulevista elämän haasteista. (Nutbeam 1986, Kumpusalon 1991, 13 mukaan.) Caplanin mukaan sosiaalinen tuki on yksilön ja ryhmän välistä toimintaa, joka myötävaikuttaa minäkäsityksen muodostumiseen (Caplan 1974, Kumpusalon 1991, 13). Minäkäsitys on ihmisen oma mielikuva itsestään kokonaisuutena (Vilkko-Riihelä 1999, 502). Sosiaalinen tuki myös mahdollistaa palautteen saamisen omasta käyttäytymisestään (Caplan 1974, Kumpusalon 1991, 13 mukaan).

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa eri osa-alueisiin. Tardyn määritelmän mukaan sosiaalinen tuki pitää sisällään neljä eri osa-aluetta. Emotionaalinen tuki on luottamusta, välittämistä ja empatiaa. Raha ja aika ovat instrumentaalista tukea, kun taas informatiivinen tuki koostuu arvioinnista ja opastuksesta. Neljäs osa-alue on arviointi, joka on palautteen antamista. (Tardy 1985, Ellosen 2008, 49 mukaan). Hyvin samankaltainen Tardyn sosiaalisen tuen määritelmän kanssa on Viljamaan omassa tutkimuksessaan käyttämä sosiaalisen tuen luokittelu.

Viljamaan (2003, 25) sosiaalisen tuen luokittelu pohjautuu Thoitsin ja Housen ajatuksiin. Sosiaalisen tuen luokittelun mukaan sosiaalinen tuki koostuu emotionaalisesta tuesta, käytännön avusta, informatiivisesta eli tiedollisesta tuesta ja vertailutuesta. Emotionaalinen tuki on empatiaa ja rakkautta. Käytännön apu on konkreettista apua kuten rahaa tai tavaroita.

Tiedollinen tuki on neuvoja, ongelmien ratkaisu apua ja tietoa. Vertailutuki on tietotukea, mikä on tarpeen itsearvostuksen ja -arvioinnin kannalta.

Mari Mäenpää on tutkinut osana pro gradu - tutkielmaansa yliopisto-opiskelijoiden saamaa sosiaalista tukea. Mäenpää (2008, 19 - 20) puhuu tutkielmassaan sosiaalisen tuen muodoista. Hän on jakanut sosiaalisen tuen muodot kolmeen osaan; emotionaaliseen, aineelliseen ja tiedolliseen tukeen. Emotionaalinen tuki pitää sisällään luottamuksen, puhumisen ja välittämisen osoittamisen. Aineellinen tuki on konkreettista tukea kuten rahaa. Tiedollinen tuki on saatuja opastuksia, neuvoja ja apuja.



KUVIO 1. Sosiaalinen tuki.

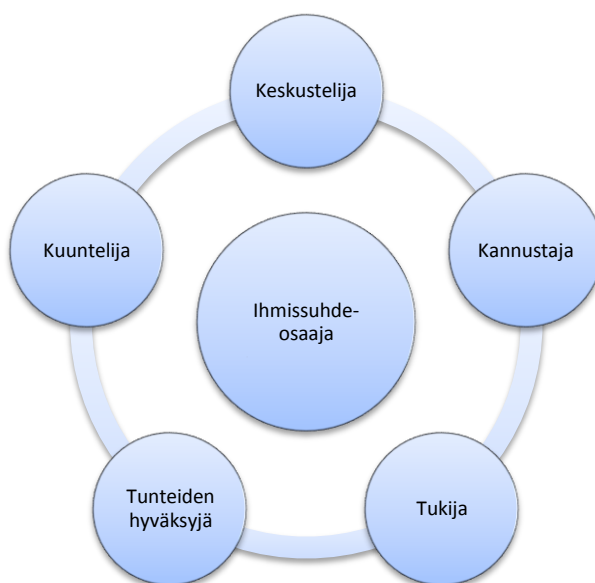
Näkemyksemme sosiaalisesta tuesta opinnäytetyössä perustuu edellä mainittuihin käsityksiin sosiaalisesta tuesta. Omassa opinnäytetyössä näemme sosiaalisen tuen koostuvan emotionaalisesta, tiedollisesta ja vertailutuesta (kuvio 1). *Emotionaalinen tuki* on empatiaa, luottamusta, välittämistä ja sen osoittamista. *Tiedollinen tuki* on ongelmien ratkaisu apua, neuvoja ja opastusta. *Vertailutuki* on sekä palautteen antamista että itsearvostuksen ja -arvioinnin kannalta tarpeellista tietotukea. Opinnäytteessä käsitämme sosiaalisen tuen vuorovaikutuksessa ilmeneväksi tueksi. Sosiaalisen tuen avulla poika saa sekä palautetta omasta toiminnastaan että henkistä ja tiedollista tukea elämässään.

### 3.2 Vanhemmilta saatu sosiaalinen tuki

Pojan kehittyessä kaverisuhteiden merkitys korostuu ja kavereiden hyväksyntä on tärkeää. Tästä huolimatta vanhemmat ovat yhä tärkeässä asemassa pojan elämässä. Vanhempien kanssa vietetty aika ja heidän mielipiteensä ovat tärkeitä pojalle. (Vanheppainnetti 2011a.) Jaana Salmela (2006, 86 - 88) on yhtenä osana tutkimustaan tarkastellut poikien kokeman sosiaalisen tuen muuttumista heidän kasvaessaan. Poikien varttuessa 10 - 12-vuotiaista 16 - 18-vuotiaiksi vanhemmilta saadun tuen määrä väheni, mutta heiltä saatua tukea pidettiin positiivisena. Vanhempien merkitys sosiaalisen tuen antajina 10 - 12-vuotiaalle pojalle oli ensisijainen. Ystäviin verrattuna vanhempien antaman positiivisen palautteen merkitys oli ensisijainen vielä 16 - 18-vuotiaana. Tässä opinnäytetyössä yhdeksi sosiaalisen tuen muodoksi katsotaan vertailutuki, johon positiivinen palaute luetaan kuuluvaksi.

Lasten ja vanhempien yhteisen vapaa-ajan määrä on vähentynyt huomattavasti työn vaativuuden ja siihen sitoutumisen takia. Monesti työasioita joudutaan hoitamaan myös kotona työajan ulkopuolella. Lisäksi monet vanhemmat kokevat työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen hankalaksi. Monet lapset joutuvat olemaan yksin kotona ilman vanhempien seuraa jopa 30 tuntia viikossa. Työstä johtuvan uupumuksen takia vanhemmuus voi kärsiä. (Pulkinen 2002, 149 - 150.) Kypsymättömyytensä takia voi tämän ikäisten poikien ryhmässä tulla ideoita, joilla voi olla vakaviakin seurauksia muun muassa näpistelyä ja ilkeillä tekemisiä. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita poikiensa tekemisistä ja tarkkailevat heidän käyttäytymistään ja sen mahdollisia muutoksia. (Kinnunen 2001, 148.) Lasten joutuessa olemaan pitkiä aikoja yksin he alkavat helposti irtautua vanhemmistaan ja etsivät seuraa vertaisistaan. Vertaisten seura on tärkeä lapsen kehityksen kannalta, mutta se ei kuitenkaan voi korvata vanhemman ja lapsen välistä luottamuksellista suhdetta, joka sisältää muun muassa emotionaalisen tuen ja arvomaailman kehittymisen. (Pulkinen 2002, 232 - 233.) Lapsen ja vanhemman välisen suhteen tulisi olla luottamuksellinen ja turvallisuuden tunnetta sisältävä. Luottamuksellisen suhteen muodostumista edistävät vanhempien kasvatustavat. Mikäli lapsi voi luottaa vanhempansa, on sillä suuri merkitys lapsen kehityksen kannalta. (Pulkinen 2002, 131.) Luottamuksella ja sen osoittamisella vanhemmat tukevat poikaansa emotionaalisesti ja antavat näin sosiaalista tukea.

Vanhemmuuden rooleista erityisesti ihmissuhdeosaajan roolissa (kuvio 2) nousevat esille vanhemmat sosiaalisen tuen antajina. Kaikki lähtee pojan ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 27 - 28.) Pojat ovat vielä kokemattomia sosiaalisten tilanteiden suhteen ja voivat tuntea itsensä epävarmoiksi (Niemistö 2001, 48). Pojalle on tärkeää saada tulla ymmärretyksi ja kuulluksi sekä saada positiivista palautetta itsestään. Ihmissuhdeosaajan roolissa näkyy vanhemman ja pojan välinen vuorovaikutus. Vanhemman tulee keskustelun lisäksi kuunnella poikaansa ja hänen ajatuksiaan. Pojan tukeminen ja kannustaminen ovat oleellinen osa ihmissuhdeosaajan roolia. Tätä kautta vanhemmat antavat pojalle positiivista palautetta. Vanhempien on hyvä muistaa pojan tunteiden hyväksyminen - olivat tunteet sitten positiivisia tai negatiivisia. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 27 - 28.) Miettiessään ihmissuhdeosaajan roolia ja sen osa-alueita vanhemmat miettivät samalla huomaamattaan sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki koostuu muun muassa vanhemmilta vuorovaikutuksessa saadusta tuesta ja positiivisesta palautteesta.



KUVIO 2. Vanhemman rooli ihmissuhdeosaajana (mukaiillen Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 28).

Hyvä suhde vanhemman ja heidän poikansa välillä on vaikuttamassa pojan tulevaan terveystyöskäytymiseen. Pojan ja hänen vanhempinsa välinen hyvä molemminpuolinen vuorovaikutus, vanhempien aito kiinnostus pojan elämän sisällöstä ja tuen antaminen suojaavat poikaa päihteiden käytön aloittamiselta. Hyvän vuorovaikutuksen kautta poika

omaksuu myös paremmin vanhempiensa asenteita ja käyttäytymismalleja. Vuorovaikutuksen laadulla on erityisesti merkitystä, miten varhain poika mahdollisesti ryhtyy käyttämään päihteitä. (Alström, Metso & Tuominen 2002, 423.) Vuorovaikutuksen laadun lisäksi on viitteitä siitä, että vanhempien antama kasvatusta vaikuttaa poikien päihteiden käyttöön. Mountsin & Steinbergin (1995, Salmivallin 2005, 153 – 154 mukaan) mukaan vanhempien kasvatuksella on merkitystä siihen, miten voimakkaasti poika alkaa käyttäytyä kuten vertaisensa. Kasvatusta esimerkiksi vähentää pojan altistumista tupakanpolton aloittamiseen, mutta lisää kiinnostusta koulunkäyntiin pojan vertaisten ollessa kiinnostuneita koulunkäynnistä.

### 3.3 Vertaisilta saatu sosiaalinen tuki

Salmivallin mukaan (2005, 34) vertaisten seurassa poika ”tuntee kuuluvansa johonkin, saa kokea läheisyyttä ja kumppanuutta”. Vertaiset ja heiltä tullut palaute ovat murrosikäisen kynnöksellä olevalle pojalle tärkeitä (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 115). Vertaiset ovat ihmisiä, joiden kanssa poika on tekemisissä. Poika ja vertaiset ovat kehitystasoltaan lähellä toisiaan. Suunnilleen saman ikäisiä lapsia, jotka ovat tekemisissä keskenään, voidaan yleensä sanoa toistensa vertaisiksi. Vertaissuhteiksi kutsutaan näiden lapsien keskinäisiä suhteita. (Salmivalli 2005, 15.) Pojan kasvaessa vertaissuhteiden merkitys verrattuna vanhempiin kasvaa. Vertaisten kanssa koetaan yhteenkuuluvuutta ja heiltä saadaan läheisyyttä. (Salmivalli 2005, 32.) Tässä kehitysvaiheessa vertaissuhteita voidaan pitää niin tärkeinä, että niistä ei haluta luopua. Ryhmään samaistumisen halu on niin voimakas, että se altistaa pojan vertaisten vaikutuksille. (Joseph Allen 2005, Salmivallin 2005, 154; Kiesner, Cadinu, Poulin ja Bucci, 2002, 153, mukaan.)

Pojan sosiaaliset suhteet voivat vaikuttaa päihteiden käytön aloittamiseen. Varsinaista painostusta päihteiden käyttöön ei tule vertaisten taholta, mutta poika voi kokea ryhmään kuulumisen ja vertaisten hyväksymäksi tuleminen syyksi tupakoinnin aloittamiseen. (Sosiaaliset tekijät.) Sanotaan, että joukossa tyhmyys tiivistyy, mutta ryhmällä on myös positiivinen vaikutus poikaan. Ryhmältä poika saa sosiaalista tukea, kuten tunteen siitä, että hänestä välitetään. Pulkkisen (2002, 112) mukaan tässä iässä pojille on tärkeää, että he ovat

osa jotain ryhmää. Ryhmään kuulumisen kautta poika voi tuntea olevansa tärkeä ja hänen perusturvallisuudentunteensa vahvistuu. Ryhmään on helpompi päästä ja siellä pysyä, jos oma käytös on toivottua. Keltikangas-Järvisen (2010, 193) mukaan poikien asemaan muiden joukossa vaikuttaa voimakkaasti heidän "johtajuutensa". Poika voi jäädä ryhmän ulkopuolelle, mikäli hänen sosiaaliset taitonsa ovat niin heikot, että hän ei osaa toimia ryhmässä (Pulkkinen 2002, 112 - 113).

Ystävyysuhteet ovat myös vertaissuhteita. Ystävyyden kriteerinä voidaan pitää sitä, että lapsista kumpikin valitsee toisensa vastavuoroisesti kysyttäessä esimerkiksi "Kuka on ystäväsi?". Ystävyysuhteissa harjoitellaan toiseen luottamista ja omien mielipiteiden ilmaisemista. Niissä harjoiteltuja taitoja tarvitaan myöhemmissä elämän tärkeissä ihmissuhteissa. (Salmivalli 2005, 35 - 36.) Ystävyysuhteissa saadaan sosiaalista tukea, mutta myös opetellaan antamaan sitä. Luottamus, välittäminen ja niiden osoittaminen toiselle ovat emotionaalista tukea, kun taas palautteen antaminen toiselle on vertailutukea. Salmivallin (2005, 38) mukaan ystävyysuhteet ja ryhmään kuuluminen antavat osittain erilaiset valmiudet tulevaan elämään. Ystävyysuhteissa opeteltavia taitoja tarvitaan lähinnä tulevissa tärkeissä ihmissuhteissa. Ryhmään kuuluminen antaa pojalle valmiuksia ryhmässä toimimiseen.

Vertaissuhteiden kautta poika oppii tuntemaan itseään ja saa käsityksen ominaisuuksistaan ja rakentaa käsitystä itsestään. Jatkuvasti vertaisten seurassa hylätyksi tuleminen saa pojan kokemaan itsensä sosiaalisesti huonoksi. Tämä aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta ja vaikeuttaa ystävyysuhteiden luomista. (Salmivalli 2005, 33.) On tärkeää, että pojalla on vertaissuhteita, joissa hän kokee itsensä hyväksytyksi. Junttilan (2010, 54) mukaan pojat ovat emotionaalisella tasolla yksinäisempiä kuin tytöt. Poikien yksinäisyys lisääntyy heidän kasvaessaan, mikä voi johtua iän mukanaan tuomista sosiaalisista haasteista vertaissuhteissa. Pojat voivat selviytyä näistä haasteista tyttöjä heikommin, mikä saattaa selittää sukupuolten väliset erot yksinäisyyden suhteen.

Ystävyysuhteilla ja suhteella vanhempiin on vaikutusta toisiinsa. Pojan suhde omiin vanhempiin määrittelee sen, miten tärkeä ystävyysuhteiden suhde on pojan kehityksen kannalta. Ystävyysuhteiden suhde taas voi määrittellä sen, miten vanhempien kasvatustavat ja perheessä tapahtuvat traumaattiset asiat vaikuttavat poikaan. (Salmivalli 2005, 39) Ystävyysuhteilla ja

vanhemmilta saadulla tuella on vaikutusta pojan minäkäsityksen muodostumiseen. Vanhemmilta saadun tuen ollessa vähäistä pojan ystävyysuhteiden muutokset heijastuvat voimakkaasti minäkäsitykseen. Vanhemmilta saadun tuen vähäisyys ei vaikuta pojan minäkäsitykseen mikäli hänellä on läheinen ystävyysuhte. Läheisen ystävyysuhteen ja vanhempien tuen puuttuessa pojan minäkäsityksen muodostuminen on negatiivista. (Gauze, Bukowski & Aquan-Assee 1996, Salmivallin 2005, 39 mukaan.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja vanhemmilta ja vertaisilta saatua sosiaalista tukea.

Opinnäytetyömme tavoitteena on vahvistaa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhempien tietoutta sosiaalisen tuen merkityksestä yhtenä terveystietoisuutena edistävänä tekijänä.

Ohjaavat kysymyksemme ovat:

1. Mitä sosiaalinen kehitys on 11 - 12-vuotiaalla pojalla?
2. Mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmilta ja vertaisilta saama sosiaalinen tuki?

## 5 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN SUUNNITTELU

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön suunnitteluun liittyviä asioita. Ensin puretaan auki opinnäytetyön suunnittelu kokonaisuutena. Tämän jälkeen käsitellään aineiston keräämiseen ja analysointiin liittyviä asioita. Lopuksi puretaan auki pojilta kerätyn aineiston tulokset ja johtopäätökset, joita hyödynnettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

### 5.1 Suunnittelu

Halusimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, koska sen tekemisessä yhdistyivät teoria ja käytäntö. Pienen pojan elämää -vanhempainillaa toteutettaessa pääsimme konkreettisesti toimimaan poikien hyvinvoinnin edistämiseksi. Idea toiminnallisen opinnäytetyön aiheesta on lähtöisin Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmältä, joka oli huolissaan kajaanilaisten poikien hyvinvoinnista. Saimme itse miettiä ja valita pojan terveyskäyttäytymiseen liittyvän näkökulman, joka kiinnosti itseämme. Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi poikien sosiaalisen kehityksen ja siihen vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyöprosessin edetessä aiheemme tarkentui koskemaan sosiaalisen tuen merkitystä poikien terveyskäyttäytymiselle.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa laadimme opinnäytetyöhön viikkoaikataulun, jossa huomioimme muut koulutehtävät ja omat menomme. Viikkoaikataulu auttoi meitä hahmottamaan paremmin opinnäytetyöhön tarvittavan ja käytettävissä olevan ajan. Näin meillä oli realistisempi kuva ajankäytöstämme. Tästä huolimatta aikataulu oli välillä liian tiukka.

Ennen toiminnallisen pisteen suunnittelua hankimme teoratietoa poikien sosiaalisesta kehityksestä ja heidän saamastaan sosiaalisesta tuesta. Teoriaa opinnäytetyöhön etsimme kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Haasteeksi osoittautui poikien saamasta sosiaalisesta tuesta ja heidän sosiaalisesta kehityksestään olevan teoratiedon vähäisyys. Teoratiedon lisäksi halusimme tuoda Pienen pojan elämää -vanhempainillassa esiin kajaanilaisten poikien näkökulmaa liittyen heidän saamaansa sosiaaliseen tukeen. Ajattelimme näin tuovamme aiheita lähemmäksi vanhempien omia kokemuksia. Tämän toteutumiseksi päätimme kerätä

aineiston kajaanilaisilta pojilta. Aineiston keräämiseksi tarvitsimme tutkimusluvan ja suostumuksen poikien vanhemmilta. Tutkimusluvan ja suostumukset haimme yhdessä koko opinnäytetyöryhmän kanssa. Aineiston kerääminen ja analysointi kuvataan alaluvussa 5.2. Aineiston tulokset ja johtopäätökset löytyvät luvusta 5.3.

Toiminnallista pistettäme ja siinä tapahtuvaa toimintaa kuvasimme Engeströmin oppimisen mallia mukaillen (liite 1). Toiminnallista pistettä suunnittelimme alustavasti jo ennen aineiston keräämistä ja analysointia, koska opinnäytetyön suunnitelmaa palautettaessa toiminnallisista pisteistä piti olla olemassa hahmotelma. Toiminnallisen pisteen suunnitelma tarkentui aineistosta saamiemme tulosten ja johtopäätösten perusteella. Lopullisesta suunnitelmasta otettiin pois esimerkiksi sosiaalisen kehityksen käsittely, koska ajalliset resurssit eivät olisi riittäneet kahden aihealueen käsittelyyn.

Toiminnallisen pisteemme teemaväriksi valitsimme täysin sattumanvaraisesti sinisen. Teemavärin tarkoituksena oli erottaa visuaalisesti oma toiminnallinen piste muista pisteistä. Ajatuksenamme Pienen pojan elämää -vanhempainillalle oli saada vanhemmat osallistumaan keskusteluun ja käsitellä heidän esille nostamia asioita. Oman toiminnallisen pisteemme erottamiseksi muista pisteistä oli tarkoitus käyttää sermejä ja isoja kankaita. Jotta vanhempien ei tarvitsisi seisoa, tarkoituksenamme oli hankkia tuoleja istuimiksi. Ajatuksena oli luoda mukava ja avoin ilmapöytä, jotta toiminnallisella pisteellämme syntyisi tasavertainen keskustelu meidän ja vanhempien välille. Johdatellaksemme vanhempia aiheeseen ja herättääksemme heidän mielenkiintonsa suunnitelmanamme oli ensimmäisenä avata sosiaalisen tuen käsite tekemämme käsittekartan avulla. Toiminnallisella pisteellä suunnittelimme edistävämme keskustelua tuomalla esille poikien tuottamasta aineistosta nousseita asioita ja käsittelemällä niitä. Aineistosta nousseet keskeiset asiat suunnittelimme kirjoittavamme kartongeille valmiiksi. Näitä kartonkeja suunnittelimme käyvämmä läpi vanhempien kanssa. Valmistelimme Pienen pojan elämää -vanhempainilta varten myös kysymyksiä, joiden avulla pystyisimme edistämään keskustelua, jos sitä ei syntyisi. Keskustelun aikana nousevat vanhempien ajatukset suunnittelimme kirjoittavamme ylös fläppitaululle. Tarkoituksena oli tehdä itsellemme juontokortit, joissa olisi toiminnallisen pisteemme runko ja lisäkysymyksiä vanhemmille. Vanhempien kommentaareista tehtyjen muistiinpanojen pohjalta suunnittelimme tekemämme toiminnallisen pisteen lopuksi yhteenvedon. Toiminnallisen pisteen kokonaiskestoksi suunniteltiin 15 minuuttia.

## 5.2 Aineiston kerääminen ja analysointi

Saadaksemme tietoa sosiaalisesta tuesta liittyen kajaanilaisiin poikiin keräsimme heiltä aineiston, jonka analysoimme. Aineiston keräsimme laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmällä ja aineiston analysoimme induktiivisella, eli aineistolähtöisellä, sisällönanalyysilla. Opinnäytetyössä käytimme laadullisen tutkimuksen menetelmiä, koska tavoitteenamme ei ollut saada yleistettävää tietoa. Yleistettävän tiedon sijaan olemme pyrkineet saamaan käsityksen kajaanilaisen pojan vertaisilta ja vanhemmilta saamasta sosiaalisesta tuesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.) Aineiston keräsimme avoimen kyselylomakkeen avulla (liite 2).

Ennen varsinaisen aineiston keräämistä esitestasimme kyselylomakkeen neljällä kajaanilaisella 5. luokkalaisella pojalla. Esitestauksen jälkeen muokkasimme kyselylomakkeen kysymyksiä. Lisäsimme kyselylomakkeeseen muutamia täydentäviä kysymyksiä ja muokkasimme täydennettäviä lauseita. Lisätyt kysymykset koskivat aihealueista, jotka eivät nousseet esitestauksessa esille ja olivat tärkeitä aineiston sisällön kattavuuden kannalta. Täydennettäviä lauseita muokkasimme, koska pyrimme saamaan pojilta monipuolisempia vastauksia kuin esitestauksesta saadut. Käytimme kyselylomakkeessa paljon mitä ja miksi kysymyssanoja, koska Vilkan ja Airaksisen (2003, 63) mukaan näiden kysymyssanojen avulla ihmisten on helpompi muotoilla vastauksiaan.

Aineiston opinnäytetyöhön keräsimme avoimella kyselylomakkeella yhdeksältä Kajaanin Pietari Brahen koulun 5. luokan pojalta toukokuussa 2011. Tämä sen takia, että ajatuksenamme oli toteuttaa Pienen pojan elämää -vanhempainilta kyseisen koulun 5. luokan poikien vanhemmille, kun pojat ovat siirtyneet 6. luokalle syksyllä 2011. Emme keränneet aineistoa kaikilta Pietari Brahen koulun 5. luokkalaisilta pojilta, koska resurssimme eivät olisi riittäneet niin suuren aineiston analysointiin ja tavoitteenamme ei ollut saada yleistettävää tietoa. Aineistoa keräsimme yhtäaikaan muiden opinnäytetyöryhmäämme kuuluvien kanssa. Arvoimme luokat, joilta keräsimme aineistoa. Aineistosta esiin nousevia asioita tarkoituksenamme oli käsitellä vanhempien kanssa keskiviikkona 31.8.2011 vanhemmille järjestettävässä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Kerätyn aineiston analysoimme käyttäen induktiivista, eli aineistolähtöistä, sisällönanalyysia. Induktiivinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen. Ensin aineisto pelkistetään, sitten se luokitellaan ja viimeisenä käsitteellistetään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Pelkistäminen eli redusointi oli ensimmäinen vaihe. Pelkistettäessä aineistoon jätetään vain tutkimuksen kannalta olennaiset asiat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109) Pelkistäessämme alkuperäistä aineistoa jouduimme jättämään joitakin vastauksia analysoimatta, koska ne eivät vastanneet kysytyyn asiaan. Lisäksi osa vastauksista oli kirjoitettu niin yleisellä tasolla, että niitä ei voinut tulkita.

Pelkistämisen jälkeen aineisto luokitellaan, jolloin muodostui alateemoja. Luokittelun avulla yksittäisiä asioita yhdistetään saman käsitteen alle. Viimeinen vaihe induktiivisessa sisällönanalyysissa on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahoinnissa ryhmittelyssä nousseet luokat yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin ja esiin nousseista käsitteistä tehdään johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Tässä opinnäytetyössä analysointia ei voitu viedä alateemoja pitemmälle. Tämä johtui osaltaan vastauksien sisällön suppeudesta, joka vaikeutti tulkintojen tekemistä. Tulosten kannalta katsottuna analyysin vieminen pitemmälle väkisin ei ollut järkevää, koska analysoitavasta aineistosta saatiin mielestämme kaikki oleellinen esille.

Analysoimme erikseen kysymyksen numero neljä, koska kysymyksen vastaukset ovat numeraalisessa muodossa. Numeraalisen muodon vuoksi kysymyksen tulkinta oli mielestämme järkevää tehdä erillään muusta aineistosta. Kysymyksellä numero neljä halusimme selvittää, onko pojilla läheisiä ystäviä ja, onko pojilla sekä tyttöjä että poikia ystävinä. Kysymyksestä numero neljä saadut tulokset on sisällytetty induktiivisella analyysilla saatuihin vastauksiin.

### 5.3 Pojilta kerätyn aineiston tulokset ja johtopäätökset

Tässä alaluvussa on aukipurettuna aineiston tulokset ja johtopäätökset. Aineiston keräsimme yhdeksältä Pietari Brahen koulun 5. luokkalaiselta pojalta kyselylomakkeen avulla. Pojilta kerätty aineisto oli hyvin lyhyillä lauseilla vastattua ja yksinkertaisessa muodossa olevaa. Aineistoa analysoidessamme peilasimme aineistoa opinnäytetyön ohjaaviin kysymyksiin.

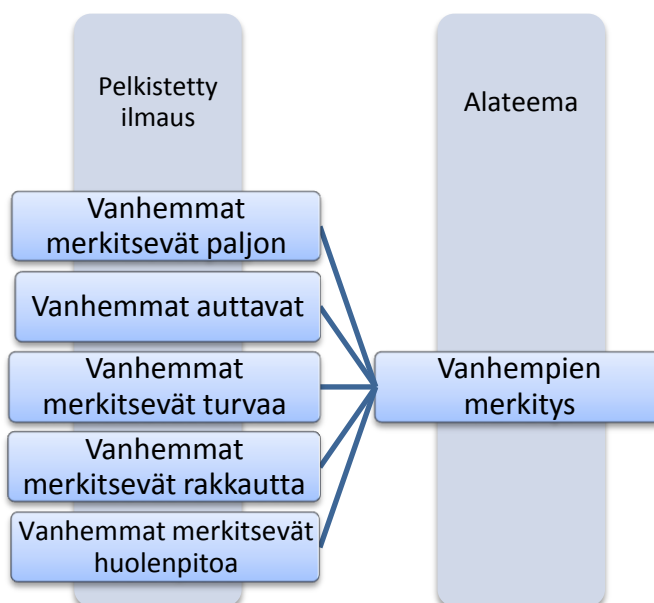
Ohjaavat kysymyksemme olivat: Mitä sosiaalinen kehitys on 11 - 12-vuotiaalla pojalla? ja Mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmilta ja vertaisilta saama sosiaalinen tuki? Ensimmäiseen ohjaavaan kysymykseen, mitä sosiaalinen kehitys on 11 - 12-vuotiaalla pojalla, ei aineisto vastannut kuin sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta. Tähän ohjaavaan kysymykseen saimme vastauksen teoriasta. Teoriasta saimme vastauksia myös toiseen ohjaavaan kysymykseen yleisellä tasolla. Aineistosta saimme vastauksia kajaanilaisen pojan näkökulmasta toiseen ohjaavaan kysymykseen, mitä on 11 - 12-vuotiaan pojan vanhemmilta ja vertaisilta saatu sosiaalinen tuki.

Aineistosta esiin nousee niin vertaisiin kuin vanhempiin liittyviä teemoja. Vanhempiin liittyvät teemat ovat vanhempien merkitys (kuvio 3, 19), poikien ja vanhempien välinen vuorovaikutus ja vanhemmat sosiaalisen tuen lähteinä. Vertaisiin liittyviä teemoja nousee esiin kolme kappaletta: vertaisten merkitys, sosiaalisten taitojen oppiminen vertaisilta ja vertaiset sosiaalisen tuen lähteinä.

#### *Vanhempien merkitys*

Kuusi poikaa yhdeksästä on sitä mieltä, että vanhemmat merkitsevät heille paljon. Aineistosta nousee esille myös, että vanhemmat merkitsevät pojille turvaa, rakkautta ja huolenpitoa. Yksi poika kertoo vanhempien auttavan häntä. Kyseinen poika ei kuvaa aineistossa vanhempien apua tarkemmin. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että vanhemmat merkitsevät heille positiivisia asioita, jotka liittyvät välittämisen osoittamiseen ja tiedolliseen tukeen. Turvan, rakkauden ja huolenpidon esille nouseminen kertovat mielestämme, että vanhemmat välittävät pojistaan ja tämä on pojille merkityksellistä.

Tuloksien perusteella vanhemmat ovat pojille tärkeitä. Myös teoriasta nousee esille, että vanhempien asema poikien elämässä on edelleen tärkeä (Vanheppainnetti 2011a). Rakkauden ja huolenpidon osoittaminen voidaan tulkita myös poikien vanhemmiltaan saamana emotionaalisenä tukena. Auttaessaan poikiaan vanhemmat tukevat heitä tiedollisesti. Sekä tiedollinen että emotionaalinen tuki ovat sosiaalisen tuen osa-alueita. Johtopäätöksenä voimme todeta, että vanhemmat ovat pojille tärkeitä ja pojat saavat heiltä sosiaalista tukea. Mielestämme on tärkeää, että vanhemmat muistavat olevansa pojalle tärkeitä, vaikka erimielisyyksiä varmasti syntyy.



KUVIO 3. Esimerkki sisällönanalyysistä, kun alateemaksi tuli vanhempien merkitys.

#### *Poikien ja vanhempien välinen vuorovaikutus*

Aineistosta nousee esille, että pojat kaipaavat vanhemmiltaan ymmärrystä, tukea ja kärsivällisyyttä. Yksi pojista vastasi, että ei kaipaa vanhemmiltaan mitään. Kolme poikaa kokee, että heidän vanhemmillaan ei ole tarpeeksi aikaa heille, kun taas kuusi yhdeksästä pojasta vastasi vanhemmilla olevan riittävästi aikaa pojilleen. Kysyttäessä pojilta vapaa-ajan viettopaikasta viisi poika kertoo, että vanhemmat tietävät heidän vapaa-ajan viettopaikkansa. Aineistossa oli myös eriäviä mielipiteitä. Kahden pojan mukaan heidän vanhempansa eivät aina tiedä poikansa vapaa-ajan viettopaikkaa. Aineistosta tuli ilmi erilaisia tilanteita, joissa on vaikea kertoa vanhemmille, mihin on menossa. Esimerkiksi kiellettyyn paikkaan tai tytön luomäntäessä, pojat kokevat vaikeaksi kertoa vanhemmilleen, mihin ovat menossa. Kolme poikaa kuitenkin kertoi, että heidän ei ole missään tilanteessa vaikeaa kertoa vanhemmilleen, missä he vapaa-aikaansa viettävät.

Tuloksien perusteella pojat keskustelevat vanhempiensa kanssa omasta vapaa-ajan viettopaikastaan. Keskustelua ei kuitenkaan aina koeta helpoksi ja osa pojista ei kerro vapaa-ajan viettopaikkaansa vanhemmilleen. Mielestämme keskustelu vanhempien ja poikien välillä kuvastaa osaltaan heidän välistään luottamusta ja vanhempien kiinnostusta poikia kohtaan. Tämä onkin tärkeää pojan arvomaailman kehittymisen ja emotionaalisen tuen saamisen

kannalta (Pulkkinen 2002, 232 - 233.) Poikien on vaikeampi joutua haitallisiin kaverisuhteisiin, kun vanhemmat ovat kiinnostuneita ja tietoisia poikiensa vapaa-ajan viettopaikoista (Kinnunen 2001, 148). Pulkkisen (2002, 149 - 150) mukaan lapsien ja vanhempien yhteinen aika on vähentynyt työn vaativuuden kasvaessa. Tämä ei näy selkeästi tuloksissa. Ristiriita tuloksien ja teorian välillä syntyy, sillä yli puolet yhdeksästä pojasta kokee vanhemmilla olevan riittävästi aikaa heille.

Tuloksia pohtiessamme kiinnitimme huomiota siihen, että kyselyyn vastanneet pojat kaipaavat vanhemmiltaan ymmärrystä, tukea ja kärsivällisyyttä. Mielestämme oli yllättävää, että ikävaiheessa, jossa vanhempien tekemisiä aletaan kritisoida, heiltä kaivataan huomiota. Olemme pohtineet, voisiko tämä olla poikien iästä johtuva asia. Voiko olla, että pojat ovat sisäisessä myllerryksessä ja eivät hallitse itseään, joten he toivovat vanhempien sietävän omaa käytöstään? Tuloksien perusteella voimme todeta, että pojat ovat hyvissä väleissä vanhempiensa kanssa. Vanhempien ja poikien välinen vuorovaikutus on luottamuksellista, ja tämän takia he voivat keskustella asioista. Mielestämme on tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita niin poikien vapaa-ajan viettopaikoista kuin yleisesti heidän elämästään, koska näin he voivat tukea poikiensa hyviä kaverisuhteita.

#### *Vanhemmat sosiaalisen tuen lähteinä*

Aineiston mukaan pojat saavat vanhemmiltaan huolenpitoa, lohdutusta ja kannustusta. Pojat kaipaavat vanhemmiltaan koulunkäyntitukea, ohjausta, huolenpitoa, välittämistä, kuuntelua ja urheilutukea. Pojat kertovat aineistossa, että vanhemmilta saatu tuki merkitsee heille rakkautta, kaikkea hyvää ja paljon. Mielestämme tuloksista nousevat erityisesti esiin vanhemmilta kaivattu ja saatu huolenpito, joka liittyy emotionaaliseen tukeen. Emotionaalisen tuen lisäksi pojat kaipaavat vanhemmiltaan tiedollista tukea esimerkiksi ohjauksen muodossa.

Vanhemmilta saatu tuki on tulosten mukaan pojille merkityksellistä ja tuo esiin positiivisia tunteita pojissa. Myös teoriassa on samansuuntaista tietoa. Salmelan (2006, 86 - 88) mukaan vanhempien pojille antama sosiaalinen tuki on merkitykseltään ensisijaista verrattuna vertaisilta saatuun sosiaaliseen tukeen. Tulosten perusteella emme kuitenkaan voi sanoa, onko vanhemmilta saatu tuki ensisijaista verrattuna vertaisiin. Johtopäätöksenä voimme

todeta, että vanhempien antama sosiaalinen tuki on pojille tärkeää. Tulosten perusteella vanhemmat antavat pojille emotionaalista tukea, mutta heidän tulee kiinnittää huomiota tiedolliseen tukeen, jota pojat kaipaavat, mutta eivät kertoneet saavansa.

#### *Vertaisten merkitys*

Pojista kuusi yhdeksästä kertoo aineistossa, että vertaiset merkitsevät heille paljon. Pojat kertovat kaveriporukan olevan heille tärkeä. Aineistosta käy myös ilmi, että poikien mukaan kaveriporukkaan kuuluvista pidetään ja heillä on seuraa. Kaveriporukka merkitsee pojille ystävyyttä, apua ja suojaa. Poikien mielestä vertaisten kanssa on mukavaa, eikä heidän kanssaan ole tylsää. Vertaiset myös merkitsevät pojille vapaata aikaa. Poikien vastausten mukaan vertaiset ovat heidän tukena ja merkitsevät turvaa.

Tuloksissa ja teoriassa on nähtävissä yhtäläisyyksiä. Molemmista tulee ilmi ryhmään kuulumisen tärkeys pojalle ja vertaisten vaikutus pojan perusturvallisuudentunteeseen (Pulkkinen 2002, 112). Tulosten perusteella vertaisten seura on pojille tärkeää. Tuloksista nousee esiin positiivisia asioita liittyen vertaisten kanssa vietettyyn aikaan. Tuloksista nousee myös esille, että vertaisilta saadaan apua, suojaa ja tukea, lisäksi he merkitsevät pojille turvaa. Tämä mielestämme osoittaa, että vertaiset vahvistavat poikien perusturvallisuudentunnetta. Tulosten perusteella vertaisten merkityksestä pojille oleellisina asioina nousevat esille vertaisten tärkeys ja heidän perusturvallisuudentunnetta vahvistava vaikutuksensa.

#### *Sosiaalisten taitojen oppiminen vertaisilta*

Aineistoa kerätessä pojilta kysyttiin heidän käyttäytymisestään riidan jälkeen ja suhtautumistaan vertaisten yllytykseen. Aineistossa kuusi yhdeksästä pojasta kertoo, että he eivät mene vertaistensa yllytykseen mukaan. Pojista osa kertoo ehkä menevänsä kavereiden yllytykseen mukaan. Poikien riitautuessa vertaistensa kanssa he yleensä sopivat riidan. Aineistossa yksi poika kertoo, että hän ei tee riitelyn jälkeen mitään. Tulokset ovat ristiriidassa teorian kanssa.

Teorian mukaan tämän ikäisillä pojilla samaistuminen toisiin on voimakasta ja ryhmään pääseminen on helpompaa, mikäli oma käytös on sellaista kuin muut toivovat (Pulkkinen 2002, 112). Tulosten mukaan pojat eivät pääasiassa suostu vertaistensa yllytyksiin ja näin

ollen ovat rohkeita käyttäytymään toisin kuin vertaisensa. Tuloksista nousee esille myös epäröintiä omasta toiminnasta yllytystilanteessa, mikä mielestämme osoittaa osalla pojista olevan suurempi tarve samaistua vertaisiinsa kuin toisilla. Kysymyksen numero neljä vastausten mukaan pojilla on läheisiä ystäviä, joten tästä voidaan päätellä, että yllytyksiin suostumatta jättäytyminen ei tarkoita poikien jäämistä ryhmän ulkopuolelle. Kysymyksestä numero neljä käy myös ilmi, että poikien osuus läheisistä ystäväistä on tyttöjä suurempi. Tulosten mukaan pojat sopivat riidan toisen osapuolen kanssa riitatilanteen mentyä ohi. Tämä mielestämme osoittaa, että pojilla on valmiuksia toimia riitatilanteen jälkeen rakentavasti. Onkin hyvä muistaa, että hyvät sosiaaliset taidot auttavat poikia pysymään kaveriporukansa jäseninä (Pulkkinen 2002, 112 - 113). Tuloksista voidaan päätellä, että pojat käyttävät sosiaalisia taitojaan vertaisten seurassa. Tämä mielestämme kertoo, että vertaisten seura auttaa poikia kehittämään omia sosiaalisia taitojaan, joita he tarvitsevat kaveriporukassaan.

#### *Vertaiset sosiaalisen tuen lähteinä*

Aineistossa pojat kertovat, että vertaisilta saatu tuki merkitsee heille paljon. Vertaisilta pojat kertovat saavansa lohdutusta, yrittämisenhalua ja tukea koulunkäyntiin. Pojat kertovat myös saavansa vertaisilta motivaatiota yrityksiinsä. Pojille vertaisten antama tuki merkitsee, että he välittävät ja ovat poikien ystäviä. Aineistosta käy ilmi, että pojat kaipaavat vertaisiltaan kuuntelua, auttamista, tukea koulunkäyntiin ja ystävyyttä. Aineistossa yksi poika kertoo, ettei kaipaa vertaisiltaan minkäänlaista tukea. Tulokset ja teoria ovat samansuuntaisia.

Teorian mukaan pojat saavat vertaisiltaan läheisyyttä, kumppanuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Salmivalli 2005, 15, 34.). Tuloksista on havaittavissa samansuuntaisia asioita, kuten lohdutus ja välittäminen. Tuloksien mukaan pojat saavat vertaisiltaan emotionaalista ja tiedollista tukea, jotka ovat sosiaalisen tuen osa-alueita. Emotionaalinen tuki nousee tuloksista esiin saatuna lohdutuksena, yrittämisenhaluna, kaivattuna kuunteluna ja ystävyytenä. Tuloksista nousee esiin poikien vertaisiltaan saama ja kaipaama tuki koulunkäyntiin, mikä osoittaa heidän saavan ja kaipaavan tiedollista tukea. Tuloksista esiin nousee myös poikien kaipaama apu, mutta sitä ei voida luokitella mihinkään sosiaalisen tuen osa-alueeseen, koska pojat eivät ole avanneet kaipaamaansa apua aineistossa. Tuloksien perusteella vertaiset ovat pojille sosiaalisen tuen lähde, jolta saatu tuki on tärkeää.

## 6 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Tässä luvussa kerromme, kuinka toiminnallinen pisteemme toteutui ja arvioimme toiminnallisen pisteen onnistumista. Toiminnallisen pisteen arvioinnissa myös avaamme vanhemmilta saatujen palautelomakkeiden vastaukset ja pohdimme opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutumista.

### 6.1 Toteutus

Toiminnallisella pisteellä tarvittavia materiaaleja aloimme tehdä kolme päivää ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. Ensimmäiseksi ostimme itsellemme siniset paidat, koska sininen oli toiminnallisen pisteemme teemaväri. Askartelimme toiminnallista pistettämme varten kaksi kartonkia sosiaalisen tuen käsitteen avaamista varten. Näissä kartongeissa luki ainoastaan keskellä sosiaalinen tuki. Aineistosta nousseet keskeiset asiat kirjoitimme kolmelle kartongille. Kartongin käsittelivät vanhempien merkitystä, kavereilta kaivattua tukea ja vanhemmilta kaivattua tukea. Askartelimme lisäksi itsellemme juontokortit, joihin liimasimme kirjoittamamme juontorungon. Juontokortteihin kirjoitimme lisäksi keskustelua edistäviä lisäkysymyksiä vanhemmille. Kartongista askartelimme myös erilliset kirjaimet, joilla pystyimme kirjoittamaan seinälle sosiaalinen tuki. Lisäksi tulostimme suoria lainauksia aineistosta ja Clip Art -kuvan, jota käytettiin myös palautelomakkeessa. Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa edeltävänä päivänä pidimme kenraaliharjoitukset, joiden jälkeen vielä muokkasimme juontorunkoa. Vähensimme muun muassa kysymysten määrää, jotta toiminnalliselle pisteelle varattu 15 minuuttia olisi riittävä aika. Nämä asiat teimme ennen Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämispäivää.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämispäivänä teimme koko opinnäytetyöryhmänä järjestelyjä aamusta asti. Liikuntasalia pääsimme järjestelemään klo 14.00. Toiminnallisen pisteemme erottamiseksi muusta liikuntasalin tilasta käytimme viittä sermiä ja kahta isoa kangasta, joista toinen oli vaalean ja toinen tumman sininen. Kartonkikirjaimilla kirjoitimme seinälle sosiaalinen tuki ja sen viereen kiinnitimme Clip Art -kuvan. Seinälle laitoimme myös kartongin, jonka avulla aioimme avata sosiaalisen tuen käsitettä. Vasempaan laitaan

pistettäimme laitoimme fläppitaulun. Fläppitaulun papereihin kirjoitimme valmiiksi vanhempien merkitys ja poikien kaipaama tuki. Jätimme otsikoiden alle tyhjää tilaa. Suorat lainaukset aineistosta kiinnitimme kankaisiin, joista vanhemmat voisivat ne nähdä. Aineiston keskeisiä asioita käsittelevät kartongit sen sijaan laitoimme lattialle toiminnallisen pisteen sivulle, josta ne olivat helposti otettavissa. Tuolit asettelimme selkä avointa tilaa päin ja puoliympyrän muotoon. Tämän jälkeen toiminnallinen pisteemme oli valmis (kuva 1).



Kuva 1. Toiminnallinen piste ennen vanhempien saapumista.

Paikalle saapuneista vanhemmista ja muista paikalle kutsutuista henkilöistä muodostui kaksi ryhmää, jotka kiersivät vuorollaan toiminnallisilla pisteillä. Ryhmät kiersivät liikuntasalia myötöpäivään. Vanhempien saapuessa toiminnalliselle pisteellemme he saivat valita istumapaikkansa, jonka jälkeen esittelimme itsemme heille. Tämän jälkeen etenimme juontokorteissa olevan rungon mukaan. Ensimmäiseksi esitimme kysymyksen, mitä vanhemmilla tulee mieleen sosiaalisesta tuesta. Kirjoitimme ylös vanhempien kommentit ja näin muodostimme seinällä olevalle kartongille sosiaalisesta tuesta käsittekartan. Tässä vaiheessa kerroimme, mitä sosiaalinen tuki on tarkoittanut opinnäytetyössämme. Lisäksi

kerroimme, että olimme hakeneet pojilta aineiston, jonka olimme analysoineet. Kerroimme myös käsittelevämme ainoastaan poikien vanhemmilta ja kavereilta saamaa sosiaalista tukea.

Aiheeseen johdattelun jälkeen siirryimme käsittelemään aineistosta nousseita asioita. Kysyimme vanhemmilta, mitä he uskovat vanhempien merkitsevän pojille. Vanhemmilta nousseet kommentit kirjoitettiin ylös fläppitaululle. Tämän jälkeen kiinnitimme seinälle vanhempien merkitystä käsittelevän kartongin. Tästä aiheesta keskustelimme hetken ajan. Seuraavaksi kysyimme vanhemmilta, mitä tukea pojat voisivat kaivata niin vanhemmilta kuin vertaisilta. Kun vanhempien kommentit oli otettu ylös fläppitaululle, käsitelimme vanhemmilta kaivattu tuki ja kavereilta kaivattu tuki -kartongit samoin kuin edellä vanhempien merkitys -kartongin. Aiheiden käsittelyn jälkeen jäi aikaa lyhyelle keskustelulle. Keskustelun jälkeen teimme lyhyen yhteenvedon esille nousseista asioista, kiitimme ryhmää ja ohjasimme heidät seuraavalle toiminnalliselle pisteelle. Ensimmäinen ryhmä oli pisteellämme suunnitellut 15 minuuttia, kun toisen ryhmän kohdalla aikataulumme venyi lähes 25 minuuttiin. Ryhmien välissä vaihdoimme fläppitaululle uuden paperin ja seinälle puhtaan sosiaalinen tuki -kartongin sekä poistimme seinältä aineistoa käsitelleet kartongit



(vrt. kuva 1, 24 ja kuva 2).

Kuva 2. Toiminnallinen piste vanhempien käytyä sillä.

## 6.2 Arviointi

Vanhempainillan jälkeen vanhempien palautelomakkeet analysoitiin käyttäen induktiivista sisällön analyysia. Saatua informaatiota hyödynnettiin opinnäytetyön arvioinnissa, kun arvioitiin Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumista. Kysyimme vanhemmilta ”Minkälaisena näet sosiaalisen tuen merkityksen poikasi arjessa?”. Vastaaajia oli yhteensä 13, mutta yksi vastauksista oli hävinnyt ennen kuin me ehdimme sitä saada itsellemme. Tämän vuoksi olemme analysoineet 12 vastausta. Vanhemmilta saadun palautteen analysoimme käyttäen induktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia tehdessä peilasimme vanhempien vastauksia toiminnalliselle pisteelle asettamaamme tavoitteeseen, että vanhemmat havaitsevat heidän ja vertaisilta saadun sosiaalisen tuen merkityksen 6. luokkalaisille pojille. Vanhempien antamista vastauksista nousi esille kaksi alateemaa; sosiaalisen tuen merkitys (kuvio 4, 27) sekä vanhemmat ja kaverit sosiaalisen tuen lähteinä.

### *Sosiaalisen tuen merkitys*

Vanhemmat toivat aineistossa esille, että sosiaalinen tuki on heidän mielestään pojille tärkeää, tarpeellista ja merkityksellistä. Vanhempien mukaan sosiaalisen tuen merkitystä ei saa myöskään väheksyä. Vanhemmat kokevat sosiaalisen tuen olevan yhdistävä tekijä koulun, kodin ja kaveripiirin välillä. Palautteen mukaan vanhemmat pitävät sosiaalista tukea tärkeänä asiana, joka myös yhdistää koulua, kotia ja poikien kaveripiiriä.

### *Vanhemmat ja kaverit sosiaalisen tuen lähteinä*

Vanhempien mukaan kaverit ovat tärkeitä ja kavereiden vaikutus poikiin yllätti. Aineistosta nousee myös esiin hyvien kaverisuhteiden merkitys ja vanhempien tärkeys. Vanhempien vastauksista ilmenee, että vanhempien on oltava poikien saatavilla tarvittaessa ja annettava pojille tukea. Vanhempien mukaan rajat ovat rakkautta. Palautteen perusteella vanhemmat pitävät itseään tärkeänä sosiaalisen tuen lähteenä. Palautteen mukaan vanhemmat havahtuivat siihen, että kaverit ovat yksi oleellinen poikien sosiaalisen tuen lähde.



KUVIO 4. Esimerkki Sosiaalisen tuen merkitys -alateeman muodostumisesta.

Vanhempien vastauksien perusteella he ovat sisäistäneet hyvin asiat, joihin halusimmekin heidän kiinnittävän huomiota. Tosin palautelomakkeen tarkoituksena oli tuoda esille pääsimmäkö toiminnallisen pisteemme tavoitteeseen, että vanhemmat havaitsevat heidän ja vertaisilta saadun sosiaalisen tuen merkityksen 6. luokkalaisille pojille. Ymmärsimme vasta Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen, että emme saa vastausta, siihen pääsimmäkö tavoitteeseemme, koska meillä ei ole vertailukohtaa vanhempien tämän hetkiseen tietämykseen sosiaalisesta tuesta. Jotta olisimme saaneet tietää, kuinka vanhemmat todella havaitsivat sosiaalisen tuen merkityksen pojilleen, olisi meidän täytynyt tietää heidän aikaisempi käsityksensä asiasta. Keräsimme vanhempien kommentteja ylös fläppitaululle ja kartongille toiminnallisen pisteemme aikana. Jos näitä kommentteja verrataan palautelomakkeista saatuihin vastauksiin, voidaan havaita, että vanhemmilla on ollut jo aikaisemmin tietoa sosiaalisesta tuesta. Pienen pojan elämää -vanhempainillan myötä tämä tieto on tarkentunut. Kuitenkaan tämä ei kerro tarkasti, olemmeko päässeet tavoitteeseen sillä, tarkkaa vertailukohtaa ei ole.

