

Susanna Laitinen, Heidi Puruskainen, Heidi Päivärinta,

Taina Sikanen

VALMIINA MURROSIKÄÄN
- Oppaat varhaismurrosikäisille ja heidän
vanhemmilleen

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma


Lokakuu 2009




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 29.10.2009
Tekijä(t) Susanna Laitinen, Heidi Puruskainen, Heidi Päivärinta ja Taina Sikanen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Nimeke VALMIINA MURROSIKÄÄN - Oppaat varhaismurrosikäisille ja heidän vanhemmilleen		
Tiivistelmä <p>Mikkelin kaupungin toimeksiannosta teimme opinnäytetyönämme oppaat murrosiästä varhaismurrosikäisille ja heidän vanhemmilleen. Valmiit oppaat menevät mikkeliläisten kouluterveydenhoitajien käyttöön. Nuorten opas <i>Mullistava murrosikä</i> on suunnattu 10–11-vuotiaille varhaismurrosikäisille ensimmäiseksi tietolähteeksi murrosiän muutoksista ja murrosikäisen elämään liittyvistä asioista. Tytöille ja pojille teimme omat oppaat. Vanhempien opas <i>Valistava vanhemmuus</i> kertoo hyvästä vanhemmuudesta ja sisältää ohjeita murrosikäisen nuoren kanssa keskustelemisesta. Vanhempien oppaan on tarkoitus tukea nuorille jaettavaa materiaalia ja antaa välineitä murrosikään liittyvien asioiden puheeksiottamiseksi.</p> <p>Aihe on ajankohtainen, koska terveydenhoitajilla on käytössään vain vähän tälle ikäryhmälle sopivaa opasmateriaalia. Jo olemassa olevissa materiaaleissa on varttuneemmille nuorille suunnattua tietoa, joka ei ole vielä ajankohtaista vasta murrosikään tuleville nuorille. Useat murrosikää käsittelevät oppaat sisältävät mainontaa, mikä ei täytä hyvän terveystietomateriaalin kriteereitä eli puolueettomuutta ja luotettavuutta.</p> <p>Oppaat koottiin ajankohtaisen ja luotettavan teorian pohjalta. Tämän lisäksi oppaiden kokoamisessa ja arvioimisessa käytettiin apuna eri-ikäisistä henkilöistä koostuvia asiantuntijaryhmiä. Nuorten oppaat on kuvitettu aiheisiin sopivilla piirroksilla. Oppaat ovat mustavalkoisia ja näin myös helposti kopioitavia ja levitettäviä.</p> <p>Terveyshuollomateriaalin rooli on merkittävä, sillä terveydenhoitaja käyttää materiaalia ohjauksensa tukena. Opasmateriaali on juuri siksi tarpeellinen, koska se mahdollistaa nuorelle asioiden läpikäymisen itsenäisesti. Aihe on silti tärkeä käydä läpi yhdessä turvallisen aikuisen kanssa. Aihetta voidaan laajentaa myöhemmin terveydenhoitajan koulutukseen liittyvässä opinnäytetyössä pitämällä toiminnallisia teemapäiviä sekä nuorille että vanhemmille murrosikään liittyen.</p>		
Asiasanat (avainsanat) murrosikä, vanhemmuus, oppaat, terveystietomateriaali, terveydenhoitajat		
Sivumäärä 37 s. + liitteet 23 s.	Kieli suomi	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200986180
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Auli Sjögren		Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin kaupunki