Kokonaisuutena toiminnallinen pisteemme onnistui mielestämme hyvin. Valmistauduimme siihen, että paikalle saapuisivat kaikki poikien vanhemmat. Näin ei kuitenkaan käynyt, mikä

oli hyvä asia, koska ajallisesti Pienen pojan elämää -vanhempainilta venyi jo nyt suunniteltua pidemmäksi. Olimme myös varautuneet siihen, että vanhemmat eivät osallistu keskusteluun helposti. Tämä oli onneksi turhaa, koska vanhemmat olivat erittäin aktiivisia keskustelijoita, minkä ansiosta tasavertainen keskustelu heidän ja meidän välillä mielestämme onnistui. Tämän takia emme tarvinneet vanhemmille tekemiämme lisäkysymyksiä. Positiivisina asioina koimme myös selkeät havaintomateriaalit ja itsellämme juontokorteissa olleen juontorungon keskustelulle. Juontorunkoon oli hyvä palata, mikäli itselle tuli epävarmaolo ryhmää vedettäessä. Negatiivisina asioina koimme aikataulun venymisen. Tähän tilanteeseen joutuimme, koska emme halunneet olla epäkohteliaita vanhempia kohtaan ja keskeyttää heidän sisällöllisesti rikasta keskusteluaan. Ryhmänvetäjänä meidän olisi pitänyt ilmoittaa ajan vähenemisestä vanhemmille, jolloin he olisivat voineet alkaa lopettelemaan keskusteluaan. Lisäksi olemme pohtineet, että aikataulun venyminen olisi voitu välttää joko lisäämällä Pienen pojan elämää -vanhempainillan kokonaisaikaa tai vähentämällä toiminnallisten pisteiden lukumäärää. Näin olisimme saaneet keskustelulle lisää aikaa. Tämä on hyvä ottaa huomioon, mikäli tulevaisuudessa järjestetään vastaavia tapahtumia.

Toiminnallisen pisteen suunnittelun pohjana käytimme Engeströmin oppimisen mallia, joka on avattu yhteisessä osiossa. Omalla pisteellämme toteutuivat kolme ensimmäistä vaihetta, joita ovat motivoituminen, orientoituminen ja sisäistäminen. Tätä pidemmälle Engeströmin oppimisen mallissa emme päässeet, koska toiminnalliselle pisteelle varattu aika oli 15 minuuttia. Tämä aika ei riitä niin syvälliseen aiheen tarkasteluun kuin Engeströmin oppimisen mallin läpivieminen vaatisi.

Motivoitumisvaiheessa herättelimme vanhempien mielenkiintoa aiheeseen ottamalla heidät mukaan sosiaalinen tuki -käsitteen avaamiseen. Näin pyrimme viemään heidän ajatuksensa sosiaaliseen tukeen. Motivoitumisvaihe onnistui itseltämme hyvin ja suunnitelman mukaan. Motivoinnista siirryimme sujuvasti orientoituvaiheeseen vanhempien ajatusten kautta. Kun olimme keränneet vanhemmilta nousseita ajatuksia ylös, toimme esille teoretietoa ja pojilta kerätystä aineistosta nousseita ajatuksia. Näin toimimme liittyen kolmeen aiheeseen vanhempien merkitys, kavereilta kaivattu tuki ja vanhemmilta kaivattu tuki. Tässä vaiheessa vanhemmat keskustelivat, jos halusivat. Orientoitumisvaihe eteni vaihe vaiheelta suunnitelmamme mukaisesti. Onnistuimme käsittelemään aihettamme yhdessä vanhempien kanssa. Viimeisessä vaiheessa eli sisäistämässä vanhemmat keskustelivat vapaasti ja teimme

lyhyen yhteenvedon esille nousseista asioista. Sisäistämisen vaiheessa vanhemmat toivat esille käsiteltäviä asioita ja omia kokemuksiaan sosiaaliseen tukeen liittyen. Sisäistämisen vaihe onnistui ensimmäisen ryhmän kohdalla, mutta toisen ryhmän keskustelu venyi meistä johtuen liian pitkäksi. Sisäistämisen vaiheelle olisikin pitänyt varata enemmän aikaa kuin kolme minuuttia. Mielestämme Engeströmin oppimisen malli auttoi meitä jäsentämään toiminnallista pistettä jo sen suunnitteluvaiheessa.

Mietittäessä opinnäytetyölle asetettuja tarkoitusta, tavoitetta ja ohjaavaa kysymystä olemme tyytyväisiä. Ohjaaviin kysymyksiimme saimme vastaukset teorian ja kerätyn aineiston avulla. Ohjaavien kysymysten avulla tarkoituksemme toteutui ja saimme kuvattua 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja vanhemmilta ja vertaisilta saamaa sosiaalista tukea. Tavoitteen toteutumisesta emme voi olla täysin varmoja. Vanhempien palautteen mukaan he tietävät sosiaalisen tuen merkityksestä pojille. Emme voi sanoa, olemmeko me vahvistaneet heidän tietouttaan tässä asiassa, koska palautteelle ei ollut vertailukohtaa. Terveyskäyttäytymisen osuus opinnäytetyössämme jäi vähäiseksi, koska emme löytäneet teoriaa liittyen 11 - 12-vuotiaiden poikien saamaan sosiaaliseen tukeen ja sen vaikutuksiin poikien terveyskäyttäytymiseen. Mielestämme toimme sitä kuitenkin esille niin hyvin kuin pystyimme. Kokonaisuutena opinnäytetyö on mielestämme selkeä kokonaisuus, josta löytyy perusasiat liittyen 11 - 12-vuotiaiden poikien saamaan sosiaaliseen tukeen.

## 7 POHDINTA

Pohdinta-luvussa olemme pohtineet omaa ammatillista kehittymistämme, joiden pohjana olemme käyttäneet terveydenhoitajan tutkinnon osaamiskuvauksia. Ammatillisen kehittymisen lisäksi olemme pohtineet tässä luvussa opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä sekä tuomme esille opinnäytetyöstä nousseet jatkotutkimusaiheet.

### 7.1 Oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyö on prosessi, jonka tarkoituksena on auttaa opiskelijaa kehittymään ammatillisesti, kehittämään ongelmanratkaisukykyään, kriittistä ajattelua ja yhteistyötaitoja (Perustutkinnon opinnäytetyön taustaa). Opinnäytetyöprosessi on auttanut meitä kehittymään ammatillisesti. Mietittäessä tätä opinnäytetyöprosessia, sen vaikutuksia omaan ammatilliseen kehittymiseemme ja terveydenhoitajan ammatillista osaamista esiin nousevat seuraavat osa-alueet; eettinen toiminta, terveyden edistäminen, tutkimus- ja kehittämistyö sekä nuorten ja heidän perheidensä terveydenhoitotyö.

Eettinen toiminta terveydenhoitotyössä pitää sisällään muun muassa ammattiin liittyvien arvojen sisäistämisen sekä kyvyn havaita ja tarkastella terveydenhoitotyötä koskevia eettisiä ongelmia (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 86). Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olemme joutuneet miettimään toiminnallista pistettä suunnitellessa, kuinka paljon voimme antaa vanhemmille valmista mallia siitä, kuinka toimia. Pohdittuamme asiaa päädyimme lopulta pitämään keskustelupohjaisen pisteen, jotta vanhemmat voisivat itse tuoda ajatuksiaan esille. Me pisteen vetäjinä sen sijaan tarttuimme vanhempien esiin tuomiin asioihin ja sitä kautta toisimme omaa asiaamme esille. Tällä pyrimme siihen, että emme neuvoisi vanhempia vaan tukisimme ja ohjaisimme heitä. Emme myöskään halunneet loukata vanhempia tai heidän kasvatustyylejään. Mielestämme opinnäytetyön tekeminen ja erityisesti aineiston kerääminen pojilta on kehittänyt omaa kykyämme havaita eettisiä ongelmakohtia. Aineiston keräämiseen ja liittyviä eettisiä kysymyksiä pohdimme eettisyys-luvussa.

Terveyden edistäminen ja siihen liittyvä ammatillinen osaaminen ovat laajoja asiakokonaisuuksia. Terveyden edistäminen ammatillisena osaamisena pitää sisällään esimerkiksi terveyden edistämisen strategioiden tuntemisen ja erilaisten työmenetelmien hallinnan. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 86 - 87.) Kuten jo yhteisessä kirjallisessa pohdinnassa on mainittu, olemme lukeneet opinnäytetyöprosessin aikana esimerkiksi Terveys 2015 -kansanterveysohjelmaa ja Kainuun Maakunnallista lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmaa 2009- 2011. Tämä liittyy oleellisesti omaan ammatilliseen kehittämiseemme, sillä ajankohtaisten suositusten ja kehittämisohjelmien tulee olla työmme pohjana. Näiden perusteella kehitämme terveydenhoitotyötä ja pyrimme vaikuttamaan ajankohtaisiin ongelmiin esimerkiksi ihmisten terveydessä tulevassa ammatissamme. Mielestämme opinnäytetyössä tulee esille myös kykymme ajatella terveyden edistämistä yksilötasoa laajemmin. Tämä tulee selkeimmin esille siitä, että pyrkimyksenämme on vaikuttaa poikien terveyskäyttäytymiseen, mutta toiminnallisen osuuden järjestimme poikien vanhemmille. Terveydenhoitajan ammatillisessa osaamisessa terveyden edistäminen pitää sisällään myös ryhmänohjaustaidot (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 87). Tätä taitoa olemme päässeet kehittämään toiminnallisen pisteen suunnittelussa ja toteutuksessa. Oli haastavaa valmistautua täysin vieraan ryhmän ohjaamiseen tilanteessa, joka oli niin heille kuin itselle aivan uusi. Kävimme mielessämme läpi useita eri vaihtoehtoja siitä, kuinka ryhmä toimii ja, mikä tapa olisi paras oman aiheemme käsittelyyn.

Tutkimus- ja kehittämistyön ammatillinen osaamisemme on kehittynyt tutkimustiedon hyödyntämisen, projektityöskentelyn ja tiimityöskentelyn osalta (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 88). Opinnäytetyöprojektin aikana olemme oppineet etsimään ja hyödyntämään tutkimustietoa tehokkaammin kuin ennen opinnäytetyön aloittamista. Olemme esimerkiksi tutustuneet itsellemme aikaisemmin vieraisiin tietokantoihin kuten Medic. Projektityöskentelymme on kehittynyt huomattavasti opinnäytetyön edetessä. Ennen opinnäytetyötä emme olleet toteuttaneet isoja projekteja. Opinnäytetyöprojektin aikana olemme joutuneet ottamaan vastuuta omien tehtävien lisäksi myös muiden tekemättä jättämistä tehtävistä. Tavoitteena on ollut pitää kiinni sovitusta aikataulusta, mikä on välillä ollut hankalaa. Opinnäytetyön tekemistä ovat hankaloittaneet esimerkiksi suunnitelman kanssa yhtä aikaa ollut harjoittelu ja kesällä kesätyöt, jotka kuluttivat ajallisia resurssejamme. Mielestämme vuorovaikutustaitomme ovat kehittyneet opinnäytetyötä isossa ryhmässä

toteuttaessamme. Tiimityöskentely on ollut opinnäytetyön kulmakiviä. Vaikka ryhmän työskentely ei ole aina onnistunut ongelmitta, olemme pyrkineet ottamaan huomioon kaikkien mielipiteet ja omat henkilökohtaiset resurssit.

Olemme kehittyneet opinnäytetyöprosessin aikana ammatillisesti. Itsellemme saamamme hyödyn lisäksi opinnäytetyö on hyödyttänyt niin Kajaanin ammattikorkeakoulua kuin Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmää. Opinnäytetyö on antanut Kajaanin ammattikorkeakoululle tietoa uudelta tavasta toteuttaa opinnäytetyö. Pienen pojan elämää -vanhempainillasta julkaistiin lehtiartikkeli Kainuun Sanomissa 1.9.2011, mikä toi näkyvyyttä niin Kajaanin ammattikorkeakoululle kuin Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmälle. Opinnäytetyömme osalta Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän saa itselleen koottua tietoa, joka liittyy poikien sosiaaliseen kehitykseen ja tukeen.

## 7.2 Luotettavuus

Aineistolähtöisen tutkimuksen luotettavuuden mittaamiseen ei ole selkeitä kriteereitä (Nieminen 1997, 215). Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta pohditaan erityisesti lähdemateriaalin, aineiston hakemisen ja analysoinnin sekä opinnäytetyöprosessin raportoinnin kannalta. Näiden lisäksi opinnäytetyön luotettavuuden pohdinnassa käytämme prosessin johdonmukaisuutta, työryhmän vastuuta ja vastuullisuutta.

Opinnäytetyön luotettavuutta mielestämme heikentää lähdemateriaalin vähäisyys. Olemme pyrkineet koko opinnäytetyöprosessin ajan löytämään mahdollisimman kattavaa ja ajantasaista tietoa. Juuri 11 – 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja tukea käsittelevää teoretietoa ei ole olemassa paljon. Tätä ikäryhmää ei ole tutkittu paljon, vaan tutkimukset on suunnattu kouluikäisiin ja murrosikäisiin. Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta ei kuitenkaan kuvaa lähteiden määrä vaan niiden laatu ja käyttökelpoisuus (Vilka & Airaksinen 2003, 76). Onnistuimme löytämään ajantasaisia lähteitä, joiden kirjoittajat ovat tunnettuja. Tämä mielestämme kompensoi vähäistä lähteiden määrää.

Pojilta kerätyn aineiston analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä. Ennen aineiston keräämistä tehty esitestaus vahvisti opinnäytetyön luotettavuutta, koska saimme tehtyä

kyselylomakkeeseen tarkentavia kysymyksiä. Olemme pohtineet aineiston hakumenetelmää ja mielestämme haastattelu olisi toiminut kyselylomaketta paremmin. Haastattelussa olisimme voineet tarvittaessa tarkentaa poikien vastauksia, jolloin epäselviltä vastauksilta olisi vältetty. Vastaukset olisivat voineet olla myös pitempiä ja sisällöltään monipuolisempia. Emme ole muunnelleet vastauksia aineistoa analysoitaessa. Aineiston analysointia vaikeuttivat poikien vähäsanaiset vastaukset ja epäselvä käsiala. Olemme jättäneet pojilta kerättyä aineistoa analysoitaessa epäselvät vastaukset analyysistä pois, koska niistä olisi voinut tehdä vääriä johtopäätöksiä. Näin saimme tuloksista totuuden mukaisia. Pojilta kerätty aineisto palveli kuitenkin tarkoitustaan ja antoi meille riittävästi tietoa kajaanilaisista pojista. Tätä tietoa pystyimme vertaamaan teoriaan. Aineiston analyysin tulokset olemme kirjoittaneet auki selkeästi, jotta lukijan on helppo tutustua niihin.

Raportoidessamme opinnäytetyöprosessia olemme kirjoittaneet totuuden mukaisesti kokoajan. Apuna tässä olemme käyttäneet omia muistiinpanojamme. Raportoinnissa emme ole jättäneet pois opinnäytetyöprosessiin liittyviä negatiivisia asioita, vaan olemme kirjoittaneet ne auki. Raportoinnissa olemme käyttäneet selkeää kieltä, jotta opinnäytetyö olisi lukijaystävällinen. Opinnäytetyötä raportoidessamme olemme pyrkineet kiinnittämään huomiota selkeyden lisäksi siihen, että kirjoitamme mahdollisimman neutraalia tekstiä. Tämän olemme pyrkineet huomioimaan erityisesti tuloksia avatessamme.

Opinnäytetyöprosessin johdonmukaisuus tulee esille selkeänä etenemisenä kohti päämäärää eli Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. Olemme edenneet opinnäytetyöprosessissa johdonmukaisesti alusta asti. Aluksi etsittiin tietoa aiheesta, minkä jälkeen haettiin yhteyttä teorian ja kajaanilaisten poikien välillä. Vasta näiden asioiden jälkeen oli mahdollista toteuttaa toiminnallinen piste. Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen arvioimme niin opinnäytetyöprosessia kuin vanhempainiltaa ja kirjoitimme raportin. Opinnäytetyöprosessin aikana ovat esille tulleet myös työryhmän vastuu ja vastuullisuus. Olemme koko opinnäytetyöprosessin ajan osallistuneet yhteisen osan kirjoittamiseen ja toteuttamiseen. Olemme myös tehneet itsellämme olleet tehtävät, emmekä ole jättäneet niitä muiden tehtäväksi. Tämä osoittaa oman ryhmämme vastuullisuutta opinnäytetyöprosessin aikana.

### 7.3 Eettisyys

Eettinen toiminta ja sen arviointi ovat osa hyvää opinnäytetyöprosessia ja siihen olemme pyrkineet koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyön aiheen valitsimme niin oman mielenkiintomme kuin työntilaaajan toivomuksien mukaan. Mielestämme aiheemme on kiinnostava, koska sosiaalinen ulottuvuus ihmisen kehityksessä jää monesti huomiotta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien sosiaalista kehitystä ja vanhemmilta ja vertaisilta saatua sosiaalista tukea. Opinnäytetyön aikana olemme huomioineet poikien iän ja heidän alaikäisyytensä. Aineiston keräämiseksi tarvitsimme luvat poikien iän vuoksi. Luvat haimme yhdessä koko opinnäytetyöryhmän kanssa. Kyselylomaketta suunniteltaessa mietimme tarkasti, millä kehitystasolla pojat ovat, jotta kyselylomakkeesta tuli heille ymmärrettävä. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus tietää sen etenemisestä ja heidän nimettömyytensä on taattava (Vehviläinen-Julkunen 1997, 29). Mielestämme olikin tärkeää kertoa kyselyyn vastanneille pojille, miten hyödynnämme kyselyn vastauksia ja, että heidän nimettömyytensä säilyy. Opinnäytetyömme eettisyyden kannalta oli tärkeää, että pojat täyttivät lomakkeet vapaaehtoisesti. Heidän ei ollut pakko vastata kyselylomakkeeseen. Alkuperäisiä kyselyn vastauksia ei ole näytetty muille osapuolille, mikä mielestämme on eettisesti oikein. Opinnäytetyön valmistuttua kysely- ja lupalomakkeet tuhotaan asiaan kuuluvalla tavalla.

Tavoitteena opinnäytetyössä oli vahvistaa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhempien tietoutta sosiaalisen tuen merkityksestä yhtenä terveystietoisuutena edistävänä tekijänä. Tavoitteeseen liittyen eettistä pohdintaa herättää oikeutemme sanoa vanhemmille, miten heidän olisi hyvä toimia (Leino-Kilpi 2009, 186). Olemme mielestämme toimineet eettisesti Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Vastuullamme on ollut vanhempien tasavertainen kohtaaminen ja toiminnallisella pisteellä esittämiemme tietojen paikkansapitävyys (Leino-Kilpi 2009, 186). Emme ole toimineet vanhempia kohtaan epäkunnioittavasti tai antaneet heille tietoja, jotka eivät olisi paikkansapitäviä.

Olemme toteuttaneet opinnäytetyötä osana isoa ryhmää, mikä on lisännyt opinnäytetyöprosessin eettistä haastavuutta. Olemme kunnioittaneet toistemme mielipiteitä niin isossa ryhmässä kuin kahdestaan toimiessamme. Näin olemme pyrkineet eettiseen

toimintaan. Mietittäessä kahdenkeskistä työskentelyämme on työskentely ollut tasapuolista ja toisen huomioon ottavaa. Molemmat ovat toimineet toisen mielipiteitä kunnioittaen ja kertoneet rehellisesti omat mielipiteensä. Rehellisyys on ollut tärkeää myös yleisesti opinnäytetyöprosessin aikana. Olemme kirjoittaneet raportointi vaiheessa rehellisesti auki, mitä olemme tehneet, missä olemme onnistuneet ja missä olisimme voineet parantaa toimintaamme. Olemme myös merkinneet lähteet ja lähdeviitteet tarkasti ylös, jotta emme plagioi kenenkään tekstejä. Kokonaisuudessaan toimintamme opinnäytetyöprosessin aikana on ollut eettisesti hyväksyttävää.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Pojilta kerätyn aineiston tuloksien perusteella nousee kysymys, voiko olla, että pojat ovat sisäisessä myllerryksessä ja eivät hallitse itseään, joten he toivovat vanhempien sietävän omaa käytöstään. Ehdotamme ensimmäiseksi jatkotutkimusaiheeksi tutkimusta siitä, miten poikien ikä vaikuttaa heidän kaipaamaansa sosiaaliseen tukeen. Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen olisi mielestämme hyvä tietää, onko toiminnallisella pisteellä ollut vaikutusta perheiden arkeen. Toisena jatkotutkimusaiheena ehdotamme tutkimusta siitä, onko Pienen pojan elämää -vanhempainillassa sosiaalisesta tuesta keskustelu vaikuttanut sen huomioimiseen perheiden arjessa.

## LÄHTEET

Ahlström, S., Metso, L. & Tuominen E L. 2002. Mikä lisää nuoren riskiä tupakoida, humaltua ja kokeilla marihuanaa? Viitattu 23.8.2011

<http://www.stakes.fi/yp/2002/5/025ahlstrom.pdf>

Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. 2006. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Opetusministeriö. Viitattu 13.10.2011.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>

Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila, S. 2008. Pelastakaa pojat. Helsinki: Minerva.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 15.3.2011. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7206-0.pdf>

Helminen, M-L. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta, käyttäjän opas. Helsinki: Kuntaliiton painatuskeskus.

Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopiston julkaisuja sarja B osa 325. Turun yliopisto. Viitattu 18.5.2011.

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59283/AnnalesB325Junttila.pdf?sequence=1>

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Juva: WS Bookwell

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) Perhe ja vanhemmuus: Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: PS-kustannus, 99 - 118.

- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Leino-Kilpi, H. 2009. Terveyden edistämisen etiikka. Teoksessa H. Leino-Kilpi & M. Välimäki (toim.) Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY, 182 - 197.
- Mäenpää, M. 2008. ”Laajempi ystäväpiiri - keveämpi mieli?": Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.3.2011. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200806275564>
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY, 215 - 221.
- Niemistö, R. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11 - 15 v.). Teoksessa M. Rautiainen (toim.) Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 39 - 50.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Perustutkinnon opinnäytetyön taustaa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.3.2011. [http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Perustutkinnon\\_opinnayte/Taustaa.iw3](http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Perustutkinnon_opinnayte/Taustaa.iw3)
- Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä – Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.2.2011. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2490-4>
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Sosiaaliset tekijät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.8.2011  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten\\_tupakointi/tupakoinnin\\_aloittamisen\\_riskitekijat](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi/tupakoinnin_aloittamisen_riskitekijat)
- Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2001:8. Viitattu 15.3.2011.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Valtioneuvoston periaatepäätös. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Viitattu 15.3.2011.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf)
- Vanhempainnetti 2011a. Kasvu ja kehitys. 9 - 12-vuotias. Sosiaalisten taitojen kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 17.1.2011.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias/sosiaaliset\\_taidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/sosiaaliset_taidot/)
- Vanhempainnetti 2011b. Kasvu ja kehitys. 12 - 15-vuotias. Fyysinen kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 16.3.2011.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/fyysinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/)
- Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY, 26 - 34.
- Viljamaa, M-A. 2003. Neuvola tänään ja huomenna: Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

## TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN SUUNNITELMA ENGSTRÖMIÄ (1992) MUKAILLEN

### KUVAUS TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN KOHDERYHMÄSTÄ

Ryhmä koostuu Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmista. Pisteessämme tapahtuva toiminta pohjautuu keskusteluun, joten haasteenamme on saada vanhemmat keskustelemaan ja pitämään keskustelua yllä.

### TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN TAVOITTEET

Tavoitteenamme on, että vanhemmat havaitsevat heidän ja vertaisilta saadun sosiaalisen tuen merkityksen 6. luokkalaisille pojille.

### TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN YMPÄRISTÖ JA HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Pienen pojan elämää -vanhempainilta toteutetaan Hauholan koulun liikuntasalissa. Tila on yhtenäinen, mutta jokaisella aihealueella on oma pisteensä. Omassa pisteessämme käytämme keskustelun herättäjinä ja ylläpitäjinä teoriasta kerättyä tietoa ja kerätystä aineistosta saatua tietoa. Lisäksi käytämme askartelemaamme havaintomateriaalia.

### OMAT TAVOITTEET

Tavoitteenamme on saada aikaiseksi vanhempien ja itsemme kesken tasavertainen keskustelu. Keskustelun on tarkoitus lähteä vanhemmista itsestään. Tässä autamme heitä tarpeen vaatiessa. Onnistuaksemme tarvitsemme ohjaus- ja opetusosaamiseen liittyviä taitoja. Meidän tulee saada tilanne etenemään aikataulun mukaan ja hallita teoriatieto sosiaalisesta tuesta.

### ARVIOINTI

Keskustelun lomassa esitettävillä kysymyksillä ja keskustelusta tehtävällä yhteenvedolla, arvioimme tavoitteeseemme pääsemistä. Kokonaisuutena toiminnallista vanhempainiltaa arvioidaan palautelomakkeella. Aikaa omalle pisteelle on varattu 15 minuuttia, joten arvioinnin on hyvä tapahtua keskustelun lomassa.

<b>OHJAUKSEN TEHTÄVÄ</b>	<b>OHJAUKSEN SISÄLTÖ</b>	<b>AIKATAULU</b>	<b>OHJAUS- JA HAVAINNOLLISTAMISTAVAT</b>	<b>VANHEMPIEN ROOLI</b>
	Sisältö	Paljonko kuhunkin sisältökohtaan on aikaa?		Miten vanhemmat osallistuvat kuhunkin sisältökohtaan?
1. Motivointi (mielenkiinnon herääminen)	1. Aloitus.	2 min	Itensä esittely ja pisteen idean läpikäynti. Sosiaalisen tuen käsitteen avaaminen.	Kuuntelija/ Keskustelija
2. Orientoituminen (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)	2. Keskustelua sosiaalisesta tuesta ja sen merkityksestä pojille.	10 min	Teoria tietoa. Poikien tuottamasta aineistosta esiin nousseita asioita. Ohjaavat kysymykset.	Kuuntelija/ Keskustelija
3. Sisäistäminen (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)	3. Yhteenveto keskustelusta	3 min	Keskustelun aikana tehtyjen muistiinpanojen pohjalta yhteenveto käydystä keskustelusta.	Kuuntelija/ Keskustelija

## AINEISTON HANKINTALOMAKE

Hei!

Ole hyvä ja täytä tämä lomake. Kukaan ei saa tietää, mitä juuri sinä olet vastannut. Vain me luemme vastauksesi, jonka jälkeen paperit hävitetään asianmukaisesti.

Täyttäisikö alla olevat kohdat.

Jatka kohtien 1 - 3 alkuja omien kokemustesi mukaan.



1. Kaverit merkitsevät minulle...

---

---

---

---

---

2. Vanhempani merkitsevät minulle...

---

---

---

---

---

3. Kaipaen vanhemmiltani...

---

---

---

---

---

Täytä kohta 4 oman tilanteesi mukaan.

4. Minulla on läheisiä ystäviä yhteensä \_\_\_\_\_ kappaletta.  
Heistä \_\_\_\_\_ on tyttöä ja \_\_\_\_\_ poikaa.

Vastaa kohtien 5 - 17 kysymyksiin.

5. Tunnetko itsesi yksinäiseksi? Jos tunnet niin miksi?

---

---

---

---

6. Onko vanhemmilla riittävästi aikaa sinulle?

---

---

---

---

7. Olet riidellyt kaverisi kanssa ja se harmittaa sinua. Mitä teet ja miksi?

---

---

---

---

8. Kaverisi yllyttävät sinua johonkin sellaiseen, mitä et halua tehdä. Mitä teet ja miksi?

---

---

---

9. Tietävätkö vanhemmat missä vietät vapaa-aikaasi? Jos he eivät tiedä niin miksi.

---

---

---

---

10. Millaisissa tilanteissa on vaikea kertoa vanhemmille suoraan, minne olet menossa? Miksi?

---

---

---

---

11. Mitä tukea saat kavereiltasi?

---

---

---

---

12. Mitä tukea saat vanhemmiltasi?

---

---

---

---

13. Mitä tukea kaipaavat kavereiltasi?

---

---

14. Mitä tukea kaipaat vanhemmiltasi?

---

---

---

15. Mitä kavereilta saatu tuki merkitsee sinulle?

---

---

---

16. Mitä vanhemmilta saatu tuki merkitsee sinulle?

---

---

---

17. Mitä kaveriporukkaan kuuluminen merkitsee sinulle?

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

Anna Heikkinen ja Mirella Keränen

**”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”**

**Vanhemmat 11 - 12-vuotiaan pojan suvaitsevaisuuden tukijoina**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Anna Heikkinen ja Mirella Keränen	
Työn nimi ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen” Vanhemmat 11 - 12-vuotiaan pojan suvaitsevaisuuden tukijoina	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Lasten ja nuorten hoitotyö	Ohjaaja(t) Irja Jokelainen, Rauni Leinonen Toimeksiantaja Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 32+2
<p>Opinnäytetyö toteutettiin osana 13 opiskelijan opinnäytetyöryhmää. Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka yhteisenä aiheena oli kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytyminen. Oma aiheemme käsitteli suvaitsevaisuutta maahanmuuttajia kohtaan, ja kuinka vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi. Pienen pojan elämää -vanhempainilta järjestettiin yhdessä opinnäytetyöryhmän kanssa Hauholan koulun 6. luokan poikien vanhemmille elokuussa 2011. Suvaitsevaisuuden pisteen tarkoituksena oli hyödyntää vanhemmilla jo olemassa olevaa tietoa suvaitsevaisuuden tukemisesta. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli moniammatillinen Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa menettelytapoja, joiden avulla vanhemmat tukevat 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisena tavoitteena on saadun teoreettisen tiedon avulla suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille vanhempainilta, jossa he saavat keskustelun avulla menettelytapoja poikansa suvaitsevaisiksi tukemiseen.</p> <p>Tavoitteena oli tuottaa tietoa menettelytavoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan.</p> <p>Keskeinen käsite opinnäytetyössä oli suvaitsevaisuus, rajauskäsitteenä maahanmuuttaja. Opinnäytetyötä ohjaava kysymys oli: Miten vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi?</p> <p>Havaintomateriaalia vanhempainiltaan kerättiin Kajaanin Pietari Brahen koulun 5. luokan pojilta keväällä 2011. Pojat piirsivät piirustuksen aiheesta ”Minä ja maahanmuuttaja”. Opinnäytetyön aineisto kerättiin vanhempainillan jälkeen vanhempien vapaamuotoisista palautteista. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineistosta nousi esiin, että vanhemmat voivat tukea poikansa suvaitsevaisuutta omalla esimerkillä, omalla positiivisella asenteella ja keskustelemalla suvaitsevaisuudesta. Aineisto oli yhtenäinen opinnäytetyön teoriaosuuden kanssa. Lisäksi vanhempien vanhempainillassa esitettyjä kommentteja käytettiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arvioinnissa.</p> <p>Yhdeksi jatkotutkimusaiheeksi nostamme kainuulaisten vanhempien suvaitsevaisuuden kartoittamisen. Toisena jatkotutkimusaiheena esitämme 11 - 12-vuotiaiden poikien suvaitsevaisuuden kartoittamisen juuri Kajaanissa tai Kainuussa, jotta kainuulaisilla vanhemmilla olisi tarkkaa tietoa poikien suvaitsevaisuudesta maahanmuuttajia kohtaan.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	suvaitsevaisuus, maahanmuuttaja
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Heikkinen Anna and Keränen Mirella	
Title "Every Person Is Worth a Song" - how parents can raise their 11-12-year-old sons towards tolerance	
Optional Professional Studies Children and Young Nursing	Instructor(s) Jokelainen Irja and Leinonen Rauni
	Commissioned by Kajaani based multidisciplinary substance abuse prevention team
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 32+2
<p>The thesis was conducted as part of a thesis project group of 13 students. The main subject of this functional thesis was the health behavior of 11 - 12-year-old boys. This particular thesis discusses tolerance towards immigrants and ways parents can support their 11 - 12-year-old sons to become tolerant. A parent meeting called <i>Pienen pojan elämää</i> (Life of a Young Boy) was organized by the whole thesis group for the parents of 6th-graders at Hauhola Primary School in August 2011. The meeting was implemented as workshops, and the tolerance workshop aimed to utilize the existing knowledge parents had on how to support tolerance. The commissioner of this thesis is the multidisciplinary substance abuse prevention team based in Kajaani.</p> <p>The purpose of the thesis was to study how parents could support their 11 - 12-year-old son to become a tolerant person towards immigrants. The objective of the thesis was to produce information for parents on how they could support their 11 - 12-year-old son to become a tolerant person towards immigrants. The fundamental concept in this thesis was tolerance which was restricted by the concept of immigrant. The directing question of this thesis was: How can parents support their 11 - 12-year-old son to become a tolerant person?</p> <p>The illustrative material for this thesis was collected from 5th-graders at Pietari Brahe Primary School in spring 2011. The boys made a drawing on the theme "Me and an immigrant". These drawings were presented as the illustrative material in the tolerance workshop during the parent meeting in August 2011. The material of the thesis was gathered from the voluntary feedback given by participating parents. The material was analyzed with inductive contents' analysis. A common feature in the feedback was the idea that parents can support their sons to become tolerant with their own behavior, their own positive attitude and by having conversations about tolerance. The material was coherent with the theory part of the thesis. In addition, comments presented in the parent meeting were used in the evaluation of the functional part of the thesis.</p> <p>The theory part suggests that parents' attitude and behavior play an essential role in how tolerant boys will grow to be in the future. Therefore, one further research topic would be tolerance among parents living in Kainuu area. Another topic for further research is tolerance among 11 - 12-year-old boys in Kajaani or Kainuu area in order to deliver precise information for parents of these boys.</p>	
Language of Thesis	finnish
Keywords	tolerance, immigrant
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## ALKUSANAT

“...katseleminen kiviseltä tasangolta tielle, jota pitkin oli tullut, ei ole samaa kuin tiellä kulkeminen; näköala muuttuu vain matkan mukana: vasta kun tie on äkkiä ja yllättäen ja niin ehdottomasti, ettei vastaväitteille ole sijaa, kääntynyt tai laskenut tai noussut, vasta sitten voi nähdä kaiken sen, mitä ei olisi voinut nähdä toisesta paikasta.”

James Baldwin

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	224
2 MAAHANMUUTTAJA	227
2.1 Maahanmuuttaja Suomessa ja Kainuussa sekä maahanmuuttoon johtavat syyt	227
2.2 Asenteet maahanmuuttajia kohtaan Suomessa	228
3 VANHEMMAT TUKEMASSA SUVAITSEVAISUUTTA	231
3.1 Suvaitsevaisuuden tarve yhteiskunnassamme	231
3.2 Suvaitsevaisuuden tukemisen periaatteita	232
3.3 Vanhemmat suvaitsevaisuuden tukijoina	234
3.4 Tukemisen muodot	235
3.5 Vanhemmuuden roolit	236
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVA KYSYMYS	238
5 SUVAITSEVAISUUDEN TAIDENÄYTTELY PIENEN POJAN ELÄMÄÄ - VANHEMPAINILLASSA	239
5.1 Suunnittelu	239
5.2 Toteutus	240
5.3 Arviointi	245
6 POHDINTA	248
6.1 Eettisyys	248
6.2 Luotettavuus	249
6.3 Ammatillinen kehittyminen	250
6.4 Jatkotutkimusaiheet	252
LÄHTEET	253
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Vanhemmilla on vastuu poikansa kasvatuksessa, sillä vanhempien sosiaalisella toiminnalla, psyykkisellä hyvinvoinnilla ja vanhempi-lapsi -suhteen laadulla on merkitys pojan kehitykselle. (Pugh & De`Ath 1984). Kun poika kehittyy, toimintamallit, jotka hän on saanut kasvuympäristössään, muotoutuvat osaksi pojan omaa toimintaa. Kasvuympäristön toimintamallit siirtyvät pojalle. (Booth, Rubin & Rose-Krasnor 1998.) Tämän vuoksi on tärkeää, että pojan suvaitsevaisiksi tukeminen alkaa jo kotona.

Maahanmuuttajien määrä lisääntyy Suomessa jatkuvasti. Määrä on kasvanut nopeasti 1990-luvulta lähtien. Vuosikymmenen alussa vakituisesti Suomessa asuvia ulkomaan kansalaisia oli 20 000, kun taas 2000-luvun alussa heitä oli jo vajaa 88 000. (Virrankoski 2001, 13.) Maahanmuuttajien osuus väestöstä oli 1,6 % Kainuussa vuonna 2009 (Tilastokeskus 2010, 26). Suomalaisten asenteet maahanmuuttajia kohtaan ovat muuttuneet myönteisimmiksi verrattuna 20 vuoden takaiseen tilanteeseen. Maahanmuuttajien on kuitenkin yhä vaikea sopeutua suomalaiseen yhteiskuntaan ja elämään, koska työllistyminen ja sosiaalisten suhteiden luominen suomalaisten kanssa on vaikeaa. (Abdelhamid ym. 2009, 21.)

Maahanmuuttajien oikeuksia määrittelevät Suomen perustuslaki ja YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Suomen perustuslaki ja ihmisoikeudet (1999) määrää, että ketään ei saa asettaa eri asemaan: ”Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.”

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista (1989) määrää, että jokaisella lapsella on oikeus nauttia esimerkiksi omasta kulttuuristaan: ”Niissä maissa, joissa on etnisiä, uskonnollisia tai kielellisiä vähemmistöryhmiä tai alkuperäiskansoihin kuuluvia henkilöitä, tällaiseen vähemmistöryhmään tai alkuperäiskansaan kuulavalta lapselta ei saa kieltää oikeutta nauttia yhdessä ryhmän muiden jäsenten kanssa omasta kulttuuristaan, tunnustaa ja harjoittaa omaa uskontoaan tai käyttää omaa kieltään.”

Suvaitsevaisuus-käsitteellä viitataan ihmisen toiminnan takana oleviin arvovalintoihin, ja sillä määritetään henkilön suhtautumista muihin ihmisiin ja yhteisöllisyyteen. Käsite on keskeinen normi määriteltäessä hyvää ihmistä. Yhteisöllisyyden rakentuminen yhteiskunnassamme on haaste, johon etsitään ratkaisua suvaitsevaisuudesta. (Suurpää 2005, 43 - 45.) Unescon

yleiskokouksen 16.11.1995 hyväksymä julistus suvaitsevaisuuden periaatteista (Declaration of Principles on Tolerance) määrittelee suvaitsevaisuutta seuraavasti: Suvaitsevaisuus on maailmamme kulttuureiden, ilmaisutapojen ja elämänmuotojen kunnioittamista, hyväksymistä ja arvostamista.

Elämme monikulttuurisessa maailmassa, jossa on oikeus tulla tunnustetuksi sekä saada kunnioitusta. Kulttuurinen erilaisuus ja erilaisten vieraalta tuntuvien asioiden ja ihmisryhmien kohtaaminen on asia, josta voi oppia uutta. Tarvitaan kulttuurista itsekkeskeisyyttä vähentäviä kokemuksia, jotka lisäävät kykyä toimia erilaisten ihmisten, asioiden ja ajatustapojen kanssa. (Aittola, 1998, 187.) Kansainvälistyvässä maailmassa kohtaamme usein erilaisuutta, joten erilaisuuden hyväksyminen on välttämätöntä. Suvaitsevaisuuden edistämiseksi tulisikin oppia tuntemaan toisista kulttuureista tulevia ihmisiä sekä kommunikoidaan ja työskentelemään heidän kanssaan. (Wahlström 1996, 102.)

Opinnäytetyössämme olettamuksena on, että jokaisen ihmisen tulee suhtautua myönteisesti maahanmuuttajiin. Tämän oletuksen pohjalta teemme opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen aiheena on 11 - 12-vuotiaan pojan suvaitsevaisuuden tukeminen maahanmuuttajia kohtaan. Toiminnallisena osuutena järjestimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan yhdessä opinnäytetyöryhmän kanssa Hauholan koulun 6. luokan poikien vanhemmille elokuussa 2011. Suvaitsevaisuuden pisteen tarkoituksena oli hyödyntää vanhemmilla jo olemassa olevaa tietoa 11 - 12-vuotiaan pojan suvaitsevaisuuden tukemisesta. Käytämme opinnäytetyössä käsitettä poika, jolla tarkoitamme 11 - 12-vuotiasta poikaa. Opinnäytetyössämme esiintyy sitaateissa olevia lainauksia, jotka ovat Pienen pojan elämää -vanhempainillassa olleiden vanhempien ajatuksia suvaitsevaisuudesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa menettelytapoja, joiden avulla vanhemmat tukevat 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan. Opinnäytetyön toiminnallisena tavoitteena on saadun teoreettisen tiedon avulla suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille vanhempainilta, jossa he saavat keskustelun avulla menettelytapoja poikansa suvaitsevaisiksi tukemiseen. Tavoitteena opinnäytetyössä on tuottaa tietoa menettelytavoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan. Keskeinen käsite opinnäytetyössä on suvaitsevaisuus, rajauskäsitteenä maahanmuuttaja. Ohjaava kysymys opinnäytetyössä on: Miten vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaisiksi?

Opiskelemme hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajiksi ja suuntautumisvaihtoehtonamme on lasten ja nuorten hoitotyö. Opinnäytetyön aihe tukee vaihtoehtoisia ammattiopintojamme ja kehittää ammatillisuuteen kehittymistämme. Ammatillisuuteen kehittymistämme syventää myös opinnäytetyöprosessin aikana saamamme teorian tieto 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystietoisuudesta, suvaitsevaisuudesta sekä maahanmuuttajista.. Opinnäytetyön myötä kansainvälisyysosaamisen sekä ohjaus- ja opetusosaamisen kompetenssit kehittyvät. Myös ryhmätyöskentelytaitomme vahvistuvat ja saamme kokemusta projektityöskentelystä. Opinnäytetyömme avulla Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä saa tietoa ja menettelytapoja 11 - 12-vuotiaiden poikien suvaitsevaisuuden tukemiseen, joita päihdetyöryhmä voi hyödyntää moniammatillisessa työssään.

## 2 MAAHANMUUTTAJA

Opinnäytetyön keskeisenä käsitteenä on suvaitsevaisuus ja rajauskäsitteenä maahanmuuttaja, joten tässä luvussa avaamme maahanmuuttaja-käsitettä. Maahanmuuttoon johtavia syitä on useita ja kuvaamme niistä yleisimmät. Tässä luvussa kuvaamme myös suomalaisten asenteita maahanmuuttajia kohtaan ja rasismia.

### 2.1 Maahanmuuttaja Suomessa ja Kainuussa sekä maahanmuuttoon johtavat syyt

Kuvaamme opinnäytetyössä menettelytapoja 11 - 12-vuotiaan pojan suvaitsevaisuuden tukemiseen maahanmuuttajia kohtaan. Käytämme maahanmuuttaja-käsitettä yläkäsitteenä ihmisistä, jotka tulevat monista eri maista ja elävät erilaisissa oloissa. Maahanmuuttajat kokevat joko kiinnittyvänsä ensisijaisesti synnyinmaahansa, elävät kahden kulttuurin välissä tai katsovat olevansa lähinnä suomalaisia. (Suurpää 2002, 13.) Maahanmuuttaja nimitystä käytetään ulkomaalaisesta henkilöstä, joka asuu pysyvästi Suomessa. Maahanmuuttoviraston (2010) mukaan maahanmuuttaja on henkilö, joka on muuttanut maasta toiseen millä tahansa perusteella. Tilastokeskus (2010) puolestaan määrittelee maahanmuuttajan henkilönä, joka on ollut tai aikoo oleskella Suomessa yhtämittaisesti yli vuoden. Ihmisiä, jotka ovat syntyneet Suomessa, mutta joiden sukujuuret ovat muualla, kutsutaan maahanmuuttajataustaisiksi tai toisen polven maahanmuuttajiksi (Abdelhamid, Juntunen & Koskinen 2009, 19).

Ulkomaalaisiksi kutsutaan kaikkia sellaisia henkilöitä, jotka oleskelevat Suomessa, mutta eivät ole Suomen kansalaisia. Kaikki kotimaastaan poistuvat ihmiset voidaan luokitella ulkomaalaisiksi. (Räty 2002, 12.) Pakolaisia Suomeen tulevista maahanmuuttajista on noin viidesosa. Pakolainen on henkilö, joka on joutunut lähtemään kotimaastaan pakoon pelättyään tulevansa vainotuksi rodun, kansallisuuden, yhteiskuntaluokan tai poliittisen mielipiteen takia eikä hän voi saada tarvittavaa suojelua kotimaassaan. Nykypäivänä pakolaiset joutuvat lähtemään kotimaastaan pakoon myös nälänhätää, sotatilannetta tai luonnonkatastrofeja, ja yleensä syyt ovat monimuotoisia. (Abdelhamid ym. 2009, 16.)

Suomessa maahanmuuttohallinnosta ja maahanmuuttopolitiikasta vastaa sisäasiainministeriö. Ministeriö kehittää myös maahanmuuttoa, kotouttamista, ihmiskauppaa ehkäisevää toimintaa ja laittoman maahanmuuton torjuntaa. Se edistää myös hyviä etnisiä suhteita ja etnistä yhdenvertaisuutta. Maahanmuuttovirasto toimii sisäasiainministeriön alaisuudessa. Virasto käsittelee ja ratkaisee yksittäisiä henkilöitä koskevia, ulkomaalaisten maahantuloon, maassa oleskeluun, maasta poistamiseen, pakolaisuuteen ja kansalaisuuteen liittyviä asioita. (Sisäasiainministeriö.)

Maahanmuuttajien määrä Suomessa on kasvanut nopeasti 1990-luvulta lähtien. Vuosikymmenen alussa vakituisesti Suomessa asuvia ulkomaan kansalaisia oli 20 000, kun taas 2000-luvun alussa heitä oli jo vajaa 88 000 (Virrankoski 2001, 13). Syynä tähän on vuonna 1991 voimaan tullut ulkomaalaislaki, jolloin työvoiman vapaa liikkuvuus hyväksyttiin Euroopan Unionin sisällä. Maahanmuuttajien kannan kasvuun vaikutti myös vuonna 1990 - 1991 ollut Somalian kriisi, sekä vuonna 1992 alkanut entisen Jugoslavian kriisi (Virrankoski 2001, 15). Maahanmuuttajan oikeuksia ja velvollisuuksia kuvaa ulkomaalaislaki (2004). ”Tämän lain tarkoituksena on toteuttaa ja edistää hyvää hallintoa ja oikeusturvaa ulkomaalaisasioissa. Lain tarkoituksena on lisäksi edistää hallittua maahanmuuttoa ja kansainvälisen suojelun antamista ihmisoikeuksia ja perusoikeuksia kunnioittaen sekä ottaen huomioon Suomea velvoittavat kansainväliset sopimukset.” Ulkomaalaislakia (2004) ja sen nojalla annettuja säännöksiä sovelletaan ”Ulkomaalaisen maahantuloon, maastalähtöön sekä oleskeluun ja työntekoon Suomessa...”

Vuonna 2009 Suomeen muutti 155 705 ulkomaan kansalaista, mikä oli 2,9 % Suomen väestöstä (Tilastokeskus 2011). Eniten Suomeen muutettiin Venäjältä, Virosta, Ruotsista ja Somaliasta. Suuria määriä maahanmuuttajia on tullut myös entisen Jugoslavian alueelta, Vietnamista ja Irakista. Kainuussa maahanmuuttajien osuus väestöstä oli 1,6 % vuonna 2009. Kainuuseen maahanmuuttajia vuonna 2009 tuli eniten Venäjältä. Seuraaviksi eniten tuli Kongon demokraattisesta tasavallasta, Somaliasta, Ruotsista, Virosta, Sudanista ja Irakista. (Tilastokeskus 2010, 26.)

## 2.2 Asenteet maahanmuuttajia kohtaan Suomessa

Keskustelun aiheena 1990-luvun puolivälissä olivat muun muassa suomalaisten kireät ulkomaalaisasenteet sekä rasismien vähentäminen suvaitsevaisuutta lisäämällä.

Asennekasvatuksella ja tiedon lisäämisellä pyrittiin suomalaisten asenteiden muuttamiseen. Keskustelu suvaitsevaisuudesta ja rasismista alkoi, kun Suomeen tulevien maahanmuuttajien määrä nousi selvästi 1990-luvulla. (Suurpää 2002, 13 - 14.) Suomalaisten asenteet maahanmuuttajia kohtaan ovat muuttuneet myönteisimmiksi verrattuna 20 vuoden takaiseen tilanteeseen. Maahanmuuttajien on kuitenkin yhä vaikea sopeutua suomalaiseen yhteiskuntaan ja elämään, koska työllistyminen ja sosiaalisten suhteiden luominen suomalaisten kanssa on vaikeaa. Edellä mainitut asiat voivat johtaa eristäytymiseen. (Abdelhamid ym. 2009, 21.)

Suomalainen asennetutkimus maahanmuuttajia kohtaan on lisääntynyt pakolaisten ja maahanmuuttajien kasvun myötä. Yhteiskuntapolitiikka ottaa kantaa siihen, miten väestö vastaanottaa maahanmuuttajat, mukautuu ja sopeutuu asumaan heidän kanssaan. Muutoksen vastustamista voi kuitenkin tapahtua rasismilla. (Virrankoski 2001, 33.) Rasismille ei ole yksiselitteistä määritelmää, sillä rasismia tutkijat tarkastelevat rasismia moniulotteisena ilmiönä (Rastas 2009, 49). Rasismille tunnusomaista on jonkin ryhmän erottaminen toisista biologisten tunnusmerkkien vuoksi. Ryhmä rodullistetaan ja ryhmään liitetään kielteisiä ominaisuuksia. (Miles 1994, 116 - 117.) Rastaa (2005, 78) mukaan rasismiksi voidaan luonnehtia valta- ja alistussuhteita tuottavia ajattelu-, puhe- ja toimintatapoja, joissa jonkun yksilön tai ryhmän ominaisuus, olipa se biologinen tai kulttuurinen, esitetään olemukselliseksi ja muuttumattomaksi.

Rasismia ilmenee kahdella eri tavalla, arkirasismilla ja piilorasismilla. Arkirasismi ilmenee raаемmin kuin piilorasismi. Arkirasismi ilmenee avoimesti ja usein aggressiivisesti. Piilorasismi peittyi sanoihin ja lauserakenteisiin, eikä ole yhtä helposti toteen näytettävää kuin arkirasismi. (Virrankoski 2001, 33.) Suomalaisten suhtautuminen ulkomaalaisiin riippuu usein siitä, pelkäävätkö suomalaiset maahanmuuttajien uhkaavan esimerkiksi sosioekonomista asemaansa tai työpaikkojaan (Jaakkola 1999, 158.)

Puurosen (2011) mukaan rasismi voidaan luokitella olevan yksilön asenteisiin, arvoihin ja toimintaan liittyvää tai yhteiskunnan ryhmien ja rakenteiden tuottama ilmiö. Osa ihmisistä ajattelee, että rasismi on sisäsyntyinen ja luonnollinen, ihmisyyteen kuuluva ominaisuus. Osa taas ajattelee rasismia olevan opittu yhteiskunnallisesti ja historiallisesti kehittynyt ilmiö. Yksilöiden on mahdollista oppia pois sisäsyntyisestä rasismista, jos he haluavat. Tämän vuoksi yksilöiden asenteiden ja tapojen muuttuminen on helpompaa verrattuna yhteiskunnallisiin muutoksiin.

Jaakkolan (2009, 65 - 66) tekemän asennetutkimuksen mukaan rasismia voi selittää koulutustausta, ikä, sukupuoli, puoluekanta ja kontaktit maahanmuuttajiin. Miehet, erityisesti yli 65-vuotiaat ja alle 18-vuotiaat, kannattivat rasistisia väittämät enemmän kuin muut haastatteluun osallistuneet. Henkilöt, joilla oli vähemmän koulutusta, olivat rasistisempia kuin korkeammin koulutetut. Rasistisia väittämiä kannatettiin sitä enemmän, mitä vähemmän haastateltavilla oli ollut kontakteja maahanmuuttajiin.

Virrankoski (2001, 117) on tutkinut peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten asenteita väittämien perusteella. Tutkimukseen kuului kahdeksan yläastetta eri puolelta Suomea. Sukupuolten välillä asenteet erosivat huomattavasti. Vastauksissa oli myös paikkakuntakohtaisia eroja. Tutkimuksesta kävi ilmi, että pojat suhtautuivat väittämiin rasistisemmin kuin tytöt.

Anna Rastas (2007, 13, 16, 98 - 99, 100 - 101, 125) käsittelee tutkimuksessaan rasismia suomalaisten lasten ja nuorten arjessa. Tutkimuksessa on haastateltu lapsia ja nuoria, jotka ovat syntyneet Suomen ulkopuolella, mutta varttuneet Suomessa. Lapset ja nuoret olivat saaneet Suomessa kasvaessaan samanlaisen kulttuurisen taustan kuin muut suomalaiset. Tutkimuksessa voitiin tämän perusteella olettaa, että syynä haastateltavien erilaiseen kohteluun oli rasismi. Tutkimuksessa kuvataan arkielämän rasistisia käyttäytymistapoja, joiden taustalla on tieto tai oletus lasten ja nuorten juurista muualla kuin Suomessa. Nämä käyttäytymistavat luokittelevat, sulkevat pois, luovat alistussuhteita ja kyseenalaistavat lasten ja nuorten suomalaisuuden.

Haastateltavien elämässä tuijottamisen kohteeksi joutuminen oli tavallista. He kokivat tuijottamisen epämiellyttäväksi ja heille tuli siitä toissijainen olo. Epäystävälliset kommentit olivat myös tavallisia. Haastateltavat kokivat myös tilan käytön rasistiseksi, heillä oli kokemuksia eristetyksi tulemisesta tai toisten ihmisten liiallisesta läheisyydestä. Eristäytymistä tapahtui esimerkiksi bussissa tai koulussa, missä haastateltavia jätettiin ulkopuolelle ryhmistä tai heidän seuraansa ei haluttu tulla. Haastateltavat lapset ja nuoret keskustelivat suomalaisten kanssa päiväkodeissa, kouluissa tai vapaa-ajalla. Keskusteluissa haastateltavat kokivat, että heidän erilaisuuttaan korostettiin ja suomalaisuus samaistettiin aina valkoisuuden kanssa.

### 3 VANHEMMAT TUKESSA SUVAITSEVAISUUTTA

Kuvaamme tässä luvussa suvaitsevaisuuteen tukemista, sen periaatteita ja tarvetta yhteiskunnassamme sekä miten vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaisiksi. Kuten edellisessä luvussa tuli ilmi, vuonna 2009 1,6 % Kainuun väestöstä oli maahanmuuttajia. Tämän vuoksi koemme tärkeäksi asiaksi korostaa suvaitsevaisuutta ja sitä, miten vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaisiksi monikulttuurisessa ympäristössä.

#### 3.1 Suvaitsevaisuuden tarve yhteiskunnassamme

Suvaitsevaisuus tarkoittaa, että kunnioitetaan tasa-arvoa sekä oikeudenmukaisuutta esimerkiksi rasismia ja sotia vastaan. Suvaitsevaisuus ei kuitenkaan tarkoita, että hyväksyttäisiin väkivaltaa. Tämä olisi välinpitämättömyyttä eli minkä tahansa suvaitsemista. (Wahlström 1996, 104.) Suvaitsevaisuus-käsitteellä viitataan ihmisen toiminnan takana oleviin arvovalintoihin, ja sillä määritetään henkilön suhtautumista muihin ihmisiin ja yhteisöllisyyteen. Käsite on keskeinen normi määriteltäessä hyvää ihmistä. Yhteisöllisyyden rakentuminen yhteiskunnassamme on haaste, johon etsitään ratkaisua suvaitsevaisuudesta. (Suurpää 2005, 43 - 45.) Tässä opinnäytetyössä suvaitsevaisuus tarkoittaa tasa-arvoisuuden puolustamista sekä rasismiin vastaisuutta.

Elämme monikulttuurisessa maailmassa, jossa on oikeus tulla tunnustetuksi sekä saada kunnioitusta. Kulttuurinen erilaisuus ja erilaisten vieraalta tuntuvien asioiden ja ihmisryhmien kohtaaminen on asia, josta voi oppia uutta. Tarvitaan kulttuurista itsekeskeisyyttä vähentäviä kokemuksia, jotka lisäävät kykyä toimia erilaisten ihmisten, asioiden ja ajatustapojen kanssa. (Aittola, 1998, 187.) Yksi tärkeimmistä syistä suvaitsevaisuuteen on väkivallan estäminen. Kansainvälistyvässä maailmassa kohtamme usein erilaisuutta, joten erilaisuuden hyväksyminen on välttämätöntä. Suvaitsevaisuuden edistämiseksi tulisikin oppia tuntemaan toisista kulttuureista tulevia ihmisiä sekä kommunikoimaan ja työskentelemään heidän kanssaan. (Wahlström 1996, 102.)

*”...suvaitsevaisuus on ainoa mahdollisuutemme.”*

### 3.2 Suvaitsevaisuuden tukemisen periaatteita

Tekijät, jotka vaikuttavat suvaitsevaisuuskasvatukseen, ovat myötäelämisen kyky, huoli ihmiskunnasta ja tasavertaisuudesta koettu ilo. Suvaitsevaisuuskasvatus on yhteydessä ilmapiiiriin, joka vallitsee yhteiskunnassa. Vanhempien omat arvot ja asenteet erilaisuutta kohtaan vaikuttavat siihen tapaan, jolla he asiaa välittävät. Suvaitsevaisuuskasvatuksessa pyritään siihen, että ihminen hyväksyy erilaisuutta. Tällöin suhtautuminen on myönteistä myös niitä ihmisryhmiä kohtaan, jotka eivät kuulu omaan lähipiiriin. (Wahlström 1996, 104 - 105.)

Nykyään suvaitsevaisuus-käsite koetaan vanhanaikaiseksi, ja sen rinnalle on tulossa muita käsitteitä, esimerkiksi kulttuurienvälinen kasvatus ja yhdenvertaisuus. Käsittelemme kuitenkin opinnäytetyössämme suvaitsevaisuuskasvatusta, sillä edellä mainitut käsitteet pohjaavat sille. (Manninen 2010, 9.) Käytämme tässä työssä suvaitsevaisuuskasvatusta ja suvaitsevaisiksi tukemista synonyymeina. Teoria painottaa kasvatusta suvaitsevaisuuteen liittyen, kun me taas haluamme painottaa tukemista.

Suvaitsevaisuuskasvatuksessa pääajatuksena on ihmisten oikeuksien kunnioittaminen. Suvaitsevaisuuskasvatuksen mukaan teot, jotka esimerkiksi polkevat ihmisen oikeuksia tai loukkaavat, eivät ole hyväksyttäviä. Ihmisellä on kyky huomata tekojensa seuraukset. Suvaitsevaisuuskasvatuksessa onkin päämääränä opettaa tekojen seurausten pohtiminen. Stolpen (1989, 102 - 103) mukaan suvaitsevaisuuskasvatuksen täytyisi käsittää kolme osaluetta, jotka ovat ajattelu, tunne ja tekeminen. Ajattelun perustaksi tarvitaan tietoa ja ilman empatian tuntemista on vaikea ymmärtää asioita. Tekemisen tiettyjä perusvalmiuksia saadaan harjoittelemalla, esimerkiksi konfliktinratkaisu taito. Keskeiset oppimisenäkemykset Wahlströmin (1996, 106 - 109) mukaan suvaitsevaisuuskasvatuksessa ovat uudistava sekä kokemuksellinen oppiminen. Uudistavan oppimisen tunnusmerkkejä ovat osallistuminen ja ennakointi. Osallistuminen tässä yhteydessä tarkoittaa päätöksentekoon osallistumisen lisäksi myös uutta asennetta, samastumisen ja ymmärtämisen kykyä. Ennakointi taas tarkoittaa nykyisyyden arvioimista sekä tulevaisuuden eri vaihtoehtojen ennakoimista. Kokemuksellisessa oppimisessa tietyn kokemuksen merkitys tulkitaan uudelleen ja tämä tulkinta muuttaa omia ajatuksia, arvoja ja toimintaa. Omien tulkintojen tarkastelu ja niiden tiedostaminen kehittävät suvaitsevaisuutta kokemuksellisesti.

*”Rasismia vähemmäksi. Se kasvattaa suvaitsevaisiksi.”*

Wahlström (1996, 113 - 115) on kuvannut suvaitsevaisuuskasvatusta puulla. Kuviossa 1 ilmenee suvaitsevaisuuskasvatuksen kasvatusperiaatteet sekä suvaitsevaisuuden maaperä.



Kuvio 1. Suvaitsevaisuuskasvatuksen puu (Wahlström 1996)

Suvaitsevaisuuden maaperässä suvaitsevaisuus rakentuu empatiasta, ihmisoikeusetiikasta, itsetuntemuksesta ja – arvostuksesta, joustavuudesta, avoimuudesta sekä monimutkaisuuden sietokyvystä. Nämä ominaisuudet ovat tärkeitä vanhemmilla ja näiden muotoutuminen elämän aikana on hyödyllistä. Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja myötätuntoista eläytymistä. Myötätuntoinen ihminen pystyy kuvittelemaan miltä toisesta ihmisestä tuntuu. Myötätuntoinen asenne on usein epätietoisää. (Wahlström 1996, 113.) Puun yläosassa ovat suvaitsevaisuuskasvatuksen kasvatusperiaatteet. Kasvatuksessa tulee huomioida pojan tilanne sekä omat tavoitteet ja näkemykset. Kasvatusperiaatteissa tasavertaisuudella tarkoitetaan, että pyritään säilyttämään kunnioittava ja arvostava suhde poikaan. Ongelmakeskeisyys ja moninäkökulmaisuus ovat tärkeitä asioita suvaitsevaisiksi tukemisessa, sillä asiat voivat olla monimutkaisia. (Wahlström 1996, 116, 118.)

### 3.3 Vanhemmat suvaitsevaisuuden tukijoina

Vanhemmuutta pidetään yhtenä tärkeimmistä elämäntehtävistä, mikä muodostuu kahden eri sukupolvea olevan ihmisen välille. Se on luottamustehtävä, joka rakentuu kiintymykselle ja vuorovaikutukselle. Vanhemmuus on jokaisen vanhemman yksilöllinen kokemus ja jokainen vanhempi muodostaa siitä omanlaisensa. Vanhemmuus on läheinen ja merkityksellinen ihmissuhde, mitä ei voi täyttää kukaan muu. Vanhemmuus nähdään aitona kasvatussuhteena ja vanhemmat ovat yliverkaisimpia kasvattajia omalle pojalleen. (Hirsjärvi & Huttunen 2001, 49 - 50; Kinnunen 2003, 9.) Pelkästään oikeiden tietojen ja taitojen hallitseminen ei merkitse hyvää vanhemmuutta, vanhemmuuteen vaikuttaa myös vanhemman persoonalliset ominaisuudet, vanhempien keskinäinen suhde sekä vanhempien herkkyys toisten tarpeille ja toiveille. (Pugh & De´Ath 1984.)

Vanhempien vastuu kasvatuksessa on merkittävä. Vanhempien tulisi tietää, mikä pojalle on parasta ja toimia sen mukaisesti. Vanhemmilla tulisi myös olla kyky ottaa vastuu kasvatuksestaan. Vastuu pojan parhaasta sitoo vanhemmat poikaan koko elämän ajaksi. (Telemäki & Vahtokari 2008, 13 - 14.) Vanhemmuus on samanaikaisesti sekä henkilökohtaista ja yksilöllistä että yhteiskunnallista. Käytännön vanhemmuus muodostuu pienistä jokapäiväisistä ratkaisuista. Vanhemmat ovat pojalle ensimmäinen ja tärkein malli ihmisenä olemisesta. (Kolbe & Järvinen 2002, 8 - 9.)

Kasvatuksessa tulisi olla aikaa pohdinnalle, reflektiolle, koska suvaitsevaisuutta koskevissa kysymyksissä asiat voivat olla monimutkaisia. Olennaista suvaitsevaisuuskasvatuksessa on luoda avoin ilmapiiri, jossa on turvallista keskustella. Poikaa tulee ohjata tiedostamaan omat mahdolliset ennakkoluulonsa ja pohtimaan niitä, etenkin niiden syitä. Vanhempien tulee antaa asiallista tietoa eri kulttuureista ja vertailla eri kulttuureita keskenään sekä keskustella pojan kanssa hänen mielikuvistaan. Vanhempien tulee puuttua pojan huomautuksiin, jos ne ovat leimaavia, loukkaavia tai stereotyyppisiä. Jos poika esittää huomautuksia, vanhemmat voivat esimerkiksi kysellä: ”Ovatko kaikki sellaisia?”, ”Mistä tiedät, että näin on?” ja ”Kuka väitti sellaista ja miksi?”. On tärkeää kunnioittaa kulttuurien välisiä eroja ja antaa arvo niin omalle, kuin muidenkin kulttuureille. Suvaitsevaisuuden periaatteiden mukaan tulee luoda aitoja kontakteja eri kulttuurien edustajiin ja arvioida ihmisiä muutoin, kuin ulkoisten piirteiden suhteen. (Wahlström 1996, 112 - 113, 116.)

Pääkohtia suvaitsevaisuuskasvatuksessa ovat ihmissuhdetaidot, yhteistyökyky ja erilaisten uskontojen, maailmankuvien sekä tapojen näkeminen rikkautena. Suvaitsevaisuuskasvatuksessa vanhemmat ohjaavat pojan ymmärtämään, että on olemassa erilaisia fyysisiä eroavaisuuksia, ja esimerkiksi etniset eroavaisuudet ovat muuttumattomia. Pojalle kerrotaan, että eroavaisuuksista huolimatta voidaan olla ystäviä ja kaikki ovat samanlaisia elämän peruskysymysten suhteen. Vaikka ulkoiset eroavaisuudet voivat olla suuria, kaikki kohtaavat samat peruskysymykset, jotka jokaisessa kulttuurissa kohdataan eri tavoin: erilaisilla rituaaleilla, tavoilla ja uskomuksilla. Suvaitsevaisuuskasvatuksessa on kolme vaihetta: ensin opetetaan poika ymmärtämään oma kulttuuri, sen jälkeen opetetaan tunnistamaan erilaisuutta omassa ryhmässä, jonka jälkeen tutustutaan vieraaseen kulttuuriin. (Wahlström 1996, 120.)

### 3.4 Tukemisen muodot

Mikkola (2006) on tutkimuksessaan jaotellut tuen neljään eri osaan, jotka ovat tiedollinen, emotionaalinen, arviointiin liittyvä eli vuorovaikutuksellinen ja välineellinen eli fyysinen tuki. Tiedollinen tuki tarkoittaa informaation välittämistä. Se on viestintäkäyttäytymistä, pääpaino on informaation vaihdolla ja sen arvioimisella. Informaatio voi myös lisätä epävarmuutta, sillä liiallinen informaatio voi kasvattaa kuormitusta. Tiedollista tukea on pidetty hoitotyössä tärkeimpänä tuen muotona. (Mikkola 2006, 44 - 46.) Emotionaaliseen tukeen kuuluu läsnäolo, koskettaminen, lohduttaminen ja myötäeläminen (Kiiltomäki & Muma 2007, 63). Emotionaalisen tuen käsite viittaa viestintäkäyttäytymiseen, johon liittyy kuuntelemista, rohkaisua, empatian osoittamista ja tunteiden oikeuttamista. Kyseiseen tuen muotoon kuuluu huolenpito ja rohkaisu sekä toivon tukeminen ja voimavarojen vahvistaminen. Vuorovaikutuksellinen tuki tarkoittaa viestintää, jonka perusteella tuen saaja voi tehdä päätelmiä omasta tilanteestaan ja se perustuu yksilön vuorovaikutussuhteistaan saamaan palautteeseen. Fyysisellä tuella tarkoitetaan konkreettisen avun tarjoamista. (Mikkola 2006, 44 - 46.)

Opinnäytetyössä tukemisella tarkoitamme tiedollista ja vuorovaikutuksellista tukea. Nämä otamme pääpainoksi käsiteltäessä tukemista, sillä vanhemmat tukevat poikaansa suvaitsevaisiksi informaation ja arvioinnin avulla. Tavoitteenamme on lisätä vanhempien jo

olemassa olevaa tietoa suvaitsevaisuudesta, jonka avulla he voivat antaa pojalleen informaatiota.

### 3.5 Vanhemmuuden roolit

Vanhemmuuden roolikartta syntyi Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän henkilöstön toimesta vuonna 1999. Vanhemmuuden roolikartassa ajatuksena on vanhemmuuden hahmottaminen arkiajattelussa mahdollisimman selkeäksi ja luontevaksi. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä.) Varhaiseksi nuoruusiäksi vanhemmuuden roolikartassa kutsutaan 11 - 15-vuoden ikää. Tällöin pojan ruumis muuttuu sekä biologisesti että psykologisesti. Vanhemmuuden roolikartassa on otettu huomioon pojan kehitys biologiselta, psyykkiseltä ja sosiaaliselta kannalta. Pojan psykologinen kehittyminen näkyy ulospäin vuorovaikutuksessa. Keskeisin psykologinen muutos on vanhemmista irrottautuminen ja sisäisen itsenäisyyden rakentaminen, mikä on otettu huomioon vanhemmuuden roolikartassa. Sosiaalista elämää säätelee olemassa oleva kulttuuri, joka muuttuu jatkuvasti. Sosiaalisuus on ihmisten välistä ja ihmisten yhdessä muodostamaa vuorovaikutusta. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys pojan kasvulle. (Niemistö 2001, 39, 45.)

Roolikartassa vanhemmuuden eri osa-alueet on kuvattu rooleina, jotka ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, rakkauden antaja ja huoltaja. Roolien avulla voidaan kuvata pojan ja vanhempien välistä suhdetta ja vuorovaikutusta. Vanhemmuuden roolikartan avulla vanhemmat voivat oppia enemmän vanhemmuudesta ja näin ollen vahvistaa poikavanhempi -suhdettaan. (Niemistö 2001, 44 - 45.) Suvaitsevaiseksi tukemisessa vanhemmuuden roolikartasta nousee esille erityisesti ihmissuhdeosaajan ja elämän opettajan osa-alue.

Pojalla ei välttämättä ole kovin paljon kokemusta ihmissuhteista ja siksi hän voi olla epävarma uusissa sosiaalisissa tilanteissa. Poika oppii vanhemmiltaan asenteita, tapoja toimia ihmissuhteissa sekä vuorovaikutustaitoja. Vanhemmilla on tärkeä merkitys vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Tärkeimmät ihmissuhteet löytyvät perheestä. Erityisesti perheen sisäisissä, mutta myös sen ulkopuolisissa ihmissuhteissa, vanhempien tulisi näyttää esimerkkiä pojalle. Tällä esimerkillä on vaikutus, mikä voi olla sekä parasta että pahinta opetusta pojalle. Poika huomaa, miten vanhemmat suhtautuvat toisiinsa ja muihin ihmisiin.

Ihmissuhteiden hallintaa on vaikea opettaa pojalle, sillä hallinta muokkautuu perinteiden ja kulttuurin tavoilla. Parhaiten kuitenkin vanhemmat voivat opettaa pojalleen ihmissuhdetaitoja suostumalla itse ihmissuhteisiin, vaikka keskustelukumppani olisi vieras. Vanhemmat voivat omalla suhtautumisellaan ja vuorovaikutuksellaan maahanmuuttajien kanssa näyttää pojalle suvaitsevaista esimerkkiä. Vanhempien tulisi pyrkiä olemaan asiallisia, rehellisiä, kunnioittavia ja rohkeita omissa ihmissuhteissaan, sillä poika omaksuu vanhempien tapoja toimia ihmissuhteissa. Tärkeintä pojan ihmissuhdetaitojen kasvattamisessa on vanhempien halu kohdata toinen ihminen sellaisena kuin tämä on. (Niemistö 2001, 48 - 49.)

Elämän opettajana vanhemmat voivat toimia pojalle esimerkkinä ja kertoa hänelle elämän tosiasioista. Vanhempien elämäkokemus ja tieto voivat auttaa poikaa hahmottamaan ympäröivää maailmaa. Vanhemmat voivat auttaa poikaansa tutustumaan uusiin asioihin ja pohtimaan niitä yhdessä hänen kanssaan. Vanhemmat voivat antaa tietoa esimerkiksi eri kulttuureista ja maahanmuuttajista. Vanhempien oma asenne ja suhtautuminen erilaisuuteen välittyvät pojalle. Vanhemmat voivat tarkkailla omia tekoja, sanoja ja toimintaa ja tätä kautta toimia esimerkkinä pojalleen. (Niemistö 2001, 46 - 47.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVA KYSYMYS

Opinnäytetyössä olettamuksena oli, että jokaisen ihmisen tulee suhtautua myönteisesti maahanmuuttajiin. Tämän oletuksen pohjalta teimme opinnäytetyötä. Aihe, jota tarkastelimme, oli suvaitsevaisiksi tukeminen. Toiminnallisen vanhempainillan toteutimme Kajaanin Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa menettelytapoja, joiden avulla vanhemmat tukevat 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan. Opinnäytetyön toiminnallisena tavoitteena oli saadun teoreettisen tiedon avulla suunnitella, toteuttaa ja arvioida Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille vanhempainilta, jossa he saavat keskustelun avulla menettelytapoja poikansa suvaitsevaisiksi tukemiseen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa menettelytavoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan.

Ohjaava kysymys opinnäytetyössä oli: Miten vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaisiksi?

## 5 SUVAITSEVAISUUDEN TAIDENÄYTTELY PIENEN POJAN ELÄMÄÄ - VANHEMPAINILLASSA

Järjestimme toiminnallisen vanhempainillan 6. luokkalaisten poikien vanhemmille yhdessä muiden opinnäytetyön tekijöiden kanssa Hauholan koululla elokuussa 2011. Tässä luvussa kerromme mihin asioihin kiinnitimme huomiota toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Kuvaamme myös, kuinka keräsimme havaintomateriaalia toiminnalliseen vanhempainiltaan Pietari Brahen koulun, Lehtikankaan yksikön, 5. luokkalaisilta pojilta. Pohdimme toiminnallisen vanhempainillan kulkua sekä kerromme vanhempien mietteitä suvaitsevaisuudesta.

### 5.1 Suunnittelu

Kävimme toukokuussa 2011 Kajaanin Pietari Brahen -koulun Lehtikankaan yksikössä. Koululla kaksitoista 5. luokkalaista poikaa piirsi piirustuksen, joka oli toiminnallisessa vanhempainillassa omalla pisteellämme havainnollistavana materiaalina elokuussa 2011. Uskomme sananlaskuun ”Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa” ja tämän vuoksi halusimme havainnollistavaksi materiaaliksi juuri poikien piirustuksia. Ajattelimme, että vanhemmilla herää paljon ajatuksia suvaitsevaisuudesta piirustusten myötä. Tässä olimme oikeassa ja olemme tyytyväisiä, että valitsimme havainnollistavaksi materiaaliksi poikien piirustukset. Yhteisellä lupa-anomuksella haimme vanhemmilta luvan, saako poika osallistua havaintomateriaalin tuottamiseen (liite 1).

Piirustusvälineinä olivat A4-kokoinen valkoinen paperi, värikynät sekä lyijykynät. Valitsimme A4-kokoisen paperin, jotta siihen oli tarpeeksi tilaa piirtää. Värikynät valitsimme, jotta oppilaat saivat valita tekevätkö värillisen vai mustavalkoisen piirustuksen. Paperin käyttö oli vapaata. Aihe piirustukselle oli ”Minä ja maahanmuuttaja”, koska ajattelimme sen olevan helposti ymmärrettävä aihe. Emme liittäneet suvaitsevaisuus-käsitettä piirustuksen aiheeseen, koska emme hakeneet tietoa piirustuksista, joten niistä ei tarvinnut saada vastausta ohjaavaan kysymykseen. Emme ohjailleet piirtämistä. Piirtämiseen varattiin aikaa yhden oppitunnin verran, 45 minuuttia. Nopeimmat piirtäjät olivat valmiita 15 - 20 minuutin kuluttua,

viimeisimmät olivat valmiita puolen tunnin kuluttua piirtämisen aloittamisesta. Olimme positiivisesti yllättyneitä poikien halukkuudesta osallistua piirtämiseen.

Piirustusten henkilötiedot eivät tulleet esille opinnäytetyössä. Jokainen piirustus oli mukana toiminnallisessa vanhempainillassa, jossa piirustukset olivat havainnollistavana materiaalina vanhemmille. Emme luovuttaneet piirustuksia ulkopuolisille. Piiruksista ei ilmennyt oppilaan nimeä, vaan numeroimme piirustukset. Teimme listan, josta kävi ilmi kuka oppilas vastasi mitään numeroa. Numeroiden avulla opettaja osasi palauttaa piirustukset oikealle piirtäjälle toiminnallisen vanhempainillan jälkeen.

Piirustuksia oli yhteensä 12 kappaletta. Osa pojista piirsi paperille pienen kuvan, kun taas osa pojista oli hyödyntänyt piirustukseen koko paperin. Kaikki pojat olivat hyödyntäneet värikyniä, kukaan ei piirtänyt pelkästään lyijykynällä. Pojat olivat piirtäneet maahanmuuttajan usein tummana ja isona itseensä verrattuna. Tummiin ja isojen maahanmuuttajien yksi poika kirjoitti piirustuksessa olevan myös marsilainen, mustalainen ja ruotsalainen. Yhdessä piirustuksessa maahanmuuttaja oli piirretty samankokoisena ja -värisenä kuin itse. Piirustuksissa oli nähtävillä aseita, myös ampumista maahanmuuttajia kohti. Yhdessä piirustuksessa suomalainen poika tervehti maahanmuuttajaa, tässä piirustuksessa maahanmuuttaja oli tummaihoisen ja samankokoinen kuin itse. Piirtämisen lisäksi pojat kirjoittivat piirustukseen. Yhdessä piirustuksessa oli lentokone, johon oli kirjoitettu ”Next stop Niggateria” sekä valkoihoisen ihminen seisomassa maassa heiluttaen kättään ja huutaen ”Ei tuu ikävä!”.

## 5.2 Toteutus

Järjestimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan 31.8.2011 Hauholan koululla 6. luokkalaisten poikien vanhemmille yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Yhteisessä osuudessa olemme auki purkanee toiminnallisen vanhempainillan. Oman pisteemme olemme suunnitelleet Engeströmin mallia mukailen (liite 2). Jokaiselle pisteelle oli varattu 15 minuuttia aikaa. Suunnittelemamme Engeströmin malli toteutui hyvin pisteellämme. Olimme suunnitelleet käyttävämme motivoitumiseen ja orientoitumiseen yhteensä neljä minuuttia ja sisäistämiseen yhdeksän minuuttia. Tapahtumassa käytimme kuitenkin vähemmän aikaa motivoitumiseen ja orientoitumiseen ja tämän vuoksi enemmän aikaa sisäistämiseen. Mielestämme tästä ei ollut haittaa pisteellämme, oli hyvä, että keskusteluun jäi enemmän

aikaa. Ylimääräinen kaksi minuuttia oli suunniteltu Engeströmin mallin mukaan ulkoistamiseen, joka ei päässyt toteutumaan Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Pienen pojan elämää -vanhempainilta järjestettiin liikuntasalissa. Jokaisen pienryhmän pisteelle oli oma tila. Omalle pisteellemme olimme järjestäneet suvaitsevaisuuden taidenäyttelyn. Kehystimme havaintomateriaalina olevat poikien piirustukset erivärisillä kartonki kehyksillä. Piirustusten aiheena oli ”Minä ja maahanmuuttaja”. Pisteemme oli yksinkertaisesti muodostettu, seinälle ripustimme valkoisen kankaan, johon kiinnitimme poikien piirustukset. Pidimme pisteen selkeänä, koska koimme, että piirustukset ovat niin puhuttelevia, ettei muuta materiaalia tarvitse.



Kuva 1. Suvaitsevaisuuden piste



Kuva 2. Keskustelua suvaitsevaisuuden pisteellä

Vanhemmat kiersivät pisteet kahdessa ryhmässä. Lisäksi mukana oli opettajia, vertaisia, opinnäytetyöryhmämme sekä päihdetyöryhmän jäseniä. Vanhempien tullessa pisteelle toivotimme heidät tervetulleiksi ja kerroimme pisteen aiheen sekä etenemisjärjestyksen. Vanhemmilla oli 15 minuuttia aikaa tutustua piirustuksiin sekä keskustella suvaitsevaisuudesta piirustusten pohjalta. Pysyimme aikataulussa ensimmäisen ryhmän kohdalla hyvin, mutta toisen ryhmän kohdalla aikataulumme ylittyi muutamalla minuutilla. Olisimme toivoneet pisteelle lisää aikaa, sillä keskustelua ja ajatusten vaihtoa olisi riittänyt pidemmäksikin aikaa.

Keskustelun pohjana toimivat piirustukset. Huomioimme mahdollisuuden, että keskustelua ei synny spontaanisti, jolloin meidän täytyisi johdatella keskustelua. Pohdimme etukäteen kysymyksiä, joiden avulla pystyimme viemään keskustelua eteenpäin. Kysymykset muodostuivat Wahlströmin (1996) teoksen ja omien mielteiden pohjalta. Kysymyksiä olivat: ”Minkälaisia ajatuksia piirustukset herättivät teissä?”, ”Mitä suvaitsevaisuuteen liittyviä asioita löydätte piirustuksista?”, ”Onko suvaitsevaisuus tärkeää? Miksi?”, ”Minkälaisen käsityksen saatte piirustusten avulla poikien suvaitsevaisuudesta?”, ”Millä tavoin pystytte tukemaan

suvaitsevaisuutta?”, ”Millä tavoin teidän mielestänne poikaa voi tukea kasvamaan suvaitsevaiseksi?” ja ”Minkälaisia menetelmiä olette käyttäneet tukiessanne poikaanne kasvamaan suvaitsevaiseksi?”. Kirjasimme vanhempien mietteitä ylös lehtiötaululle suvaitsevaisuudesta ja pojan tukemisesta suvaitsevaiseksi. Vanhempien keskustelun aikana toimimme esille tutkimuksista saatua tietoa suvaitsevaiseksi tukemisesta.

Piirustukset herättivät vanhempien mielenkiinnon. Kuten aiemmin mainitsimme, olimme varautuneet siihen, että vanhemmat eivät osallistu aktiivisesti keskusteluun. Yllätyimme kuitenkin positiivisesti, kuinka aktiivisesti vanhemmat osallistuivat keskusteluun ja kuinka paljon piirustukset herättivät heissä ajatuksia. Vanhemmilla oli monia samankaltaisia ajatuksia piirustuksista. He pohtivat paljon poikien piirustusten negatiivista sävyä ja suvaitsematonta asennetta. Useiden vanhempien mielestä piirustusten joukosta löytyi vain yksi suvaitsevainen piirustus. He pohtivat, miksi piirustukset olivat niin rasisisia, vaikka uskovat, että heidän pojilleen on luontaista nähdä maahanmuuttajia. Piirustuksissa maahanmuuttajia oli kuvattu isoiksi ja tummiksi, ja vanhemmat miettivätkin kokevatko pojat maahanmuuttajat uhkana. Vanhempien mielestä suvaitsevaisuus on elinehtomme ja asenteita tulisi muuttaa valtakunnallisesti.

*”Ei näytä hyvältä”*

*”Esitys ”säikäytti” positiivisesti huomaamaan miten suvaitsemattomia todellisuudessa olemme.”*

*”Pitää katsoa itseään peiliin.”*

*”Vakava asia”*

*”Herätti ymmärtämään miten paha tilanne on...”*

Vanhemmat pohtivat yhdessä menetelmiä, joiden avulla he voivat tukea poikaansa suvaitsevaiseksi. Heidän mielestään vanhempien omat asenteet ja käyttäytyminen maahanmuuttajia kohtaan vaikuttavat poikaan. Vanhemmat tulivat johtopäätökseen, että näin ollen heidän täytyy miettiä omaa asennettaan ja käyttäytymistään.

*”Ajattele mitä sanot, että et sano mitä ajattelet.”*

*”Jos vanhemmat ovat suvaitsevaisia, myös lapsi oppii hyväksymään erilaiset ihmiset - ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”-”*

*”Omat ”tavat” tarttuvat”*

*”Mietin aikuisena, miten itse subtaudun ja viestitän pojalle, jotta en istuttaisi kielteisiä asenteita ja käsityksiä.”*

*”Omalla esimerkillä on suuri vaikutus!”*

*”Ei kannata yrittää valehtelua. Asenne näkyy läpi”*

Vanhempien mielestä yksi parhaimmista menetelmistä, jonka avulla vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaiseksi, on avoin keskustelu ja tosiasioden kertominen maahanmuuttajista. Keskustelussa tulisi asettua maahanmuuttajan asemaan ja miettiä, miltä itsestä tuntuisi olla maahanmuuttaja. Vanhempien mielestä koko perheen tulisi olla tekemisissä maahanmuuttajien kanssa, jotta suvaitsevaisuus lisääntyisi. Vanhemmat pohtivat median merkitystä pojan suvaitsevaisuudelle, mitä me emme ole kuitenkaan pohtineet opinnäytetyössä.

*”Avasi silmiä herättelemään keskustelua lapsen kanssa sopivan tilaisuuden tullen.”*

*”Voimme keskustella enemmän suvaitsevaisuudesta. Olin yllättyneet kuvista ja haluan kuulla poikani ajatuksia.”*

*”Otan rasistiset ajatukset puheeksi kotona”*

*”Kysyn pojan mielipidettä maahanmuuttajista jotta voimme keskustella asioista”*

Toiminnallisessa vanhempainillassa tärkeänä asiana oli vertaistuki. Vertaistukea voi saada ja antaa monella eri tavalla. Vertaistuella tarkoitetaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten vapaaehtoista arkista kohtaamista, kokemusten jakamista, keskinäistä ja tasavertaista tukea, kannustuksen saamista ja antamista, uusien näkökulmien avautumista, ideoiden tuottamista sekä yhdessä kasvamista ja oppimista. Vertaistuessa kunnioitetaan erilaisuutta ja ymmärretään toista. Vertaistuki lähtee siitä ajatuksesta, ettei kukaan ole yksin. (Kuuskoski 2003, 31.) Keskustelun ja mielipiteiden jakamisen avulla vanhemmat kuulivat toisten vanhempien ajatuksia suvaitsevaisuudesta ja heidän oli mahdollista saada vertaistukea oman poikansa suvaitsevaiseksi tukemiseen.

### 5.3 Arviointi

Keräsimme vanhemmilta palautetta toiminnallisen vanhempainillan päätteeksi. Teimme koko opinnäytetyöryhmän kanssa yhteisen palautelomakkeen, jossa jokaisella pienryhmällä oli yksi kysymys. Jokainen vanhempi täytti palautelomakkeen toiminnallisen vanhempainillan päätteeksi. Palautelomakkeita oli yhteensä 14 kappaletta. Meidän kysymyksemme palautelomakkeessa oli: ”Mitä hyötyä käsitellyistä asioista on sinulle tukiessasi poikaasi kasvamaan suvaitsevaiseksi?” Kysymyksen avulla pyrimme saamaan vastauksen opinnäytetyön tavoitteeseen ja ohjaavaan kysymykseen. Analysoimme vanhempien antamat palautteet induktiivisen sisällön analyysin avulla. Aineistolähtöiseen sisällönanalyyysiin kuuluu kolme vaihetta, aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110 - 111). Aineistomme sisällönanalyyysiin oli melko pieni, joten muodostimme vain alateemat ilman yläteemoja. Taulukossa 2 on esimerkkejä tekemistämme redusoinneista eli pelkistämistä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alateemaan jaottelu
Oma kokemus/asenne on vienyt suvaitsevaisuutta perheessämme. Kotimme on avoin maahanmuuttajille myös.	Vanhemman positiivinen asenne	Vanhempien asenne
Otan rasistiset ajatukset puheeksi kotona	Rasistiset ajatukset puheeksi	Keskustelu
Jos vanhemmat ovat suvaitsevaisia, myös lapsi oppii hyväksymään erilaiset ihmiset -”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”	Vanhempien positiivinen esimerkki	Vanhempien esimerkki

Taulukko 2. Induktiivinen sisällönanalyysi

Arvioimme vanhempien palautteista saatuja tuloksia suhteessa opinnäytetyön tavoitteeseen sekä teoriaosuudessa kuvattuihin tutkimuksiin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa menettelytavoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaisiksi maahanmuuttajia kohtaan. Vanhemmat olivat palautteessa pohtineet laajasti mitä hyötyä suvaitsevaisuuspisteellämme on heidän tukiessaan poikaansa suvaitsevaisiksi. Vanhemmat kertoivat palautteissa saaneensa menettelytapoja poikansa suvaitsevaisiksi tukemiseen. Palautteista löysimme yhtäläisyyksiä opinnäytetyön teoriaosuuden kanssa.

Induktiivisen sisällönanalyysin avulla vanhempien palautteet jakautuivat kolmeen alateemaan. Teemoiksi muodostuivat vanhempien esimerkki, vanhempien asenne ja keskustelu. Kyseisiä teemoja nousi esille myös teoriasta. Niemistö (2001) korostaa, että poika oppii vanhemmiltaan asenteita, tapoja toimia ihmissuhteissa sekä vuorovaikutustaitoja. Erityisesti perheen sisäisissä, mutta myös sen ulkopuolisissa ihmissuhteissa vanhempien tulisi näyttää esimerkkiä pojalle. Niemistö (2001, 48 - 49) painottaa vanhempien asenteessa suhtautumista muihin ihmisiin. Parhaiten vanhemmat voivat opettaa pojalleen ihmissuhdetaitoja muodostamalla itse ihmissuhteita, vaikka keskustelukumppani olisi vieras.

Vanhempien tulee näyttää pojalle esimerkkiä suvaitsevaisuudesta omalla suhtautumisella ja vuorovaikutuksella maahanmuuttajien kanssa. Vanhempien tulee olla ihmissuhteissa asiallisia, rehellisiä, kunnioittavia ja rohkeita, sillä poika omaksuu vanhempien tapoja toimia ihmissuhteissa. (Niemistö 2001, 48 - 49.) Myös Kolbe ja Järvinen (2002, 8 - 9) korostavat vanhempien merkitystä esimerkkinä olemisesta. Vanhemmat ovat lapselle ensimmäinen ja tärkein malli ihmisenä olemisesta. Myös Wahlström (1996, 104 - 105) painottaa suvaitsevaisiksi tukemisessa vanhempien omia arvoja ja asenteita. Omat arvot ja asenteet erilaisuutta kohtaan vaikuttavat tapaan, jolla vanhemmat välittävät asiaa pojalleen. (Wahlström 1996, 104 - 105.)

Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistuneet vanhemmat olivat sitä mieltä, että heidän omat arvonsa ja asenteensa erilaisuutta kohtaan vaikuttavat siihen tapaan, joiden avulla he välittävät asioita pojalleen. Heidän omat tavat maahanmuuttajia kohtaan vaikuttavat pojan suvaitsevaisuuteen. Vanhempien esimerkkiin liittyen palautteista nousi esille oma suhtautuminen maahanmuuttajiin, käyttäytyminen ja omat puheet. Vanhemmat painottivat oman positiivisen esimerkin antamista pojalleen. Yksi vanhemmista kertoi palautteessa, että hänen perheensä koti on avoin maahanmuuttajille. Vanhempien palaute sekä Niemistö

(2001, 48 - 49) painottavat, että vanhempien esimerkillä on vaikutus, se voi olla sekä parasta että pahinta opetusta pojalle.

Vanhempien mielestä parhaiten poikaansa voi tukea suvaitsevaiseksi avoimen keskustelun avulla. Vanhempien mielestä pojan kanssa tulisi keskustella suvaitsevaisuudesta, kysyä hänen mielipidettään maahanmuuttajista ja ottaa rassistiset ajatukset puheeksi kotona. Vanhempien lisäksi myös teoria painottaa keskustelun merkitystä suvaitsevaiseksi tukemisessa. Wahlström (1996, 113, 116) korostaa avointa keskustelua pojan kanssa. Olennaista on luoda avoin ilmapiiri keskustelulle, jossa pojalla on turvallista kertoa mielipiteitään suvaitsevaisuudesta. Keskustelun myötä poikaa tulee ohjata tiedostamaan omat mahdolliset ennakkoluulonsa ja pohtimaan niitä. Vanhempien on tärkeää antaa pojalle tietoa eri kulttuureista.

Vanhempien palautteista nousi esille myös kommentteja, jotka eivät vastanneet asettamaamme kysymykseen. Vanhemmat mainitsivat palautteissa, että piirustukset säikäyttivät positiivisesti huomaamaan pojan suvaitsemattomuutta ja saivat ymmärtämään suvaitsevaisuuden erot pojilla. Vanhemmat kertoivat saaneensa menettelytapoja poikansa suvaitsevaiseksi tukemiseen. Osa vanhemmista oli yllättyneitä piirustusten suvaitsemattomuudesta.

Kuten edellä mainitsimme, vanhemmilla on paljon samanlaista tietoa suvaitsevaiseksi tukemisesta, mitä teoriastakin on noussut esiin. He nostivat keskustelussa ja palautteissa esiin keskustelun, vanhempien oman esimerkin ja asenteen maahanmuuttajia kohtaan. Samat näkökulmat löytyvät myös teoriasta. Pisteemme ideana Pienen pojan elämää -vanhempainillassa oli, että vanhemmat saavat piirustusten avulla yhdistää heillä jo olemassa olevaa tietoa menetelmiin suvaitsevaiseksi tukemiseen. Mielestämme toteutimme tämän, sillä vanhemmilla oli jo paljon olemassa olevaa tietoa suvaitsevaiseksi tukemiseen, mitä he vahvistivat Pienen pojan elämää -vanhempainillassa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa menettelytavoista, joiden avulla vanhemmat voivat tukea 11 - 12-vuotiasta poikaansa suvaitsevaiseksi maahanmuuttajia kohtaan. Teoriaosuudessa olemme käyneet läpi menetelmiä, joiden avulla vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaiseksi. Toiminnallisessa vanhempainillassa emme antaneet suoraan tietoa menetelmistä, joilla vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaiseksi. Ohjaavana kysymyksenä meillä on: Miten vanhemmat voivat tukea poikaansa suvaitsevaiseksi? Tähän olemme saaneet vastauksen teoriasta ja vanhempien palautteista.

## 6 POHDINTA

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Eettisyyteen liittyen pohdimme käyttämäämme lähdekirjallisuutta, poikien piirustuksiin ja vanhempien palautteisiin liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä plagiointia. Luotettavuudessa olemme pohtineet toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden kriteereitä. Tässä luvussa kuvaamme myös ammatillisuuteen kehittymistämme opinnäytetyöprosessin aikana sekä esittämiämme jatkotutkimus-aiheita.

### 6.1 Eettisyys

Opinnäytetyöhön liittyvä eettinen kysymys koskee lähteenä käyttämäämme Wahlströmin teosta *Suvaitsevaisuuteen kasvattaminen* (1996). Olemme pohtineet kirjan luotettavuutta, koska se on vanha lähde. Emme ole löytäneet yhtä hyvää, uudempaa lähdetä. Eettisyyteen työssämme vaikutti kriittinen lukutaito.

Emme analysoineet piirustuksia, vaan käytimme niitä ainoastaan havaintomateriaalina vanhemmille sekä keskustelun tukena toiminnallisessa tapahtumassa. Piirustuksista ei ilmennyt oppilaan nimeä eikä luokkatunnusta. Teimme listan, jossa yksi numero vastaa tiettyä oppilasta. Numeroiden avulla palautimme piirustukset oikealle piirtäjälle Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen. Säilytimme oppilaiden nimettömyyden. Olisi ollut eettisesti väärin tuhota piirustukset Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen, tämän vuoksi annoimme piirustukset takaisin oppilaille. Otimme oppilaiden itsemääräämisoikeuden huomioon siinä, että oppilaan ei tarvinnut tehdä piirustusta, mikäli hän ei halunnut. Vanhempainillan palautelomakkeet täytettiin nimettömänä, joten vanhempien henkilöllisyys ei tullut esille missään vaiheessa. Pienen pojan elämää -vanhempainillassa kirjasimme ylös vanhempien ajatuksia menettelytavoista, kuinka lasta voi tukea suvaitsevaiseksi. Näitä tietoja käsitelimme luottamuksellisesti ja käytimme niitä ainoastaan opinnäytetyössämme. Vanhempien yksityisyys säilyi, sillä kommentit olivat nimettömiä.

Opinnäytetyössä tulee välttää plagiointia. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekijän ajatusten, tutkimustulosten ja ideoiden esittämistä ominaan. Plagiointia ovat esimerkiksi puutteelliset viittaukset ja lähdemerkinnät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara

2006, 110.) Olemme tarkistaneet kaikkien lähteiden merkinnät ja viittaukset, jotta alkuperäisen teksti on löydettävissä. Vältimme plagiointia koko opinnäytetyöprosessin ajan.

## 6.2 Luotettavuus

Siirrettävyys on luotettavuuskriteeri, jota voidaan käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä muihin samanlaisiin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Siirrettävyyttä voidaan parantaa hyvällä dokumentoinnilla. Opinnäytetyössä tulisi olla kerrottuna hyvin lähtötilanne ja silloin tehdyt oletukset. Tarkka dokumentointi auttaa siirrettäessä tuloksi muihin tapauksiin. (Kananen 2008, 126.) Kuvasimme opinnäytetyössä havaintomateriaalin keräämisen ja toiminnallisessa vanhempainillassa oman pisteemme toiminnan niin tarkasti, että ulkopuolinen henkilö voi toteuttaa sen.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta tarkastellaan tutkivan asenteen mukaan. Tutkiva asenne tarkoittaa opinnäytetyöntekijän tekemiä valintoja, niiden tarkastelua ja perustelua teoriaan pohjautuen. Oppimisprosessiin kuuluu itsearviointi, joka vaatii kriittistä, tutkivaa asennetta. Itsearvioinnissa tarkastellaan idean arviointia, tavoitteita ja keinoja, joilla työ on toteutettu. Itsearvioinnin tueksi on tärkeää saada palautetta myös kohderyhmältä. (Vilka & Airaksinen 2003, 154, 157.) Luotettavuutta opinnäytetyössä lisää, että tarkastelimme tekemiämme valintoja kriittisesti ja perustelumme pohjautuivat teoriaan. Teimme kriittisen itsearvioinnin Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen, jossa tarkastelimme tavoitteen ja ohjaavan kysymyksen toteutumista sekä kohderyhmältä saatua kirjallista palautetta.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden luotettavuuteen liittyy olennaisesti arviointi. Arvioinnissa tärkeää on ymmärtää millaiset tavoitteet opinnäytetyölle on asetettu ja kuinka tavoitteet on saavutettu. Tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia ja luotettavuutta on, kuinka hyvin asetetut tavoitteet on saavutettu. Arvioinnin kannalta on olennaista pohtia asioita, jotka eivät onnistuneet toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä niin kuin oli aluksi suunniteltu. Luotettavuuden kannalta on tärkeää pohtia, miksi näin kävi ja mitkä asiat muuttuivat prosessin aikana. Arvioinnissa keskeistä on tarkastella opinnäytetyön toteutustapaa, johon kuuluvat aineiston kerääminen toiminnallisen osuuden teoriataustassa käytettyyn lähdekirjallisuuteen. ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Arvioinnissa on kiinnitettävä huomiota myös toiminnallisen osuuden toteutustapaan, käytännön

järjestelyiden onnistumiseen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa sekä keinoihin tavoitteiden saavuttamiseksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 154 - 159.) Luotettavuutta lisää opinnäytetyössä, että sitouduimme koko opinnäytetyöhön osallistuvien opiskelijoiden yhteisiin päämääriin.

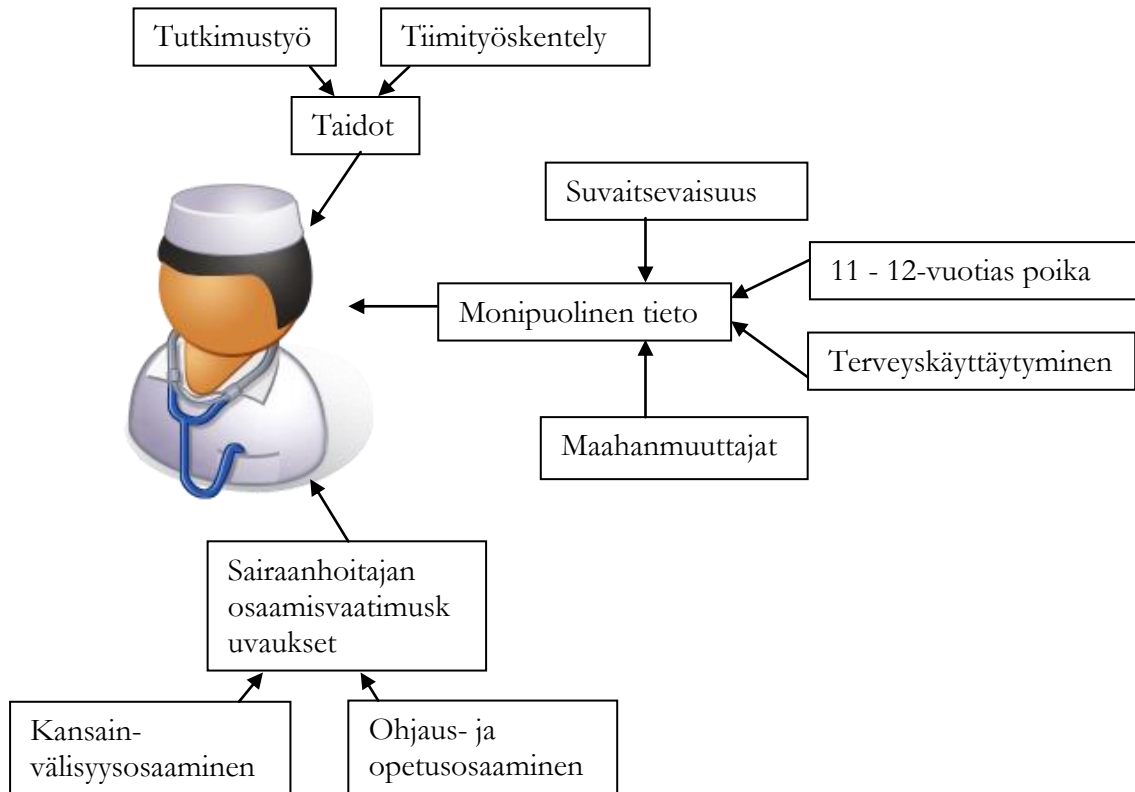
### 6.3 Ammatillinen kehittyminen

Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-opas 2008 - 2009 (53) määrittelee opinnäytetyön, että ”Opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Hän syventää ammatillista osaamistaan työelämän ilmiöistä, yhteistoiminnallisesti prosessiin osallistujien kanssa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana.”

Opinnäytetyön myötä olemme kehittyneet sairaanhoitajan osaamisvaatimuskuvauksissa eli kompetensseissa. Kompetenssit kertovat osaamiskokonaisuuksista, ne yhdistelevät yksilön tietoja, taitoja ja asenteita (Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-opas 2008 - 2009, 9). Ammatillista kehittymistä kasvatimme kansainvälisyysosaamisen sekä ohjaus- ja opetusosaamisen kompetenssien kautta. Ohjaus- ja opetusosaamisemme kehittyi vanhemmille pidettävän Pienen pojan elämää -vanhempainillan myötä. Tapahtumassa kuvasimme vanhemmille 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä ja siihen liittyviä tekijöitä. Tapahtuman myötä vanhemmat saivat tiedollista tukea, joiden avulla he voivat tukea poikaansa kasvamaan suvaitsevaisiksi. Toteutimme opinnäytetyön isossa ryhmässä, joten tiimityöskentelytaitomme kehittyivät ja osasimme ottaa muiden näkemyksiä huomioon. Kansainvälisyysosaamisen kompetenssi kehittyi aiheemme kautta. Opimme enemmän arvostamaan ja kunnioittamaan erilaisuutta sekä vastustamaan epätasa-arvoa. Oppimalla suvaitsevaisuutta ja monikulttuurisuutta saimme taitoja kanssakäymiseen eri kulttuureista tulleiden ihmisten kanssa ja erilaisuuden hyväksymiseen (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 63, 65, 67).

Kuviossa 3 kuvaamme tietojen ja taitojen kehittymisen opinnäytetyöprosessin aikana. Taitomme ovat kehittyneet niin sairaanhoitajan osaamisvaatimuskuvauksissa kuin tiimityöskentelyssä ja tutkimuksellisen tiedon hyödyntämisessä. Tietomme ovat karttuneet maahanmuuttajiin, suvaitsevaisuuteen, 11 - 12-vuotiaaseen poikaan ja terveyskäyttäytymiseen liittyen. Kyseistä monipuolista tietoa voimme hyödyntää käytännön asiantuntijatehtävissä.

Opinnäytetyöprosessi opetti meille tutkimustyön tekemistä. Tutkimuksiin liittyvä tieto lisääntyy ja meillä on valmiuksia jatkaa tutkimustyötä tulevaisuudessa. Tulevassa työssä osaamme hyödyntää uusimpia tutkimuksia ja suhtautua niihin kriittisesti.



Kuvio 3. Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana

Opinnäytetyön aihe tuki lasten ja nuorten hoitotyön suuntautumisvaihtoehtoaamme ja siihen kuuluvia ammattipintoja sekä omaa kiinnostustamme. Yhteisen osuuden myötä saimme monipuolista tietoa 11 - 12-vuotiaista pojista ja opimme heidän terveystietoisuudestaan. Omassa osuudessa perehdyimme suvaitsevaisuuteen ja menettelytapoihin, joiden avulla voidaan ohjata poikaa suvaitsevaisiksi.

Jo koulutuksen alkuvaiheessa päätimme tehdä tulevan opinnäytetyön yhdessä. Vaikka opinnäytetyön tekeminen parin kanssa oli välillä haastavaa aikataulujen yhteensovittamisen vuoksi, koemme kuitenkin, että päätös opinnäytetyön tekemisestä yhdessä on ollut oikea päätös. Olemme tehneet opinnäytetyötä sekä yhdessä että erikseen. Koemme, että olemme molemmat panostaneet yhtä paljon opinnäytetyöhön. Olemme tehneet opinnäytetyötä epätasaiseen tahtiin. Välillä meidän on täytynyt keskittyä enemmän muihin opintoihin, jolloin

olemme tehneet vähemmän opinnäytetyötä. Kuitenkin ennen palautuspäiviä ja arviointien jälkeen olemme tehneet ahkerasti opinnäytetyötä.

Osana isompaa opinnäytetyöryhmää olemme saaneet toisilta ryhmänjäseniltä tukea ja neuvoja opinnäytetyöprosessiin. Olemme kokeneet suuressa ryhmässä toimimisen haastavana, mutta myös antoisana. Ryhmässä toimimisen myötä olemme oppineet yhteistyötaitoja, joita tulemme tarvitsemaan sairaanhoitajan moniammatillisessa työssä. Erityistä kiitosta ansaitsee vertaisilta saamamme tuki, mikä on ollut rohkaisevaa ja auttanut meitä suuresti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olisimme kuitenkin voineet pyytää heiltä enemmän palautetta opinnäytetyöprosessin loppupuolella.

Haastavana opinnäytetyön tekemisessä olemme kokeneet sen, että opinnäytetyön rinnalla on ollut myös muut koulutehtävät ja harjoittelut. Tutkimusopinnoista oli meille hyötyä opinnäytetyön tekemiseen. Aloittaessamme opinnäytetyötä, meillä oli ongelmia tutkimuksellisten päätösten kanssa, esimerkiksi tavoitteen ja tarkoituksen muokkaaminen kesti pitkään. Suuremman opinnäytetyöryhmän kanssa oli vaikeuksia yhteisten linjojen sopimisessa. Tämän vuoksi oman opinnäytetyön linjojen päättäminen hankaloitui.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on antanut meille paljon tietoa ja kokemusta käytännön asiantuntijatehtäviin ja näyttöön perustuvan hoitotyön toteuttamiseen. Olemme oppineet tutkimuksellista työtettä ja osaamme hoitotyön asiantuntijoina etsiä ja käyttää tutkittua tietoa kriittisesti. Olemme tehneet suuren työn opinnäytetyömme kanssa ja olemme tyytyväisiä, että opinnäytetyö edisti paljon ammatillista kasvuamme.

#### 6.4 Jatkotutkimusaiheet

Mielestämme olisi hyvä saada tutkittua tietoa juuri kainuulaisista pojista, jota meidän opinnäytetyö ei tarjonnut. Jatkotutkimusaiheena esitämme 11 - 12-vuotiaiden poikien suvaitsevaisuuden kartoittamista juuri Kajaanissa tai Kainuussa, jotta kainuulaisilla vanhemmilla olisi spesifiä tietoa poikien suvaitsevaisuudesta maahanmuuttajia kohtaan. Teoriasta on noussut esiin, että vanhempien omalla asenteella ja esimerkillä on vaikutusta pojan suvaitsevaiseksi kasvamiseen. Tämän vuoksi toiseksi jatkotutkimusaiheeksi nostamme kainuulaisten vanhempien suvaitsevaisuuden kartoittamisen.

## LÄHTEET

- Abdelhamid, P., Juntunen A. & Koskinen, L. 2009. Monikulttuurinen hoitotyö. WSOY.
- Aittola, T. 1998. Kulttuurisen erilaisuuden kohtaaminen. Teoksessa Laurinen, L. (toim.) Koti kasvattajana, elämä opettajana. Juva: Atena kustannus.172 - 212
- Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. 2006. Opetusministeriö. Saatavilla: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf> Viitattu 17.10.2011
- Booth, C. L., Rubin, K. H. & Rose-Krasnor, L. 1998. Perceptions of emotional support from mother and friend in middle childhood: Links with social-emotional adaptation and preschool attachment security. Child development.
- Declaration of Principles on Tolerance Proclaimed and signed by the Member States of UNESCO on 16 November 1995 Saatavilla: <http://www.unesco.org/cpp/uk/declarations/tolerance.pdf> Viitattu 17.3.2011
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 2001. Johdatus kasvatustieteeseen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy. 4.-8. painos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6.-7. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jaakkola, M. 2009. Maahanmuuttajat suomalaisten näkökulmasta. Asennemuutokset 1987–2007. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Jaakkola, M. 1999. Suomalaisten kiristyvät ulkomaalaisasenteet - Työpoliittinen tutkimus 101. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opinto-opas 2008 - 2009. 2008. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu.

- Kananen, J. 2008. Kvali : kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kiiltomäki, A. & Muma, P. 2007. Tässä ja nyt – Sairaanhoidaja tekee kriisityötä. Sairaanhoidajaliitto. Helsinki: Gummerus kirjapaino.
- Kinnunen, S. 2003. Anna mun olla lapsi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kolbe, L. & Järvinen, K. 2002. Johdanto. Teoksessa Kolbe, L. & Järvinen, K. (toim.) Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 7 - 31
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylä: PS-kustannus, 30-39.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Maahanmuuttovirasto 2010, Saatavilla:  
<http://www.migri.fi/netcomm/content.asp?path=2761#6> Viitattu 8.1.2011
- Manninen, P. 2010. ”Jokainen ihminen on samanarvoinen” Erilaisuuden ymmärtäminen Elävässä kirjastossa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavilla:  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21764/Manninen\\_Paula.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21764/Manninen_Paula.pdf?sequence=1) Viitattu 30.11.2010
- Mikkola, L. 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Miles, R. 1982. Racism & Migrant Labour. Lontoo: Routledge & Kegan Paul.
- Niemistö, R. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11 - 15 v.) Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovela. Helsinki: Hakapaino Oy. 39 - 50
- Pugh, G. & De´Ath, E. 1984. The needs of parents. Practice and policy in parent education.
- Puuronen, V. 2011. Rasistinen Suomi. Helsinki: Helsinki University Press

Rastas, A. 2009. Rasismien kiistäminen suomalaisessa maahanmuuttokeskustelussa. Teoksessa Keskinen, S., Rastas, A. & Tuori, S. (toim.) En ole rasisti, mutta... Maahanmuutosta, monikulttuurisuudesta ja kritiikistä. Tampere: Vastapaino 47 - 64

Rastas, A. 2005. Rasismi. Oppeja, asenteita, toimintaa, ja seurauksia. Teoksessa Rastas, A., Huttunen, L. & Löytty, O. (toim.) : Suomalainen vieraskirja. Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta. Tampere: Vastapaino, 69 - 116

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sisäasiainministeriö. n.d. Maahanmuutto. Saatavilla:

<http://www.intermin.fi/intermin/home.nsf/pages/7F801E1BBBE6E80FC2256F770045F78D?opendocument> Viitattu 14.11.2011

Stolbe, C. 1989. Hur tackla rasismen i undervisningen? Teoksessa Rosas, A. (toim.) Hur tackla rasismen. Föreläsningar om mänskliga rättigheter och rasism. Turku: Turun yliopisto

Suomen perustuslaki ja ihmisoikeudet 1999, Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731> Viitattu 30.11.2010

Suurpää, L. 2002. Erilaisuuden hierarkiat – Suomalaisia käsityksiä maahanmuuttajista, suvaitsevaisuudesta ja rasismista. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Telemäki, S. & Vahtokari, J. 2008. Kasvata ja kasva itse. Mediapinta.

Tilastokeskus. 2010. Pohjois-Suomen katsaus 2010. Oulu: Multiprint.

Tilastokeskus, Saatavilla:

[http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#ulkomaidenkansalaiset](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#ulkomaidenkansalaiset) Viitattu 12.1.2011

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2002. Jyväskylä: Tammi.

Ulkomaalaislaki, Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2004/20040301> Viitattu 13.3.2011

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä, Saatavilla:

[http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=11](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11) Viitattu 17.10.11

Vastaanottokeskusinfo 2011, Saatavilla:

<http://vastaanottokeskusinfo.wikidot.com/kajaani> Viitattu 14.3.2011

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Virrankoski, O. 2001. Maa kallis isien – Tutkimus peruskoulun päättävien oppilaiden isänmaallisuudesta, suvaitsevaisuudesta ja etnisistä ennakkoluuloista. Turku: Kirja-Aurora.

Wahlström, R. 1996. Suvaitsevaisuuteen kasvattaminen - erilaisuus on rikkautta. Juva: WSOY.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 2010, Saatavilla:

[http://www.unicef.fi/Lapsen\\_oikeuksien\\_sopimus\\_koko](http://www.unicef.fi/Lapsen_oikeuksien_sopimus_koko) Viitattu 10.1.2011

## SUOSTUMUS

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Ketunpolku 4  
87100 Kajaani

SUOSTUMUS

15.03.2011

## ARVOISAT VANHEMMAT/HUOLTAJAT

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalanopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä kajaanilaisten, 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymisestä. Olemme keräämässä aineistoa ja havaintomateriaalia Pietari Brahen koulun Lehtikankaan ja Soidinsuon yksiköiden viidesluokkalaisilta pojilta. Aineiston- ja havaintomateriaalin keruun suoritamme kouluilla toukokuussa 2011 viikolla 21.

Aineistoa kerätään kyselylomakkeen avulla ja havaintomateriaalia kerätään piirustusten ja kysymysten avulla. Havaintomateriaalia käytetään vain toiminnallisessa vanhempainillassa, joka pidetään elokuussa 2011. Aineistoa käytetään toiminnallisen vanhempainillan lisäksi opinnäytetyön tuloksissa ja johtopäätöksissä. Aineistoa kerää vain kaksi ryhmää. Opinnäytetyön valmistumisajankohta on syyskuu 2011. Tämän jälkeen opinnäytetyöhön voi tutustua Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastossa.

Pyydämme teiltä lupaa lapsenne osallistumiseksi opinnäytetyömme aineiston ja havaintomateriaalin tuottamiseen. **Toivomme, että palautatte tämän lomakkeen lapsenne mukana kouluun viimeistään 18.5.2011.** Halutessanne lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijöihin tai opinnäytetyön ohjaajiin (yhteystiedot seuraavalla sivulla).

Opinnäytetyön ohjaajat

Kaisa Mikkonen  
Lehtori

Irja Jokelainen  
Lehtori

Sirkka-Liisa Niskanen  
Yli-opettaja

Opiskelijat

Halkola Henna  
Heikkinen Anna  
Heikkinen Mirka  
Huotari Piia  
Keränen Mirella

Kilpeläinen Sanna  
Kinnunen Terhi  
Lipponen Päivi  
Miettinen Janette  
Määttä Maarit

Piironen Elisa  
Rautakoski Outi  
Seppänen Meiju  
Tuovinen Tuulia  
Yli-Pyky Jaana



LUPA

Lapsemme \_\_\_\_\_ (lapsen nimi ja luokka)

Aineiston keruu:

saa osallistua \_\_\_\_\_

ei saa osallistua \_\_\_\_\_

Havaintomateriaalin keruu:

saa osallistua \_\_\_\_\_

ei saa osallistua \_\_\_\_\_

---

Vanhemman/ Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

## KUVAUS TOIMINNALLISESTA VANHEMPAINILLASTA (KOHDERYHMÄSTÄ)

Kohderyhmä koostuu Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmista. Hauholan koulussa 6. luokkalaisten poikia on noin 60. Oletamme, että toiminnalliseen vanhempainiltaan osallistuvia vanhempia on enimmillään noin 120. Odotamme tapahtumaan poikien vanhempia, jotka ovat taustoiltaan erilaisia. Haasteena on saada vanhemmat mukaan pisteissä tapahtuvaan toimintaan.

### TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN TAVOITTEET

Toiminnallisen vanhempainillan myötä vanhemmat saavat mahdollisuuden vaihtaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan vanhempina toisten vanhempien kanssa 6. luokkalaisten poikien terveystyöskäytännöistä.

### TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN YMPÄRISTÖ JA HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Toiminnallinen vanhempainilta toteutetaan Hauholan koulun liikuntasalissa. Koulu on osa 6. luokkalaisten poikien kasvu- ja kehitysympäristöä, joten on luonnollista yhdistää tapahtumassa koulu ja koti. Toiminnallisuuden ja käytännön järjestelyiden kannalta on tarkoituksenmukaista pitää tapahtuma koulun liikuntasalissa, joka on iso yhtenäinen tila. Myös arvioinnin kannalta on järkevää pitää tapahtuma yhtenäisessä tilassa.

Ohjausympäristöön laitamme näkyville poikien tekemiä piirustuksia, joiden avulla havainnollistamme vanhemmille poikien suhtautumista maahanmuuttajia kohtaan. Vanhemmat saavat aikaa tutustua poikien tekemiin piirustuksiin, joiden pohjalta käymme keskustelua suvaitsevaisuuden kasvattamisesta.

### OMAT TAVOITTEET

Tavoitteena on ohjata vanhempia pohtimaan ja keskustelemaan piirustusten pohjalta menettelytapoja, joiden avulla lastaan voi tukea suvaitsevaisiksi. Tapahtuman myötä ohjaus- ja opetusosaamiskompetenssi vahvistuu ja saamme siihen lisää varmuutta. Vahvistamme terveydenedistämisen osaamista.

### ARVIOINTI

Tarkoituksena on vanhempien tiedollinen tukeminen. Emme opeta vanhemmille uutta tietoa, joten emme voi mitata vanhempien oppimista millään tietyllä mittarilla. Tapahtuma kokonaisuudessaan arvioidaan palautelomakkeen avulla. Vanhemmat täyttävät palautelomakkeen tapahtuman lopussa (viimeisellä pisteellä, palautelomake liitteenä yhteisessä osuudessa).

<b>OHJAUKSEN TEHTÄVÄ</b>	<b>OHJAUKSEN SISÄLTÖ</b>	<b>AIKATAULU</b>	<b>OHJAUS- JA HAVAINNOLLISTAMISTAVAT</b>	<b>VANHEMPIEN ROOLI</b>
<p>1. Motivointi (mielenkiinnon herääminen)</p> <p>2. Orientoituminen (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)</p> <p>3. Sisäistäminen (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)</p>	<p>1. Motivoituminen Toivotamme vanhemmat tervetulleiksi pisteelle. Uskomme, että heillä on motivaatio olemassa, sillä he ovat vapaaehtoisesti osallistuneet toiminnalliseen vanhempainiltaan.</p> <p>2. Orientoituminen Kerromme vanhemmille rastimme sisällöstä.</p> <p>3. Sisäistäminen Ohjattava tutustuu poikien tekemiin piirustuksiin. Tämän jälkeen käymme avointa keskustelua suvaitsevaisuudesta ja maahanmuuttajista.</p>	<p>1. Aikaa käytämme 2 minuuttia.</p> <p>2. Aikaa käytämme 2 minuuttia.</p> <p>3. Aikaa käytämme 9 minuuttia.</p>	<p>1. Havainnollistaminen suullisesti</p> <p>2. Havainnollistamme rastin sisältöä suullisesti</p> <p>3. Havainnointi tapahtuu piirustusten avulla ja keskustelemalla.</p>	<p>Miten vanhemmat osallistuvat kuhunkin sisältökohtaan?</p> <p>1. Ohjattava osallistuu tässä vaiheessa kuuntelemalla.</p> <p>2. Ohjattava osallistuu kuuntelemalla ja esittämällä kysymyksiä, mikäli jotakin jää epäselväksi.</p> <p>3. Ohjattava osallistuu tutustumalla piirustuksiin ja osallistumalla keskusteluun, mikäli haluaa.</p>

Määttä Maarit & Seppänen Meiju

**ELÄMÄNTAVAT PUNTARIIN**

– Kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syksy 2011



Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Määttä Maarit & Seppänen Meiju	
Työn nimi ELÄMÄNTAVAT PUNTARIIN – Kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Lasten ja nuorten hoitotyö	Ohjaaja(t) Mikkonen Kaisa, Leinonen Rauni
	Toimeksiantaja Kajaanin päihdetyöryhmä
Aika Syksy 2011	Sivumäärä ja liitteet 55 + 5
<p>Opinnäytetyön aiheena oli kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipaino ja siihen johtavia tekijöitä. Opinnäytetyö on toiminnallinen, joka koostuu teoreettisesta osuudesta ja kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille suunnatusta Pienen pojan elämää -vanhempainillasta. Toimeksiantajana oli Kajaanin päihdetyöryhmä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien terveellisiä elämäntapoja ja kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että vanhemmat saavat lisää valmiuksia tukea 11 - 12-vuotiasta poikaa terveellisiin elämäntapoihin. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli toteuttaa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jonka kautta vanhemmat saivat mahdollisuuden pohtia, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselylomakkeella, jossa oli avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä kolmesta ylipainon kehittymiseen vaikuttavasta elämäntavasta - ruokailu - ja unitottumuksista sekä vapaa-ajan käytöstä. Kyselyn avulla saatiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista aineistoa. Aineisto kerättiin Kajaanin Pietari Brahen koulun Lehtikankaan yksiköstä. Kyselyyn osallistui 15 viidesluokkalaista poikaa.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla on epäterveellisiä elämäntapoja. Tulosten perusteella kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhempien tulee kiinnittää huomiota erityisesti pojan ruokailutottumuksiin ja vapaa-ajan käyttöön. Edellä mainitut asiat nousivat selkeimmin esille kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavina tekijöinä.</p> <p>Jatkotutkimusaiheina nousi esille muun muassa selvittää kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien koulujaksamista ja tarkempaa viihde-elektroniiikan käytön vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla samankaltaisen kyselyn tekeminen 11 - 12-vuotiaille kajaanilaisille tytöille. Kehittämisideana oli Pienen pojan elämää -vanhempainillan toimintamallin hyödyntäminen järjestettäessä vanhempainiltoja eri-ikäisten poikien ja tyttöjen vanhemmille.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Elämäntavat, ylipaino
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Määttä Maarit and Seppänen Meiju	
Title Focus on Living Habits– Factors Contributing to Overweight among 11-12-year-old Boys in Kajaani	
Optional Professional Studies Children and Young Nursing	Instructor(s) Mikkonen Kaisa and Leinonen Rauni
	Commissioned by Kajaanin päihdetyöryhmä (Substance abuse prevention team based in Kajaani)
Date Autumn 2011	Total Number of Pages and Appendices 55 + 5
<p>The purpose of this thesis was to describe the healthy living habits of 11-12-year boys in Kajaani and discover factors contributing to overweight. The objective was to give parents more means to support their sons towards adapting healthy living. The objective of the functional part of this thesis was to organize a parents' meeting for the parents of 11-12-year-old boys where parents would be given a possibility to rethink factors that contribute to overweight among boys.</p> <p>The material for this thesis was collected at the Lehtikangas unit of Kajaani Pietari Brahe School in Kajaani using a questionnaire which had questions about eating, free time and sleeping habits. The questionnaire was answered by 15 fifth-grade boys, and it produced both qualitative and quantitative material.</p> <p>The results showed that 11-12-year-old boys in Kajaani had unhealthy living habits and that the parents of these boys should give attention to eating and free time habits in particular. Eating and free time habits are the most explicit reasons for overweight among 11-12-year-old boys in Kajaani.</p> <p>Follow up research could focus, for example finding out 11 - 12-year-old boys schooltiredness in Kajaani and finding out the entertainment electronics influence on physical exercise. Follow up research could also be doing same kind of questionnaire to 11 - 12-year old girls in Kajaani. The development idea was to use the operational model developed for a parents' meeting called Life of A Little Boy when organizing parents meetings for parents of boys and girls of different ages.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Living habits, overweight
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	266
2 YLIPAINO 11 - 12-VUOTIAILLA POJILLA	268
2.1 Poikien ylipainon määritelmä	268
2.2 Aikaisempia tutkimuksia	269
2.3 Poikien ylipainoon johtavia tekijöitä	270
3 VANHEMPIEN TUKI 11 - 12-VUOTIAAN POJAN TERVEELLISISSÄ ELÄMÄNTAVOISSA	275
3.1 Elämäntavat käsitteenä	275
3.2 Pojan ruokailusuosituksia	276
3.3 Pojan vapaa-ajan käyttö	278
3.4 Unen merkitys pojan terveyteen	281
4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	283
5 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILTA	284
5.1 Kysely kajaanilaisille 11 - 12-vuotiaille pojille	284
5.1.1 Aineiston kerääminen	284
5.1.2 Aineiston analysointi	286
5.1.3 Kyselyn tulokset	287
5.1.4 Kyselyn johtopäätökset	290
5.2 Toiminnallisen pisteen suunnittelu	296
5.3 Toiminnallisen pisteen toteutus	300
6 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN ARVIOINTI	305
6.1 Toiminnallisen pisteen arviointi	305
6.2 Vanhempien antaman palautteen tulokset	307
7 POHDINTA	309
7.1 Luotettavuus	309
7.2 Eettisyys	311
7.3 Ammatillinen kehittyminen	313
7.4 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisiä	316

LÄHTEET

318

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Poikien ylipaino on lisääntynyt huomattavasti viime vuosikymmeninä ja ylipainoa pidetään yhtenä vakavimpana kansanterveydellisenä ongelmana. Ylipainoa pidetään suurena huolenaiheena, koska sillä on terveydellisiä haittavaikutuksia. (Janson & Danielsson 2005, 7, 10.) Ylipainosta aiheutuvien liitännäissairauksien takia tulee Suomessa joka vuosi noin 300 miljoonan euron lisäkustannukset terveydenhuollolle (Mäklin & Pekurinen 2010).

Opinnäytetyön aihe on kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipaino ja siihen johtavia tekijöitä. Aiheen rajasimme ylipainoon, koska siihen on helpompi vaikuttaa kuin lihavuuteen (Painonhallinta 2010). Vanhempien on tärkeä tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin, jottei ylipainoisesta pojasta tulisi lihava (Hermanson 2008). Aiheen valintaan vaikutti sen ajankohtaisuus ja tarkeys. Aihe tukee vaihtoehtoisia ammattiopintoja, koska suuntautumisvaihtoehtona ovat lapset ja nuoret.

Poikien ylipainoon on monia tekijöitä, joista tärkeimpänä pidetään elämäntapojen muuttamista epäterveellisiksi. Poikien liikunnan harrastamisen aktiivisuus on vähentynyt muun muassa viihde-elektroniikan myötä. Pojat korvaavat terveellisen ruuan usein runsassokerisilla ja -rasvaisilla välipaloilla sekä ruoka liitetään moniin vapaa-ajan toimintoihin kuten television katseluun. (Janson & Danielsson 2005, 15, 81 - 82, 121.) Liian vähäisillä yöunilla katsotaan olevan merkitystä pojan painonnousuun, koska liian vähäinen uni voi häiriinnyttää energia-aineenvaihduntaa (Lasten lihavuus 2005).

Ylipaino on vaikea aihe sekä ylipainoiselle pojalle että hänen vanhemmilleen. Pojan ylipainoon on kuitenkin tärkeä puuttua, jottei ylipaino pääse kehittymään lihavuudeksi. Vanhempien tulee tukea ylipainoista poikaa terveellisiin elämäntapoihin, joita koko perheen kannattaa noudattaa. Elämäntapojen muuttaminen ei onnistu pojalta, mikäli koko perhe kiinnittää huomiota hänen syömiseensä ja muut perheenjäsenet syövät epäterveellisesti. (Ihanainen, Kalavainen, Nuutinen & Päätalo 2008, 8 - 9, 18.) Opinnäytetyössä hyödynnämme vanhemmuuden roolikarttaa käsitellessä, miten vanhemmat voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

Vanhemmuuden roolikartan avulla pystymme hyvin jäsentelemään vanhemmuuden sisältöä. Vanhemmuuden roolit ovat aina samoja, mutta tietyt niistä nousevat tärkeimpinä esille pojan kehitysvaiheesta ja erilaisista tarpeista riippuen. Vanhempien tukiessa poikaa muuttamaan

elämäntapoja terveellisempään suuntaan, korostuu vanhemmuuden roolikartasta etenkin elämän opettajan rooli, mutta lisäksi rajojen asettajan ja huoltajan rooli ovat keskeisessä asemassa. (Rautiainen 2001, 3, 88, 103.)

Opinnäytetyössä tarkoituksena on kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien terveellisiä elämäntapoja ja kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Tavoitteena on, että vanhemmat saavat lisää valmiuksia tukea tämänikäisiä poikia terveellisiin elämäntapoihin.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, johon kuuluu Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestäminen. Toiminnallisen osuuden tavoite on toteuttaa 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jonka kautta vanhemmat saavat mahdollisuuden pohtia, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

Työn tilaajana on Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä, joka saa opinnäytetyön kautta tietoa siitä, millaisia tekijöitä on vaikuttamassa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon. Työn tilaaja saa opinnäytetyömme kautta selville, millä tavalla vanhemmat voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin. Työn tilaaja voi hyödyntää samaansa tietoa erilaisissa koululaisten terveyteen liittyvissä hankkeissa ja omissa töissään toimiessaan tämänikäisten poikien ja heidän vanhempien kanssa.

Ammatillinen asiantuntijuus kehittyy opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön kautta syvennämme tietoisuutta poikien ylipainoon vaikuttavista tekijöistä ja terveellisistä elämäntavoista. Tätä tietoa voimme hyödyntää tulevina sairaanhoitajina suuntautuessamme vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa lapsiin ja nuoriin. Työskennellessä sairaanhoitajina, asiakasryhmään todennäköisesti kuuluu ylipainoisia poikia sekä heidän vanhempiaan.

Kehitämme asiantuntijuutta sairaanhoitajien osaamisvaatimuskuvausten kautta. Opinnäytetyössä kehitämme terveyden edistämisen osaamista, kun perehdymme kajaanilaisten poikien ylipainoon ja siihen johtaviin tekijöihin. Ohjaus- ja opetusosaamista saamme opinnäytetyön toiminnallisessa vaiheessa, jossa järjestämme vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainillan. Kehitämme organisaatio- ja yhteiskunta osaamista, kun teemme yhteistyötä useiden tahojen kanssa suunniteltaessa Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen paranevat tekemällä opinnäytetyötä 15 henkilön kanssa. Eettinen osaaminen kehittyy muun muassa lähteiden ja teoriapohjan kriittisen tarkastelun myötä. (Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008.)

## 2 YLIPAINO 11 - 12-VUOTIAILLA POJILLA

Tässä luvussa kerromme poikien ylipainon määritelmän ja tuomme esille aikaisempia tutkimuksia liittyen poikien elämäntapoihin. Tähän lukuun sisällytämme myös 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavien tekijöiden tarkastelua tutkimustuloksien ja teorian kautta.

### 2.1 Poikien ylipainon määritelmä

Painolle on erilaisia rajoja eri maissa, joten ylipainon määrittelyssä on maakohtaisia eroja. Normaali painoinen voidaan määritellä ylipainoiseksi jossakin toisessa maassa. Ylipaino on riski lihavuudelle, joka määritellään sairaudeksi. (Janson & Danielsson 2005, 28- 29, 31.) Poikien ja tyttöjen ylipainon määritelmä Suomessa on sama, mutta tässä opinnäytetyössä keskitymme poikien ylipainon määritelmään. Suomessa ylipainon ja lihavuuden diagnoosi pohjautui pojilla vielä vuonna 2010 pääosin pituuden ja painon mittaamiseen sekä pituuteen suhteutetun painon eli pituuspainon määrittämiseen. Pituuspaino saadaan, kun verrataan painoa samaa sukupuolta ja pituutta olevien poikien keskipainoon. Poika on ylipainoinen silloin, kun pituuspaino on 20 - 40 prosenttia. Lihavuuden rajana pidetään yli 40 prosentin pituuspainoa. Nämä kriteerit pätevät seitsemänvuotiaasta pituuskasvun loppuun asti. Kun pojan viiden senttimetrin pituuskasvun aikana paino nousee yli 10 prosenttia, tämä viittaa lihomiseen. (Lasten lihavuus 2005.)

Painoa voidaan määritellä myös BMI: n eli painoindeksin avulla (Lasten lihavuus 2005). BMI (body mass index) on kansainvälinen painonmäärittystapa, joka lasketaan jakamalla paino (kg) pituudella (m) potenssiin kaksi (Janson & Danielsson 2005, 33). BMI on erilainen tytöillä ja pojilla sekä se muuttuu kasvun myötä. Tämän vuoksi sitä on käytetty Suomessa nuorilla, joilla pituuskasvu on päättynyt. (Lasten lihavuus 2005.) Edellä mainittu käypähoitosuositus on nyt uudistuksen alla, koska Suomessa käytettävät kasvukäyrät on uudistettu. Edelliset kasvukäyrät pohjautuvat 1959 - 1971 vuosina syntyneiden kasvunseurantaan. Nämä kasvukäyrät eivät olleet enää ajanmukaisia, joten ne on uudistettu vuonna 2010. Uudistetut kasvukäyrät perustuvat vuosina 1983 - 2008 syntyneisiin lapsiin ja niissä on laadittu uudet

käyrät pituudelle, painolle, pituuspainolle ja painoindeksille. (Dunkel, Saari & Sankilampi 2010.)

Uusissa kasvukäyrissä oleva painoindeksi eli ISO-BMI, muuttaa pojan painoindeksin vastaamaan aikuisten painoindeksiä. ISO-BMI:n laskuri sisältää yli 70 000:n 2 - 18-vuotiaan suomalaislapsen painon ja pituuden mukaan saatuja kertoimia. Näiden kertoimien avulla se laskee painoindeksin. Normaalipainon alue indeksissä on 17 - 25, joten normaalipainoiset pojat sijoittuvat näiden lukujen välille. (Dunkel, Mustajoki & Saarelma 2011.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on lokakuussa 2011 suositellut ottamaan uudet kasvukäyrät käyttöön neuvoloissa ja terveydenhuollossa (Suomalaisten lasten kasvukäyrät uudistuvat 2011).

## 2.2 Aikaisempia tutkimuksia

WHO-koululaistutkimus (1984 - 2002) on 11 -, 13 - ja 15-vuotiaiden koululaisten terveystyttävyyttä selvittävä tutkimus, joka on toteutettu vuosina 1984 - 2002. Vuodesta 1986 eteenpäin tutkimus on järjestetty joka neljäs vuosi. WHO-koululaistutkimus (1984 - 2002) on kansainvälinen tutkimus, johon on osallistunut useita maita. Alun perin tutkimukseen osallistui vain neljä maata, mutta tutkimuksen edetessä määrä nousi 35 maahan. Koululaistutkimus käsittelee muun muassa koululaisten ruoka-, liikunta- ja unitottumuksia. (Kannas 2004, 241.) Opinnäytetyössä hyödynnämme tätä tutkimusta ja edellä mainittujen tottumusten tuloksia, koska niillä on todettu olevan merkitystä 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainon kehittämisessä.

Lasten terveystutkimus (2007 - 2008) (LATE) on hankkeen kautta toteutettu tutkimus, joka käsittelee muun muassa koululaisen kasvua, kehitystä ja terveystottumuksia. Hanke on toteuttanut lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen vuosina 2007 - 2008. Tutkimus tehtiin lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa vuosittaisissa terveystarkastuksissa. Hankkeen toteuttamiin terveysseurantatutkimuksiin kouluterveydenhuollossa on otettu mukaan ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen tai yhdeksannen luokan oppilaat. Otos kouluterveydenhuollossa oli 660 lasta. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Koskinen, Laatikainen, Mäki, Ovaskainen, Sippola & Virtanen 2010, 4 - 5.)

LATE- tutkimustulosten (2007 - 2008) avulla voidaan saada sellaisia tietoja lasten terveydentilasta, joita ei ole vielä valtakunnallisesti tiedossa. LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) työryhmä on tehnyt vuosina 2007 - 2008 yhteistyötä Kansanterveyslaitoksen, Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kanssa sekä TEROKA- hankkeen kanssa, jonka tavoitteena on kaventaa terveyseroja. TEROKA- hankkeen myötä on ollut mahdollista saada tietoa lisäksi Kainuun maakunnan ja Turun kaupungin lasten ja nuorten terveydentilasta. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 18.)

Opinnäytetyössä hyödynnämme LATE- tutkimuksesta vain viidesluokkalaisista saatuja tuloksia, koska tämänikäiset ovat opinnäytetyön aiheena. Kajaanilaisten poikien tutkimustuloksia saamme LATE- tutkimusaineiston raportista, josta on mahdollista katsoa tilastoja väestöryhmittäin (Terveytemme – lasten terveys 2010).

### 2.3 Poikien ylipainoon johtavia tekijöitä

LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksista ilmeni, että ylipainoisuus on noussut huimasti vuosien aikana. Ylipainoisuus on kaksin- kolminkertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2003. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 55.) LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksista ilmeni, että Kajaanissa ylipainoisia viidesluokkalaisia poikia oli vuonna 2010 pituuspainon mukaan noin 25 prosenttia (Ylipainoisten osuus pp 2010).

Poikien ylipainon taustalla on monia tekijöitä. Aineenvaihduntasairaudet ja synnynnäiset oireyhtymät saattavat aiheuttaa painon kertymistä, mutta nämä ovat kuitenkin harvoin poikien ylipainon syitä. (Ihanainen ym. 2008, 6.) Ylipaino on seurausta energiansaannin ja energiankulutuksen epätasapainosta – toisin sanoen, pojat syövät enemmän kuin kuluttavat. Ruokailutottumusten lisäksi ylipainon taustalla voi olla liikunnan puute, sosiaalinen kanssakäyminen, perheen yhteisen ajan puute ja perheen kuormittavat tekijät, kuten alhainen tulotaso ja koulutus. (Ihanainen ym. 2008, 5 - 6; Ihanainen, Kalavainen, Nuutinen & Nykänen 2009, 6 - 7.) Opinnäytetyössämme elämäntavat käsittävät ruokailu- ja unitottumuksiin sekä vapaa-ajan käyttöön liittyviä tekijöitä.

Sosiaalisen kanssakäymisen katsotaan olevan yksi mahdollinen ylipainoa aiheuttava tekijä. Nykyään on yleistä, että kavereiden kanssa vietetty aika tapahtuu usein napostelun ja syönnin merkeissä. Perheen kanssa vietettävän ajan puute ja vanhempien kiire voi aiheuttaa pojille

muun muassa stressiä ja yksinäisyyttä, joita pojat helpottavat epäterveellisellä syömisellä. Ylipainoa esiintyy sellaisissa perheissä, joissa on alhainen tulotaso tai koulutus. Nämä perheet voivat ajatella, ettei heillä ole varaa terveelliseen ruokaan, mutta suunnitelmallisuus ja valmisruuista sekä herkuista luopuminen mahdollistavat terveelliseen ruokavalioon siirtymisen. (Janson & Danielsson 2005, 21, 141, 146, 151.)

Nykyisin ruokaa on tarjolla koko ajan ja se on usein epäterveellistä eli runsassokerista ja -suolaista sekä rasvaista. Epäterveellistä ruokaa saa helposti ja nopeasti, jonka vuoksi se on monelle suuri houkutin. Nykyperheillä on kiireinen elämäntapa, jossa ruoanlaittoon käytetään vähän aikaa. Nopeaa ruokaa suositaan käyttämällä ruoanlaitossa puolivalmiita ruokia tai korvataan ateriat kokonaan valmisruoalla, jossa on yleensä paljon rasvaa tai ne ovat hyvin suolaisia. Nykyään pikaruokaa markkinoidaan yhä nuoremmille, joilla ei ole vielä kykyä tehdä päätöksiä terveellisen ja epäterveellisen ruoan välillä. Heitä houkutellessaan syömään pikaruokaa muun muassa lelujen tai pikaruokalassa olevien leikkipaikkojen avulla. Kun pikaruokan syömiseen oppii jo pienestä pitäen, siitä tulee helposti tapa, josta on vaikea luopua. (Heller 2006, 15 - 16.) WHO - koululaistutkimuksen (1984 - 2002) mukaan vuodesta 1994 lähtien pikaruokan viikoittainen syöminen kasvoi. Pojat söivät enemmän pikaruokaa kuin tytöt. (Kannas 2004, 99 & 101.)

Poikien tulee syödä päivittäinen aamupala elimistön käyntiin saamiseksi. Aamupalan väliin jättäminen aiheuttaa näläntunnetta ennen lounasaikaa ja herkkuihin sortuminen on todennäköisempää. Haitaksi on myös liiallinen syöminen iltaa kohden, jonka seurauksena seuraavana aamuna aamupala ei maistu. (Janson & Danielsson 2005, 114 - 115; Silvola 2010, 51 - 52.) LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksien mukaan viidesluokkalaisista pojista 84 prosenttia söi aamupalan joka arkipäivä. Viikonloppuna aamupalan syönti toteutui paremmin, jolloin viidesluokkalaisista pojista 94 prosenttia söi aamupalan lauantaina ja 96 prosenttia sunnuntaina. (Hakulinen-Viitanen. ym. 2010, 95.)

Virvoitusjuomien käyttö on lisääntynyt huomasti. Vuonna 1988 - 90 virvoitusjuomia käytettiin Suomessa asukasta kohden vajaa 50 litraa, mutta vuonna 2002 määrä oli jo noin 72 litraa. (Janson & Danielsson 2005, 21.) LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksien perusteella voidaan olettaa, että viidesluokkalaiset juovat melkein päivittäin virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Viidesluokkalaiset pojat käyttivät päivän aikana täysmehuja enemmän kuin hedelmiä. Hedelmiä käytti päivittäin 27 prosenttia ja täysmehuja 39 prosenttia viidesluokkalaisista. (Hakulinen-Viitanen. ym. 2010, 98 - 99.) WHO- koululaistutkimuksen

(1984 - 2002) mukaan virvoitusjuomien kulutus oli pojilla suurempaa kuin tytöillä, joka ilmeni jo 11 vuoden iässä. Vuosina 1986 - 2002 päivittäisten vihannesten ja hedelmien syönti laski koko ajan. (Kannas 2004, 99 & 101.)

Karkin syönti on lisääntynyt ja sitä syödään isompia määriä kerrallaan johtuen osaksi siitä, että pakkauskoost ovat kasvaneet. Irtokarkkipussit ovat suurentuneet, jolloin karkkia tulee helposti ostettua paljon. Karkkia on tarjolla kaupoissa suurempia määriä kuin ennen. (Janson & Danielsson 2005, 22; Lagström 2006, 290.) LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) mukaan suurin osa viidesluokkalaisista söi suklaata ja muita makeisia 1-2 päivänä viikossa (Hakulinen-Viitanen. ym. 2010, 99).

Yhtenä ylipainoon johtavana syynä voidaan pitää liian vähäistä nukkumista, koska liian lyhyt yöuni voi haitata energia-aineenvaihdunnan säätelyä (Lasten lihavuus 2005; Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 102). Liian vähän nukkuneet pojat syövät epäterveellisesti, koska he eivät ole tarpeeksi virkeitä ylläpitääkseen terveellisiä elämäntapoja. Väsyneenä ei myöskään jaksaa harrastaa liikuntaa. (Heller 2006, 136.) Poikien tulee saada nukuttua riittävän pitkät yöunet, keskimäärin yhdeksän tuntia. Uni on tärkeää, koska nukkumisen aikana muun muassa muistitoiminnot kehittyvät. LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) mukaan 62 prosenttia viidesluokkalaisista nukkui suosituksen mukaiset yöunet, eli noin yhdeksän tuntia. Vähemmän kuin yhdeksän tuntia nukkui 11,5 prosenttia viidesluokkalaisista. (Hakulinen-Viitanen. ym. 2010, 102 - 103.)

WHO- tutkimuksessa (1984 - 2002) nukkumistottumusten tulokset koskevat vain 13 ja 15-vuotiaita. Tuloksissa ilmeni, että vuosien 1990 - 1998 välillä nukkumaanmenoaika siirtyi myöhemmäksi ja aamuväsymys lisääntyi. Myös kouluviikolla nukuttu yön kesto väheni. Vuoden 1998 jälkeen nukkumistottumukset menivät parempaan suuntaan kuin edellisvuosina. (Kannas 2004, 154 & 163.)

Poikien vapaa-aika kuluu nykyään yhä passiivisemmin, sillä viihde-elektronikka korvaa poikien aktiivisen liikunnan harrastamisen. Pojat kuluttavat vapaa-aikaansa tietokoneen ja television ääressä. Varsinkin television liiallinen käyttö on yksi ylipainoon johtava tekijä - ei pelkän istumisen takia vaan television ääressä tapahtuvan epäterveellisen syömisen vuoksi. (Janson & Danielsson 2005, 81 - 82, 121; Lagström 2006, 291; Heller 2006, 20 - 21, 105.)

LATE- tutkimuksessa (2007 - 2008) television- ja tietokoneen käytön suosituksena oli korkeintaan kaksi tuntia päivässä. LATE- tutkimuksen tuloksien mukaan 36 prosenttia

viidesluokkalaisista katsoi televisiota tai käytti tietokonetta yli kaksi tuntia arkipäivisin. Viikonloppuisin 80 prosenttia viidesluokkalaisista pojista ylitti kahden tunnin ruutuajan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 105.) Kajaanilaisista viidesluokkalaisista pojista noin 37 prosenttia käyttivät ruutu-aikaa yli kaksi tuntia arkipäivisin ja viikonloppuisin pojista 80 prosenttia käyttivät ruutu-aikaa yli kaksi tuntia (Ruutu-aika arkena 2010; Ruutu-aika viikonloppuna 2010).

Pojat on luotu liikkumaan. Liikkumisen avulla pojat oppivat uusia asioita sekä heidän motoriikkansa kehittyi. Aikaisemmin pojat leikkivät paljon ulkona, jolloin leikit liittyivät automaattisesti liikkumiseen. Leikit eivät olleet järjestettyjä ja valvottuja vaan he keksivät itse omat leikkinsä. Nykyään pojat eivät leiki niin spontaanisti, koska heille on järjestetty usein jokaiselle päivälle toimintaa, esimerkiksi iltapäiväkerhoja ja soittotunteja. (Janson & Danielsson 2005, 16, 18, 79 - 80.)

LATE- tutkimukseen (2007 - 2008) osallistuneista viidesluokkalaisista 18 prosenttia oli harrastanut liikuntaa tunnin viikon jokaisena päivänä tutkimuksen teko-aikaan. Viidesluokkalaisista pojista 90 prosenttia harrasti sellaista liikuntaa, jossa he lievästi hengästyivät ja hikoilivat. Tällaista liikuntaa pojat harrastivat vähintään puoli tuntia kerrallaan 2- 3 kertaa viikossa. LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksista ilmeni, että viidesluokkalaiset osallistuivat eniten harrastustoimintaan kuin muut LATE- tutkimukseen osallistuvat ikäryhmät. Vain 13 prosenttia viidesluokkalaisista pojista jätti osallistumatta kerho- tai harrastustoimintaan. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 104, 128.) Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös WHO- koululaistutkimuksessa (1984 - 2002), jonka mukaan urheiluseuroissa harrastaminen oli yleistä etenkin pojilla (Kannas 2004, 131).

Poikien fyysinen aktiivisuus on vähentynyt autoistumisen vuoksi. Nykyään on yleistä, että vanhemmat kuljettavat poikiaan autolla kouluun ja kavereiden luokse. Pojan tottuvat tähän helposti, jolloin hyötyliikunnan määrä vähenee. (Janson & Danielsson 2005, 17, 110 - 111; Ihanainen ym. 2008, 4.) Hyötyliikunta kohdistuu arkielämään ja se on liikuntamuoto, jossa ei ole ohjattua toimintaa. Hyötyliikuntana voidaan pitää esimerkiksi kouluun kävelemistä tai pihatöiden tekoa. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari, & Vuori 2008, 88.) Autoistuminen on lisääntynyt vanhempien kiireiden vuoksi ja vanhemmat pitävät liikennettä liian vaarallisena poikien kulkea jalkaisin tai pyörällä, jolloin

hyötyliikunnan määrä vähenee. (Janson & Danielsson 2005, 17, 110 - 111; Ihanainen ym. 2008, 4, Heller 2006, 19, 20).

### 3 VANHEMPIEN TUKI 11 - 12-VUOTIAAN POJAN TERVEELLISISSÄ ELÄMÄNTAVOISSA

Tässä luvussa kuvaamme elämäntavat käsitteenä ja kerromme, mitä elämäntavat sisältävät opinnäytetyössämme. Opinnäytetyössä hyödynnämme vanhemmuuden roolikarttaa, joka on avattu opinnäytetyön yhteisessä osiossa. Tässä luvussa tuomme esille, mitkä vanhemmuuden roolit korostuvat vanhempien tukiessa poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

#### 3.1 Elämäntavat käsitteenä

Elämäntavoilla tarkoitetaan erilaisia tapoja liittyen muun muassa ravitsemukseen, liikuntaan, uneen, päihteiden käyttöön ja harrastuksiin (Mustajoki 2009; Uutela 2002, 424). Roosin (1985, 31) mukaan elämäntyyli, hyvinvointi ja ajankäyttö ovat liitoksissa elämäntapaan. Elämäntapa on erilainen riippuen muun muassa yksilöstä, perheestä ja sukupuolesta (Roos 1988, 12 - 13). Poikien elämäntapoihin vaikuttaa etenkin ympäristö, vanhempien asema ja oma elämänvaihe. (Roos 1985, 28; Roos 1988, 12, 17; Terho 2002, 406.)

Merkittävää poikien tulevalle terveystyötyymiselle ovat ne elämäntavat, jotka he pienenä omaksuvat ja jotka vakiintuvat myöhemmässä elämänvaiheessa (Terho 2002, 379). Elämäntavoilla on merkitystä ylipainon syntyyn, sillä yleisin syy ylipainon kehittymiselle on epäterveelliset elämäntavat. Ylipaino voi johtua muun muassa epäterveellisistä ruokailutottumuksista tai riittämättömästä liikunnasta. (Heller 2006, 13 - 14.) Poikien omaksuttua jo pienenä terveelliset elämäntavat, ne luovat pohjan hyvälle terveydelle (Lyytikäinen 2002, 376). Poikien epäterveellisiin elämäntapoihin on tärkeää puuttua, koska heidän tavat ja tottumukset eivät ole vielä aikuisten tavoin vakiintuneita (Terho 2002, 405).

Opinnäytetyössä rajasimme elämäntavat poikien ruokailu- ja unitottumuksiin sekä vapaa-ajan käyttöön. Vapaa-ajan käyttöön sisällytämme liikunnan ja viihde-elektroniikan käytön. Rajasimme elämäntavat ruokailu- ja unitottumuksiin sekä vapaa-ajan käyttöön, koska ne ovat nousseet vahvasti kirjallisuudesta esille ylipainoon johtavina tekijöinä. Tarkastelemme opinnäytetyössä käsiteltäviä elämäntapoja poikien terveystyötyymisen näkökulmasta, koska opinnäytetyössä kaikkien näkökulmien yhteisenä aiheena on 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystyötyymisen tukeminen.

Poikien elämäntavat ovat muuttuneet hyvin paljon etenkin liikunnan ja ruokailutottumusten osalta (Heller 2006, 5). Ruokakulttuuri on väistymässä napostelutavan tieltä ja pakkauskoot ovat suurentuneet. Ruokia markkinoidaan enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi televisiomainonnan kautta. (Lagström 2006, 290; Janson & Danielsson 2005, 22; Heller 2006, 17, 21.) Liian vähäinen nukkuminen voi haitata energia-aineenvaihdunnan säätelyä ja näin vaikuttaa ylipainon syntyyn (Lasten lihavuus 2005). Liikunnan harrastaminen on vähentynyt muun muassa viihde-elektroniikan myötä. Poikien ylipainoon vaikuttaa television ja tietokoneen ääressä vietetty aika sekä näiden yhteydessä nautittu epäterveellinen ruoka. (Lagström 2006, 291; Janson & Danielsson 2005, 81 - 82, 121.)

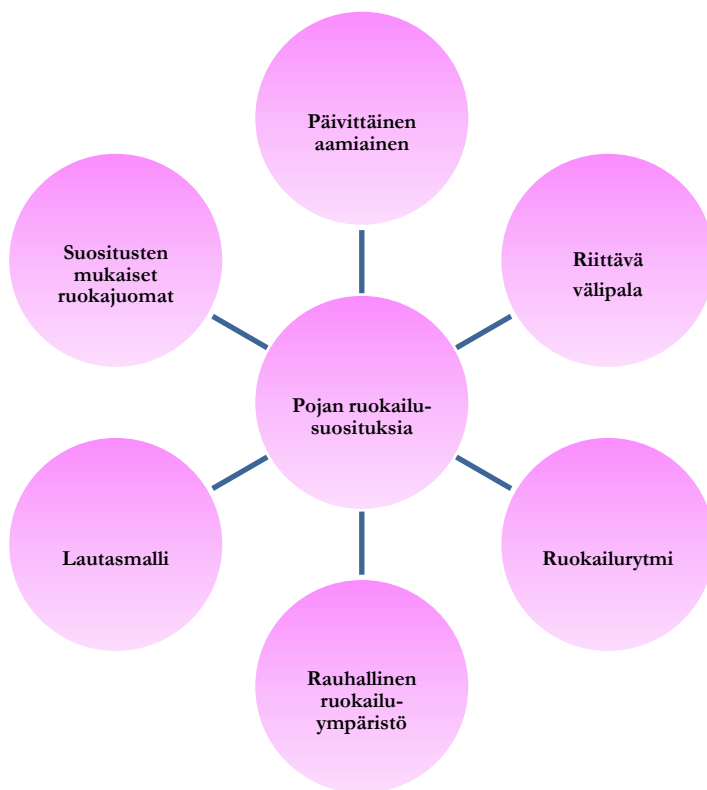
Opinnäytetyöhömme kuuluu Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestäminen, jossa halusimme tuoda esille kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien näkemyksiä heidän elämäntavoistaan. Pojat voivat edistää terveyttään muun muassa harrastamalla liikuntaa riittävästi ja syömällä terveellisesti, mutta he tarvitsevat vanhemmilta tukea ja kannustusta elämäntapamuutoksiinsa (Koivisto 2002, 25).

### 3.2 Pojan ruokailusuosituksia

Opinnäytetyössämme vanhemmuuden roolikartasta nousee esille huoltajan roolin merkitys. Huoltajan rooli on merkittävä arkielämän ylläpitämisessä. Opinnäytetyössä huoltajan roolin keskeisinä tehtävinä on toimia pojalleen terveellisen ruoan antajana ja levon turvaajana. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24.) Vanhempien tulee tukea poikaa painonhallinnassa ja asettaa selkeitä rajoja muun muassa ruokavalintoihin sekä antaa myönteistä palautetta onnistumisista (Nuutinen 2006, 320).

Pojalla tulee olla selkeä ruokailurytmi, jossa syödään tasaisin väliajoin. Koska poika ei voi hyödyntää samalla tavalla energiavarastojaan kuin aikuinen, hänen tulee syödä välipaloja saadakseen energian jakautumaan tasaisesti pääaterioiden välillä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 39.) Esimerkki hyvästä ruokailurytmistä on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Vanhempien tulee tukea poikaa syömään tasaisen ruokailurytmin mukaisesti ja hitaasti, koska silloin hän oppii tunnistamaan kylläisyyden tunteen ja syömään pienempiä annoksia kerrallaan. Perheen ruokapöydän ääressä toteutettu yhteinen ruokailu edistää ruokailurytmin omaksumista ja vähentää epäterveellisten välipalojen syöntiä. (Ihanainen ym. 2008, 22, 24; Ihanainen ym.

2009, 8, 21.) Ruokailuhetken tulee olla miellyttävä ja rauhallinen. Ylimääräiset häiriötekijät, kuten radio ja televisio kannattaa sulkea ruokailun ajaksi. Vanhempien antama myönteinen ohjaus ja ilmapiiri edesauttavat ruokailutilanteiden kokemisen miellyttäväksi. (Nuutinen 2006, 316.) Seuraava kuvio esittää pojan ruokailusuosituksia (kuvio 1).



Kuvio 1. Pojan ruokailusuosituksia

Pojan tulee syödä päivittäinen aamupala elimistön käyntiin saamiseksi. Monipuoliseen aamupalaan voi sisällyttää esimerkiksi leipää, puuroa, kasviksia, hedelmiä sekä maitotuotteita. (Ravinto.) Riittävä välipala muodostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista, joita tulisi olla jokaisella välipalalla oman kourallisen verran. Välipalaan kuuluu myös kuitupitoiset viljavalmisteet, kuten leivät ja puurot. Leipää voi syödä välipalalla esimerkiksi 1-2 viipaletta. Lisäksi välipalaa voi täydentää maito-, kala- ja lihatuotteilla, kuten leivän päälle laitettavilla leikkeleillä. (Välipalan periaatteet 2010; Kouluruokailusuositus 2008, 7.) Poika voi itse pilkkoa valmiiksi jääkaappiin esimerkiksi kasviksia ja hedelmiä välipalaksi. Varsinkin painonhallinnan kannalta kasvien ja hedelmien lisääminen ruokailutottumuksiin on tärkeää. (Nuutinen 2006, 317.) Vuoden 2005 ravitsemussuosituksen mukaan ruokajuomana tulee käyttää rasvatonta maitoa, piimää tai vettä (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 37).

Ruuan laadulla ja määrällä on merkitystä ylipainon kehittymiseen. Ruokavalioon tulee kuulua paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Pojan ruoan laadusta tulee tarkkailla kuitua, sokeria, suolaa ja rasvaa. Kuitupitoinen ja kasviksia sisältävä ruoka tuo nopeammin kylläisyyden tunteen ja nälän tunne ei tule takaisin niin nopeasti. Sokeria, suolaa ja rasvaa tulee käyttää kohtuudella, koska muuten niistä tulee ruokavalioon liikaa energiaa ja paino voi nousta. (Ihanainen ym. 2008, 22; Ihanainen ym. 2009, 21, 22.)

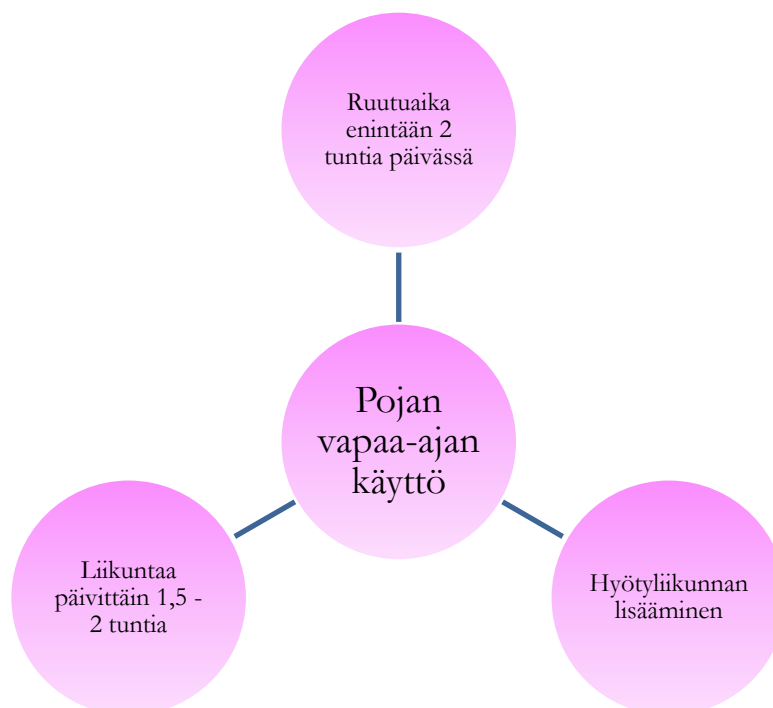
Ruuan määrää voidaan tarkkailla lautasmallin mukaan. Lautasmalliin kuuluu, että kaksi neljäsosaa koostuu vihanneksista tai kasviksista, yksi neljäsosa perunasta, riisistä tai pastasta ja viimeinen neljäsosa täytetään kalalla, kanalla tai lihalla. (Ihanainen ym. 2009, 24.) Herkutteluhetket kuuluvat ruokavalioon, mutta vanhempien vastuulla on sopia herkuttelusäännöistä. Suunnittelemalla vanhempien kanssa herkutteluhetket etukäteen, poika oppii mielitekojen hallintaa ja epäterveellisiä ruokia ei tule syötyä liikaa. (Nuutinen 2006, 317; Ihanainen ym. 2009, 24.)

Ruokailuun tehtävien muutoksien ei tule koskea vain ylipainoista poikaa, vaan koko perheellä tulisi olla yhteiset säännöt. Näin varmistetaan, ettei ylipainoisesta tunnu siltä, että kaikki vahtivat hänen tekemisiään. (Ihanainen ym. 2008, 9.)

### 3.3 Pojan vapaa-ajan käyttö

Rajojen asettajan rooli nousee vanhemmuudessa keskeiseksi, kun vanhemmat pyrkivät muuttamaan pojan elämäntapoja terveellisempään suuntaan. Rajojen asettaminen tarkoittaa sitä, että vanhemmat noudattavat sääntöjä ja sopimuksia sekä valvovat niiden toteutumista. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 28 - 29.)

Pojat viettävät nykyään paljon vapaa-aikaansa television ääressä ja tämä on ylipainoisille haitallista. Haitalliseksi television katselun tekee se, että siihen usein yhdistetään epäterveellinen ruoka, jota syödään paljon. Television ääressä syöminen edistää lihavuuden syntymistä, koska tällöin nautittu ruoka on usein epäterveellistä. (Janson & Danielsson 2005, 121; Nuutinen 2006, 319; Heller 2006, 20 - 21, 105. Pojan vapaa-ajan käyttöön liittyviä asioita ja suosituksia olemme havainnollistaneet kuviolla (kuvio 2).



Kuvio 2. Pojan vapaa-ajan käyttö.

Vanhempien kannattaa arvioida, kuinka paljon vapaa-ajastaan poika käyttää viihde-elektroniiikan parissa (Ihanainen ym. 2008, 26). On tärkeää, että vanhemmat puuttuvat pojan passiiviseen vapaa-aikaan ja asettavat hänelle tietyt rajat, esimerkiksi television katselulle (Nuutinen 2006, 319). Suositus on, että poika käyttää viihde-elektroniiikkaa enintään kaksi tuntia päivässä (Lasten lihavuus 2005; Ihanainen ym. 2008, 27; Ahonen ym. 2008, 42). Vanhemmat voivat laatia kotiinsa säännön, jonka mukaan poika harrastaisi liikuntaa yhtä paljon kuin hän käyttää aikaa viihde-elektroniiikkaan. On suositeltavaa, että tietokone, televisio ja muu viihde-elektroniiikka on sijoitettu perheen yhteisiin tiloihin, jolloin vanhempien on helpompi kontrolloida niiden käyttöä. (Nuutinen 2006, 319; Ihanainen ym. 2008, 27.)

Vanhemmuuden roolikartasta nousee vahvasti esille elämän opettajan rooli vanhempien tukiessa poikaansa terveellisiin elämäntapoihin. Elämän opettajan rooliin kuuluu, että vanhempi toimii pojalleen oikean ja väärän opettajana. Elämän opettajana vanhemman tulee antaa pojalleen mallia eli vanhemman tulee tarkastella omia elämäntapoja tukiessa poikaansa. Mallin antajana toimimiseen liittyy se, että koko perhe muuttaa elämäntapoja eikä vain poika. Elämän opettajan roolissa vanhemmuuteen liittyy myös tapojen opettaminen pojalleen. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 26 - 27.)

Vanhempien on hyvä olla tietoisia siitä, kuinka paljon pojan tulee liikkua päivittäin. Suositus on, että poika harrastaa liikuntaa päivittäin vähintään 1,5 - 2 tuntia. Tähän suositukseen on laskettu lisäksi hyötyliikunta. Liikunnan tulee olla monipuolista ja yli kahden tunnin istumisia tulee välttää. (Ahonen ym. 2008, 6, 18, 23.)

Vanhemmilla on vaikutus siihen, kuinka aktiivisesti poika harrastaa liikuntaa. Pojan liikunnallisuuteen vaikuttavat merkittävästi vanhempien omat liikuntatottumukset, koska niistä poika ottaa mallia omaan liikunnallisuuteensa. Vanhempien on hyvä tukea ylipainosta poikaa sellaiseen liikuntaan, joka on hänelle mieluista ja hauskaa eikä liikuntalaji saa olla vaativuudeltaan liian vaikeaa. (Nuutinen 2006, 319; Ahonen ym. 2008, 42.) Monipuolinen liikunta on tärkeää, mutta huonokuntoisen tai vähän liikkuneen pojan täytyy saada aloittaa liikunnan harrastaminen vähän kerrallaan (Ihanainen ym. 2008, 27). Vanhempien kannattaa panostaa mahdollisuuksien mukaan pojan monipuolisiin liikuntavälineisiin ja -varusteisiin sekä tarkoituksenmukaisiin vaatteisiin, sillä ne voivat toimia hyvänä motivointikeinona aktiivisempaan liikunnallisuuteen (Ahonen ym. 2008, 42).

Vanhempien tulee tukea poikaa hyötyliikuntaan, sillä päivittäinen hyötyliikunta on tärkeää etenkin ylipainoiselle pojalle. Jos ylipainoon taipuvainen esimerkiksi kävelee päivittäin, sillä voi olla merkittävä vaikutus siihen, tuleeko hänelle ylipainoa vai pysyykö hän normaalipainoisena. Pojan täytyy liikkua ja hyvä tapa aktiivisen liikunnan harrastamiseen tapahtuu ulkona. Sisälläolo on haitallista pojalle, sillä siellä on paljon houkutuksia passiiviselle vapaa-ajan käytölle. (Janson & Danielsson 2005, 111 - 112.) Perheen yhteinen aika on tärkeää ja se voi hyvin liittyä yhdessä liikkumiseen. Vanhemmat voivat esimerkiksi kannustaa poikaa aloittamaan perheen kanssa yhteisen harrastuslajin. (Ihanainen ym. 2008, 26 - 27.)

Pojan hyötyliikuntaa vanhemmat voivat lisätä sillä, etteivät he kuljeta poikaa autolla kouluun. Vanhempien kannattaa miettiä, onko autokyyti välttämätöntä varsinkaan silloin, jos koulu on suhteellisen lähellä kotia ja koulumatka on turvallinen. (Ihanainen ym. 2008, 27.) Koulumatkan poika voi kulkea kavereidensa kanssa kävellen tai pyöräillen. Koulumatkalla hän pystyy luomaan tärkeitä sosiaalisia suhteita kavereihinsa. Vanhempien kannattaa ottaa huomioon se, että poika helposti tottuu kyydittämiseen ja tämän takia hän ei mielellään mene minnekään omin jaloin. (Janson & Danielsson 2005, 110 - 111.)

Vanhempien kannattaa miettiä yhdessä pojan kanssa, olisiko kerho- tai jokin harrastustoiminta mieluinen tapa aloittaa liikunnan harrastaminen. Pojan osallistuessa

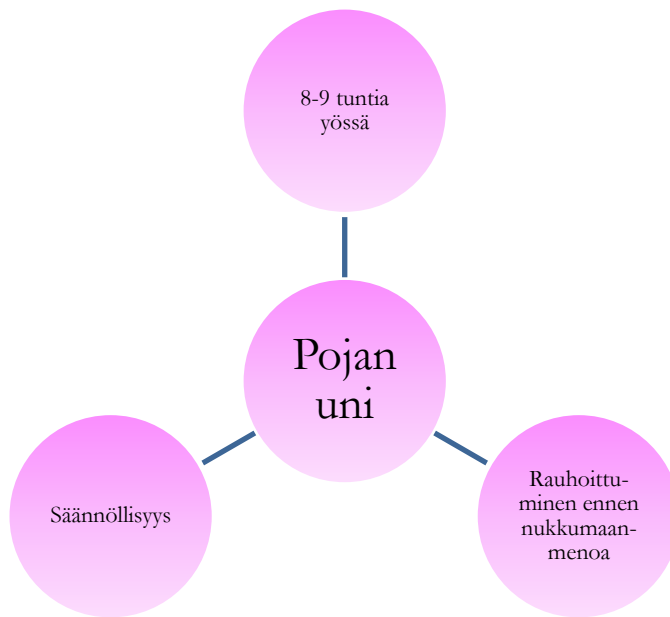
ryhmämuotoiseen harrastustoimintaan, hän oppii samalla häviämisen ja voittamisen taitoja sekä pystyy ryhmässä luomaan kaverisuhteita. Liikuntalajin tulee olla sellainen, jossa ei-liikunnallinen poika voi kokea onnistumisia. (Ihanainen ym. 2008, 27; Ihanainen ym. 2009, 32.)

Vanhempien tulee selkeyttää ylipainoiselle pojalle, että painonhallinta on hänestä itsestään kiinni, mutta vanhempien tulee muistaa heidän vastuunsa pojan elämäntapojen muuttamisessa. Vanhempien on helpompaa vaikuttaa pojan fyysiseen aktiivisuuteen kuin ruokailutottumuksiin sekä niihin tarvittaviin muutoksiin. (Janson & Danielsson 2005, 88; Ihanainen ym. 2008, 9.)

### 3.4 Unen merkitys pojan terveyteen

Vanhemmuuteen kuuluu, että vanhemmat toimivat rajojen asettajana. Vanhempien tulee esimerkiksi taata lapselle riittävästi unta, joten nukkumaanmenoajoista on sovittava pojan kanssa. Vanhemmuuden roolikartasta nousee esille myös huoltajan rooli, jossa vanhempien tehtävänä on toimia pojalleen levon turvaajana. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24, 28 - 29.)

Riittävä uni on tärkeä osa pojan hyvinvointia. Pojan tulee saada nukuttua tarpeeksi, jotta hän kykenee seuraavana päivänä keskittymään koulussa ja suoriutumaan arjen askareista ilman väsymystä. Pojan yksilöllinen unen tarve vaihtelee, mutta suosituksena voidaan pitää 8-9 tunnin yöunia. (Kronholm, Liuha & Partonen 2009.) Tarpeeksi pitkät ja säännölliset yöunet ovat tärkeitä, koska nukkumisen aikana aivot ja koko keho saavat levätä ja palautua päivän rasituksista. Jotta nukahtaminen ei häiriinny, tulee muun muassa pojan liikuntasuoritukset ja viihde-elektroniiikan käyttö rauhoittaa jo hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. (Ahonen ym. 2008, 26.) Olemme havainnollistaneet pojan uneen liittyviä suosituksia kuviolla (kuvio 3).



Kuvio 3. Pojan uneen liittyviä suosituksia.

Pojan unen saantia ja unen laatua voi pyrkiä parantamaan erilaisilla keinoilla. Ennen nukkumaan menoa makuuhuone on hyvä tuulettaa raikkaaksi ja pojan tulee antaa itsellensä rauhoittumisaikaa. Tämä tarkoittaa muun muassa television ja tietokoneen sammuttamista hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa. (Ihanainen ym. 2009, 32.) Vanhemmat voivat pyrkiä vaikuttamaan unen määrään ja säännöllisyyteen asettamalla pojalle rajoja. Nämä rajat voivat koskea nimenomaan viihde-elektroniikan käytön rajoittamista iltaisin, mikäli poika ei omatoimisesti sen käyttöä lopeta. Vanhemmat voivat asettaa pojalle rajat nukkumaan menoon, jotta hän saa nukuttua riittävän pitkät yöunet. (Kronholm ym. 2009.)

#### 4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyössä tarkoituksena on kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien terveellisiä elämäntapoja ja kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Tavoitteena on, että vanhemmat saavat lisää valmiuksia tukea tämänikäisiä poikia terveellisiin elämäntapoihin.

Toiminnallisen osuuden tavoitteena on toteuttaa 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jonka kautta vanhemmat saavat mahdollisuuden pohtia, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

1. Mitä terveellisten elämäntapojen suosituksia kuuluu 11 - 12-vuotiaalle pojalle?
2. Mitä ylipainoon johtavia tekijöitä on kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla?

## 5 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILTA

Opinnäytetyö on toiminnallinen, johon kuului Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestäminen Kajaanin Hauholan koulun kuudesluokkalaisten poikien vanhemmille 31.8.2011. Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa varten meidän tuli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen piste, jossa tarkoituksena oli käsitellä kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Toiminnallisen opinnäytetyön käsite on avattu opinnäytetyön yhteisessä osiossa. Tässä luvussa kerromme, miten suoritimme aineiston keräämisen ja analysoinnin. Tuomme esille kyselyn tulokset ja johtopäätökset, jotka olivat pohjana Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisen pisteen suunnittelussa. Kerromme myös, miten Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelu ja toteutus tapahtuivat.

### 5.1 Kysely kajaanilaisille 11 - 12-vuotiaille pojille

Halusimme kerätä kajaanilaisilta 11 - 12-vuotiailta pojilta aineistoa selvittääksemme heidän elämäntapoihin liittyvää terveyskäyttäytymistä. Koska opinnäytetyön yhteisenä tarkoituksena oli kuvata kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymistä, halusimme omassa opinnäytetyössämme saada tietoa nimenomaan kajaanilaisista pojista. Tarkoituksenamme oli hyödyntää kyselystä saatuja tuloksia Pienen pojan elämää -vanhempainillassa näyttämällä vanhemmille suoria lainauksia poikien vastauksista.

#### 5.1.1 Aineiston kerääminen

Aineiston keräämistä varten tuli valita metodi eli menetelmä. Metodi on menettelytapa, jolla tavoitellaan ja hankitaan tietoa tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Aluksi päätimme, miten tutkittavat valitaan ja kuinka paljon heitä tulee olla. Aineiston keräämistä varten suunnittelimme, miten tavoitamme tutkittavat ja miten saamme heiltä suostumuksen aineiston keräämiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 177- 178, 181, 183; Kylmä & Juvakka 2007, 57.)

Opinnäytetyön aineiston keräämisen suoritimme kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeen kysymykset muodostimme niin, että ne vastasivat toiseen ohjaavaan kysymykseemme. Päädyimme käyttämään kyselylomakkeessa sekä laadullisia että määrällisiä kysymyksiä, koska näiden kahden yhdistelmällä saimme monipuolisemmin vastauksia toiseen ohjaavaan kysymykseen eli ”millaisia ylipainoon johtavia tekijöitä on kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla?”. Laadulliset kysymykset olivat avoimia, joihin poikien tuli vastata omin sanoin mielipiteensä. Määrälliset kysymykset olivat myös avoimia, mutta niihin poikien tuli vastata numeraalisesti. Määrällisiä kysymyksiä käyttämällä saimme vastauksia kysymyksiin, joissa halusimme tietää kuinka moni, kuinka paljon tai miten usein (Vilka 2007, 14). Kyselylomake sisälsi suurimmaksi osin avoimia kysymyksiä, koska opinnäytetyössä tavoitteena on ihmisten toimintaan vaikuttavien käsitysten, uskomuksien ja halujen ymmärtäminen (Airaksinen & Vilka 2003, 63).

Suoritimme kyselylomakkeen esitestauksen Kajaanin Lohtajan koululla 18.5.2011. Esitetasimme kyselylomaketta viidellä viidesluokkalaisella pojalla. Kyselylomakkeen esitestauksella halusimme varmistaa, että viidesluokkalainen ymmärtää kysymykset samalla tavalla kuin me opinnäytetyön tekijät. Esitestauksen jälkeen muokkasimme muutamia kysymyksiä ymmärrettävämpään muotoon ja karsimme joitakin kysymyksiä pois. Esimerkiksi alkuperäisessä kyselylomakkeessa kysyimme, millaisia ohjelmia pojat katsovat televisiosta, ja mitä he tekevät tietokoneella ollessaan. Nämä kysymykset karsimme pois, koska niillä ei ollut mielestämme merkitystä etsittäessä vastausta opinnäytetyön toiseen ohjaavaan kysymykseen.

Keräsimme opinnäytetyön aineiston Pietari Brahen koulun viideltätoista viidesluokkalaiselta pojalta toukokuussa 2011. Aineiston keruuseen osallistuva luokka oli Lehtikankaan yksiköstä. Suoritimme luokkien jaon arvonnalla. Kyselyn suoritimme luokassa, jossa oli 15 viidesluokkalaista poikaa. Aineiston keräsimme yhdeltä luokalta, koska laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrällä ei ole niin suuri merkitys kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta ja kuvata todellista elämää. (Kylmä & Juvakka 2007, 23; Airaksinen & Vilka 2003, 64.) Tutkimusluvan hankimme yhdessä muiden tähän opinnäytetyöprojektiin kuuluvien kanssa. Kaikki luokan pojat olivat saaneet luvan vanhemmiltaan vastata kyselyyn. Vanhemmille ja rehtorille suunnatuissa suostumuslomakkeissa kerroimme pääpiirteet opinnäytetyöprosessista.

Kyselylomakkeessa (liite 1) kysymyksiä oli 17. Kysymyslomakkeeseen ei laitettu nimiä eli se tehtiin nimettömästi ja vastattuja kyselylomakkeita eivät nähneet muut kuin me

opinnäytetyön tekijät. Kyselylomakkeen alussa luki ohjeet vastaamiseen, mutta kerroimme ohjeet myös suullisesti ennen kyselylomakkeiden antamista.

Aineiston keräämisen aikana luokassa oli levoton tunnelma, mutta kaikki 15 poikaa kuitenkin vastasivat kyselyyn. Varasimme vastausaikaa 45 minuuttia, mutta pojat käyttivät aikaa kyselylomakkeeseen vastaamiseen keskimäärin 15 - 20 minuuttia. Kyselyyn vastattuaan luokan pojat innostuivat esittelemään sipsi- ja karkkipusseja sekä limpparipulloja, joita heillä oli pulpeteissa ja repuissa. Tästä johtuen meillä heräsi ajatus siitä, kuinka paljon pojat todellisuudessa syövät herkkuja. Aineistoa kerätessä huomasimme, kuinka ajankohtainen ja tärkeä opinnäytetyön aihe on.

### 5.1.2 Aineiston analysointi

Määrällisten kysymysten vastauksia käsitelimme laskemalla keskiarvoja, prosenttiosuuksia sekä kertomalla sanallisesti saatuja tuloksia. Laadullisen aineiston analysointimenetelmäksi valitsimme induktiivisen sisällönanalyysin, koska ajattelimme tätä menetelmää käyttäen saavan parhaiten vastauksia toiseen ohjaavaan kysymykseen. Induktiivisen analyysin teoriasta on kerrottu opinnäytetyön yhteisessä osiossa.

Induktiivinen sisällönanalyysi (liite 2 - 3) alkoi sillä, että kirjoitimme aineiston puhtaaksi tietokoneella word -tiedostolle muuttamatta millään tavalla poikien vastauksia. Merkitsimme poikien vastaukset kirjainten avulla niin, että jokaisella pojalla oli oma kirjain, jonka alta hänen vastauksensa löytyi. Merkitseminen auttoi meitä jäsentelemään aineiston paremmin ja se helpotti analyysin edetessä löytämään poikien vastaukset tarvittaessa. Seuraavaksi päätimme, mikä aineistossa on kiinnostavinta ohjaavan kysymyksen perusteella, johon perustuen kyselyn kysymyksetkin olivat muodostettu. Tämän jälkeen pelkistimme aineistoa etsimällä aineistosta samaa asiaa tarkoittavia ilmauksia, jotka liittyvät ohjaavaan kysymykseen. Pelkistämisestä syntyneet ilmaukset kirjoitimme ylös samoilla termeillä kuin aineistossa. Seuraavaksi teemoittelimme samaan asiaan liittyviä ilmauksia yhteen ja syntyneille teemoille annoimme niiden sisältöä vastaavat nimet. Saatu aineisto oli vähäistä, joten laadullisten kysymysten analyysissä pääsimme alateemoihin saakka.

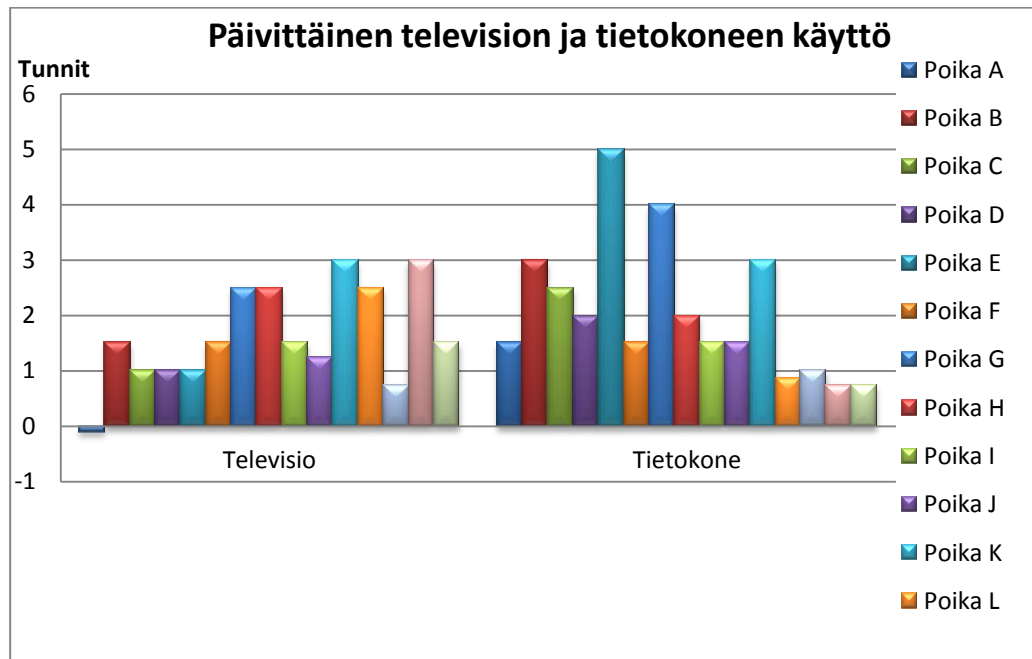
### 5.1.3 Kyselyn tulokset

#### *Kajaanilaisten poikien vapaa-aika kuuluu viihde-elektronikan parissa*

Kyselyn ensimmäinen kysymys oli ”mitä liikuntaa harrastat ja kuinka usein?”. Kysymys on sekä laadullinen että määrällinen, joten käsitelimme kysymyksen kahdessa eri osiossa. Laadullisen osion vastauksista ilmeni, että pojat harrastavat mielellään ryhmäliikuntalajeja, kuten frisbeegolfia ja sählyä. Pojista harrastivat myös yksilölajeja, kuten pyöräilyä. Pojat siis harrastivat monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja. Määrällisessä osiossa jätimme kolmen pojan vastaukset huomioimatta, koska ne eivät vastanneet esitettyyn kysymykseen. Vastausten mukaan kolme poikaa harrasti liikuntaa päivittäin. Pojista neljä kertoi harrastavansa liikuntaa useammin kuin kerran viikossa ja saman verran poikia harrasti liikuntaa kerran viikossa. Vastaajista yksi ei harrastanut liikuntaa ollenkaan.

Toisella kysymyksellä vastauksia haimme siihen, miksi kajaanilaiset pojat tykkäävät tai eivät tykkää liikunnasta. Pojat tykkäsivät liikunnasta, koska he kokivat saavansa siitä mielihyvää ja erilaisten liikuntalajien kautta he pystyivät muodostamaan uusia sosiaalisia suhteita. Vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan oli syynä sille, ettei liikunnasta tykätty.

Kolmas ja neljäs kysymys käsitelivät viihde-elektronikan käyttöä. Näitä kysymyksiä käsitelimme myös yhdessä, jotta selviää kajaanilaisten poikien päivittäinen ruutu-aika. Kummatkin kysymykset ovat määrällisiä, joten käsitelimme ne laskemalla keskiarvot. Kolmantena kysymyksenä oli ”kerro, monta tuntia katsot televisiota päivisin?”. Pojat katsoivat televisiota päivittäin keskimäärin 1 tunnin ja 42 minuuttia. Neljäs kysymys oli ”kerro, monta tuntia käytät tietokonetta päivisin?”. Pojat käyttivät tietokonetta keskimäärin 2 tuntia ja 6 minuuttia. Näiden keskiarvojen yhteenlaskettu summa kertoi päivittäisen ruutuajan, joka oli 3 tuntia ja 48 minuuttia. Kuviolla esitämme kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien päivittäistä television ja tietokoneen käyttöä (kuvio 4).

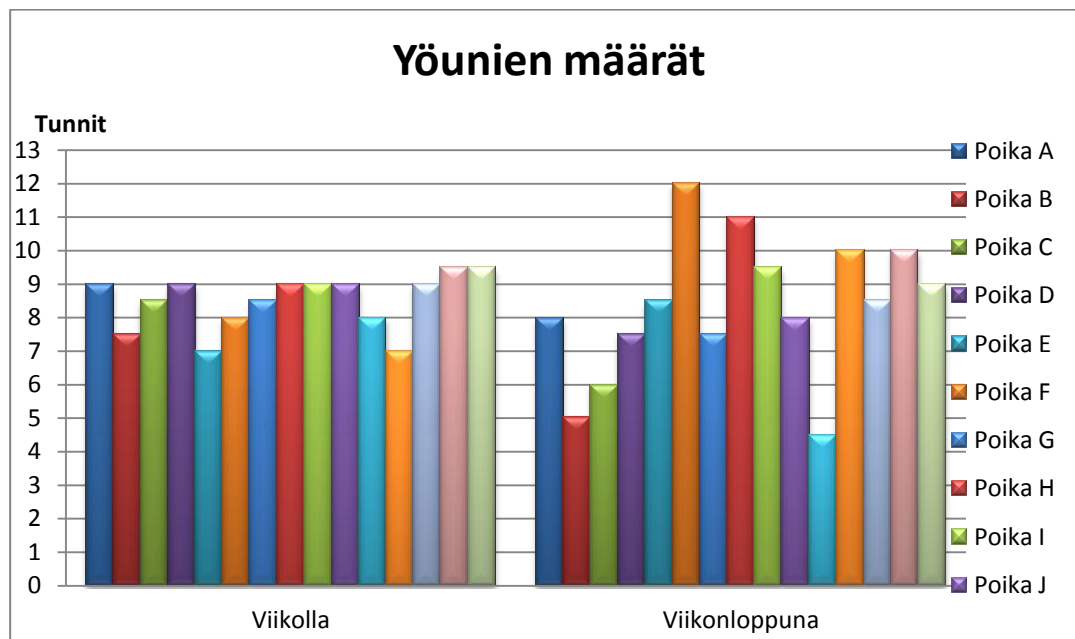


Kuvio 4. Kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien päivittäinen television ja tietokoneen käyttö.

#### *Koulujaksaminen kohtalaista huolimatta riittävästä unenmäärästä*

Viides kysymys käsitteli poikien koulujaksamista. Tuloksien mukaan kajaanilaiset pojat jaksivat koulussa vaihtelevasti tai eivät jaksaneet koulunkäyntiä ollenkaan. Muutama vastanneista koki koulujaksamisen hyvänä.

Kysymykset kuusi ja seitsemän liittyivät poikien unitottumuksiin. Näillä kysymyksillä haimme vastauksia siihen, kuinka pitkät yöunet he nukkuivat kouluviikolla ja viikonloppuna. Kysymykset olivat määrällisiä, joten laskimme vastauksista keskiarvot. Kajaanilaiset pojat nukkuivat keskimäärin 8 tunnin ja 30 minuutin yöunet kouluviikolla ja viikonloppuna yöunet lyhenivät hieman, sillä he nukkuivat tällöin keskimäärin 8 tuntia ja 18 minuuttia. Kouluviikolla yöunien määrä vaihteli pojilla kuudesta tunnista kymmeneen tuntiin. Viikonloppuisin yöunien määrä vaihteli poikien välillä huomattavasti enemmän, koska unenmäärä vaihteli neljästä tunnista kahteentoista tuntiin. Unimäärien vaihtelua on havainnollistettu seuraavalla kuviolla (kuvio 5).



Kuvio 5. Unimäärien vaihtelu 11 - 12-vuotiailla kajaanilaisilla pojilla.

#### *Kajaanilaisilla pojilla epäterveellisiä ruokailutottumuksia*

Kysymys kahdeksan oli määrällinen, joka käsitteli kajaanilaisten poikien herkkujen syöntiä. Tuloksista ilmeni, että yli puolet vastanneista pojista söi herkkuja kerran viikossa. Osa pojista söi herkkuja useana päivänä viikossa ja muutama vastanneista kertoi syövänsä herkkuja harvemmin.

Kysymyksissä yhdeksän ja kymmenen kysyimme kajaanilaisten poikien lempiruokia ja juomia. Poikien vastauksista ilmeni, että runsaasti hiilihydraatteja ja rasvaa sisältävät ruoat olivat heille mieluisia. Pojat siis pitivät enemmän lihottavista ruoista kuin terveellisistä ruoista. Tulosten mukaan sokeroidut juomat kuuluivat vahvasti poikien lempijuomiin, mutta suositusten mukaisia ruokajuomia myös juotiin. Yksi poika kertoi pitävänsä ainoastaan suositusten mukaisista ruokajuomista.

Kysymys 11 käsitteli poikien koulupäivän aikana tapahtuvaa syömistä. Tulosten mukaan kajaanilaiset pojat söivät lämpimän aterian koulupäivän aikana. Kaksi vastanneista pojista jätti lämpimän aterian syömättä koulupäivinä.

Seuraavat kolme kysymystä liittyivät poikien ruokailutottumuksiin kotiympäristössä. Kysymyksessä 12 kysyimme ”mitä syöt ja juot, kun tulet kotiin koulusta?”. Vastauksista

ilmeni, että poikien syöminen oli vähäistä koulusta kotiin tullessa. Kajaanilaiset pojat söivät yleensä leipää ja joivat vettä, mehua tai maitoa. Kysymys 13 koski poikien ruokailupaikkoja kotiympäristössä. Vastauksien mukaan kajaanilaiset pojat ruokailivat sekä rauhallisessa ruokailuympäristössä eli keittiössä että ruokailurytmin omaksumista vaikeuttavassa ympäristössä kuten olohuoneessa. Kysymys 14 käsitteli poikien ruokailutottumuksia yksin ollessa. Pojat söivät yksin ollessaan vähäisesti ja epäterveellisesti. Epäterveellisiin ruokiin kuului muun muassa sipsit ja karkit. Muutama poika söi lämpimän aterian yksin ollessaan.

Kysymyksellä 15 halusimme tietää, mitä pojat syövät aamupalaksi. Pojilla oli tapana syödä aamupalaksi vain leipää, joka on liian vähäinen aamupala. Pojat myös jättivät aamupalan kokonaan syömättä. Seuraava kysymys koski kajaanilaisten poikien välipalan sisältöä. Pojat söivät välipalaksi leipää, mutta pojat myös jättivät välipalan syömättä tai korvasivat välipalan syömällä epäterveellisesti. Yksi pojista söi monipuolisen välipalan.

#### *Kajaanilaiset pojat pitävät itseään normaalipainoisina*

Viimeisenä kysymyksenä oli ”oletko mielestäsi normaalipainoinen vai ylipainoinen?”. Tämän kysymyksen kohdalla jätimme käsittelemättä neljän pojan vastaukset, koska niitä oli vaikea tulkita vääristämättä vastausta. Vastauksien mukaan lähes kaikki kajaanilaiset pojat pitivät itseään normaalipainoisina, sillä vain yksi vastanneista kertoi pitävänsä itseään ylipainoisena.

#### 5.1.4 Kyselyn johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 11 - 12-vuotiaiden poikien terveellisiä elämäntapoja ja kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Johtopäätöksissä syvennymme tarkemmin aineistossa esiin tulleisiin tuloksiin. Johtopäätösten kautta saamme vastauksia opinnäytetyön toiseen ohjaavaan kysymykseen. Toisena ohjaavana kysymyksenä oli ”Mitä ylipainoon johtavia tekijöitä on kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla?”.

Ensimmäiseen ohjaavaan kysymykseen saimme vastauksia teorian kautta, joka koostui monipuolisesti aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, tutkimuksista ja Internet-lähteistä. Toiseen ohjaavaan kysymykseen saimme vastauksia kajaanilaisille viidesluokkalaisille pojille

suunnatulla kyselylomakkeella. Johtopäätöksissä vertailemme kyselystä saatuja tuloksia opinnäytetyön teoriapohjaan. Opinnäytetyön teoriapohja tukee kyselystä saatuja tuloksia.

Opinnäytetyön kyselystä saatujen tulosten perusteella kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhempien tulee erityisesti kiinnittää huomiota pojan ruokailutottumuksiin ja vapaa-ajan käyttöön. Edellä mainitut asiat nousivat selkeimmin esille kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavina tekijöinä.

Kyselylomakkeen neljä ensimmäistä kysymystä liittyivät kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vapaa-ajan käyttöön. Kyselyn tuloksista ilmeni, että kajaanilaisilla pojilla on myönteinen asenne liikuntaa kohtaan ja liikuntaa harrastetaan kohtalaisesti. Nuoren Suomen asiantuntijaryhmän laatiman liikuntasuosituksen mukaan pojan tulee harrastaa liikuntaa päivittäin 1,5 - 2 tuntia. Tähän määrään on suosituksessa laskettu myös hyötyliikunnan osuus. (Ahonen ym. 2008, 18.) Kajaanilaiset 11 - 12-vuotiaat pojat eivät harrasta liikuntaa suosituksen mukaisesti, koska he eivät harrasta liikuntaa päivittäin. Opinnäytetyön tulokset ovat samansuuntaiset kuin LATE- tutkimuksessa (2007 - 2008), jossa viidesluokkalaisista pojista 18 prosenttia harrasti liikuntaa päivittäin (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 104). Uskomme, että syynä kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien liikunnan vähäisyyteen on vapaa-ajan viettäminen viihde-elektroniikan parissa. Kyselystä ei kuitenkaan selvinnyt, ovatko pojat vastatessaan ottaneet huomioon hyötyliikunnan osuutta, joten päivittäinen liikuntamäärä voi olla suurempi kuin opinnäytetyömme tuloksista ilmeni.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa toimme esille, että vanhempien asenne vaikuttaa pojan liikunnallisuuteen (Nuutinen 2006, 319; Ahonen ym. 2008, 42). Vanhemmat ovat pojalleen elämän opettajia, joten mallin antaminen on tärkeää heidän motivoidessa poikaa liikkumaan (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 26 - 27.) Vanhempien omat liikuntatottumukset vaikuttavat pojan liikunnallisuuteen, joten heidän tulee huomioida koko perheen liikunnallinen aktiivisuus (Nuutinen 2006, 319; Ahonen ym. 2008, 42). Kajaanilaisten poikien asenteesta liikuntaa kohtaan voimme päätellä, että heidän vanhemmat kannustavat harrastamaan eri liikuntalajeja, mutta päivittäiseen liikunnan harrastamiseen pojat eivät ole tarpeeksi motivoituneita.

Aikaisemmin teoriassa mainitsimme, että nykyään pojat eivät leiki niin spontaanisti ulkona kavereiden kanssa. Tämän seurauksena uusia kaverisuhteita saadaan luotua harrastusten parissa. (Janson & Danielsson 2005, 16, 18, 79 - 80.) Opinnäytetyön kyselyn tuloksista

ilmenikin, että kajaanilaiset pojat pitävät liikunnasta muun muassa siksi, että saavat luoda uusia kavereita. He harrastavat mielellään ryhmäliikuntalajeja ja uskomme, että syynä tähän on juuri uusien kavereiden saaminen.

Passiivinen elämäntapa ja viihde-elektroniikan ääressä tapahtuva epäterveellinen napostelu ovat ylipainoon johtavia tekijöitä (Heller 2006, 20 - 21). Vanhempien tulee toimia pojalleen rajojen asettajana laatimalla säännöt viihde-elektroniikan käytölle (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 28 - 29). Kyselyn mukaan kajaanilaiset pojat viettävät päivittäin viihde-elektroniikan parissa keskimäärin 3 tuntia 48 minuuttia. Tämä ylittää suosituksen mukaisen ruutuajan huomattavasti, joka on enintään kaksi tuntia päivässä (Lasten lihavuus 2005; Ihanainen ym. 2008, 27; Ahonen ym. 2008, 42). Opinnäytetyömme kyselyn tulokset poikkeavat LATE-tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksista, joiden mukaan kajaanilaisista viidesluokkalaisista pojista noin 37 prosenttia käyttää ruutuajaa yli suosituksen kouluviikolla. LATE-tutkimuksessa (2007 - 2008) viikonloppuisin suosituksen ylitti 80 prosenttia kajaanilaisista viidesluokkalaisista pojista. (Ruutu-aika arkena 2010; Ruutu-aika viikonloppuna 2010.) Koska kajaanilaisten poikien vapaa-aika kuluu suurimmaksi osin viihde-elektroniikan parissa, uskomme, että liikunnan harrastamiseen jää aikaa hyvin vähän tai ei ollenkaan.

Kyselyllä selvitimme myös kajaanilaisten poikien unitottumuksia ja ruokailutottumuksia. Kajaanilaiset 11 - 12-vuotiaat pojat nukkuvat kouluviikkoisin keskimäärin 8 tunnin ja 30 minuutin yöunet ja viikonloppuisin keskimäärin 8 tunnin ja 18 minuutin yöunet. Suosituksena on, että pojat nukkuvat yössä 8-9 tuntia (Kronholm ym. 2009). Vanhempien rooliin kuuluu pojan riittävän unimäärän turvaaminen, joten nukkumaanmenoajoista on sovittava ja niitä on valvottava (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24, 28 - 29). Kajaanilaiset pojat nukkuvat suositusten mukaisesti, mutta tuloksien mukaan poikien unimäärät vaihtelivat huomattavasti. Kouluviikolla yöunet vaihtelivat poikien välillä kuudesta tunnista kymmeneen tuntiin ja viikonloppuna neljästä tunnista 12 tuntiin, joten mielestämme keskiarvo unimäärästä ei kerro totuutta poikien unitottumuksista.

Vaihtelevat unimäärät tukevat sitä, että kajaanilaisten poikien koulujaksaminen on vain kohtalaista. Syynä kohtalaiseen koulujaksamiseen voi olla se, että kajaanilaisten poikien aamupalan syöminen on vähäistä tai sitä ei syödä ollenkaan. LATE -tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksista ilmeni, että 84 prosenttia viidesluokkalaisista pojista söi aamupalan joka arkipäivä (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 95). Kun vertailimme LATE - tutkimuksen (2007 - 2008) tuloksia opinnäytetyömme kyselyn tuloksiin, huomasimme selkeän eron aamupalan

syömisessä. Tämä uskomme johtuvan siitä, että opinnäytetyössä kysyimme, mistä poikien aamupala koostuu ja LATE -tutkimuksessa (2007 - 2008) selvitettiin, kuinka moni söi aamupalan. Opinnäytetyön kyselyn tuloksia analysoidessa olemme huomioineet aamupalan monipuolisuuden, joten vastauksista ilmeni aamupalan riittämättömyys. LATE - tutkimuksen (2007 - 2008) tulokset voivat antaa virheellisen käsityksen viidesluokkalaisten poikien aamupalan syömisestä, koska niissä ei ole otettu huomioon aamupalan monipuolisuuden tärkeyttä.

Kuten teoriassa on mainittu, aamupala tulee syödä elimistön käyntiin saamiseksi (Janson & Danielsson 2005, 114). Teoriassa toimme esille, että vanhempien tulee tukea poikaa syömään tasaisen ruokailurytmin mukaisesti ja huolehtia pojan monipuolisen aamupalan saamisesta kuten huoltajan rooliin kuuluu (Suomalaiset ravitsemussuositukset -ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 39; Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24 ). Teoriaan pohjautuen voimme todeta, että poikien koulujaksaminen paranee aamupalan myötä, joten kajaanilaisten poikien vanhempien tulee panostaa poikien aamupalan syöntiin (Janson & Danielsson 2005, 114).

Kouluruoan ja monipuolisen aamupalan syöminen on tärkeää koulujaksamisen edistämiseksi (Ravinto). Myönteisenä asiana kyselyn tuloksista selvisikin, että kajaanilaiset pojat syövät lämpimän aterian koulupäivän aikana. Kajaanilaiset pojat eivät kuitenkaan syö kunnollista aamupalaa, joten tämä vaikuttanee kouluruoan suosioon. Kuten aikaisemmin totesimme, koulujaksaminen on kohtalaista kajaanilaisilla pojilla, joten lämmin ruoka yksinään on riittämätön ateria koulujaksamisen kannalta. Kyselyn tuloksista ei ilmennyt, söivätkö kajaanilaiset pojat kouluruokaa lautasmallin mukaisesti vai vähäisesti. Mikäli pojat eivät syö kouluruokaa lautasmallin mukaisesti, uskomme sen olevan yksi syy kajaanilaisten poikien kohtalaiseen koulujaksamiseen.

Teorian mukaan ruoanlaadusta tulee tarkkailla kuidun, sokerin, suolan ja rasvan määrää (Ihanainen ym. 2008, 22). Huoltajan roolissa vanhemman vastuulla on taata pojalle terveellinen ruokavalio ja toimia mallin antajana tukiessa poikaa terveellisiin ruokailutottumuksiin (Helminen & Iso-Heiniemi 1999,24, 27).

Opinnäytetyön kyselyn tuloksista ilmeni, että kajaanilaisista pojista suurin osa syö herkkuja kerran viikossa. Tätä tulosta tukee LATE - tutkimuksessa (2007 - 2008) saadut tulokset (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 99). Kajaanilaiset pojat syövät kuitenkin mielellään runsashiilihydraatti- ja rasvapitoista ruokaa. Tätä tulosta tukee WHO-koululaistutkimus

(1984 - 2002), jonka mukaan poikien pikaruokien syöminen on lisääntynyt (Kannas 2004, 99). Saamiemme tulosten perusteella voimme olettaa, että kajaanilaiset pojat eivät ole tietoisia syömiensä ruokien epäterveellisyydestä. Runsaasti sokeria, suolaa ja rasvaa sisältävät ruoat ovat lihottavia ruokia, joita tulee syödä kohtuudella. Vanhempien kannattaa kiinnittää huomiota siihen, minkälaista ruokaa poika syö muualla, kuin kotona. On olennaisen tärkeää, että vanhemmat tarkkailevat poikiensa ruokavalintoja ja puuttuvat heidän ruokailutottumuksiin.

Runsassokeristen ruokien ja juomien käyttäminen on yksi syy ylipainon kertymiselle (Ihanainen ym. 2008, 22). Kyselyn tuloksista nousi esille, että poikien lempijuomia ovat sokeroidut juomat. Tätä tukee LATE- tutkimuksen (2007 - 2008) tulokset, joiden mukaan viidesluokkalaiset juovat paljon virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Opinnäytetyön kyselyn tuloksista ilmeni, että kajaanilaiset pojat joivat sokeroituja juomia aterioiden yhteydessä. Vain yksi kyselylomakkeeseen vastanneista pojista ei pitänyt sokeroiduista juomista vaan joi suositusten mukaisia juomia. Kyselyn tuloksien perusteella voimme päätellä, että sokeroidut juomat kuuluvat kajaanilaisten poikien päivittäiseen käyttöön.

Vanhempien tulee panostaa poikien ruokailurytmin onnistumiseen eli huolehtia monipuolisesta ruokailusta säännöllisin väliajoin (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24). Kyselyn tuloksien mukaan kajaanilaisten poikien syöminen koulusta kotiin tullessa on vähäistä. Tuloksista ilmeni, että pojat syövät koulupäivän jälkeen leipää ja juovat vettä, mehua tai maitoa, joka ei ole riittävän monipuolinen välipala. Pojat söivät myös herkuja välipalaksi. Suositusten mukaisen välipalan söi vain yksi vastanneista pojista. Vähäinen välipala on napostelulle altistava tekijä, koska siitä saatu ylimääräinen energia voi johtaa ylipainoon, ellei sitä kuluteta pois esimerkiksi liikunnan avulla (Ihanainen ym. 2008, 5 - 6). Koska kajaanilaiset pojat syövät vähäisen välipalan, heidän näläntunne ei katoa ja napostelu lisääntyy.

Teoriasta nousi aiemmin esille, että nykyperheillä on kiireinen elämäntapa, jolloin ruoanlaittoon ei ole paljon aikaa (Janson & Danielsson 2005, 20). Kajaanilaisilla pojilla on epäterveellisiä ruokailutottumuksia yksin kotona ollessaan. Kajaanilaiset pojat söivät yksin ollessa herkuja, niukan välipalan tai ruokailu jää kokonaan puuttumaan. Tämän perusteella voi olla mahdollista, että kajaanilaisilla perheillä ei ole aikaa ruoanlaittoon, jolloin pojat syövät epäterveellisesti.

Selvitimme kyselyllä kajaanilaisten poikien ruokailuympäristöjä, sillä teorian mukaan syömisen tulee tapahtua rauhallisessa ympäristössä eli keittiössä ruokailurytmin omaksumiseksi ja epäterveellisen napostelun välttämiseksi (Ihanainen ym. 2008, 22; Ihanainen ym. 2009, 8). Kajaanilaisten poikien vanhempien on tärkeä antaa pojille mallia oikeanlaisesta ruokailutilanteesta ja asettaa säännöt ruokailutilannetta varten eli toimia pojalle elämän opettajana ja rajojen asettajana. Vanhempien tulee tukea poikia yhteisiin ruokailuhetkiin, jolloin voidaan välttää ylipainoa aiheuttavaa epäterveellistä napostelua ja epäsäännöllistä ruokailurytmiä. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24, 26- 29.) Tuloksista ilmeni, että kajaanilaiset pojat ruokailevat keittiössä, mutta usein myös esimerkiksi olohuoneessa tai tietokoneen äärellä. Tästä voimme päätellä, että kajaanilaisissa perheissä ei aina toteudu yhteinen ruokailu, koska pojat saavat ruokailla ruokailurytmin omaksumista vaikeuttavissa ympäristöissä. Yhteenvetona kajaanilaisten poikien ruokailutottumuksista toteamme, että kajaanilaisilla pojilla ei ole kunnollista ruokailurytmiä. Ruokailurytmin puuttuminen näkyy siitä, että kajaanilaiset pojat eivät syö monipuolista aamupalaa ja välipalaa. Mielestämme myös kajaanilaisten poikien epäterveellinen syöminen yksin ollessaan vaikeuttaa ruokailurytmin omaksumista.

Opinnäytetyön kyselyn mukaan kajaanilaiset 11 - 12-vuotiaat pojat pitävät itseään normaalipainoisina. Vaikka kyselyn tuloksien mukaan poikien ruokailutottumukset ovat epäterveellisiä, ei ylipaino välttämättä näy pojissa. Jatkettaessa epäterveellisiä ruokailutottumuksia, voi pojille jatkossa kertyä ylipainoa. Tämän vuoksi poikien elämäntapoihin on tärkeää puuttua ajoissa (Terho 2002, 405). Opinnäytetyön kyselyn tuloksista voimme päätellä, että kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla on epäterveellisiä elämäntapoja. Elämäntapojen muuttaminen ei tule koskea yksistään poikaa vaan koko perhettä, jotta poika ei tuntisi oloaan syrjäytetyksi (Ihanainen ym. 2008, 9). Vanhemmilla on siis tärkeä rooli perheessä pojan elämän opettajana, mutta myös rajojen asettajana ja huoltajana (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24, 26 - 29).

Poikien ja heidän vanhempien tulisi tiedostaa, kuinka suuri merkitys pojan hyvinvoinnille on terveellisillä elämäntavoilla. Vanhemmilla on suuri vastuu tukiessa poikaansa terveellisiin elämäntapoihin, kuten päivittäiseen liikuntaan ja säännölliseen ruokailurytmiin. Erittäin tärkeänä asiana kyselyn tuloksista tuli esille, että vanhempien on puututtava pojan passiiviseen elämäntapaan, johon liittyy runsas viihde-elektroniikan käyttö.

## 5.2 Toiminnallisen pisteen suunnittelu

Aloitimme Pienen pojan elämää - vanhempainillan toiminnallisen pisteen suunnittelun vuoden 2011 alussa. Päätimme keväällä 2011 yhdessä muiden tähän opinnäytetyöryhmään kuuluvien kanssa, että Pienen pojan elämää -vanhempainilta pidetään 31.8.2011 klo 17.00 - 20.00.

Suunnittelussa kaikki opinnäytetyöryhmät käyttivät apuna mukailtua Engeströmin mallia, jotta toiminnalliset pisteet olisivat saman mallin mukaisesti suunniteltuja. Meidän toiminnallisen pisteen suunnittelu on liitteenä 5. Kuten opinnäytetyön yhteisessä osiossa on mainittu, mukailusta Engeströmin mallista toteutuvat motivointi, orientoituminen, sisäistäminen ja arviointi.

Toiminnallisen pisteen suunnitteluvaihe oli pitkä prosessi, jonka aikana meillä oli useita erilaisia suunnitelmia toiminnallisen pisteen toteuttamiseen. Halusimme saada toiminnallisesta pisteestä mieleenpainuvan, jossa käyttäisimme keskustelun lisäksi konkreettisia esimerkkejä. Käytimme suunnitteluun paljon aikaa, jotta toiminta toiminnallisella pisteellä on asiantuntevaa ja sujuvaa.

Toiminnallisuus Pienen pojan elämää -vanhempainillassa luo vanhemmille ympäristön, joka lisää ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällainen ympäristö lisää vanhempien aktiivisuutta ja ryhmässä viihtymistä, jolloin vuorovaikutuksellinen viestintä onnistuu. (Leskinen 2009, 13.)

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoite oli toteuttaa 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jonka kautta vanhemmat saavat mahdollisuuden pohtia, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin. Suunniteltaessa Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallista pistettä, huomioimme toiminnallisen osuuden tavoitteen.

Opinnäytetyössä ylipainoon johtavina tekijöinä käsitelimme ruokailu- ja unitottumuksiin sekä vapaa-ajan käyttöön liittyviä elämäntapoja. Toiminnallisen pisteen suunnittelussa oli koko ajan selvää, että kerromme vanhemmille kaikista edellä mainituista elämäntavoista. Toiminnallisen pisteen suunnittelua hankaloitti Pienen pojan elämää -vanhempainillan aikataulu, jossa jokaiselle toiminnalliselle pisteelle oli suunniteltu aikaa 15 minuuttia.

Halusimme toiminnalliselle pisteelle luotettavilta lähteiltä aiheeseen liittyvää materiaalia. Materiaalin saamista varten olimme yhteydessä moneen eri järjestöön ja organisaatioon, esimerkiksi Sydänliittoon ja UKK-instituuttiin. Materiaalia saimme Sydänliitolta sekä Maito ja Terveys organisaatiolta, jotka lähettivät muun muassa julisteita ruokailutottumuksiin liittyen. Vanhemmille annettavana materiaalina saimme Sydänliitolta kortteja, joissa oli kerrottu ruoka-aineiden pakkausmerkinnöistä. Maito ja Terveys organisaation lähettämistä materiaaleista vanhemmille suunnittelimme annettavaksi pojat & ruoka-lehtinen. Lehtinen oli 20-sivuinen, jossa kerrottiin pojan ruokailutottumuksista ja liikunnasta.

Halusimme toiminnallisesta pisteestä selkeästi rakennetun ja pirteän. Tällä halusimme motivoida ja herättää vanhempien mielenkiinnon käsiteltävää aihetta kohtaan (Engeström 1984, 45). Kaikille toiminnallisille pisteille valittiin oma väri, jotta toiminnalliset pisteet eroavat toisistaan. Meidän toiminnallisen pisteen väriksi valitsimme vaaleanpunaisen, jota käytimme pöytäliinoissa, paidoissamme ja seinällä olevien julisteiden taustavärinä. Valitsimme toiminnallisen pisteen värin sattumanvaraisesti. Tarkoituksenamme oli orientoida vanhemmat pisteen toimintaan kertomalla, mitä toiminnallisella pisteellä tullaan tekemään. Orientoitumisessa vanhemmat muodostavat ennakkokuvan toiminnallisella pisteellä käsiteltävistä asioista (Engeström 1984, 45). Motivoimiseen ja orientoimiseen suunnittelimme käytettävän aikaa yhteensä kaksi minuuttia.

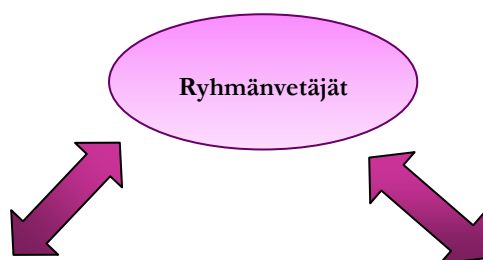
Suunnitteluvaiheessa nousi esille paljon asioita, joita toiminnallisella pisteellä voisi hyödyntää. Toiminnallisen pisteen suunnittelusta teki kuitenkin haastavaa se, että emme voineet tietää etukäteen, miten aktiivisesti vanhemmat tulevat osallistumaan toiminnallisen pisteen toimintaan. Suunnittelimme toiminnallisen pisteen toiminnan ja ajankäytön huolellisesti, joten olimme vakuuttuneita siitä, että keskustelua muodostuu ja suunniteltu aikataulu toteutuu. Toiminnallisen pisteen toiminta on riippuvainen ryhmän osallistumisesta toimintaan. Tämän vuoksi on vaikeaa suunnitella tarkasti toimintaa ja ryhmän vetäjillä tulisi olla varasuunnitelma suunnitellun toiminnan lisäksi. (Repo-Kaarento 2007, 136.)

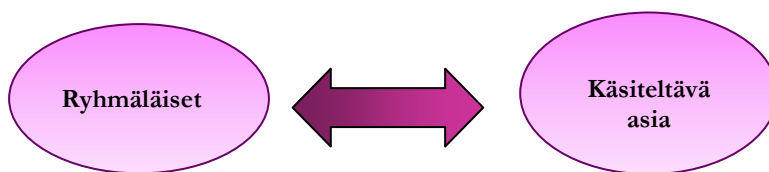
Sisäistämisen suunnittelimme tapahtuvan toiminnallisella pisteellä olevien harjoitusten kautta. Sisäistämisen tarkoituksena on, että vanhemmat muokkaavat aikaisempia ajattelu- ja toimintamallejaan uudella tiedolla (Engeström 1984, 45). Aluksi suunnittelimme, että keskustelun lisäksi vanhemmat askartelisivat itse lautasmallin. Harjoituksen avulla näkisimme, miten hyvin vanhemmat tuntevat lautasmallin. Askartelun jälkeen olisimme näyttäneet oikean lautasmallin ja keskustelleet harjoituksen onnistumisesta.

Askarteluharjoituksen sijaan päädyimme harjoitukseen, jossa halusimme havainnollistaa käsiteltävää asiaa konkreettisilla esimerkeillä suola-, sokeri- ja rasvamääristä. Päädyimme tähän harjoitukseen, koska opinnäytetyön kyselyn tuloksista ilmeni, että kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla on epäterveellisiä ruokailutottumuksia. Kuten opinnäytetyömme johtopäätöksissä kerroimme, kajaanilaisen pojan vanhempien tulee kiinnittää huomiota erityisesti poikansa ruokailutottumuksiin. Ajattelimme, että konkreettisten esimerkkien kautta vanhemmat tiedostaisivat ruokavalintojen merkityksen. Toiminnallisen havainnollistamisen avulla vanhemmille jää paremmin mieleen käsiteltävä asia, kun keskustelun rinnalle otetaan havainnollistaminen (Havainnollistaminen 2010).

Edellä mainittuun harjoitukseen suunnittelimme, että kokoamme pöydälle terveellisiä ja epäterveellisiä ruokatuotteita. Laskimme ruokatuotteista suola-, sokeri- ja rasvamäärät, joita päätimme arvuutella vanhemmilta. Ruokatuotteista lasketut suola-, sokeri- ja rasvamäärät ajattelimme laittaa kertakäyttölautasille ja muovikippoihin ruokatuotteiden eteen. Lähimmäksi arvanneelle vanhemmalle halusimme antaa palkinnoksi omenan, joka on osa terveellistä välipalaa (Välipalan periaatteet 2010; Kouluruokailusuositus 2008, 7). Valitsimme ruokatuotteista viisi tuotetta vanhempien arvailtavaksi, koska käytettävä aika oli rajallinen. Suunnittelimme, että askartelemme harjoitusta varten lappuja, joihin on merkitty ruokatuotteiden sisältämät suola-, sokeri- ja rasvamäärät. Ruokatuotteet päätimme kustantaa itse. Tämän harjoituksen suunnittelimme kestävän viisi minuuttia.

Toiminnallisen pisteen suunnittelun alkuvaiheessa mietimme vanhemmille harjoitusta, jossa vanhemmat itse kirjoittaisivat lyhyesti, mitkä ovat ylipainoon johtavia tekijöitä kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla. Tämä harjoitus muuttui suunnittelun edetessä keskusteluun pohjautuvaksi, koska halusimme antaa vanhemmille mahdollisuuden vaihtaa mielipiteitä keskenään. Ajatuksena oli, että toiminnallisella pisteellämme käytävät asiat herättäisivät keskustelua meidän ja vanhempien välillä. Havainnollistamme kuviolla suunniteltua keskustelun muodostumista toiminnallisella pisteellämme (kuvio 6).





Kuvio 6. Keskustelun muodostuminen toiminnallisella pisteellä.

Tapahtuma voidaan järjestää niin, että keskustelu on ryhmän vetäjien, ryhmäläisten ja käsiteltävän asian välistä vuorovaikutusta (Repo-Kaarento 2007, 28). Emme voi olla varmoja, muodostuuko toiminnallisella pisteellä keskustelua, koska emme ole tavanneet vanhempia aikaisemmin. Keskustelu vaatii vanhemmilta taitoja ryhmässä toimimiseen ja vuorovaikutukselliseen viestintään (Repo-Kaarento 2007, 38).

Harjoitus muuttui keskusteluun pohjautuvaksi myös sen vuoksi, että käytettävä aika on rajallinen. Teimme harjoituksesta vähemmän aikaa vievän päättämällä kysyä vanhemmilta suullisesti ylipainoon johtavia tekijöitä. Päätimme, että kirjoitamme vanhempien vastaukset taululle, jotta voimme hyödyntää niitä toiminnallisen pisteen arvioinnissa. Keskustelun lisäämiseksi askartelimme kyselyn tulosten pohjalta julisteen, jossa näkyi kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Tämän harjoituksen avulla oli tarkoitus käydä läpi, miten vanhemmat voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin. Halusimme tuoda esille toiminnallisella pisteellä myös myönteisiä asioita kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien elämäntavoista, joten tätä varten askartelimme toisen julisteen kyselyn tulosten pohjalta. Suunnittelimme keskustelun kestävän seitsemän minuuttia.

Askartelutarvikkeita pyysimme Kajaanin ammattikorkeakoululta. Teimme yhteisen hankintalistan askartelutarvikkeista muiden tämän opinnäytetyöntekijöiden kanssa Kajaanin ammattikorkeakoulun välinehuoltajalle. Toiminnallisen pisteen askarteluissa halusimme käyttää vaaleanpunaista väriä, jonka olimme valinneet meidän toiminnallisen pisteen väriksi.

Mukailtuun Engeströmin malliin kuuluu arviointi, jonka suunnittelimme toteutuvan Pienen pojan elämää -vanhempainillan jälkeen palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeella halusimme arvioida toiminnallisen pisteen onnistumista.

### 5.3 Toiminnallisen pisteen toteutus

Suunnittelun mukaisesti saimme tarvittavat askarteluvälineet Kajaanin ammattikorkeakoululta hyvissä ajoin ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. Valmistelut toiminnallista pistettä varten alkoivat viikkoa ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. Valmisteluihin kuului muun muassa julisteiden ja muiden toiminnallisella pisteellä tarvittavien materiaalien askartelu. Kaikki materiaalit askartelimme vaaleanpunaisesta kartongista. Valmisteluihin kuului myös ruokatuotteiden ostaminen. Ostimme toiminnallisella pisteellä tarvittavat ruokatuotteet päivää ennen Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. Kustansimme ruokatuotteet itse.

Päivää ennen varsinaista tapahtumaa on hyvä pitää kenraaliharjoitukset, koska etukäteen harjoittelemisen helpottaa tapahtuman vetämistä. Kenraaliharjoitusten avulla ryhmän vetäjät saavat varmuutta omaan ohjaamiseen sekä kehittävät ohjaamistaan selkeämmäksi ja ymmärrettävämmäksi. (Leskinen 2009, 17.) Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa edeltävänä päivänä pidimme kenraaliharjoitukset tämän opinnäytetyöntekijöiden kesken, joihin olimme valmistautuneet hyvin harjoittelemalla toiminnallisen pisteen kulkua ja jakamalla omat osuudet toiminnallisella pisteellä käsiteltävistä asioista. Kenraaliharjoituksissa saimme myönteistä palautetta muilta opinnäytetyöntekijöiltä esitystavasta, joka ei ollut syyllistävä vanhempia kohtaan arasta aiheesta huolimatta. Muut opinnäytetyöntekijät pitivät hyvänä ajatuksena tuoda esille konkreettisia esimerkkejä suola-, sokeri- ja rasvamääristä. Kenraaliharjoitukset sujuivat hyvin ja auttoivat meitä valmistautumaan hyvillä mielin vanhempainiltaa varten.

Pienen pojan elämää -vanhempainilta pidettiin Kajaanin Hauholan koululla 31.8.2011 klo 17.00 - 20.25. Aloitimme valmistautumisen vanhempainiltaa varten aikaisin aamulla. Lainasimme Kajaanin ammattikorkeakoulun pakettiautoa, jolla veimme tarvittavia tavaroita Hauholan koululle. Ammattikorkeakoulun autolla kuljetimme meidän toiminnalliselle pisteelle kaksi pöytää, kaksi tilanjakajasermiä ja fläppitaulun. Muita toiminnalliselle pisteelle tuotuja tavaroita olivat pöytäliinat, ruokatuotteet, talousvaaka, askarrellut - ja tilatut materiaalit.

Toiminnallista pistettä pääsimme rakentamaan kello 14. Toiminnallisen pisteen rakentaminen sujui suunnitelmien mukaisesti. Kuvat 1 ja 2 esittävät, miten rakensimme toiminnallisen pisteen (kuva 1 ja 2). Kokosimme ruokatuotteet pöydälle lajitellen ne

epäterveellisiin ja terveellisiin ruokatuotteisiin. Kaikkien ruokatuotteiden viereen laitoimme askartelemamme laput, joissa luki ruokatuotteen sisältämät suola-, sokeri- ja rasvamäärät.

Punnitsimme talousvaa'an avulla lasketut suolamäärät sipsipussista, valmisruoasta ja nakeista. Näiden ruokatuotteiden punnitut suolamäärät laitoimme pieniin muovikippoihin. Ruokatuotteiden sokerimääriä havainnollitimme sokeripaloilla. Sokeripalat laskimme ja asettelimme kertakäyttölautasille ruokatuotteiden viereen. Havainnollitimme sokerimääriä mehujuomasta, suklaamuroista, limpparista, jogurtista, energiajuomasta, pillimehusta ja viilistä. Punnitsimme talousvaa'alla sipsipussista, valmisruoasta, meetwurstisiivuista, nakeista ja kinkkusivuista lasketut rasvamäärät. Rasvamäärää havainnollitimme leikkaamalla voipaketista ruokatuotteen sisältämän rasvamäärän mukaisen palan. Asetimme pöydälle myös tuotteita, joiden suola-, sokeri- ja rasvamäärät olivat niin pieniä, ettei niitä voinut havainnollistaa konkreettisilla määrillä. Näiden tuotteiden suola-, sokeri- ja rasvamäärät lukivat askarrelluissa lapuissa, jotka asetimme ruokatuotteiden viereen.

Vaaleanpunaisesta kartongista askarrellun toiminnallisen pisteen nimen laitoimme näyttävästi seinälle. Laitoimme seinälle myös askarrellun julisteen, johon olimme koonneet suoria lainauksia kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vastauksista. Suorat lainaukset otimme opinnäytetyömme kyselystä. Tilatut materiaalit laitoimme seinälle ja tilanjakajasermille.



Kuva 1. Toiminnallinen piste - ylipainoon johtavia tekijöitä



Kuva 2. Ruokatuotteiden sisältämät suola, - sokeri, - ja rasvamäärät.

Pienen pojan elämää -vanhempainilta alkoi suunnitellusti klo 17.00. Vanhempainiltaan osallistui 10 vanhempaa, Hauholan koulun terveydenhoitaja, kaksi opiskelijaa, Kajaanin ammattikorkeakoulun opettajia ja kaksi Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän jäsentä.

Vanhemmat jakaantuivat kahteen ryhmään ja molemmat ryhmät kiersivät kaikki toiminnalliset pisteet kerran läpi. Vähäinen osallistujamäärä ei vaikuttanut meidän toiminnallisen pisteen toimintaan ja ilmapiiriin. Kummankin ryhmän kanssa toiminnallinen piste toteutui suunnitelmien mukaisesti lukuun ottamatta aikataulun ylittymistä.

Vanhempien tullessa meidän toiminnalliselle pisteelle, motivoimme vanhemmat pisteen toimintaan toivottamalla heidät tervetulleiksi pisteellemme ja esittelemällä itsemme. Vanhempien orientointi tapahtui esittelemällä lyhyesti toiminnallisella pisteellä käsiteltävän aiheen ja kertomalla, mitä pisteellä tullaan tekemään.

Ensimmäisenä harjoituksena oli suola-, sokeri- ja rasvamäärien arvailu. Arvailtavat tuotteet olivat sipsipussi, mehujuoma, jogurtti, viili ja karkkipussi. Vanhemmat arvailivat aktiivisesti näiden tuotteiden sisältämiä suola-, sokeri- ja rasvamääriä. Yksi meistä kirjoitti vanhempien arvauksia fläppitaululle. Lähimmäksi arvanneelle annoimme palkinnoksi omenan ja samalla kerroimme kaikille vanhemmille oikeat vastaukset. Tämä harjoitus herätti keskustelua ruokatuotteiden terveellisyydestä ja vanhemmat kertoivat esimerkkejä omien poikiensa ruokailutottumuksista. Tähän harjoitukseen käytimme aikaa suunnitelman mukaisesti viisi minuuttia. Tämä harjoitus oli osa Engeströmin mallin mukaista sisäistämistä.

Sisäistäminen jatkui suunnitelman mukaisesti harjoituksella, johon sisältyi keskustelua ylipainoon johtavista tekijöistä kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla. Yksi meistä kysyi vanhemmilta ”Mitä ylipainoon johtavia tekijöitä on kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla?”. Vanhemmat osallistuivat keskusteluun aktiivisesti ja kirjoitimme fläppitaululle heidän esittämät ajatukset kajaanilaisten poikien ylipainoon johtavista tekijöistä. Keskustelussa kävimme myös tarkemmin läpi opinnäytetyön kyselystä esiin tulleita ylipainoon johtavia tekijöitä ja sitä, miten vanhemmat voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin. Keskustelun tukena käytimme askartelemaamme julistetta. Julisteessa näkyi kajaanilaisten poikien ylipainoon johtavia tekijöitä, jotka selvisivät opinnäytetyön kyselyn tuloksista. Harjoituksen lopuksi näytimme kyselyn tuloksista julisteen, johon olimme koonneet myönteisiä asioita kajaanilaisten poikien elämäntavoista. Aktiivisen keskustelun vuoksi suunniteltu ajankäyttö ylittyi muutamalla minuutilla. Toiminnallisella pisteellä käytyjen harjoitusten päätteeksi kiitimme vanhempia mielenkiinnosta ja aktiivisesta osallistumisesta toimintaan.

Toiminnallinen piste eteni Engeströmin mallin mukaisesti alusta loppuun asti. Suunnitelman ainoa poikkeus oli aikataulu, joka piteni kummankin ryhmän kohdalla muutamalla minuutilla. Myös monilla muilla Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisilla pisteillä aikataulu ylittyi, jolloin Pienen pojan elämää -vanhempainilta päättyi klo 20.25.

## 6 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN ARVIOINTI

Toiminnallisen pisteen onnistumista arvioimme sen suunnittelun ja toteutuksen kautta. Arvioitaessa olemme ottaneet huomioon toiminnallisen osuuden tavoitteen ja opinnäytetyön tavoitteen. Vanhempien palautteiden avulla arvioimme toiminnallisen pisteen onnistumista ja opinnäytetyön tavoitteen täyttymistä. Arvioinnissa hyödynnämme toiminnallisen pisteen toteutuksen aikana fläppitaululle tehtyjä muistiinpanoja.

### 6.1 Toiminnallisen pisteen arviointi

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoite oli toteuttaa 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jonka kautta vanhemmat saavat mahdollisuuden pohtia, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

Toiminnallinen piste toteutui mielestämme kokonaisuudessaan hyvin ja suunnitelmien mukaisesti. Ainoa poikkeus suunnitelmasta oli aikataulun ylittyminen. Ensimmäisen ryhmän kanssa toimiminen toi meille onnistumisen tunteen, jolloin toisen ryhmän kohtaaminen oli rentoa ja luontevaa. Pieni ryhmä aktivoi vanhempia keskustelemaan aktiivisemmin kuin iso ryhmä (Repo-Kaarento 2007, 110). Tämä näkyi meidän toiminnallisella pisteellä, koska vanhemmat olivat pienissä ryhmissä ja keskustelua syntyi paljon.

Engeströmin mallia mukailien motivointi ja orientoituminen onnistuivat hyvin kummankin ryhmän kanssa. Engeströmin malliin kuuluva sisäistäminen alkoi toiminnallisen pisteen ensimmäisellä harjoituksella, joka sujui suunnitelmien mukaisesti. Vanhemmat vaikuttivat yllättyneiltä pöydälle asetettujen ruokatuotteiden suola-, sokeri- ja rasvamääristä ja nämä herättivät keskustelua vanhempien kesken.

Kirjoitimme fläppitaululle ylös vanhempien arvauksia viidestä eri ruokatuotteesta, jotka olivat sipsipussi, mehujuoma, jogurtti, viili ja karkkipussi Opinnäytetyössä emme tuo esille kaikkia vanhempien vastauksia edellä mainituista ruokatuotteista, vaan kerromme vanhempien arvaukset karkkipussin ja mehujuoman sisältämistä sokerimääristä. Mielestämme nämä kaksi esimerkkiä kuvastavat hyvin sitä, millaisia vanhempien vastaukset olivat ja sen vuoksi ei ole tarpeellista kertoa kaikkien ruokatuotteiden arvattuja suola-, sokeri-

ja rasvamääriä. Vanhempien arvuutella karkkipussin sisältämää sokerin määrää, arvaukset vaihtelivat 35 - 400 sokeripalan välillä. Kuitenkin suurin osa vanhemmista arvioi sokerimäärän olevan huomattavasti alle todellisen sokerimäärän. Esillä ollut karkkipussi sisälsi sokeria 100 sokeripalan verran ja etenkin tämän tuotteen sisältämä sokerimäärä herätti keskustelua vanhempien kesken. Jotkut vanhemmista aikoivat näyttää omalle pojalleen konkreettisesti, kuinka monta sokeripalaa karkkipussi sisältää. Arvuuttelimme vanhemmilta mehujuoman sisältämää sokerin määrää sokeripalojen avulla. Mehujuoma sisälsi 40 sokeripalaa, mutta vanhempien arvaukset sijoittuivat 15 - 35 sokeripalan välille. Monet vanhemmista kertoivat, kuinka paljon heidän poikansa juo mehujuomia ja yllättyivät mehujuoman sisältämästä sokerin määrästä. Vanhemmat näyttivät pitävän siitä, kun annoimme lähimmäksi oikeaa suola-, sokeri- ja rasvamäärää arvanneelle palkinnoksi omenan. Mielestämme ensimmäinen osa sisäistämisestä onnistui hyvin, koska vanhemmat osallistuivat aktiivisesti toimintaan ja uskomme, että konkreettiset suola-, sokeri- ja rasvamäärät ovat herättäneet keskustelua myös kotona perheen kesken.

Sisäistäminen jatkui toisella harjoituksella, joka sujui myös suunnitelmien mukaisesti. Kysyttäessä vanhemmilta ”Mitä ylipainoon johtavia tekijöitä on kajaanilaisilla 11 - 12-vuotiailla pojilla”, vastauksia tuli runsaasti. Vastaukset kirjoitimme ylös fläppitaululle. Vanhemmat vaikuttivat tietoisilta ylipainoon johtavista tekijöistä, sillä vastauksiksi vanhemmat kertoivat muun muassa epäterveellisen ruoan, liikunnan vähyyden, Internetin ja television liiallisen käytön, autoistumisen sekä riittämättömän unenmäärän. Tässä harjoituksessa aikataulussa pysyminen oli haastavaa aktiivisen keskustelun vuoksi. Aikataulu ylittyi kummankin ryhmän kanssa muutamalla minuutilla. Aikataulun ylittyminen olisi voitu estää rajoittamalla keskusteluita. Mielestämme Engeströmin mallin mukainen sisäistäminen onnistui hyvin toiminnallisen pisteen harjoituksissa, mutta arvioimme sisäistämistä lisää vanhempien antamien palautteiden avulla.

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä toiminnallisen osuuden tavoite täyttyi, koska toiminnallisella pisteellä vanhempien keskustelut onnistuivat ja keskustelut pohjautuivat vanhempien omiin kokemuksiin elämäntavoista. Vanhemmat kysyivät meiltä neuvoa liittyen poikien elämäntapoihin. Vanhemmat kysyivät muun muassa, miten voisivat tukea poikaansa syömään enemmän vihanneksia ja vähentämään viihde-elektronikan käyttöä. Mielestämme osasimme vastata vanhempien kysymyksiin ja vanhemmat vaikuttivat olevan tyytyväisiä antamiimme vastauksiin. Toiminnallisella pisteellä tuli esille kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä ja vanhempien tuki pojan elämäntapoihin vaikuttajana.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestäminen oli positiivinen kokemus ja sen toteutus sujui odotettua paremmin.

## 6.2 Vanhempien antaman palautteen tulokset

Opinnäytetyön tavoitteen täyttymistä ja toiminnallisen pisteen onnistumista arvioimme vanhemmille suunnatun palautelomakkeen avulla, jonka he täyttivät Pienen pojan elämää -vanhempainillan päätteeksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että vanhemmat saavat lisää valmiuksia tukea tämänikäisiä poikia terveellisiin elämäntapoihin. Kysyimme palautelomakkeessa vanhemmilta, minkälaisia toiminnallisella pisteellä käsiteltyjä asioita voit soveltaa oman poikasi kohdalla tukiessasi häntä terveellisiin elämäntapoihin? Palautelomakkeita saimme 12 kappaletta, vaikka Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistui kymmenen vanhempaa. Analysoimme kuitenkin kaikki palautteet induktiivisella sisällönanalyysillä (liite 5), koska palautelomakkeet täytettiin nimettömästi ja näin ollen emme voineet erotella vanhempien vastauksia.

Palautteesta kävi ilmi, että toiminnallisen pisteen kautta vanhemmat tiedostivat oman vastuunsa tärkeyden tukiessa poikaa terveellisiin elämäntapoihin.

”Ruuan ostaja ja sen aterioiksi laittaja on kodissa avainasemassa...”

”... oma malli lapselle...”

Vanhemmat pitivät tärkeänä muuttaa ruokailutottumuksia terveellisiä elämäntapoja suosivaksi. Palautteen vastauksista tuli esille monipuolisesti erilaisia tapoja muuttaa ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan. Etenkin sokerien määrä eri ruokatuotteissa yllätti vanhemmat ja sen vanhemmat aikoivat ottaa huomioon pojan ruokailutottumuksissa (kuva 3). Toiminnallisella pisteellä kerroimme, mihin asioihin vanhemmat voivat kiinnittää huomiota pojan ruokailutottumuksissa ja nämä asiat nousivat esille myös palautteen vastauksissa.

”Sokerien määrä ravinnossa yllätti. Huomioimme ne ravintotottumuksissa...”

”... televisiota katsoessa voi syödä enemmän mitä oikeasti tarvii...”

”... syödään vain keittiössä!”



Kuva 3. Karkkipussin sokerimäärä yllätti vanhemmat.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisella pisteellä oli konkreettisia esimerkkejä suola-, sokeri- ja rasvamääristä. Nämä esimerkit jäivät vanhempien mieleen, sillä niitä aiottiin hyödyntää kotona tukiessa poikaa terveellisiin elämäntapoihin.

”Konkreettiset esimerkit havainnollistavat, aion kokeilla sokeripalamallia.”

”Ihmetellä yhdessä sokerien ja rasvojen määriä eri tuotteista...”

Yleisesti palautelomakkeen vastauksista kävi ilmi, että vanhemmat haluavat muuttaa poikien ruokailutottumuksia. Vastaukset koskivat kaikki ruokailutottumuksien muuttamista, joten on epäselvää, jäikö vanhempien mieleen, miten he voivat tukea poikaa vapaa-ajan käytössä ja uneen liittyvissä tottumuksissa. Kerroimme toiminnallisella pisteellä kajaanilaisten poikien vapaa-ajankäytöstä, unitottumuksista ja niiden tukemisesta, mutta ruokailutottumukset jäivät ilmeisesti parhaiten vanhempien mieleen konkreettisten suola-, sokeri- ja rasvaesimerkkien vuoksi. Vanhempien antaman palautteen perusteella opinnäytetyön tavoite täyttyi mielestämme osittain, koska ei ole varmuutta siitä, jäikö vanhempien mieleen, miten soveltaa vapaa-ajan käytöstä ja unitottumuksista esiin tulleita asioita tukiessa omaa poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön pohdintaosuudessa käsittelemme opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena. Pohdinnassa tuomme esille luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä asioita. Omaa ammatillista kehittymistä peilaamme sairaanhoitajan osaamisvaatimuskuvauksiin.

### 7.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta voi arvioida erilaisten luotettavuuden kriteereiden avulla (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Meidän opinnäytetyössä luotettavuuden kriteereinä ovat prosessin johdonmukaisuus ja uskottavuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 138 - 141).

Opinnäytetyö on kokonaisuus, jossa luotettavuuden kannalta on olennaista opinnäytetyön sisällön eteneminen johdonmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Opinnäytetyön raportoinnissa olemme kiinnittäneet huomiota tekstin ymmärrettävyyteen ja sisällön johdonmukaisuuteen.

Uskottavuus muodostuu opinnäytetyön selkeästä raportoinnista ja tulosten yksityiskohtaisesta tarkastelusta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Opinnäytetyötä varten keräsimme aineistoa suoraan kajaanilaisilta 11 - 12-vuotiailta pojilta kyselyn avulla. Kyselyn analysoimme induktiivisella sisällön analyysillä. Aineistoa analysoidessa haasteena on pelkistää aineisto niin, että se kuvaa mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Opinnäytetyöntekijän on myös osoitettava luotettava yhteys aineistonsa ja tulostensa välillä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36 - 37.)

Kiinnitimme erityistä huolellisuutta aineiston pelkistämiseen, jotta saadut tulokset eivät olleet vääristyneitä. Opinnäytetyön kyselyn ja vanhempien antamien palautteiden tuloksia tarkastelimme mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Vanhempien antamien palautteiden tuloksia pidämme uskottavina, koska vanhemmat täyttivät palautelomakkeen rauhassa ja hiljaisessa ympäristössä.

Uskottavuutta lisää myös se, että opinnäytetyön tulokset vastaavat aineiston keräämiseen osallistuneiden ajatusmaailmaa (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Saimme kajaanilaisille 11 - 12-vuotiaille pojille suunnatulla kyselylomakkeella tarkoituksenmukaisia vastauksia, sillä

kajaanilaiset pojat kuvasivat kohtalaisen hyvin omia elämäntapojaan. Poikien vastaukset olivat kuitenkin hyvin suppeita ja jouduimme karsimaan joitakin vastauksia pois niiden tulkinnanvaraisuuden vuoksi. Kyselyn luotettavuutta lisäsi se, että esitetasimme kysymysten ymmärrettävyyttä ja kyselomakkeen toimivuutta ennen varsinaista aineiston keräämisen toteutusta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 166).

Kyselyyn vastasivat 11 - 12-vuotiaat pojat, joten emme ole varmoja, suhtautuivatko pojat vakavasti ja huolellisesti kyselyyn. Aineiston keräämisen tilanne oli rauhaton, joka on voinut vaikuttaa poikien vastauksiin. Aineiston keräämisen tilanteessa huomasimme, että jotkut pojat keskittyivät kyselylomakkeen täyttämiseen paremmin kuin toiset. Nämä asiat vaikuttavat mielestämme opinnäytetyön kyselyn tulosten uskottavuuteen. Mielestämme aineistonkeräämistilanne olisi ollut hyvä järjestää niin, ettei luokassa olisi ollut kerrallaan niin monta poikaa vaan aineistonkerääminen olisi tapahtunut pienissä erissä.

Opinnäytetyön kyselyn tulosten uskottavuutta olisimme voineet parantaa erilaisella aineiston keräämisen menetelmällä. Keräsimme aineistoa avoimella kyselylomakkeella, joka ei ollut paras tapa kerätä aineistoa tämänikäisiltä pojilta. Vastaukset eivät olleet tarkkoja, joten mielestämme aineistoa olisi kannattanut kerätä tämän ikäisiltä pojilta haastattelemalla, jotta vastauksiin olisi saatu paremmin poikien näkökulmaa.

Lähteistä tulee ottaa huomioon aineiston ikä, laatu, uskottavuus ja tunnettavuus. Lähteiksi on hyvä valita tunnettuja, tuoreita ja ajantasaisia lähteitä. Lähteiden luotettavuuden kannalta tulee aina pyrkiä löytämään aineiston alkuperäinen lähde, koska tieto on voinut muuttua sitä uudelleen kirjoitettaessa. Lähteiden luotettavuutta voi arvioida tekstityylin ja sävyn mukaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ratkaisevaa on lähteiden laatu, eikä niiden määrä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 72 - 76.)

Opinnäytetyössä huomioimme lähteiden julkaisuvuodet ja suurin osa lähteistä on 2000-luvulta. Yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä käytimme vähän, koska vanhempien lähteiden teorian tiedot ovat saattaneet muuttua ajan myötä. Teoriataustassa käytimme muutamaa lähdettä, jotka olivat 80 - 90-luvulta, mutta mielestämme niissä oli luotettavaa tietoa aiheesta. Määrittellessämme elämäntavat käsitettä, käytimme vuonna 1985 ja 1985 julkaistuja kirjoja, mutta niiden lisäksi hyödynsimme myös tuoreempaa tietoa elämäntapoihin liittyen. Lähdekirjallisuuden uskottavuutta ja tunnettavuutta arvioimme sillä, kuinka paljon lähdettä oli käytetty muissa teoksissa tai tutkimuksissa. Opinnäytetyössä hyödynsimme aikaisempina

tutkimuksina WHO-koululaistutkimusta ja LATE- tutkimusta, koska muita 11 - 12-vuotiaisiin poikiin kohdistuvia tutkimuksia ei löytynyt. Saatavilla olisi ollut muun muassa kouluterveyskyselyitä Kainuun alueelta, mutta ne päätimme rajata pois väärän ikäluokan takia.

Opinnäytetyöhön liittyi Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestäminen. Toiminnallisen pisteen luotettavuutta lisäsi sen pohjautuminen teorian tietoon ja se, että toiminnallisella pisteellä toimme esille juuri kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon johtavia tekijöitä. Kun teoriapohja oli huolellisesti kirjoitettu, se helpotti toiminnallisen pisteen suunnittelua ja toteutusta. Vanhempainillan onnistumisen arvioinnin luotettavuutta lisää siinä hyödynnetyt vanhempien antamat palautteet ja niistä otetut suorat lainaukset.

## 7.2 Eettisyys

Opinnäytetyö on eettisesti hyvin toteutettu, kun se on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa huolellisuus ja tarkkuus, rehellisyys, eettisten menetelmien käyttö, plagioinnin välttäminen ja huolellinen raportointi. (Hirvonen 2006, 31; Tuomi & Sarajarvi 2009, 132 - 133.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kiinnittäneet erityistä huolellisuutta lähdeviitteiden merkitsemisessä. Olemme käyttäneet Internet-lähteitä runsaasti, mutta lähteistä olemme tarkistaneet Internet sivujen luotettavuuden ja julkaisijan tunnettavuuden. Näiden menetelmien avulla olemme välttäneet plagiointia.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että opinnäytetyöprosessi raportoidaan mahdollisimman huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. Olemme pyrkineet tähän koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyöhömmme liittyviä tuloksia olemme kuvanneet yksityiskohtaisesti ja sellaisenaan kuin ne ilmenevät. (Hirvonen 2006, 44.)

Opinnäytetyötä tehdessämme keräsimme aineistoa viidesluokkalaisilta pojilta. Kerätessä aineistoa alaikäiseltä, on pohdittava eettisiä kysymyksiä. Kyselyyn osallistujien valintaa on tärkeää pohtia eettisen luotettavuuden kannalta, koska osallistujien valinta voi vaikuttaa tuloksiin. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 366.) Pohdimme, olemmeko oikeutettuja tutkimaan poikia, koska vastuu tästä päätöksestä on meillä. Vaikka poikien oikeudet osallistua ja

vaikuttaa heitä koskeviin asioihin ja elinympäristöihin ovat vahvistuneet, eettisyys ohjaa suojelemaan poikia. Poikia pidetään kuitenkin luotettavina tietolähteinä ja muuttuneet ajattelutavat ohjaavat kysymään pojalta itseltään häntä koskevaa tietoa. (Strandell 2010, 92 - 93.) Otimme myös huomioon, että kyselyyn vastaaminen ei saa vaikeuttaa pojan elämää, eikä vahingoittaa poikaa (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 16). Tämän otimme huomioon kysymällä lupaa pojan osallistumiseen hänen vanhemmiltaan ja keräämällä aineistoa nimettömästi. Käytännönjärjestelyitä helpotimme sillä, että aineiston kerääminen tapahtui koulupäivän aikana. Pienen pojan elämää -vanhempainillassa käytetyt suorat lainaukset poikien vastauksista oli kirjoitettu tietokoneella, jolloin vanhemmat eivät voineet erottaa oman poikansa vastauksia. Pojan vastatessa kyselyyn, tulee hänelle kertoa selkeästi mihin hänen antamia vastauksia hyödynnetään (Nieminen 2010, 37). Aineistonkeräämistilanteessa kerroimme pojille, mihin tulemme käyttämään kyselyn vastauksia.

Ihmisarvon kunnioittaminen on tärkeä perusta opinnäytetyöllemme ja sitä toteutettiin antamalla pojilla ja heidän vanhemmilleen päätösvalta poikien osallistumisesta kyselyyn (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177). Aineistoa kerätessä kunnioitimme yksityisyyttä pitämällä kyselyyn vastanneiden poikien henkilöllisyys salassa ja tämän varmistimme sillä, ettei kyselylomakkeeseen saanut kirjoittaa omaa nimeään. Kyselystä saadut vastaukset käsitelimme luottamuksellisesti ja analyysivaiheessa kävimme ne moneen kertaan tarkasti läpi, jotta emme tulkinneet poikien vastauksia väärin. (Kuula 2006, 124.)

Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämiseen liittyi myös eettisyyteen liittyviä kysymyksiä. Mielestämme ylipaino on aiheena vaikea asia ja toiminnallista pistettä suunniteltaessa pohdimme, miten kerromme aiheesta vanhemmille niin, ettei heille tule syyllinen olo. Toiminnallisella pisteellä kerroimme vanhemmille muun muassa, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin ja etenkin tätä asiaa kerrottaessa mietimme, miten saisimme kerrottua asian syylistämättä ketään.

Ihminen tarvitsee kykyä asettua toisen ihmisen asemaan, jotta hän tulee tietoiseksi siitä, toimiiko hän eettisesti oikein. Toisen ihmisen asemaan asettuminen edellyttää kykyä samastumiseen ja empatiaan. Yksi tapa asettua toisen ihmisen asemaan on kuvittelemalla, miltä hänestä itsestään tuntuisi samassa tilanteessa. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 81.) Toiminnallista pistettä suunniteltaessa pohdimme, miltä meistä itsestä tuntuisi osallistua samanlaiseen toimintaan ja miten me haluaisimme kuulla toiminnallisella pisteellä käsitellyistä

asioista. Kenraaliharjoitukset antoivat meille vahvistusta siihen, että osasimme kertoa asioista kannustavasti ja syylistämättä ketään.

Toimimme Pienen pojan elämää -vanhempainillassa asiantuntijoina. Asiantuntijana toimimiseen liittyy monia oikeudenmukaisuuden kysymyksiä ja niiden tunnistaminen on yksi eettisen herkkyyden tärkeä alue. Eettiseen herkkyyteen kuuluu muun muassa ymmärtää, millainen ammatillinen toiminta on oikeudenmukaista. (Juujärvi ym. 2007, 103 - 104.)

Oikeudenmukaisuuteen liittyy edustavuuden periaate, jonka mukaan kaikille toimintaan osallistuville tulee olla päätös vaikuttaa ja antaa tuoda omat mielipiteensä esille. Yksi oikeudenmukaisuuden muoto on myös vuorovaikutuksen oikeudenmukaisuus, jossa pidetään tärkeänä tasavertaista kanssakäymistä ryhmäläisen kesken. Epäoikeudenmukaisuus voi näkyä muun muassa toisen ihmisen epäasiallisena suhtautumisena toisen puheenvuoroon. Vaikka toimii asiantuntijana-asiakassuhteessa, täytyy keskustelun olla oikeudenmukaista huolimatta asiantuntijan erityisosaamisesta. (Juujärvi ym. 2007, 107, 111 - 112.) Pienen pojan elämää -vanhempainillassa oli paljon keskustelua ja annoimme kaikkien tuoda omia mielipiteitä esille. Mielestämme vanhempainillassa me opinnäytetyön tekijät ja vanhemmat arvostimme toisten mielipiteitä ja vuorovaikutus oli tasavertaista. Vaikka toimimme toiminnallisella pisteellä asiantuntijoina, koimme olevan tasavertaisessa asemassa vanhempien kanssa ja arvostimme heidän ajatuksia ja mielipiteitä.

### 7.3 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen kokemus ja opinnäytetyötä tehdessä olemme saaneet pohjaa ammatilliselle kehitymiselle. Vuoden aikana olemme saaneet koottua opinnäytetyöstä ehjän kokonaisuuden, joka palvelee sen tarkoitusta. Opinnäytetyö on ollut muuttuva prosessi, jonka olemme saaneet nykyiseen muotoonsa monien vaiheiden kautta, kokemuksen ja tiedon karttuessa.

Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyimme 11 - 12-vuotiaan pojan ruokailu- ja unitottumuksiin sekä vapaa-ajan käyttöön teorian ja aineiston keräämisen kautta. Opinnäytetyötä tehdessä opimme, mitkä tekijät vaikuttavat ylipainon syntyyn ja huomasimme, miten suuri merkitys varhaisella puuttumisella on ylipainoisen pojan kohdalla.

Olemme suuntautuneet lapsiin ja nuoriin, joten on hyvin todennäköistä, että sairaanhoitajina tulemme kohtaamaan ylipaino-ongelmaisia poikia kyseisestä ikäryhmästä sekä heidän vanhempiaan. Opinnäytetyön teoriapohjan kautta syvensimme tietoisuutta 11 - 12-vuotiaiden poikien elämäntavoista ja tätä osaamista voimme hyödyntää tulevaisuuden työelämässä.

Näyttöön perustuva hoitotyö on tärkeä osa hoitotyötä, joten opinnäytetyötä tehdessä olemme saaneet kokemusta tutkimusten lukemisesta. Olennaisten asioiden hahmottaminen luetuista tutkimuksista on helpottunut opinnäytetyöprosessin edetessä. Etsittäessä tutkimuksia ja kirjallisuutta, on tullut tutuksi erilaiset tietokannat. Tiedonhaku on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana ja tiedonhaussa osaamme kiinnittää entistä paremmin huomiota lähteiden luotettavuustekijöihin. Voimme todeta, että sairaanhoitajan kompetensseista eettinen osaaminen on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana. Eettistä osaamista on tullut myös pohdittaessa oikeaa aineistonkeräämistapaa poikien kehitystason huomioon ottaen. (Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008.)

Sairaanhoitajan kompetensseista kehitystä on tapahtunut ohjaus- ja opetusosaamisessa Pienen pojan elämää -vanhempainillan kautta. Ohjaus - ja opetusosaamista olemme saaneet toimiessa koko opinnäytetyöryhmän kanssa suunniteltaessa ja toteuttaessa yhdessä Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa. (Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008.) Olemme parantaneet ryhmätyötaitoja ja toisten mielipiteiden kuuntelemisen taito on ollut tärkeää työstäessä opinnäytetyötä 15 opiskelijakaverin kanssa.

Opinnäytetyön tekeminen isolla opinnäytetyöryhmällä on tuonut haasteita esimerkiksi työnjaossa. Opinnäytetyöprosessin aikana on ollut tärkeää tiedostaa oma vastuu toiminnassa ja hoitaa sovitut tehtävät ajallaan. Itseohjautuvuus ja oma-aloitteisuus sekä aktiivinen osallistuminen yhteisiin tapaamisiin ovat olleet keskeisiä asioita toimiessa isolla opinnäytetyöryhmällä. Opinnäytetyöprosessin kautta olemme kehittäneet viestintä- ja vuorovaikutusosaamista (Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008). Meillä oli vastuu Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisen pisteen suunnittelusta ja toteutuksesta, jotka vaativat runsaasti työtä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteutusta varten jaoin koko opinnäytetyöryhmän kesken vastuualueita, joista meidän huolehdittavana oli muun muassa arvannon palkintojen kerääminen ja opettajille, vertaisille ja työntilajalle suunnatun palautelomakkeen tekeminen.

Toiminnallisen opinnäytetyön kautta olemme kehittäneet organisaatio- ja yhteiskuntaosaamista, kun olemme tehneet yhteistyötä Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestämiseksi monien eri tahojen kanssa. Aineistoa ja havaintomateriaalia kerätessä yhteistyötä teimme Pietari Brahen koulun Lehtikankaan - ja Soidinsuon yksikön kanssa. Pienen pojan elämää -vanhempainilta järjestimme Hauholan koululla, johon olimme yhteydessä opinnäytetyöprosessin aikana. Organisaatio- ja yhteiskuntaosaaminen kehittyivät myös työn tilaajan kanssa sovituisissa tapaamisissa, joissa keskustelimme ja vaihtelimme ajatuksia Pienen pojan elämää -vanhempainillan suunnittelusta ja toteutuksesta. (Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008.)

Terveyden edistämisen osaamista on karttunut perehtymällä kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien ylipainoon ja siihen johtaviin tekijöihin. Kehitimme terveyden edistämisen osaamista myös Pienen pojan elämää -vanhempainillassa, jossa meidän toiminnallisella pisteellä tuotiin esille, millä tavoin vanhemmat voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin. (Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008.)

Opinnäytetyötä tehdessä on ollut tärkeää, että aihe on ollut mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Opinnäytetyötä on ollut mielekästä tehdä, vaikka välillä opinnäytetyöprosessi on tuntunut raskaalta. Opinnäytetyöprosessin alusta asti olisi pitänyt olla parempi aikataulutus opinnäytetyön tekemistä varten, jotta olisimme välttytty kiireeltä. Etenkin kesällä 2011 opinnäytetyön työstäminen ei edennyt suunnitelmien mukaisesti, koska kävimme kesätöissä ja aikataulujen yhteensovittaminen oli haastavaa. Aluksi tätä opinnäytetyötä oli tekemässä kolme henkilöä, mutta syksyllä 2011 yksi keskeytti opinnäytetyöprosessin omalta osaltaan. Keskeyttäminen tapahtui ennen opinnäytetyön palautusta ja esitystä.

Kajaanin ammattikorkeakoulussa ei ole aikaisemmin tehty tämän tyyppistä opinnäytetyötä, joten on ollut mukava osallistua uudenaikaiseen opinnäytetyöprosessiin. Välillä on tuntunut haastavalta työstää opinnäytetyön yhteistä osuutta 15 henkilön kanssa, kun kaikkien mielipiteitä tuli kuunnella ja ottaa huomioon. Toisaalta suurempi ryhmä loi ympärille vahvan tukiverkoston, jolloin ison ryhmän turvin pystyimme ratkaisemaan omassa opinnäytetyössä esiin tulleet ongelmat. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli vaativa prosessi, mutta samalla hyvin opettavainen ja hyödyllinen kokemus.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisisidea

Jatkotutkimusaiheina nousi esille muun muassa selvittää kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien koulujaksamista ja viihde-elektroniikan käytön vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla samankaltaisen kyselyn tekeminen 11 - 12-vuotiaille kajaanilaisille tytöille. Kehittämisisideana oli Pienen pojan elämää -vanhempainillan toimintamallin hyödyntäminen järjestettäessä vanhempainiltoja eri-ikäisten poikien ja tyttöjen vanhemmille.

Opinnäytetyöprosessin aikana pohdimme jatkotutkimusaiheita liittyen poikien ylipainoon ja kehittämisisideoita liittyen Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteutukseen. Jatkotutkimusaiheeksi nousi esille selvittää kajaanilaisten 11 -12-vuotiaiden poikien koulujaksamista, koska opinnäytetyön kyselyn tuloksien mukaan kajaanilaiset 11 - 12-vuotiaat pojat nukkuvat suositusten mukaisesti, mutta koulujaksaminen on silti kohtalaista. Mielestämme olisi tärkeää tietää, mikä alentaa kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien koulujaksamista.

Opinnäytetyön kyselyn tuloksia tarkasteltaessa pohdimme, että toisena jatkotutkimusaiheena voisi selvittää tarkemmin viihde-elektroniikan käytön vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Valitsimme tämän jatkotutkimusaiheen, koska opinnäytetyön kyselyn tuloksista ilmeni, että kajaanilaiset 11 - 12-vuotiaiden poikien vapaa-aika kuluu suurimmaksi osin viihde-elektroniikan parissa ja pojat harrastavat liikuntaa kohtalaisesti.

Kolmantena jatkotutkimusaiheena esille nousi samankaltaisen kyselyn tekeminen 11 - 12-vuotiaille kajaanilaisille tytöille, jolloin saatuja tuloksia voisi verrata opinnäytetyömme kyselyn tuloksiin. Näin voitaisiin selvittää, onko 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten tyttöjen ja poikien elämäntavoissa eroja. Samankaltainen kysely voitaisiin myös tehdä muutaman vuoden kuluttua samalle ikäryhmälle eli 11 - 12-vuotiaille kajaanilaisille pojille. Tällä selvitettäisiin, ovatko poikien elämäntavat muuttuneet parempaan vai huonompaan suuntaan verrattuna opinnäytetyömme kyselyn tuloksiin.

Mielestämme Pienen pojan elämää -vanhempainillan toimintamallia voitaisiin hyödyntää järjestettäessä vanhempainiltoja eri-ikäisten poikien ja tyttöjen vanhemmille. Ylipainoa käsittelevissä aiheissa voisi hyödyntää etenkin konkreettisia esimerkkejä suola-, sokeri-, ja rasvamääristä, kuten teimme Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Pienen pojan elämää -

vanhempainillasta saadun kirjallisen ja suullisen palautteen mukaan edellä mainitut esimerkit olivat havahduttavia ja pistivät miettimään ruokavalintoja.

## LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Engeström, Y. 1984. Perustietoa opetuksesta. Helsinki. Valtion painatuskeskus.
- Heller, T. 2006. Painonhallinta-opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Helminen, M. & Iso-Heiniemi, M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta- Käyttäjän opas. Helsinki. Suomen kuntaliitto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.
- Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki. Hakapaino Oy. 31 - 49.
- Ihanainen, M., Kalavainen, M., Nuutinen, O. & Nykänen, E. 2009. Suurenmoinen nuori-ratkaisuja ylipainoisen nuoret painonhallintaan. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Ihanainen, M., Kalavainen, M., Nuutinen, O. & Päätalo, A. 2008. Mahtavat muksut-ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY.
- Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä. Domus-offset Oy.
- Koivisto, T. 2002. Terveys 2015 -kansanterveysohjelma - terveyden edistäminen kaikkien yhteisenä asiana. Teoksessa Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A. & Rajalahti, E. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 2003. 25 - 34.

- Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki. Hakapaino Oy. 124 - 140.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Lagström, H. 2006. Yleisyys ja muutokset suomessa. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) *Lihavuus – ongelma ja hoito*. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy. 284 - 291.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällön analyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki. WSOY. 21 - 43.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. *Etiikka hoitotyössä*. Helsinki. WSOY oppimateriaalit Oy.
- Leskinen, E. 2009. *Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön*. Juva. PS-kustannus.
- Lyytikäinen, A. 2002. Ravitsemus ja kouluruoka. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Korgius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 376 - 384.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: Oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki. Yliopistopaino. 25 - 42.
- Nuutinen, O. 2006. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) *Lihavuus – ongelma ja hoito*. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy. 304 - 326.
- Rautiainen, M. 2001. *Vanhemmuuden roolikartta- Syvennä ja sovela*. Helsinki. Suomen kuntaliitto.
- Repo-Kaarento, S. 2007. *Innostu ryhmästä- miten ohjata oppivaa yhteisöä*. Vantaa. Dark Oy.
- Roos, J.P. 1985. *Elämäntapaa etsimässä*. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Roos, J.P. 1988. *Elämäntavasta elämäkertaan*. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Silvola, K. 2010. Joka karkkia säästää se lastaan rakastaa. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Strandell, H. 2010. Etnografinen kenttätyö: Lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki. Yliopistopaino. 92 - 112.

Terho, P. 2002. Nuorten päihteiden käyttö ja käytön ehkäisy. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Korgius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 365 - 374.

Terho, P. 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Korgius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 405 - 411.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Uutela, A. 2002. Sairauksien ehkäisy. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Korgius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 423 - 428.

Vehkalahti, K., Rutanen, N., Lagström, H. & Pösö, T. 2010. Kohti eettisesti kestäväää lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki. Yliopistopaino. 10 - 23.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa - määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

## SÄHKÖISET LÄHTEET

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O.-J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, V. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 19.1.2011.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)

Dunkel, L., Saari, A. & Sankilampi U. 2010. On aika uudistaa suomalaisten lasten kasvukäyrät. Viitattu 20.1.2011.

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column1&p\\_p\\_col\\_count=1&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo99227](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column1&p_p_col_count=1&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo99227)

Dunkel, L., Mustajoki, P. & Saarelma, O. 2011. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Viitattu 16.10.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01073#s4](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073#s4)

Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Mäki, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 28.12.2010. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Havainnollistaminen 2010. Helsingin yliopiston Kielikeskuksen äidinkielen viestintäopetuksen palveluyksikkö. Viitattu 17.11.2011.

<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/havainnollistaminen>

Hermanson, E. 2008. Lapsen lihavuus. Duodecim. Viitattu 10.11.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00081](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00081)

Hoitotyön koulutusohjelma matriisiops 2008. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.11.2011. [http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen\\_sisalto/Sairaan-ja\\_terveydenhoitaja-\\_koulutus.iw3](http://www.kajak.fi/suomeksi/Opiskelijoille/Opintojen_sisalto/Sairaan-ja_terveydenhoitaja-_koulutus.iw3)

Kouluruokailusuositus 2008. Helsinki. Savion Kirjapaino Oy. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 16.10.2011.

[http://www.minedu.fi/lapset\\_nuoret\\_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf](http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf)

Kronholm, E., Liuha, T. & Partonen, T. 2009. Huolehdi koululaisen unesta. Viitattu 19.1.2011. <http://www.tervesuomi.fi/fi/julkaisu/11736>

Lasten lihavuus. 2005. Käypä hoito- suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 28.12.2010.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034>

Mustajoki, P. 2009. Terveelliset elämäntavat. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 28.12.2010. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00208](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00208)

Mäklin, S. & Pekurinen, M. 2010. Ylipainon vähentäminen leikkaa tehokkaasti terveydenhuollon menoja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 18.10.2011.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=22730](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=22730)

Painonhallinta 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.11.2011.

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/painonhallinta](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/painonhallinta)

Ravinto n.d. Nuori Suomi. Viitattu 18.10.2011. <http://www.nuorisuomi.fi/ravinto>.

Ruutuaika arkena 2010. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 16.1.2011.

[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/select.php?osoitin=1\\_ruutuaika&value1=late\\_10012&value2=late\\_1001&kuvio=sukup\\_ika&vuodet=vuosi\\_2008](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/select.php?osoitin=1_ruutuaika&value1=late_10012&value2=late_1001&kuvio=sukup_ika&vuodet=vuosi_2008)

Ruutuaika viikonloppuna 2010. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 16.1.2011.

[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/select.php?osoitin=1\\_ruutuaika\\_vl&value1=late\\_10012&value2=late\\_1001&kuvio=sukup\\_ika&vuodet=vuosi\\_2008](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/select.php?osoitin=1_ruutuaika_vl&value1=late_10012&value2=late_1001&kuvio=sukup_ika&vuodet=vuosi_2008)

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005. Helsinki. Edita prima Oy. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 16.10.2011.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Suomalaisten lasten kasvukäyrät uudistuvat 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.10.2011. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=26849](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=26849)

Terveytemme - Lasten terveys 2010. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.10.2010.  
<http://www.terveytemme.fi/lastenterveys>.

Terveyttä ja hyvinvointia näyttöön perustuvalla hoitotyöllä 2003. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003:18. Viitattu 16.3.2011.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-4038.pdf&title=Terveytta\\_ja\\_hyvinvointia\\_nayttoon\\_perustuvalla\\_hoitotyolla\\_\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4038.pdf&title=Terveytta_ja_hyvinvointia_nayttoon_perustuvalla_hoitotyolla__fi.pdf)

Välipalan periaatteet 2010. Sydänliitto. Viitattu 16.10.2011.  
[http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista\\_tietoa/fi\\_FI/valipalan\\_periaatteet/](http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista_tietoa/fi_FI/valipalan_periaatteet/)

Ylipainoisten osuus pp 2010. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 17.1.2011.  
[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/select.php?osoitin=1\\_ylipaino\\_pp&value1=late\\_10012&value2=late\\_1001&kuvio=sukup\\_ika&vuodet=vuosi\\_2008](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/graph/select.php?osoitin=1_ylipaino_pp&value1=late_10012&value2=late_1001&kuvio=sukup_ika&vuodet=vuosi_2008)

## LIITTEET

Hei viidesluokkalainen!

Tässä on 17 kysymystä liittyen vapaa-aikaan, ravitsemukseen ja uneen. Vastaa kysymyksiin vapaasti omin sanoin. Vastausaikaa sinulla on 45 minuuttia, joten älä kiirehdi vastaamisessa. **ÄLÄ LAITA** nimeäsi lomakkeeseen. Kukaan muu ei näe vastauksiasi kuin opinnäytetyön tekijät. Kiitos vastauksistasi!

1. Kerro, mitä liikuntaa harrastat ja kuinka usein?

---

---

---

2. Kerro, miksi tykkäät liikunnasta tai miksi et tykkää liikunnasta?

---

---

---

3. Kerro, monta tuntia katsot televisiota päivisin?

---

---

---

4. Kerro, monta tuntia käytät tietokonetta päivisin?

---

---

---

5. Kerro, miten jaksat koulussa?

---

---

---

6. Montako tuntia nukut öisin kouluviikon aikana?

---

---

---

7. Montako tuntia nukut öisin viikonloppuna?

---

---

---

8. Kerro, miten usein syöt herkkuja (esimerkiksi karkki, sipsi, limukka, pitsa)?

---

---

---

9. Minkälaisista ruuista tykkäät?

---

---

---

**10. Minkälaisista juomista tykkäät?**

---

---

---

**11. Kerro, mitä syöt koulupäivän aikana?**

---

---

---

**12. Mitä syöt ja juot, kun tulet kotiin koulusta?**

---

---

---

**13. Kerro, missä paikoissa syöt kotona ollessasi?**

---

---

---

**14. Mitä syöt, kun olet yksin kotona?**

---

---

---

**15. Mitä sinulla on tapana syödä aamupalaksi?**

---

---

---

**16. Mitä sinulla on tapana syödä välipalaksi?**

---

---

---

**17. Oletko mielestäsi normaalipainoinen vai ylipainoinen?**

---

---

---

## Esimerkki induktiivisesta sisällönanalyysistä.

**Kerro, miksi tykkäät liikunnasta tai miksi et tykkää liikunnasta?**

### Alkuperäiset ilmaukset

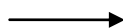
- Liikunta on yleisimmin kivaa vaikka liikkuu yksin.
- Liikunta on kivaa, siinä saa haasteita itselleen.
- Se vaan on hauskaa.
- Se on kivaa.
- Siinä saa liikkua.
- Tykkään liikunnasta siksi, koska se on hauskaa.
- Liikunta on ihan mukavaa.
- Liikunta on kivaa koska siinä saa liikkua ja kuluttaa ylimääräistä energiaa.
- Se vaan on hauskaa.
- Koska liikunta on hauskaa.



### Alateemat

Mielihyvän kokeminen

- Koska saa kavereita. Ei ole mitään mistä en tykkäisi liikunnassa.
- No se on hauskaa ja voi saada uusia kavereita. Ei oo syytä miksi en tykkäis liikunnasta.
- No sähly ja jääkiekko ovat mukavia liikuntalajeja.



Sosiaalisten suhteiden luominen

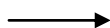
- Liikunta on tylsää.
- No ei liikunta kiinnosta kun vaan se frisbeegolf.



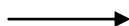
Vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan

**Esimerkki induktiivisesta sisällönanalyysistä.****Minkälaisista juomista tykkää?****Alkuperäiset ilmaukset**

- Maidosta ja hyvistä tuoremehuista (esim. good morgon marli).
- Limpparit ja juissi.
- Maiosta ja vedestä.
- Vesi, limu.
- Limppari, maito, vesi, mehu ja niin edelleen.
- Kokis on parasta eli hiilihapollisista ja happamista.
- Mehusta, limukasta, maidosta.
- Appelsiinimehu, limppari, maito.
- Maito/mehu.
- Limpparista, maidosta, mehusta ja vedestä.
- Limpparista, vedestä ja mehuista.
- Mehusta ja piimästä.
- Mehusta, vedestä.
- Mehusta.

**Sokeroidut juomat**

- Maidosta ja hyvistä tuoremehuista (esim. good morgon marli).
- Maiosta ja vedestä.
- Vesi, limu.
- Limppari, maito, vesi, mehu ja niin edelleen.
- Mehusta, limukasta, maidosta.
- Appelsiinimehu, limppari, maito.
- Maito/mehu.
- Limpparista, maidosta, mehusta ja vedestä.
- Limpparista, vedestä ja mehuista.

**Suosittelun mukaiset ruokajuomat****Alateemat**

**Vanhempien antaman palautteen analysointi esimerkki.**

**Minkälaisia toiminnallisella pisteellä käsiteltyjä asioita voit soveltaa oman poikasi kohdalla tukieksasi häntä terveellisiin elämäntapoihin?**

**Alkuperäiset ilmaukset**

- Pitää tarkemmin miettiä, mitä kotiin ostaa.
- Sokerien määrä ravinnossa yllätti. Huomioimme ne ravintotottumuksissa.
- Lisää vihanneksia.
- Televisiota katsoessa voi syödä enemmän mitä oikeasti tarvii...
- Kotiruoka ja harvoin hese/pizzeria
- Syödään vain keittiössä!
- Ruoka-aikarytmitys ja ruokailumallilautanen

**Alateema**

Ruokailutottumusten muuttaminen terveellisiä elämäntapoja suosivaksi

## PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILTA

### KUVAUS PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN KOHDERYHMÄSTÄ

Kohderyhmä koostuu Hauholan koulun kuudesluokkalaisten poikien vanhemmista. Hauholan koulussa kuudesluokkalaisten poikia on noin 60. Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan oletetaan osallistuvan enimmillään noin 120 vanhempaa. Tapahtumaan odotetaan poikien vanhempia, jotka ovat taustoiltaan erilaisia. Haasteena on saada vanhemmat mukaan pisteissä tapahtuvaan toimintaan.

### PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on, että vanhemmat saavat lisää valmiuksia tukea tämänikäisiä poikia terveellisiin elämäntapoihin

Toiminnallisen osuuden tavoitteena on toteuttaa 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille Pienen pojan elämää -vanhempainilta, jonka kautta vanhemmat saavat mahdollisuuden pohtia, miten he voivat tukea poikaansa terveellisiin elämäntapoihin.

### PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN YMPÄRISTÖ JA HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Piste rakennetaan selkeästi ja pirteästi. Seinälle laitetaan aiheeseen liittyviä tilattuja ja askarreltuvia julisteita, jotka tukevat käsiteltäviä asioita. Pisteellä tehdään harjoituksia ja keskustellaan yhdessä. Havainnollistamisvälineinä käytetään muun muassa suolaa, sokeria, rasvaa ja ruokatuotteita.

### OMAT TAVOITTEET

Pienen pojan elämää - vanhempainillan avulla kehitetään terveyden edistämisen osaamista sekä opetus- ja ohjausosaamista. Terveyden edistämisen osaaminen kehittyy, kun toimitaan aiheen asiantuntijoina ja tuetaan vanhempien tietoisuutta 11 - 12-vuotiaan ylipainoon liittyen. Ohjaus- ja opetusosaaminen kehittyy, kun suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa.

## ARVIOINTI

Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnallisen pistemme onnistumista arvioimme toiminnan aikana vanhempien aktiivisuuden perusteella ja vanhempien antaman palautteen perusteella, jonka he täyttävät Pienen pojan elämää -vanhempainillan päätteeksi.

## AIKATAULU

OHJAUKSEN TEHTÄVÄ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ Sisältö	AIKATAULU Ajan käyttö	OHJAUS- JA HAVAINNOLLISTAMISTAVAT Miten ohjaan/opetan? Miten havainnollistan?	VANHEMPIEN ROOLI Miten vanhemmat osallistuvat kuhunkin sisältökohtaan?
<p>1. Motivointi (mielenkiinnon herääminen)</p> <p>2. Orientoituminen (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)</p> <p>3. Sisäistäminen (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)</p> <p>4. Arviointi (uuden toimintamallin toimivuuden kriittinen tarkastelu)</p>	<p>1. Vastaanotto, itsemme esittely.</p> <p>2. Aiheen esittely</p> <p>3. Harjoitus ja keskustelu.</p> <p>4. Yhteenveto, palautelomake.</p>	<p>1. 1 min.</p> <p>2. 1 min.</p> <p>3. 5 min.</p> <p>7 min.</p> <p>4. 1min</p>	<p>1. Piste rakennettu selkeästi ja pirteästi. Askarrellut - ja tilatut julisteet taustalla.</p> <p>2. Kerrotaan mitä pisteellä tullaan tekemään.</p> <p>3. Suola/sokeri ja rasvamäärien arviointi harjoitus: Vanhemmat saavat arvata määriä erilaisista tuotteista, arvaukset kirjoitetaan taululle ja oikeat vastaukset käydään läpi. Lähimmäksi arvannut saa palkinnoksi terveellisen omenan.</p> <p>Kysytään vanhemmilta, mitkä heidän mielestään ovat ylipainoon johtavia tekijöitä kajaanilaisilla pojilla? Annetaan vanhempien keskustella ja kirjoitetaan samalla vanhempien vastauksia taululle. Keskustelun lisäämiseksi näytetään meidän kyselystä esiin tulleet ylipainoon johtavat tekijät tekemämme julisteen avulla. Samalla käydään keskustellen läpi, miten vanhemmat voivat tukea poikaa terveellisiin elämäntapoihin. Näytetään myös juliste, jossa on myönteisiä asioita liittyen kajaanilaisten poikien terveystottumuksiin</p> <p>4. Kiitetään vanhempia mielenkiinnosta. Vanhemmat täyttävät palautelomakkeen vanhempainillan loppuksi.</p>	<p>1. Kuuntelija ja havainnoitsija</p> <p>2. Kuuntelija</p> <p>3. Aktiivinen osallistuja. Itsenäistä että ryhmässä pohtimista.</p> <p>4. Kuuntelija ja arvioija</p>

## 11 PIENEN POJAN ELÄMÄÄ -VANHEMPAINILLAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Tässä luvussa kerromme Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteutuksesta ja vanhempien antamasta vapaamuotoisesta palautteesta sekä opettajien, vertaisten ja työntilaajien antamasta palautteesta. Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumisen arviointiin laadimme kaksi erilaista palautelomaketta (liite 8 & 9). Suuntasimme toisen palautelomakkeista vanhemmille (liite 8) ja toisen opettajille, vertaisille ja työntilaajalle (liite 9). Luvussa arvioimme myös Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumista saamiemme palautteiden avulla.

### 11.1 Pienen pojan elämää - vanhempainillan toteutus

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden järjestämällä Pienen pojan elämää -vanhempainillan Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille 31.8.2011 klo 17.00 - 20.30. Markkinoimme Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa ensimmäisen kerran keväällä 2011 jakamalla vanhemmille suunnatut flyerit (liite 4) Pietari Brahen koulun viidesluokkalaisille pojille. Syksyllä 2011 poikien aloittaessa kuudennen luokan Hauholan koulussa, jaoimme heille vanhemmille suunnatut kutsut ja ilmoittautumislomakkeet (liite 5).

Pienen pojan elämää -vanhempainilta muodostui seitsemästä eri näkökulmasta liittyen 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymiseen. Näkökulminamme olivat liikunnan merkitys, päihhteettömyys, seksuaaliterveys, sosiaalinen tuki, suvaitsevaisuuden tukeminen, sosiaalinen media sekä ylipainoon johtavia tekijöitä. Näiden näkökulmien pohjalta rakensimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan toiminnalliset pisteet Hauholan koulun liikuntasaliin tapahtuman ajaksi. Jokainen näkökulma on avannut oman toiminnallisen pisteensä sisällön omassa opinnäytetyössään. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä lupautui maksamaan 200 euroa Pienen pojan elämää -vanhempainillan kustannuksista.

Kuten vanhempainillan suunnitteluluvussa mainitsimme, saimme Hauholan koulun liikuntasalin käyttöömmme kolme tuntia ennen Pienen pojan elämää -vanhempainillan alkua. Aloitimme tavaroiden kuljettamisen suunnitelmien mukaisesti aamulla ammattikorkeakoulun pakettiautolla. Tavaroiden kuljettaminen kesti useamman tunnin. Salia pääsimme järjestelemään kello 14.00. Hauholan koulun henkilökunnan kanssa sovittuihin käytännön järjestelyihin tuli muitakin muutoksia, esimerkiksi kahvitukseen ja vanhempainillassa

käytettävien tavaroiden säilytykseen liittyen. Osa muutoksista tuli esille hetkeä ennen vanhempainillan alkua. Onnistuimme muutoksista huolimatta saamaan liikuntasalin järjestelyt valmiiksi ennen Pienen pojan elämää -vanhempainillan alkua.

Ensimmäiset vanhemmat saapuivat Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan kello 17.00. Aloitimme vanhempainillan kahvituksella, jonka aikana vanhemmilla oli mahdollisuus osallistua arvontaan, jonka pidimme vanhempainillan päätteeksi. Vanhempainiltaan saapui myös Kajaanin ammattikorkeakoulun opettajia, kaksi opinnäytetyön vertaista sekä opinnäytetyön tilaajan eli Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän edustajista kaksi henkilöä.

Aloitimme vanhempainillan ohjelman suunnitelmien mukaisesti klo 17.30. Tähän mennessä paikalle oli saapunut kymmenen vanhempaa. Mukailun Engeströmin mallin (liite 7) mukaisesti motivointi- ja orientoituminen tapahtui näyttämällä vanhemmille Klamydia-yhtyeen musiikkivideo Pienen pojan elämää. Motivointi- ja orientoitumisvaiheeseen kuului myös yhden opinnäytetyöntekijän, Sanna Kilpeläisen, pitämä tervetulo puhe. Tervetulo puheen jälkeen vanhemmat jakaantuivat kahteen ryhmään ja aloittivat toiminnallisten pisteiden kiertämisen, kuten olimme suunnitelleet.

Toiminnallisilla pisteillä tapahtui mukailun Engeströmin mallin (liite 7) mukainen sisäistäminen. Vanhemmat kiersivät toiminnallisia pisteitä noin 2 tuntia 30 minuuttia, joten toiminnallinen osuus päättyi kello 20.30. Huoli vanhempien aktiivisuudesta toiminnallisilla pisteillä osoittautui turhaksi, sillä vanhemmat olivat erittäin aktiivisia ja jakoivat keskusteluissa omia ajatuksiaan sekä kokemuksiaan. Vanhemmat vaikuttivat viihtyvän vanhempainillassa ja olevan kiinnostuneita käsitellyistä näkökulmista.

Toiminnallisen osuuden jälkeen vanhemmat täyttivät palautelomakkeen (liite 8), joka oli mukailun Engeströmin mallin (liite 7) arviointi osuus. Tätä arviointi osuutta käymme läpi vanhempainiltaa arvioidessamme palautelomakkeiden avulla. Pienen pojan elämää -vanhempainillan päätteeksi pidimme arvonnän, johon saimme palkinnon Kajaanin kaupungilta, Kajaanin keilahallilta, Kajaanin Hokilta, Intersportilta ja Kajaanin ammattikorkeakoululta.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan ollessa loppuillaan, saimme tiedon että Kajaanin ammattikorkeakoululta lainaamamme tavarat tulisi palauttaa ammattikorkeakoululle kello 21.00 mennessä hälytysjärjestelmän aktivoitumisen vuoksi. Pyrimme palauttamaan tavarat siihen mennessä, mutta emme kerinneet palauttaa tavaroita kello 21.00 mennessä ja

hälytysjärjestelmä aktivoitui. Tästä ei kuitenkaan aiheutunut seuraamuksia. Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa toteuttaessa osallistuimme kaikki tavaroiden kuljetukseen, liikuntasalin järjestämiseen ja siivoamiseen. Yhteishenki vanhempainiltaa toteuttaessa oli hyvä ja kaikki hoitivat sovitut tehtävät ajallaan.

## 11.2 Vanhempien antama palaute

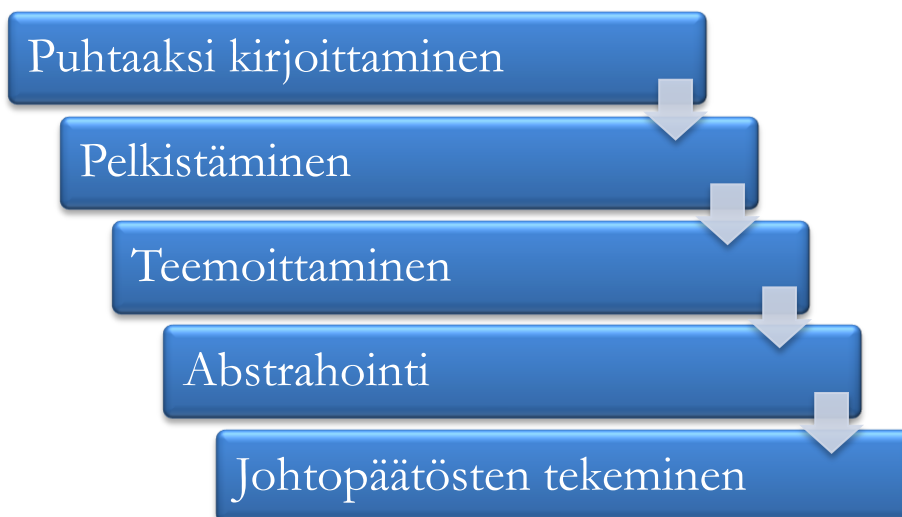
Pienen pojan elämää - vanhempainillan yhteydessä vanhemmat täyttivät palautelomakkeen (liite 8). Koska opinnäytetyö koostui seitsemästä näkökulmasta, jokainen näkökulma laati yhden kysymyksen omasta näkökulmastaan. Palautelomakkeen (liite 8) kysymyksillä arvioimme, onko oman näkökulman tavoite saavutettu. Vanhemmat täyttivät palautelomakkeen (liite 7) Pienen pojan elämää -vanhempainillan lopuksi. Palautelomakkeen (liite 8) täyttämiseen varasimme aikaa 10 minuuttia. Jokainen opinnäytetyön näkökulma analysoi palautelomakkeessa (liite 8) olevan oman kysymyksen induktiivisella sisällönanalyysillä omassa opinnäytetyössään. Palautelomakkeessa (liite 8) oli lisäksi kohtia, joihin vanhemmat kirjoittivat vapaamuotoista palautetta Pienen pojan elämää - vanhempainillasta. Ideana oli analysoida vapaamuotoinen palaute induktiivisella sisällönanalyysillä opinnäytetyön yhteisessä osiossa. Näin emme kuitenkaan tehneet, koska vanhempien antamat vapaamuotoiset palautteet eivät vastanneet asettamiimme kysymyksiin. Pystyimme kuitenkin hyödyntämään vanhemmilta saatua vapaamuotoista palautetta Pienen pojan elämää -vanhempainillan arvioinnissa.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan palautelomakkeista nousi esille kehittämisideoita. Vanhempien mielestä Pienen pojan elämää - vanhempainillasta voisi muodostaa pysyvän toimintamallin ja vastaavanlaisia vanhempainiltoja tulisi järjestää enemmän. Toiveena oli, että jatkossa vanhempainiltoja kohdennetaan myös eri-ikäisten poikien vanhemmille. Toiminnalliseen osuuteen toivottiin lisää aikaa tai aiheiden karsimista. Vanhempien mielestä toiminnallisille pisteillä voisi olla enemmän toimintaa keskustelun lisäksi. Osasta palautelomakkeista kävi ilmi, että vanhempainiltaa pidettiin ajallisesti pitkänä. Vanhempien mielestä Pienen pojan elämää - vanhempainillasta on aihetta muodostaa valtakunnallinen toimintamalli.

Vanhemmat kokivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan pääosin myönteisenä. He pitivät vanhempainiltaa tarpeellisena, ajankohtaisena ja mielenkiintoisena. Vanhempien mielestä vanhempainilta sisälsi tärkeää asiaa pojista ja antoi aihetta keskusteluun myös kotona. Pienen pojan elämää - vanhempainiltaa vanhemmat pitivät kokonaisuudessaan hyvin toteutettuna. Vanhemmat kuvailivat vanhempainiltaa hyvänä tapahtumana, jossa oli avoin ja rento ilmapiiri mielipiteiden jakamiselle. Osa vanhemmista koki, että vanhempainiltaan osallistui vähän vanhempia. Toisaalta osa vanhemmista ajatteli osallistujien määrän sopivaksi vanhempainillan keston nähden.

Vanhemmat arvioivat, että vanhempainillan toiminnallisilla pisteillä käsitellyt asiat olivat hyvin valittuja, perusteltuja sekä monipuolisesti käsiteltyjä. Vanhempien mielestä opinnäytetyön tekijät olivat aiheidensa asiantuntijoita sekä ohjasivat ammattimaisesti pisteiden toimintaa. Ohjaus oli vanhempien antaman palautteen mukaan selkeää ja järjestelmällistä. Vanhemmat kertoivat palautelomakkeessa saaneensa ohjauksen avulla menetelmiä poikiensa terveyskäyttäytymisen tukemiseen. Erityisesti vanhempien välinen tasavertainen keskustelu oli vanhemmilta saadun palautteen mukaan onnistunutta.

Opinnäytetyössä jokainen ryhmä analysoi vanhempien antamat palautteet induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Induktiiviseen sisällönanalyysin päädyttiin, koska sen avulla vanhempien palautteista nousi esille, mitä mieltä vanhemmat itse ovat olleet Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteuttamisesta. Sisällönanalyysillä tiivistetään kerättyä tietoaineistoa erottelemalla samankaltaisuudet ja erilaisuudet. Sen avulla voi tutkia muun muassa asioiden ja tapahtumien merkityksiä. Induktiivinen sisällönanalyysi koostuu pelkistämisestä, teemoittelusta ja abstrahoinnista. (Latvala & Vanhala-Nuutinen 2003, 21, 23-24.) Kuvio 2 (kuvio 2, 338) esittää induktiivisen sisällönanalyysin etenemistä.



Kuvio 2. Induktiivisen sisällönanalyysin eteneminen.

Ennen varsinaista analysointia aineisto tulee kirjoittaa puhtaaksi muuttamatta vastauksia. Tämän jälkeen tulee päättää, mikä tässä aineistossa on kiinnostavinta. Tämä päätetään vanhempien palautteita analysoidessa opinnäytetyön tavoitteen perusteella. Seuraavaksi aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois eli aineisto pelkistetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92, 108 - 109.) Pelkistetyistä teksteistä etsitään samaa asiaa tarkoittavia ilmauksia, jotka voidaan ryhmitellä isoimpiin kokonaisuuksiin. Saadut teemat nimetään niiden sisällön mukaisilla nimillä, teemoja luodessa saa käyttää tulkintaa. Teemoittelun jälkeen abstrahointi tapahtuu yhdistelemällä samansisältöisiä teemoja, jolloin saadaan teoreettisia käsitteitä. Teoreettisista käsitteistä muodostuvat johtopäätökset, joilla saadaan vastaus esimerkiksi ohjaaviin kysymyksiin. Abstrahointi tapahtuu vain niin pitkälle kuin aineisto sen sallii eli kaikissa analyyseissä ei välttämättä päästä useisiin teemojen yhdistämissiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110 - 112; Latvala & Vanhala-Nuutinen 2003, 28 - 29.)

### 11.3 Opettajien, vertaisten ja työntilaaajan antama palaute

Arvioimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan kokonaisuutta palautelomakkeella (liite 8), joka koostui kahdesta kysymyksestä. Tämän palautelomakkeen osoitimme opettajille, vertaisille ja työn tilaajalle. Lähetimme palautelomakkeen sähköpostitse ennen Pienen pojan elämää - vanhempainiltaa, jotta opettajat, vertaiset ja työn tilaaja ehtivät tutustua arvioitaviin

asioihin. Kysymyksillä halusimme selvittää, vastaako Pienen pojan elämää -vanhempainilta opinnäytetyön yhteiseen tarkoitukseen ja ohjaavaan kysymykseen. Opinnäytetyön yhteisenä tarkoituksena oli kuvata kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystyöskäyttyymistä. Opinnäytetyömme yhteinen ohjaava kysymys oli ”Millaiset tekijät tukevat kajaanilaisen 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskäyttyymistä?”. Laadimme palautelomakkeen (liite 9) kysymykset sellaiseen muotoon, että vastaajat joutuivat pohtimaan vastaustaan eivätkä he voineet vastata siihen pelkällä yhdellä sanalla. Suunnittelimme, että analysoimme opettajien, vertaisten ja työntilaajien antamat palautteet induktiivisella sisällönanalyysillä opinnäytetyön yhteisessä osiossa. Päädyimme hyödyntämään opettajien, vertaisten ja työntilaajan antamia palautteita Pienen pojan elämää -vanhempainillan arvioinnissa, koska palautelomakkeisiin vastanneet henkilöt eivät olleet vastanneet asetettuihin kysymyksiin.

Opettajien, vertaisten ja työntilaajan mielestä Pienen pojan elämää -vanhempainilta oli organisoitu ja järjestetty hyvin. He pitivät vanhempainiltaa kokonaisuudessaan onnistuneena. Palautteissa opettajat, vertaiset ja työntilaaja mainitsivat, että toiminnalliset pisteet olivat hyvin suunniteltuja ja havainnollistettuja. Väriteemojen avulla oli onnistuttu erottelemaan toiminnalliset pisteet toisistaan.

Palautteista nousi esille, että tutkimustiedon hyödyntäminen toiminnallisissa pisteissä toimi keskustelun herättäjänä ja tukena. Opettajien, vertaisten ja työn tilaajan mielestä toimme vanhempainillassa monipuolisesti esille 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystyöskäyttyymistä tukevia tekijöitä. Palautteen antajat kokivat, että kajaanilaisilta 11 - 12-vuotiailta pojilta keväällä kerätty aineisto ja havaintomateriaali kuvaavat parhaiten kajaanilaisten poikien ajatusmaailmaa. Palautteen antajat mainitsivat, että vaikka kerätyn tutkimusaineiston ja havaintomateriaalin otokset olivat pieniä, niiden tulokset herättivät ajatuksia.

Opettajien, vertaisten ja työntilaajan antaman palautteen mukaan kaikki meistä opinnäytetyöntekijöistä hoitivat osuutensa hyvin, luontevasti ja asiantuntevasti. Palautteen antajien mielestä tarjosimme vanhemmille ajankohtaista tietoa ja osasimme antaa vastauksia vanhempien kysymyksiin. Palautteen mukaan vanhemmat vaikuttivat kiinnostuneilta ja tyytyväisiltä vanhempainillassa saamaansa tietoon.

Opettajat, vertaiset ja työntilaajat huomasivat vanhempien aktiivisuuden toiminnallisilla pisteillä. Palautteen antajat arvioivat, että vanhempien aktiivisuuden perusteella Pienen pojan elämää -vanhempainilta oli onnistunut. Palautteen antajien mielestä vanhemmat olivat

innostuneita ja osallistuivat keskusteluun aktiivisesti. Palautteissa mainittiin, että vanhempien keskustelut toiminnallisilla pisteillä olivat vilkkaita ja niissä pohdittiin vanhemmuutta sekä omia perhetilanteita. Palautteen antajat olivat huomanneet vanhempien tekevän oivalluksia toiminnallisilla pisteillä. Saadun palautteen perusteella vanhempainilta luo pohjaa myöhemmille keskusteluille.

Palautteen antajat harmittelivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan vähäistä osallistujamäärää. Vähäisen osallistujamäärän ei kuitenkaan koettu vaikuttavan vanhempainillan onnistumiseen, koska kaikki vanhempainiltaan osallistuneet vanhemmat olivat aktiivisia. Palautteissa opettajat, vertaiset ja työn tilaaja pohtivat, rajasiko nimi ”toiminnallinen vanhempainilta” osallistujamäärää.

Kehittämissideoina opettajien, vertaisten ja työntilaaajan antamasta palautteesta nousi äänieristyksen huomioiminen, koska ryhmien keskustelut kuuluivat salissa. Palautteen antajat mainitsivat, että ajanloppumisesta ilmoittaminen olisi voinut olla hienovaraisempaa. Osa palautteen antajista koki meidän ajankulun seuraamisen häiritsevänä. Palautteen mukaan keskustelua olisi syntynyt enemmän, mikäli aikataulu olisi sen sallinut. Opettajat, vertaiset ja työntilaaaja toivoivat palautteissaan lisää Pienen pojan elämää -vanhempainillan tyyliisiä vanhempainiltoja.

#### 11.4 Pienen pojan elämää -vanhempainillan arviointi

Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumisen arvioinnin apuna käytimme vanhempainillan päätteeksi kerättyjä palautteita. Palautetta keräsimme Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistuneilta vanhemmilta heille suunnatulla palautelomakkeella (liite 8). Lisäksi jaoimme opettajille, vertaisille ja työntilaaajalle omat palautelomakkeet (liite 9), joilla haimme vastauksia yhteiseen tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Palautteet oli tarkoitus analysoida induktiivisella sisällönanalyysillä, mutta palautteiden sisältö ei kuitenkaan vastannut asetettuihin kysymyksiin, joten luovuimme induktiivisen sisällönanalyysin tekemisestä. Opettajille, vertaisille ja työntilaaajalle suunnattu palautelomake (liite 9) olisi ollut tarpeellista esitellä opinnäytetyön ulkopuolisella henkilöllä, jotta asetettuja kysymyksiä olisi voitu tarpeen vaatiessa muokata ymmärrettävimmiksi.

Keräsimme Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa varten havaintomateriaalia kajaanilaisilta 11 - 12-vuotiailta pojilta. Osa meistä keräsi aineistoa samanikäisiltä kajaanilaisilta pojilta, jota he hyödynsivät sekä opinnäytetyössä että Pienen pojan elämää -vanhempainillassa. Opettajien, vertaisten ja työntilaaajan palautteista nousi esille, että kerätty aineisto kuvaa parhaiten kajaanilaisten poikien ajatusmaailmaa. Palautteen antajat mainitsivat, että vaikka otokset olivat pieniä, ne antoivat suuntaa ja herättivät ajatuksia. Havaintomateriaalin ja aineiston keruuta varten teimme yhteisen lupa-anomuksen Pietari Brahen koulun rehtorille sekä viidesluokkalaisten poikien vanhemmille. Lähetimme lupa-anomuksen vanhemmille poikien mukana. Vanhemmat täyttivät lupa-anomuksen ja palauttivat sen poikien mukana koululle. Lupa-anomuksia palautui noin puolet. Tähän saattoi vaikuttaa pitkä vastausaika, jolloin lupa-anomukset ovat voineet unohtua täyttää ja palauttaa. Voi olla myös mahdollista, että kaikki lupa-anomukset eivät ole saavuttaneet vanhempia.

Uskomme, että vanhempainillan sujuvuutta edisti edellisenä päivänä opinnäytetyöntekijöiden kesken pitämämme kenraaliharjoitukset, joissa jokainen alaryhmä esitteli omat pisteensä toisilleen. Kenraaliharjoituksissa jokainen alaryhmä sai palautetta omasta pisteestään ja pystyi sen avulla kehittämään omaa toimintaansa Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa varten. Kenraaliharjoituksista olisimme saaneet todellisemman kuvan vanhempainillan toteutumisesta, mikäli olisimme pitäneet kenraaliharjoitukset opinnäytetyön ulkopuoliselle yleisölle. Varsinkin aikataulusta olisimme voineet saada todellisemman kuvan ulkopuolisen yleisön avulla.

Pienen pojan elämää -vanhempainilta sujui kokonaisuudessaan hyvin. Hauholan koulun liikuntasalin järjestely vanhempainiltaa varten toteutui määrättyssä ajassa huolimatta tiukasta aikataulusta. Saimme liikuntasalin yleisilmeen viihtyisäksi ja vanhempainiltaan sopivaksi erilailla rakennettujen pisteiden avulla. Vanhemmat kokivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan pääosin myönteisesti ja ehdottivat Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa valtakunnalliseksi toimintamalliksi. Opettajien, vertaisten ja työntilaaajan mielestä vanhempainilta oli organisoitu ja järjestetty hyvin.

Pienen pojan elämää -vanhempainilta tarjosi vanhemmille mahdollisuuden kuulla nimenomaan heidän poikiensa terveyskäyttäytymisestä ja keskustella muiden vanhempien kanssa. Opettajat, vertaiset ja työntilaaaja pohtivat palautteissaan sitä, rajasiko nimi ”toiminnallinen vanhempainilta” kävijämäärää. Mielestämme nimi ”toiminnallinen vanhempainilta” välittää vanhemmille viestin, että vanhempainilta koostuu erilaisista

toiminnoista ja ajattelimme tämän houkuttelevan vanhempia osallistumaan Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan. Toisaalta vanhemmat eivät välttämättä tienneet, mitä tarkoitimme toiminnallisuudella, joten he eivät saapuneet paikalle.

Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistui kymmenen vanhempaa. Vähäiseen osallistujamäärään todennäköisesti vaikuttivat vanhempainillan pitkä kesto ja ajankohta. Edellä mainitut tekijät tulivat ilmi myös vanhempien antamasta palautteesta. Osallistujamäärää karsi oletettavasti myös seuraavalla viikolla järjestettävä koulun oma kuudesluokkalaisten vanhempainilta. Lähetimme vanhemmille toukokuussa flyerit (liite 4) ja elokuussa kutsut (liite 5), joiden ymmärrettävyyttä ja houkuttelevuutta emme testanneet. Esitestaamisen avulla olisimme voineet löytää kehitettävää, joita emme osanneet huomioida flyereita ja kutsuja laatiessa.

Vanhemmille suunnattujen flyereiden ja kutsujen lisäksi markkinoimme Pienen pojan elämää - vanhempainiltaa tiedotusvälineille. Kaksi opinnäytetyöntekijää oli yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse Kajaanin paikallislehtiin ja Pohjois-Suomen uutisiin. Useat näistä tiedotusvälineistä olivat kiinnostuneita Pienen pojan elämää -vanhempainillasta, mutta vanhempainiltaan saapui vain yksi tiedotusvälineistä. Markkinoinnissa olisimme voineet olla aktiivisempia, jotta Pienen pojan elämää -vanhempainilta olisi saanut näkyvyyttä tiedotusvälineissä ennakoon. Ennakko uutisointi olisi voinut herättää enemmän vanhempien mielenkiintoa Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa kohtaan, joka mahdollisesti olisi vaikuttanut myös osallistujamäärään.

Odotimme suurempaa osallistujamäärää työntilaaajan osalta, koska 16:sta Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän jäsenestä kaksi osallistui Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan. Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän jäseniä olisi voinut saapua enemmän kuin kaksi lähettämällä heille henkilökohtaiset kutsut hyvissä ajoin ennen Pienen pojan elämää -vanhempainillan ajankohtaa.

Mielestämme Pienen pojan elämää -vanhempainilta oli selkeä ja monipuolinen kokonaisuus, joka tuli esille myös vanhemmilta saaduista palautteista. Toiminnalliset pisteet olivat hyvin suunniteltuja ja opinnäytetyön näkökulmien mukaan rakennettuja. Tämä ilmeni myös vanhempien antamasta palautteesta, sillä he pitivät toiminnallisilla pisteillä käsiteltyjä asioita hyvin valittuina ja perusteltuina sekä monipuolisesti käsiteltyinä. Opettajien, vertaisten ja työntilaaajan mielestä toiminnallisilla pisteillä hyödynnettiin tutkimustietoa keskustelun

herättäjänä ja tukena. Myös vanhempien innokkuus oli huomioitu opettajien, vertaisten ja työntilaaajan antamassa palautteessa. Vanhempien aktiivisuus näkyi myös toiminnallisille pisteille varatun ajan riittämättömytenä ja koko vanhempainillan keston pitkittymisenä.

Suunnittelimme Pienen pojan elämää -vanhempainillan kestävän kolme tuntia, mutta vanhempien aktiivisen keskustelun vuoksi vanhempainilta kesti puoli tuntia pidempään. Jokainen meistä oli vastuussa ajankäytöstä omalla pisteellään. Olisimme pysyneet aikataulussa, mikäli olisimme keskeyttäneet toiminnallisilla pisteillä käydyt keskustelut. Mielestämme olisimme tällöin menettäneet arvokasta keskustelua ja se olisi vaikuttanut Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumiseen sekä ilmapiiriin. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että vanhempainillassa oli avoin ja rento ilmapiiri mielipiteiden ja kokemusten jakamiselle. Tämä tukee meidän ajatusta siitä, että annoimme keskustelun jatkoa huolimatta ajan ylittymisestä toiminnallisilla pisteillä. Opettajien, vertaisten ja työntilaaajan palautteesta ilmeni, että ajan loppumisesta toiminnallisilla pisteillä olisimme voineet ilmoittaa hienovaraisemmin. Osa palautteen antajista koki meidän ajankulun seuraamisen häiritsevänä. Palautteen mukaan keskustelua olisi syntynyt enemmän, mikäli aikataulu olisi sen sallinut.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan pitkittyminen oli mielestämme merkittävin suunnitelmastamme poikkeava asia. Pohdimme tähän liittyen, oliko Pienen pojan elämää -vanhempainillassa liian monta toiminnallista pistettä aikatauluun nähden. Kehittämisehdana meillä nousi esille, että jatkossa vastaavanlaiset vanhempainillat tulisi järjestää esimerkiksi useampana päivänä. Tällöin haasteena voi olla vanhempien paikalle saapuminen kaikkina kertoina. Vanhemmilta saadun palautteen mukaan järjestetystä Pienen pojan elämää -vanhempainillasta voisi muodostaa pysyvän käytännön. Opettajat, vertaiset ja työn tilaaja toivoivat palautteessa, että Pienen pojan elämää -vanhempainillan tyyllisiä vanhempainilloja järjestettäisiin enemmän. Näiden palautteiden perusteella voimme todeta, että käytetty toimintamalli oli sopiva vanhemmille.

Yhteistyö Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa sujui pääosin moitteettomasti Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Toteutusvaiheessa ilmenneet ongelmat olisimme mielestämme voineet välttää tekemällä kirjallisen sopimuksen Hauholan koulun ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa käytännön järjestelyistä. Kirjallisten sopimusten laatiminen olisi sitouttanut meidän opinnäytetyöntekijät ja molemmat koulut toimimaan sovittujen suunnitelmien mukaisesti. Käytännön järjestelyissä eteen tulleet muutokset eivät kuitenkaan estäneet Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumista.

Pienen pojan elämää -vanhempainillan onnistumiseen vaikutti oma aktiivisuutemme vanhempainiltaa toteuttaessa. Vanhempainillan päätteeksi osa opinnäytetyöntekijöiden omista muistiinpanoista hävisi siivouksen yhteydessä. Muistiinpanoja oli tarkoitus hyödyntää omissa opinnäytetöissään. Muistiinpanojen häviämiseen vaikutti loppusiivoukseen käytettävissä ollut lyhyt aika. Keskinäinen yhteistyömme Pienen pojan elämää -vanhempainillassa oli sujuvaa ja kaikki meistä piti kiinni sovituista tehtävistä. Huolimatta kiireellisestä aikataulustamme, opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen ilmapöytä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa oli hyvä. Toteuttamista helpottivat etukäteen tekemämme suunnitelmat muun muassa liikuntasalin järjestelystä, tehtävien jaosta ja Pienen pojan elämää -vanhempainillan kulusta. Jokainen meistä tiesi omat tehtävänsä Pienen pojan elämää -vanhempainillassa ja toimi niiden mukaisesti.

## 12 POHDINTA

Opinnäytetyön pohdintaluvussa käsittelemme opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi huomioimme etiikkaan liittyviä kysymyksiä, joita opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa ilmenee. Tässä luvussa pohdimme myös omaa kehitystä hoitotyön koulutusohjelman osaamisvaatimuskuvausten eli kompetenssien kautta, kuten ohjaus- ja opetusosaamisen sekä viestintä- ja vuorovaikutusosaamisen kehittymistä. Pohdinnassa huomioimme myös omaa ammatillista kehittymistä hoitotyön tulevana ammattilaisina.

### 12.1 Eettisyys

Etiikka on oma tieteenalansa, joka pyrkii muotoilemaan, perustelevaan ja kehittämään käsityksiä ja teorioita siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Etiikan ja moraalin käsitteet ovat lähellä toisiaan, molemmissa on kyse ihmisten ja sosiaalisen yhteisön tavoista ja tottumuksista, jotka ohjaavat toimintaa. Etiikan perustana ovat eettiset arvot, jotka ohjaavat toimimaan oikein. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 36 - 38.)

Eettinen pohdinta on vahvasti yhteydessä ammatilliseen kasvuun ja asiantuntijuuteen (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 10 - 11, 54). Opinnäytetyön eettisyyttä pohdittaessa on otettava huomioon hyvien tieteellisten käytäntöjen toteutuminen. Yleisesti hyväksytyt toimintatavat tutkimusprosessissa, tutkimusvilpin välttäminen sekä kriittinen suhtautuminen teoriaan ja tutkimuksiin antavat hyvän pohjan eettiselle toiminnalle sekä sen pohdinnalle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23 - 27.)

Havaintomateriaaliin ja aineistoon liittyviä eettisiä kysymyksiä ovat nimettömyyden takaaminen, materiaalin ja aineiston kerääminen sekä hävittäminen. Käsittelemme havaintomateriaalin luotettavasti eli emme luovuta havaintomateriaalia ulkopuolisille. Havaintomateriaalista ei ilmene oppilaan nimeä tai luokkatunnusta. Lisäksi hävitämme kerätyn havaintomateriaalin ja aineiston asiallisesti Pienen pojan elämää - vanhempainillan jälkeen. Nämä asiat takaavat osallistujien nimettömyyden. Nimettömyyden lisäksi tärkeitä asioita ovat vapaaehtoisuus ja tasa-arvoinen kohtelu (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177 -179). Tasa-arvoisen kohtelun takaamiseksi jokainen vanhemmiltaan suostumuksen saanut poika pääsi halutessaan osallistumaan joko havaintomateriaalin tai

aineiston tuottamiseen. Jokaisella pojalla oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta, mikä kunnioitti heidän itsemääräämisoikeuttaan.

Eettistä pohdintaa herätti myös se, että havaintomateriaalia ja aineistoa keräsimme 11 - 12-vuotiailta pojilta. Voi olla mahdollista, että he eivät osanneet ilmaista asioita vielä niin selkeästi kuin pitäisi, jotta tieto ei vääristy. Poikien omat näkemykset ikäryhmänsä terveyskäyttäytymisestä toimme esille Pienen pojan elämää - vanhempainillassa. Havaintomateriaalia ja aineistoa kerätessä pyrimme laatimaan esimerkiksi kyselylomakkeet ja toteutettavat havaintomateriaalit ikään sopivalla tasolla. Näin minimoimme mahdolliset vääristymät tiedon siirtyessä.

Tutkimusraportin kirjoittamiseen liittyviä eettisiä ongelmakohtia voivat olla tulosten vääristely tai muihin tutkijoihin kohdistuva vähättely (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182 - 183). Eettinen ongelmakohta opinnäytetyössä voi olla myös plagiointi. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekijän ajatusten, tutkimustulosten ja ideoiden esittämistä ominaan. Plagiointia ovat esimerkiksi puutteelliset viittaukset ja lähdemerkinnät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 110.) Olemme olleet tarkkoja lähteiden merkinnöissä ja viittauksissa, jotta alkuperäisen teksti on löydettävissä. Vältimme plagiointia koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olemme sitoutuneet yleisesti hyväksytyjen eettisten sääntöjen noudattamiseen ja olleet rehellisiä kirjoittaessa tutkimusraporttia, mikä vaikuttaa opinnäytetyön eettisyyteen.

Lähdekritiikin kehittämistä tietoa etsittäessä on vielä harjoiteltava, jotta yleiset eettiset periaatteet täytyisivät. Käytimme paljon Internet-lähteitä, koska nykyisin monet tutkimukset ovat helpon saatavissa sähköisessä muodossa. Kiinnitimme erityistä huomiota Internetin tarjoamaan tietoon ja sen luotettavuuteen.

Valitsimme opinnäytetyön aiheen, joka kehittää ammatillista osaamistamme. Lisäksi oma mielenkiintomme aiheita ja toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä kohtaan vaikuttivat eettisyyteen. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa teimme työelämäntilaajan kanssa toimeksiantosopimuksen (liite 10), jossa määrittelimme kustannukset, aikataulun sekä muut yhteistyötämme määrittävät seikat. Olemme noudattaneet sovittuja aikatauluja, tavoitteita ja toimeksiantosopimusta opinnäytetyöprosessissa. Rajasimme kohderyhmää ja aiheita koko prosessin ajan. Perustelimme valintamme selkeästi, mikä on lisännyt eettisyyttä työskentelyssämme.

## 12.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on kannattavaa arvioida käytettyjen aineistojen luotettavuutta. Kriittinen suhtautuminen lähteisiin ja niistä saatuun tietoon ja tuloksiin luo pohjan luotettavuudelle. (Hirsjärvi ym. 2009, 189.) Tekijän tunnettavuus sekä lähteen ajantasaisuus ovat kriteereitä, joita on mietittävä opinnäytetyön luotettavuutta pohiessa ja arvioitaessa. Lähteiden ajankohtaisuus on tärkeää erityisesti tutkimuksien kohdalla, koska tutkimuksista saatu tieto ja tulokset muuttuvat jatkuvasti. (Vilka & Airaksinen 2003, 72.)

Opinnäytetyössämme suosimme ensisijaisia lähteitä, jotta varmistui tiedon luotettavuus. Lisäksi kiinnitimme huomiota lähdemateriaalin tekijöihin, koska lähteiden laatu on tärkeää luotettavuuden kannalta. Opinnäytetyötä varten etsimme mahdollisimman tuoreita ja aiheita vastaavia tietoja sekä tutkimuksia.

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota työn ideaan sekä siihen, miten hyvin saavutettiin toiminnalliselle tapahtumalla asetetut tavoitteet. Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003) toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa keskeistä on nimenomaan toiminnalliselle opinnäytetyölle asetetut tavoitteet sekä niiden saavuttamisen arviointi. Osa suunnitelluista asioista voi olla haastavia toteuttaa esimerkiksi puutteellisten resurssien vuoksi joten tavoitteet voivat muuttua prosessin edetessä. Jotta tavoitteiden saavuttamista voi arvioida kokonaisvaltaisesti, on hyödyllistä antaa kohderyhmälle mahdollisuus antaa palautetta toiminnallisesta osuudesta. Tavoitteiden saavuttamisen lisäksi arvioinnissa on kiinnitettävä huomiota myös toiminnallisen osuuden toteutustapaan, käytännön järjestelyiden onnistumiseen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa sekä arvioida toiminnallisen osuuden teoriataustassa käytettyä lähdekirjallisuutta. (Vilka & Airaksinen 2003, 154 - 159.)

Pienen pojan elämää - vanhempainilta oli uusi tapa järjestää ja toteuttaa vanhempainilta. Tämän vuoksi siihen täytyi kiinnittää huomiota ja arvioida riittävän tarkasti tapahtuman onnistuminen, jotta tulimme tietoiseksi, oliko uusi vanhempainillan toteutustapa hyödyllinen. Käytännön järjestelyiden onnistumisen varmistimme jakamalla jokaiselle ryhmälle omat vastualueet. Lähdekirjallisuutta arvioimme kriittisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Näin varmistuimme siitä, että Pienen pojan elämää -vanhempainillan teoriatausta oli luotettava ja ajantasainen.

Teoriataustassa pyrimme käyttämään uusimpia lähteitä, suurin osa lähteistä oli näin ollen 2000-luvulta ja noin puolet viimeisen kahden vuoden ajalta. Käytimme uusimpia tutkimuksia ja tilastoja, jotta saimme teoriapohjan vastaamaan juuri tämän hetken tilannetta. Teoriataustassa käytimme yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä hyvin vähän, koska niiden sisältö ei enää välttämättä vastaa nykypäivää. Muutama teos on peräisin 80- ja 90-luvulta, mutta niiden käyttö on ollut perusteltua. Näissä tapauksissa palasimme ensisijaiselle lähteelle luotettavuuden parantamiseksi. Valitsimme opinnäytetyöhön lähtökohtaisesti ensisijaisia lähteitä, koska näin varmistimme teoriataustan luotettavuuden. Käytimme sosiaali- ja terveysalalla tunnettuja lähteitä, esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Tilastokeskuksen julkaisuja, joiden julkaisuja pidetään yleisesti luotettavina. Tietoperusta ja viitekehys teorialle nousivat terveysalan kirjallisuudesta, mikä tuo opinnäytetyöhön luotettavuutta. Oman alan kirjallisuus oli tärkein lähde opinnäytetyön teoriapohjan rakentamisessa.

Aineiston ja havaintomateriaalin keräsimme Pietari Brahen koulun viidesluokkalaisilta pojilta, jotka olivat saaneet luvan vanhemmiltaan vastata kyselyyn. Havaintomateriaali kerättiin nimettömänä, jotta esimerkiksi kyselyihin osallistuneet pojat voisivat vastata esitettyihin kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Luotettavamman havaintomateriaalin olisimme saaneet siten, jos olisimme teettäneet kyselyt, piirustukset ja esseet kaikilla Pietari Brahen koulun viidesluokkalaisilla pojilla. Havaintomateriaalin käyttötarkoituksen kannalta tämä ei olisi ollut tarkoituksenmukaista, sillä opinnäytetyömme tarkoituksena ei ollut tehdä tutkimusta. Kukin havaintomateriaalia tai aineistoa pojilta kerännyt ryhmä sai Pienen pojan elämää -vanhempainiltaa varten riittävästi materiaalia luotettavien alustusten laatimiseksi.

Osa vanhemmista ei antanut poikiensa osallistua opiskelijoiden laatimiin havaintomateriaali- ja aineistonkeruutehtäviin, emmekä voi tietää syytä tähän. Luotettavuuden kannalta pohdittuna voimme vain spekuloida, onko kyselyiden, piirustusten ja esseetehtävien vastaajajoukon ulkopuolelle jäänyt oleellinen osa pojista, joilla olisi ollut tärkeää annettavaa aineistoihin tai havaintomateriaaleihin. Havaintomateriaalin ja aineistonkeruun toteutimme siten, ettei tiedonkeruuhetkellä ollut ylimääräisiä henkilöitä osallistuneiden poikien ja meidän opinnäytetyöntekijöiden lisäksi.

Aineistoa keränneille kahdelle näkökulmalle mahdollistimme suuremman otoksen, jotta heidän saamansa aineisto olisi luotettavampaa kuin havaintomateriaalia keränneiden. Aineistoa keränneet näkökulmat saivat kyselyistä teoriapohjaa omaan opinnäytetyöhönsä, kun taas havaintomateriaalia keränneillä oli tarkoituksena tuoda kyselyillä saatu tieto Pienen pojan elämää - vanhempainltaan lähinnä keskustelun herättäjäksi. Havaintomateriaalia keränneillä vastaajia saattoi olla vain kymmenkunta poikaa, mikä ei sinänsä ole kovin luotettava otos poikien kokonaismäärään verrattuna. Pieni otos voi näin vaikuttaa luotettavuuteen, sillä kyselyjen tuloksia ei voi yleistää kaikkiin Hauholan koulun 6. luokkalaisiin poikiin.

### 12.3 Opinnäytetyöprosessi

Idean toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen isommalla ryhmällä ja uudella toimintatavalla saimme Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtorilta, Kaisa Mikkoselta. Opinnäytetyöprosessin ajatusmallina toimi niin kutsuttu sateenvarjo-malli. Sateenvarjo-mallin ajatuksena on tarkastella yhtä pääaihetta eri näkökulmista. Uusi toimintatapa opinnäytetyön tekemiseen herätti mielenkiintomme. Uusi toimintatapa oli haaste koko opinnäytetyöprosessin ajan, koska valmista toimintamallia ei ollut. Saimme opinnäytetyön pääaiheen työntilaaajalta, Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmältä. Jokainen pienryhmä päätti näkökulmansa oman mielenkiinnon ja vaihtoehtoisten ammattiopintojensa pohjalta. Lopulliseksi pääaiheeksi muotoutui kajaanilaisen 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytyminen. Pienryhmien näkökulmat ovat prosessin aikana muuttuneet ja rajautuneet. Lopulta 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymiseen liittyen näkökulmiksi rajautuivat liikunnan merkitys minäkäsitykselle, päihteettömyyden tukeminen, seksuaaliterveyden tukeminen, sosiaalisen tuen merkitys, sosiaalinen media, suvaitsevaisuuden tukeminen sekä ylipaino ja siihen johtavia tekijöitä.

Opinnäytetyön kirjallinen osuus jakautuu pienryhmien omiin näkökulmiin sekä yhteiseen kirjalliseen osuuteen. Yhteiseen osioon liittyen teimme tehtävänjakoa, jota ennen meidän olisi ollut hyvä kartoittaa ryhmänjäsenten vahvuudet ja heikkoudet. Tällöin olisimme voineet paremmin hyödyntää jo olemassa olevaa osaamista ja kehittää heikompia osa-alueita. Huomasimme vasta prosessin aikana ryhmäläisten vahvuudet, esimerkiksi tekstin muodostamisessa sekä käytännön järjestelyissä. Ryhmänjäsenten olisi myös pitänyt

rehellisesti tuoda esille, mikäli ei hänelle annetuista tehtävistä selviydy. Näin ryhmältä saatua tukea olisi voitu hyödyntää. Kirjallisen osuuden eteneminen on hidastunut, koska annettuihin tehtäviin liittyviä vaikeuksia ei tuotu esille.

Tapasimme työntilaaaja, Kajaanin päihdetyöryhmää, opinnäytetyöprosessin aikana muutamia kertoja. Tapaamisten tarkoituksena oli suunnitella yhdessä työntilaaajan kanssa opinnäytetyön sisältöä. Työntilaaaja rajasi aiheen 5. - 6. luokkalaisiin poikiin. Kohderyhmäksi valikoitui Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmat, koska Pietari Brahen 5. luokkalaisten siirtyvät fyysisesti vuotta aikaisemmin Hauholan yläkoulun tiloihin kuudennelle luokalle. Alusta asti oli selvää, että teemme toiminnallisen opinnäytetyön, mutta toteutustapaa pohdimme pitkälle syksyä 2010. Joulukuussa 2010 opinnäytetyön toteutustavaksi päätettiin toiminnallinen vanhempainilta Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille. Toiminnallinen vanhempainilta nimettiin Pienen pojan elämää -vanhempainillaksi maaliskuussa 2011. Alustavasti suunnittelimme, että tapahtuma pidetään keväällä 2011, mutta aikaresurssien vuoksi tapahtuma päätettiin pitää elokuussa 2011.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan saimme työntilaaajalta ideoita ja muutosehdotuksia, joita rajasimme ja osaa hyödynsimme opinnäytetyössä. Tapaamiset työntilaaajan kanssa jännittivät, koska työntilaaaja toivoi muutoksia opinnäytetyöhön koko prosessin ajan. Kaikkia muutosehdotuksia ei kuitenkaan voitu toteuttaa, koska opinnäytetyön etenemisen kannalta oli tärkeää pysyä jo aiemmin sovitussa ja rajatuissa päätöksissä. Emme esimerkiksi toteuttaneet ehdotusta, että kohderyhmää laajennettaisiin vanhempien lisäksi poikiin ja Hauholan koulun opettajiin.

Etenkin suunnitelmavaiheessa alkoi nousta esiin ongelmia tiedonkulussa ja raportoinnissa, ohjaavilta opettajilta puuttuva yhteinen linja, ryhmän sisäiset erot ja opinnäytetyön epätasainen eteneminen.

Opinnäytetyöryhmän tapaamisissa olisi hyvä ollut olla jokaisesta pienryhmästä vähintään yksi osallistuja, jotta tieto opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa olisi välittynyt kaikille. Tapaamisista olisi ollut hyvä pitää myös kokousmuistiota. Kokousmuistioiden avulla olisimme voineet kirjallisesti osoittaa opinnäytetyöprosessin etenemistä ja ryhmänjäsenten osallistumista siihen. Tiedonkulkua helpotti yhteinen sähköpostiosoite, johon jokaisella opinnäytetyöntekijällä oli käyttöoikeus. Yhteistä sähköpostia olisi voitu hyödyntää paremmin kaikkien opinnäytetyöhön liittyvien tahojen välillä muun muassa tiedonkulkuun liittyen.

Aluksi raportointia toteutettiin Google Docs -sovelluksen avulla. Ajatuksena oli koota kirjallista osuutta reaaliajassa, mahdollistaa ajantasainen versio kaikkien opinnäytetyöntekijöiden saataville ja sujuva opinnäytetyön raportoinnin eteneminen. Ongelmaksi muodostui sovelluksen käyttöönotto, jolloin päädyttiin käyttämään Microsoft Office -ohjelmiston Word-tekstinkäsittelyohjelmaa. Työtavan muutos toi haasteita kirjallisen osuuden kokoamiseen. Tämä lisäsi yhteisten tapaamisten tarvetta ja aikataulujen yhteensovittamista, mikä oli haasteellista.

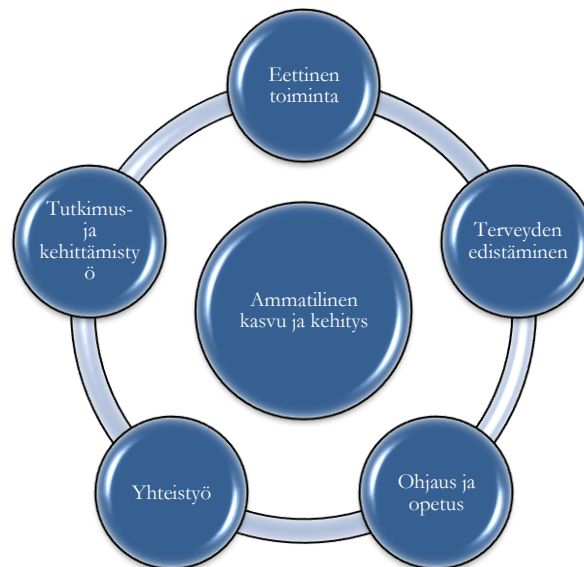
Yhteisissä tapaamisissa kirjallista osuutta jaettiin kirjoitettavaksi ryhmänjäsenten kesken ja tarkoituksena oli koota ne opinnäytetyön yhteiseen osioon. Osa ryhmänjäsenistä ei tehnyt sovittuja asioita, jonka vuoksi opinnäytetyön tekeminen vaikeutui ja työmäärät jakautuivat epätasaisesti. Opinnäytetyöprosessin alussa oletimme kaikkien tekevän sovitut tehtävät, mutta koska osalla tämä ei toteutunut, lisäsi se muiden ryhmäläisten työmäärää. Vaikka ryhmätyöskentely on tuonut mukanaan omia haasteita, olemme saaneet toisiltamme paljon tukea. Olemme motivoineet ja kannustaneet toisiamme opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Tulevaisuutta ajatellen teimme opinnäytetyöryhmän kesken sopimukset opinnäytetöiden (liite 11) ja opinnäytetyössä olevien valokuvien käytöstä (liite 12).

Tiedonkulku päihdetyöryhmän ja opinnäytetyöryhmän välillä oli ajoittain ongelmallista, koska ihmiset sairastelivat ja oli epäselvyyksiä kuka vie tietoa eteenpäin. Ohjaavien opettajien ja päihdetyöryhmän väliset tapaamiset olivat vähäisiä ja tästä syystä ohjaavien opettajien ja päihdetyöryhmän toiveet eivät kohdanneet.

#### 12.4 Ammatillinen kehittyminen

Ammatillisen kehittymisen pohjana toimivat koulutuksen avulla saadut tiedot ja taidot sekä työelämän tarpeet. Ammatillinen kehittyminen on omien tietojen ja taitojen ylläpitämistä sekä jatkuvaa päivittämistä. Ammattikorkeakoulusta valmistuvalla on valmiudet kehittyä oman alansa asiantuntijaksi. On kuitenkin hyvä muistaa, että valmiita asiantuntijoita ei ole, vaan ammatillinen kehittyminen jatkuu läpi koko työuran. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2004, 15 - 17.) Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kohdanneet monia pulmia, jotka on täytynyt ratkaista. Lisäksi olemme työskennelleet isona ryhmänä yhteisen päämäärän eteen ja

olleet vastuussa opinnäytetyöprosessin valmistumisesta. Muun muassa nämä asiat ovat edesauttaneet meidän ammatillista kehittymistä eri osa-alueilla (kuvio 3, 45).



Kuvio 3. Ammatillinen kasvu ja kehitys tämän opinnäytetyöprosessin aikana (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2004, 15 - 17).

Sairaanhoitajan tulee huomioida työskennellessään toimintansa eettinen puoli, jota esimerkiksi lainsäädäntö ohjaa (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 64). Opinnäytetyöprosessin aikana olemme joutuneet miettimään eettisiä kysymyksiä, mitä kautta oma eettinen toimintamme on kehittynyt. Esimerkiksi aineistoa ja havaintomateriaalia hakiessa mietimme, miten meidän pitää huomioida poikien ikä ja kehitystaso. Pohdimme myös, millä tavalla poikien ajatukset tulisivat esille mahdollisimman realistisesti.

Eettisen toiminnan lisäksi sairaanhoitajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu terveyden edistäminen, jossa oleellista on edistää ja ylläpitää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Terveyden edistämistä ajatellaan niin yksilön, perheen kuin yhteisönkin kannalta. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 64.) Opinnäytetyön avulla olemme halunneet vaikuttaa poikien hyvinvointiin. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kohdensimme vanhemmille, koska vanhemmilla on iso osa pojan elämää. Pienen pojan elämää - vanhempainillassa halusimme herätellä vanhempia, esimerkiksi keskustelemaan poikiensa kanssa terveystäytymiseen liittyvistä asioista. Mielestämme opinnäytetyöprosessi on kehittänyt valmiuksiamme terveyden edistämiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana luimme erilaisia terveystäytymisohjelmia, kuten

Kansanterveys 2015 ja Kainuun Maakunnallista lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisojelmalla 2009 - 2011. Lisäksi jouduimme miettimään erilaisia työmenetelmiä, kun pohdimme toiminnallisen opinnäytetyön toteutusmuotoa.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet ohjaus-, opetus- ja erityisesti yhteistyöosaamiseen liittyen. Yhteistyö on oleellinen osa tulevaa sairaanhoitajan työtä, jossa tulee kyetä toimimaan yhteistyössä niin asiakkaiden kuin työtovereiden kanssa (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 66). Pienen pojan elämää - vanhempainilla järjestäminen on ollut monelle ensimmäinen kokemus isomman projektin järjestämisestä. Olemme työskennelleet moniammatillisessa yhteistyössä Kajaanin päihdetyöryhmän edustajien ja Hauholan koulun opetushenkilöstön kanssa, jotta Pienen pojan elämää - vanhempainilta on saatu toteutettua. Opinnäytetyön aikana olemme tavanneet työntilaaaja ja kokoontuneet koko opinnäytetyöryhmänä, jolloin olemme käyttäneet omia vuorovaikutus-, yhteistyö-, neuvottelu- ja kokoustaitoja. Koska olemme saaneet käyttää yhteistyöosaamiseen liittyviä taitoja koko opinnäytetyöprosessin ajan, ovat ne kehittyneet. Esimerkiksi muiden mielipiteiden huomioiminen ja 15 ihmisen ajatusten sovittaminen yhteen on ollut haastavaa, mutta onnistunut silti. Mietimme jokainen ryhmä erilaisia ohjausmenetelmiä valmistautuessamme Pienen pojan elämää - vanhempainiltaan. Ohjausosaamisemme on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana, koska olemme suunnitelleet, toteuttaneet ja arvioineet omat toiminnalliset pisteemme sekä Pienen pojan elämää - vanhempainilla. Lisäksi olemme tuottaneet materiaalia, jota käytimme oman kielellisen ilmaisumme tukena.

Sairaanhoitajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu myös tutkimus- ja kehittämistyö (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 66). Opinnäytetyöprosessin aikana olemme joutuneet kiinnittämään huomiota muun muassa lähteiden laatuun ja oppineet kriittistä suhtautumista teoreettiseen tietoon. Tämä ja opinnäytetyöprosessissa pakollisena oleva tiedonhaunkoulutus ovat kehittäneet tiedonhankintataitojamme. Pyrkimyksemme on ollut koko opinnäytetyöprosessin ajan kehittää uutta ja innostavaa toimintamallia vanhempainiltojen järjestämiseksi. Työntilaaaja voi kehittää Pienen pojan elämää - vanhempainilla mallia tämän opinnäytetyön pohjalta ja hyödyntää koottua tietopakettia 11 - 12-vuotiaasta pojasta. Ammattikorkeakoulua ajatellen olemme kehittäneet ja testanneet uutta tapaa tehdä opinnäytetyö. Tästä opinnäytetyöstä kertynyttä tietoa hyödyntäen voidaan

kehittää niin Pienen pojan elämää - vanhempainiltaa kuin isolla ryhmällä toteutettavaa opinnäytetyötä.

## 12.5 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisidea

Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheet nousevat Pienen pojan elämää -vanhempainillan toteutuksen pohjalta. Jokainen opinnäytetyön näkökulma on lisäksi pohtinut jatkotutkimusaiheita omissa opinnäytetöissään. Tämän opinnäytetyön pohjalta olisi mielenkiintoista tutkia, miten Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan osallistuneet vanhemmat ovat hyödyntäneet vanhempainillassa läpikäytyjä näkökulmia tukiessaan poikansa terveyskäyttäytymistä. Tämän selvityksen avulla saataisiin tietää, oliko järjestämme Pienen pojan elämää -vanhempainilta vanhempien mielestä hyödyllinen.

Yhdeksi jatkotutkimusaiheeksi nousi myös ajatus selvittää, miksi Pienen pojan elämää -vanhempainiltaan kutsutuista vanhemmista vain pieni osa saapui paikalle. Tämän jatkotutkimuksen yhteydessä voisi lisäksi selvittää kehittämisideoita vanhempainillan osallistujamäärän lisäämiseksi. Tällainen jatkotutkimuksen tekeminen helpottaisi toiminnallisten vanhempainiltojen järjestämistä tulevaisuudessa.

Kehittämisideana pohdimme, että vastaavanalaisen opinnäytetyön voisi jakaa kahdeksi eri opinnäytetyöksi työmäärän takia. Jatkossa tulisi tehdä ensin opinnäytetyö, jossa kerättäisiin aineistoa tulevaa toiminnallista opinnäytetyötä varten. Näin menettelemällä toiminnallista opinnäytetyötä tekevät keskittyisivät toiminnallisuuteen ja voisivat hyödyntää aikaisemmin tehdyn opinnäytetyön valmiita tuloksia ja johtopäätöksiä.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., & Vilén, M. 2005. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Akselin, T. 2002. Koulukuraattoritoiminta. Teoksessa Terho, P., Ala-laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Helsinki: WSOY.
- Engeström, Y. 1984. Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Engeström, Y. 1988. Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Engeström, Y. 1992. Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Engeström, Y. 2004. Ekspansiivinen oppiminen ja yhteiskehittely työssä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.
- Iiskola-Kesonen, H. 2004. Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille. Suomen Liikunta ja Urheilu ry SLU-julkaisusarja 10/04.
- Janhonen, S. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2004. Kohti asiantuntijuutta, oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: WSOY.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kainuun Maakunnallinen lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2009 - 2011. Kajaanin kaupungin nuorisotyö ja Kainuun kuntien nuorisotoimet.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kauhanen, J. Juurakko, A. Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: Dark Oy.

Kiiski, A. 1998. Nuorten terveystietäytyminen ja mielipiteet kouluterveydenhuollosta. Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos. Tutkielma.

Koivisto, T. 2002. Terveys 2015-kansanterveysohjelma - terveyden edistäminen kaikkien yhteisenä asiana. Teoksessa Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A. & Rajalahti, E. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 2003. Tampere: Tammer- Paino Oy. 25 - 34.

Kristeri, I. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Latvala, E. & Vanhala- Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy. 21 - 43.

Niemistö, R. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen nuoruusikä (11 - 15 v.). Teoksessa M. Rautiainen (toim.) Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Oikarinen, A. 2008. Kainuulaisten miesten terveystietäytyminen - kulttuurinen näkökulma. Oulu: Oulun yliopisto.

Paavilainen, E. 2002. Lastenneuvolat lasten ja perheiden terveyden edistämässä. Teoksessa Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A. & Rajalahti, E. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 2003. Tampere: Tammer- Paino Oy. 53 - 61.

Pietilä, A-M . 2010. Terveystietäytyminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pulkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpääri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa: Perhe ja vanhemmuus - Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. 2002. Keuruu: PS-kustannus.

Rahkonen, O. 1994. Terveystietäytyminen ja terveystietäytyminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita.
- Tervo, A. 2000. Nuorten elämänhallinnan ja terveyden ulottuvuudet kouluuyhteisössä. Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos. Lisensiaattitutkielma.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Viljanmaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna –Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

#### PAINAMATTOMAT LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. 2006. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Opetusministeriö. Viitattu 13.10.2011:  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>
- Health Promotion Glossary. 1998. WHO. Viitattu 14.11.2011:  
[http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)
- Huttunen, J. 2010. Mitä terveys on?. Duodecim. Viitattu 14.11.2011:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903).
- Infopankki - Kainuu. 2005. Perusopetus. Viitattu 29.4.2011: [http://www.infopankki.fi/fi-fi/koulutus\\_kainuu/](http://www.infopankki.fi/fi-fi/koulutus_kainuu/)
- Kainuu. 2010. Kainuun kunnat. Viitattu 15.10.2010:  
[http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2\\_18\\_101&la=fi](http://www.kainuu.fi/index.php?mid=2_18_101&la=fi)
- Kajaani. 2010. Yleistietoa. Viitattu: 15.10.2010:  
<http://www.kajaani.fi/Kaupunkitieto2/Yleistietoa/>

Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmä 2011. Viitattu 6.1.2011:

<http://kajaani.fi/Palvelut/Sivistystoimiala/Nuorisotyö/Päihdetyöryhmä/>

Lastensuojelulaki 417/2007. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. 13.4.2007. Viitattu

1.12.2010: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. 2010. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu

29.11.2010. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d. Vanhemmuus ja kasvat. Viitattu 9.11.2011:

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvat/vanhemmuuden\\_kaari/#anchor-13598865](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvat/vanhemmuuden_kaari/#anchor-13598865)

Pienen pojan elämää! 2011. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2011:

<http://www.kajak.fi/suomeksi/Esittely/Ajankohtaista/Uutiset/Uutisarkisto.iw3?showlocation=0f34edc1-9653-420b-a9e6-035d9f86eae3&newsID=3887282f-d206-4e90-89bc-fc54e20c829b>

Rimpelä A. 2005. Nuorten terveys. Duodecim. Viitattu 14.11.2011:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00046](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046).

Sosiaali- ja terveysalan koulutus. 2011. Viitattu 15.3.2011.

<http://www.kajak.fi/loader.aspx?id=867c88cd-cc78-4056-a37b-39457f270c57>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2010a. Lasta kiusattu viime kuukausina (%). Viitattu

29.11.2010. [http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1\\_kiusa\\_ika](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1_kiusa_ika)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2010b. Perheen yhteinen aika. Viitattu 29.11.2010.

[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1\\_yhtaika\\_ika](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1_yhtaika_ika)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2010c. Terveystila erittäin hyvä (%). Viitattu 29.11.2010:

[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1\\_tertil\\_ika](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1_tertil_ika)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2010d. Terveystilan huoli lapsen fyysisestä

terveydestä (%). Viitattu 29.11.2010.

[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1\\_huoli\\_fyysinen\\_ika](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=1_huoli_fyysinen_ika)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2010e. Ylipainoisten osuus (pituuspaino) (%). Viitattu 29.11.2010:

[http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=l\\_ylipaino\\_pp\\_ika](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/raportti/atlas.html?data=l_ylipaino_pp_ika)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2011a. Terveydenhoitajan huoli lapsen fyysisestä kasvusta. Viitattu 29.11.2010: [http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/notes/l\\_huoli\\_fyysinen.htm](http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/notes/l_huoli_fyysinen.htm)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2011b. Lapsen ja perheen tuki. Viitattu 17.3.2011: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lapsen\\_ja\\_perheen\\_tuki](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lapsen_ja_perheen_tuki)

Terveyskirjasto. 2010. Terveyskäyttäytyminen. Duodecim. Viitattu 26.11.2010: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt03441](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441)

Tilastokeskus. n.d. Käsitteet ja määritelmät. Viitattu 1.12.2010: <http://www.stat.fi/til/perh/kas.html>

Tilastokeskus 2010. Viitattu 15.10.2010: <http://www.stat.fi/meta/luokitukset/maakunta/001-2011/index.html>.

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 – 2011a. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 14.3.2011: <http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/G-/110/3/3A/0/>

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 – 2011b. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 14.3.2011 <http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/Qk1/110,111/3/3A/0/>

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2011c. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 14.3.2011: <http://uusi.sotkanet.fi/taulukko/Pk1/110,111/3/3A/0/>

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Viitattu 14.03.2011: [http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=12](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=12)

## LIITTEET

## LUPA-ANOMUS

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Ketunpolku 4  
87100 Kajaani

LUPA-ANOMUS

15.03.2011

LUVAN ANTAJA Pietari Brahen koulu/Rehtori Pertti Määttä

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä **kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystäytymisestä**. Opinnäytetyötä tekee seitsemän eri ryhmää, jotka käsittelevät poikien terveystäytymistä eri näkökulmista. Opinnäytetyömme on toiminnallinen, johon liittyy toiminnallisen vanhempainillan järjestäminen syksyllä 2011. Opinnäytetyön valmistumisajankohta on syksy 2011.

Haemme lupaa Pietari Brahen koulun rehtorilta, jotta voimme kerätä aineistoa ja havaintomateriaalia Pietari Brahen koulun **5.luokan pojilta** Lehtikankaan ja Soidinsuon yksiköistä. Aineiston ja havaintomateriaalin keruun suoritamme toukokuussa 2011 viikolla 21.

Opinnäytetyön yhteisenä tarkoituksena on kuvata kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien terveystäytymistä. Yhteisenä tavoitteenamme on löytää menetelmiä, joiden avulla 11 - 12-vuotiaiden kajaanilaisten poikien vanhemmat voivat tukea lastensa kasvua ja kehitystä ja siten edistää lastensa terveystäytymistä.

Aineistoa keräämme kyselylomakkeen avulla ja havaintomateriaalia kerätään piirustusten ja kysymysten avulla. Havaintomateriaalia käytetään vain toiminnallisessa vanhempainillassa, mutta aineistoa käytetään toiminnallisen vanhempainillan lisäksi opinnäytetyön tuloksissa ja johtopäätöksissä. Aineistoa kerää vain kaksi ryhmää.

Opinnäytetyöprosessin aikana noudatamme arkisto-, salassapito- ja tietosuojasäännöksiä.

OPINNÄYTETYÖN LUPA-ANOMUS:

Hyväksytty

Hylätty

Hyväksytty seuraavin korjauksin:

---

---

---

---

---

---

Kajaanissa \_\_\_/\_\_\_2011

---

Luvan antajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön ohjaajat

Kaisa Mikkonen  
Lehtori

Irja Jokelainen  
Lehtori

Sirkka-Liisa Niskanen  
Yli-opettaja

Opiskelijat

Halkola Henna  
Heikkinen Anna  
Heikkinen Mirka  
Huotari Piia  
Keränen Mirella

Kilpeläinen Sanna  
Kinnunen Terhi  
Lipponen Päivi  
Miettinen Janelle  
Määttä Maarit

Piironen Elisa  
Rautakoski Outi  
Seppänen Meiju  
Tuovinen Tuulia  
Yli-Pyky Jaana

## SUOSTUMUS

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Ketunpolku 4

87100 Kajaani

SUOSTUMUS

15.03.2011

## ARVOISAT VANHEMMAT/HUOLTAJAT

Olemme Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä kajaanilaisten, 11 - 12-vuotiaiden poikien terveyskäyttäytymisestä. Olemme keräämässä aineistoa ja havaintomateriaalia Pietari Brahen koulun Lehtikankaan ja Soidinsuon yksiköiden viidesluokkalaisilta pojilta. Aineiston- ja havaintomateriaalin keruun suoritamme kouluilla toukokuussa 2011 viikolla 21.

Aineistoa kerätään kyselylomakkeen avulla ja havaintomateriaalia kerätään piirustusten ja kysymysten avulla. Havaintomateriaalia käytetään vain toiminnallisessa vanhempainillassa, joka pidetään elokuussa 2011. Aineistoa käytetään toiminnallisen vanhempainillan lisäksi opinnäytetyön tuloksissa ja johtopäätöksissä. Aineistoa kerää vain kaksi ryhmää. Opinnäytetyön valmistumisajankohta on syksy 2011. Tämän jälkeen opinnäytetyöhön voi tutustua Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastossa.

Pyydämme teiltä lupaa lapsenne osallistumiseksi opinnäytetyömme aineiston ja havaintomateriaalin tuottamiseen. **Toivomme, että palautatte tämän lomakkeen lapsenne mukana kouluun viimeistään 18.5.2011.** Halutessanne lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijöihin tai opinnäytetyön ohjaajiin (yhteystiedot seuraavalla sivulla).

Opinnäytetyön ohjaajat

Kaisa Mikkonen  
Lehtori

Irja Jokelainen  
Lehtori

Sirkka-Liisa Niskanen  
Yli-opettaja

Opiskelijat

Halkola Henna  
Heikkinen Anna  
Heikkinen Mirka  
Huotari Piia  
Keränen Mirella

Kilpeläinen Sanna  
Kinnunen Terhi  
Lipponen Päivi  
Miettinen Janette  
Määttä Maarit

Piironen Elisa  
Rautakoski Outi  
Seppänen Meiju  
Tuovinen Tuulia  
Yli-Pyky Jaana



LUPA

Lapsemme \_\_\_\_\_ (lapsen nimi ja luokka)

Aineiston keruu:

saa osallistua \_\_\_\_\_

ei saa osallistua \_\_\_\_\_

Havaintomateriaalin keruu:

saa osallistua \_\_\_\_\_

ei saa osallistua \_\_\_\_\_

---

Vanhemman/ Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

## TARVIKEHANKINNAT

## ASKARTELU YMS JUTUT:

- musta tussi x 21
- punainen tussi x 11
- 140 mustekynää
- violetti kartonki A2 x 20
- valkoinen kartonki A2 x 20
- musta kartonki A2 x 5
- vaaleansininen kartonki A2 x 10
- valkoinen kartonki A3 x 6
- keltainen kartonki A2 x 10
- sininen kartonki A3 x 5
- vihreä kartonki A2 x 5
- vaaleanpunainen kartonki A2 x 10
- vihreä paperi A4 x 5
- keltainen paperi A4 x 5
- ruskea paperi A4 x 5
- tulostuspaperia 1 riisi
- viisi fläppitaulua, joissa siihen kuuluvaa paperia
- sinitarraa 4pkt
- liimaa 15 puikkoa
- sakset 15kpl
- teippiä rullaa
- nuppineuloja 3pkt
- jätösäkkejä 1 rulla
- laminointimuovit 3pkt
- sermejä niin paljon kuin on

## KALLIIT JUTUT:

- tietokone x 2
- heijastuskangas x1
- videotykki x 2
- mikki (hauholalta + meidän koululta)
- tietokoneeseen yhdistettävät kaijuttimet

## MUUTA:

- värinauhat ranteen ympärille
- lakanat + köyttä/narua (Sanna)
- arpalaput + laatikot niille
- äänimerkkilaitte
- arvonnan palkinnot
- opasteet -> laminoitava (esim. Myötätuulessa)
- jokainen hankkii oman pisteen värisen paidan tapahtumaan
- tuoleja vanhempien lukumäärän mukaan ainakin neljään pisteeseen (hauholan koululta?)
- pöydät (hauholasta ehkä saadaan?)
- pitkät penkit hauholasta alku seremoniaa varten

FLYER

## Toiminnallinen vanhempainilta Hauholan koulun 6-luokan poikien vanhemmille

# Pienen pojan elämää

Keskiviikkona 31.8.2011 klo 17 - 20

Tapahtuma alkaa kahvituksella klo 17.00  
Ohjelma alkaa klo 17.30

### Illan aikana:

- ✓ Tutustutaan 11 - 12-vuotiaan pojan terveystietämiseen seuraavien teemojen avulla: liikunnan merkitys, päihdehaittoisuus, seksuaaliterveys, sosiaalinen media, sosiaalinen tuki, suvaitsevaisuus & ylipaino.
- ✓ Mukana kouluterveydenhoitaja Minna Matero

## Tule kuulemaan mietteitä ja ajatuksia poikasi elämästä!

Vanhempainillan järjestää osana opinnäytetyötään Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat

### Yhteistyökumppanit:



Kajaanin kaupunki  
Päihdetyöryhmä  
Pietari Brahen koulu ja Hauholan koulu



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

KUTSU

# Pienen pojan elämää

**Tervetuloa toiminnalliseen vanhempainiltaan Hauholan koululle**

**keskiviikkona 31.8.2011 klo 17 - 20**

Ohjelmassa:

Kahvittelu

Hauholan koulun oppilaiden musiikkiesitys

Tutustumista 11 - 12-vuotiaan pojan terveystyöskyttyymiseen opinnäytetyön pohjalta

Mukana kouluterveydenhoitaja Minna Matero

Arvonta

Vanhempainilta järjestetään koulun liikuntasalissa.

Saavuthan ajoissa paikalle!

Ilmoittautuminen viimeistään 22.8. (palauta ohessa oleva lomake lapsesi mukana koululle)

Vanhempainillan järjestää osana opinnäytetyötään Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat

Yhteistyökumppanit:



Kajaanin kaupunki  
Päihdetyöryhmä  
Pietari Brahen koulu&Hauholan koulu



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Ilmoittautumislomake

Perheestämme osallistuu \_\_\_ henkilöä toiminnalliseen vanhempainiltaan Hauholan koululle 31.8. klo 17 - 20.

Moi!

Olemme pitämässä opinnäytetyöhön liittyvää vanhempainilta tapahtumaa Kajaanissa, jossa aloituskappaleena haluaisimme soittaa teidän pienen pojan elämää - biisin. Tapahtuma kulkee myös samalla nimellä. Haluttiin kysyä että onko tämä ok teille vain tarvitaanko erikseen lupa lapulle?

Jos voitte, niin vastatkaa sth8sbmaaritp@kajak.fi osoitteeseen.

terv. M.M, Kajaanin AMK

Piilota Kommentit (1)

---

Vesku Keskiviikko, 10 Elokuu 2011 17:39

Saa soittaa miun puolestani. Hyvää vanhempain iltaa vaan.

## MUKAILTU ENGESTRÖMIN MALLI

TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN SUUNNITELMA ENGESTRÖMIÄ  
(1992) MUKAILLEN  
KUVAUS TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN KOHDERYHMÄSTÄ

Kohderyhmä koostuu Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmista. Hauholan koulussa 6. luokkalaista poikia on noin 60. Oletamme, että toiminnalliseen vanhempainiltaan osallistuvia vanhempia on enimmillään noin 120. Odotamme tapahtumaan poikien vanhempia, jotka ovat taustoiltaan erilaisia. Haasteena on saada vanhemmat mukaan pisteissä tapahtuvaan toimintaan.

## TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN TAVOITTEET

Toiminnallisen osuuden tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kajaanilaisten 11 - 12-vuotiaiden poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat tietoa ja kokemuksia, millaista on 11 - 12-vuotiaan pojan elämä.

TOIMINNALLISEN VANHEMPAINILLAN YMPÄRISTÖ JA  
HAVAINNOLLISTAMISEN VÄLINEET

Toiminnallinen vanhempainilta toteutetaan Hauholan koulun liikuntasalissa. Koulu on osa 6. luokkalaisten poikien kasvua ja kehitystä, joten on luonnollista yhdistää tapahtumassa koulu ja koti. Toiminnallisuuden ja käytännön järjestelyiden kannalta on tarkoituksenmukaista pitää tapahtuma koulun liikuntasalissa, joka on iso yhtenäinen tila. Myös arvioinnin kannalta on järkevää pitää tapahtuma yhtenäisessä tilassa. Kahvitarjoilu järjestetään liikuntasalin yhteydessä olevassa aulassa.

## OMAT TAVOITTEET

Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille toiminnallinen vanhempainilta, jossa vanhemmat saavat mahdollisuuden vaihtaa omia ajatuksia ja kokemuksia vanhempina toisten vanhempien kanssa. Tavoitteena ei ole opettaa vanhemmille uutta tietoa vaan toiminnallisen vanhempainillan myötä mahdollistamme vanhempien välisen tasavertaisen dialogin. Tapahtuman avulla kehitämme ohjaus- ja opetusosaamistamme ja terveydenedistämisen osaamista.

## ARVIOINTI

Tarkoituksena ei ole arvioida vanhempien oppimista vaan toiminnallista vanhempainiltaa kokonaisuudessaan. Arvioinnin suoritamme palautelomakkeen avulla. Vanhemmat täyttävät palautelomakkeen toiminnallisen vanhempainillan viimeisellä pisteellä.

<b>OHJAUKSEN TEHTÄVÄ</b>	<b>OHJAUKSEN SISÄLTÖ</b>  Sisältö	<b>AIKATAULU</b>  Paljonko kuhunkin sisältökohtaan on aikaa?	<b>OHJAUS- JA HAVAINNOLLISTAMIS-TAVAT</b>	<b>VANHEMPIEN ROOLI</b>  Miten vanhemmat osallistuvat kuhunkin sisältökohtaan?
1. Motivointi (mielenkiinnon herääminen)	Kahvittelu	30min		
2. Orientoituminen (Ennakkokuva, orientaatioperusta sisällöstä)	Tervetulo-puhe	10 min	Esitellään tapahtuma ja aikataulu	Kuuntelija
3. Sisäistäminen (Aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen)	Musiikkiesitys	5 min	Hauholan koulun oppilaiden musiikkiesitys	Kuuntelija
4. Arviointi (uuden toimintamallin toimivuuden kriittinen tarkastelu)	4 pistettä 3 pistettä	60 min 55 min		Aktiivinen: Osallistuu pisteessä tapahtuvaan toimintaan
4. Arviointi (uuden toimintamallin toimivuuden kriittinen tarkastelu)	Yhteenveto Palautelomake	20 min	Kysymme vanhemmilta palautetta toiminnallisesta vanhempainillasta	Vanhemmat täyttävät palautelomakkeen kirjallisesti

## PALAUTELOMAKE

**Pienen pojan elämää**

Toiminnallisen vanhempainillan palautelomake

**Ympyröi** omaa mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto **ja kirjoita**, miksi olet tätä mieltä.

- ❖ Vanhempainilta oli itselleni hyödyllinen.

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

---



---



---

- ❖ Vanhempainillan ajankohta oli sopiva.

1. Täysin samaa mieltä
2. Samaa mieltä
3. Eri mieltä
4. Täysin eri mieltä
5. En osaa sanoa

---



---



---

**Kirjoita** illan aikana läpikäymiäsi pisteitä koskeviin kysymyksiin vastaukset oman kokemuksesi mukaan.

- ❖ Millaisia uusia näkökulmia sait liikunnan merkityksestä pojan käsitykseen itsestä?

---



---



---



---

❖ Mitä apua sait vanhempana poikasi päihteettömyyden tukemiseen?

---

---

---

---

---

❖ Millaisia menettelytapoja sait poikasi seksuaaliterveyden tukemiseen?

---

---

---

---

---

❖ Mitä hyötyä käsitellyistä asioista on sinulle tukiessasi poikaasi kasvamaan suvaitsevaiseksi?

---

---

---

---

---

❖ Minkälaisia ylipainopisteellä käsiteltyjä asioita voit soveltaa oman poikasi kohdalla tukiessasi häntä terveellisiin elämäntapoihin?

---

---

---

---

- ❖ Minkälaisen kuvan vanhempana sait sosiaalisen median merkityksestä poikasi arjessa?

---

---

---

---

---

- ❖ Minkälaisena näet sosiaalisen tuen merkityksen poikasi arjessa?

---

---

---

---

---

Lopuksi sana on vapaa. Tähän voit **kirjoittaa** niin ruusuja, risuja kuin kehittämisideoita.

---

---

---

---

---



**Kiitos antamastasi  
palautteesta ja  
osallistumisestasi  
vanhempainiltaan!**

# Pienen pojan elämää

Toiminnallisen vanhempainillan palautelomake



1. Miten toiminnallinen vanhempainilta toi esille 11 - 12-vuotiaiden poikien tämänhetkistä terveystietoisuutta ja sitä tukevia tekijöitä?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Arvioi toiminnallisen vanhempainillan onnistumista vanhempien aktiivisuuden kautta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos palautteestasi!**

**TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ JA  
MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA**

**TOIMEKSIANTAJAN TIEDOT**

Toimeksiantaja	<u>Kajaanin päihdetyöryhmä</u>
Osoite ja puhelinnumero	<u>Kalliokatu 7, 87100 Kajaani</u>
Työn ohjaaja toimeksiantajan puolelta	<u>Eija Pyrrö</u>

**TOIMEKSIANNON KUVAUS**

Toimeksiannon kuvaus (mahdollinen liite, projekti- kuvaus yms)	<u>Kirjallinen opinnäytetyö ja toiminnallinen vanhempainilta 31.8.2011 Hauholan koulun 6. luokkalaisten poikien vanhemmille.</u>
Aikataulu	<u>Syksy 2010 - Syksy 2011</u>
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	<u>200 euroa, kustannusvastuu Kajaanin päihdetyöryhmä</u>
Lopputuotoksen muoto	<u>Opinnäytetyö ja toiminnallinen vanhempainilta</u>

**TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

Toimeksiannon tekijät ja yhteystiedot (opiskelijat)	<u>Halkola Henna, Heikkinen Anna, Heikkinen Mirka, Huotari Piia, Keränen Mirella, Kilpeläinen Sanna, Kinnunen Terhi, Lipponen Päivi, Miettinen Janette, Määttä Maarit, Piironen Elisa, Rautakoski Outi, Seppänen Meiju, Tuovinen Tuulia ja Yli-Pyky Jaana</u>
Toimeksiannon ohjaaja Kajaanin amk:ssa	<u>Lehtori Kaisa Mikkonen Lehtori Irja Jokelainen Yli-opettaja Sirkka-Liisa Niskanen</u>
Työstä tehdään	<input checked="" type="checkbox"/> opinnäytetyö <input checked="" type="checkbox"/> muu, mikä <u>Toiminnallinen vanhempainilta</u>

Koko opinnäytteen puolesta

Tekijöiden allekirjoitukset

Kajaanin Päihdetyöryhmä

Toimeksiantajan allekirjoitus

## TOIMEKSIANNON KUVAUS

<b>Tavoitteet</b> Toimeksiantajan kannalta	Saavat tietoa 11 - 12-vuotiaan pojan terveystietäytymisestä ja uuden tavan toteuttaa vanhempainiltoja.	
Opiskelijoiden oppimisen kannalta	<b>Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi kehittää opiskelijoiden ohjaus- ja opetusosaamista, terveyden edistämisaosaamista sekä antaa valmiuksia tulevaan työelämään kehittämällä viestintä- ja vuorovaikutusosaamista, informaatiolukutaitoa, kehittämistoiminnan osaamista sekä organisaatio- ja yhteiskuntaosaamista.</b>	
<b>Keskeiset tuotokset</b> (raportit, suunnitelmat, tuotteet, esitteet, tietokoneohjelmat, tilaisuudet yms.)	Toiminnallinen vanhempainilta	
<b>Sovitut kokoukset ja raportoinnit</b>	Kajaanin päihdetyöryhmän kokoukset, raportointi kirjallisena opinnäytetyönä	
<b>Projektin resurssit</b> 1. Toimeksiantaja	Kajaanin päihdetyöryhmän kokous x 4	
2. Opiskelijat	15 opintopistettä/opiskelija	
3. Ammattikorkeakoulun ohjausresurssit	60 tuntia (20 tuntia/opettaja)	
<b>Kustannusarvio ja kustannusvastuu</b> Materiaalit Laittekustannukset Opiskelijoiden palkkiot Ohjaavan opettajan palkkiot Matkakustannukset Muut	Arvio Materiaalit 100 euroa Matkakustannukset 50 euroa Opinnäytetyön kansitus 100 euroa Yhteinen tulostusoikeus koululle 50 euroa	Vastuu Kajaanin päihdetyöryhmä
<b>Muuta</b> Luottamuksellisuus Tekijänoikeudet Laskutus	Laskutus kuittien mukaan	

Sopimuksessa noudatetaan Kajaanin ammattikorkeakoulun vakioehtoja opiskelijatyönä tehtävistä toimeksiannoista.

## Sopimus valokuvien käytöstä

Tämä sopimus koskee 31.8.2011 Pienen pojan elämää -vanhempainillassa otettua kuvasarjaa, jossa valokuvaajina toimivat Pienen pojan elämää -vanhempainillan järjestäjät.

Kuvien käytöstä on sovittu seuraavaa:

Kuvaajat säilyttävät kaikki tekijänoikeudet ottamiinsa kuviin. Kuvaajat saavat seuraavat oikeudet kuvien käyttöön: Valokuvia tai niiden muunnoksia saa ilman eri suostumusta käyttää tässä opinnäytetyössä ja tähän opinnäytetyöhön pohjautuvissa tutkimuksissa. Mikäli julkaiseva osapuoli toimii kuvien käytön suhteen hyvien tapojen tai Suomen lakien vastaisesti, vastuu on yksin hänen. Mahdollisesta kaupallisesta käytöstä ja siitä saatavan tuoton jaosta on sovittava erikseen.

Paikka ja aika: Kajaanissa 15.11.2011

Kuvaajien allekirjoitukset:

  
Halkola Henna

  
Heikkinen Anna

  
Heikkinen Mirka

  
Huotari Piia

  
Keränen Mirella

  
Kilpeläinen Sanna

  
Kinnunen Terhi

  
Lipponen Päivi

  
Määttä Maarit

  
Piironen Elisa

  
Rautakoski Outi

  
Seppänen Meiju

  
Tuovinen Tuulia

## Sopimus opinnäytetyön käytöstä

Tämä sopimus koskee syksyllä 2011 valmistunutta opinnäytetyötä: Pienen pojan elämää – 11 - 12-vuotiaan pojan terveyskäyttäytymisen tukeminen.

Opinnäytetyön käytöstä on sovittu seuraavaa:

Opinnäytetyöntekijät säilyttävät kaikki tekijänoikeudet koko opinnäytetyöhön, joka sisältää opinnäytetyön yhteisen osion ja jokaisen oman opinnäytetyön. Lisäksi tekijänoikeudet säilyvät kaikilla koskien ”Vanhemmat 11 - 12-vuotiaan pojan Internetin sosiaalisen median käytön tukijoina”-opinnäytetyötä.

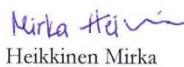
Mahdollisesta kaupallisesta käytöstä ja siitä saatavan tuoton jaosta on sovittava erikseen.

Paikka ja aika: Kajaani 23.11.2011

Opinnäytetyöntekijöiden allekirjoitukset:

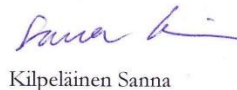
  
Halkola Henna

  
Heikkinen Anna

  
Heikkinen Mirka

  
Huotari Piia

  
Keränen Mirella

  
Kilpeläinen Sanna

  
Kinnunen Terhi

  
Lipponen Päivi

  
Määttä Maarit

  
Piironen Elisa

  
Rautakoski Outi

  
Seppänen Meiju

  
Tuovinen Tuulia