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 29.10.2009
Author(s) Susanna Laitinen, Heidi Puruskainen, Heidi Päivärinta ja Taina Sikanen	Degree programme and option Degree Programme of Nursing, Public Health Nursing	
Name of the bachelor's thesis READY FOR PUBERTY - Handouts about puberty for adolescents and their parents		
Abstract <p>The purpose of our thesis was to produce handouts about puberty for 10-11-year-old adolescents and their parents. We got this assignment from the local public health nurse so our thesis is work-oriented. The handout for adolescents, <i>Stormy puberty</i>, is supposed to give the first information about puberty. The purpose of the parents' handout, <i>Powerful parenthood</i>, is to support parents and give them advice on how to discuss puberty with their children. The handout also describes what good parenthood is. When handouts were completed, we gave them to a local public health nurse.</p> <p>The subject of our thesis is current and useful. It is difficult for public health nurses to find material that is suitable for this age group. Most of the existing material is for older adolescents and they contain advertisements. Handouts should be objective, so current guides do not fulfil the criteria of good health education material.</p> <p>The contents of our handouts are based on current and reliable theory. We also polled groups of adolescents and parents, who gave their opinions about contents. There were 14 adolescents and 10 parents and we gathered them from our circle of acquaintances. Handouts for adolescents are illustrated with black-and-white drawings. Handouts are easy to copy and spread. Handouts for adolescents are 10 pages long and handout for parents is 2 pages long. When handouts were finished, we gave them to the same groups of parents and adolescents, who we had polled earlier. We also gave handouts to the same nurse who gave us the assignment. She showed the handouts in a meeting of local school nurses, and gathered feedback for us. Feedback from all groups was very positive, and we had to do only minor changes. Our final handouts are accepted by local health promotion manager.</p> <p>Because public health nurses use the health education material to support their guidance, material is important. We recommend that all public health nurses should be able to produce health education material by themselves using modern technology. Guidance material is useful since it enables an adolescent to acquaint himself with the subject. However, it is important to discuss puberty with a trustworthy adult.</p>		
Subject headings, (keywords) puberty, parenthood, guidance material, health education, public health nurse		
Pages 37 pages + appendices 23 p.	Language Finnish	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200986180
Remarks, notes on appendices		
Tutor Auli Sjögren	Bachelor's thesis assigned by City of Mikkeli	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	MULLISTAVA MURROSIKÄ	2
2.1	Murrosiän muutokset	2
2.2	Psyykinen kehitys	4
2.3	Sosiaaliset suhteet	5
2.4	Päihteet	7
2.5	Ravitsemus, lepo ja liikunta.....	9
2.6	Seurustelu ja seksi.....	12
3	VALISTAVA VANHEMMUUS	14
3.1	Hyvä vanhemmuus	14
3.2	Vanhempien suhtautuminen murrosikäiseen	15
3.3	Puheeksi ottaminen	15
4	VIESTINTÄ OPASMATERIAALISSA.....	16
4.1	Opasmateriaalin suunnittelu	17
4.2	Terveysaineiston laatuksiteerit.....	17
5	TERVEYDENHOITAJA JA TERVEYSKASVATUSMATERIAALI.....	18
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
7	TOTEUTUS	20
7.1	Aikaisemman materiaalin arviointia.....	21
7.2	Asiantuntijaryhmät.....	22
7.3	Nuorten oppaiden suunnittelu ja toteutus	24
7.4	Vanhempien oppaan suunnittelu ja toteutus	25
7.5	Oppaiden tekemiseen käytetyt tietokoneohjelmat	26
7.6	Oppaista saatu palaute	27
8	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	31

LIITTEET

LIITE 1 Tutkimustaulukko

LIITE 2 Saatekirje

LIITE 3 Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

LIITE 4 Lasten asiantuntijaryhmän kyselyrunko

LIITE 5 Vanhempien asiantuntijaryhmän kyselyrunko

LIITE 6 Tyttöjen opas, Mullistava murrosikä

LIITE 7 Poikien opas, Mullistava murrosikä

LIITE 8 Vanhempien opas, Valistava vanhemmuus

1 JOHDANTO

Murrosikä mullistaa nuoren elämää. Nuori käy läpi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Murrosikään tuleva nuori tarvitseekin tukea ja kannustusta vanhemmiltaan. Myös vanhemmille tulisi tarjota keinoja vaikeiden asioiden esiin ottamiseen murrosikään liittyen. Myös koulu ja etenkin terveydenhoitaja ovat keskeisessä roolissa nuorten elämässä. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Hiila 2005, 5-6; Stakes 2002, 28.)

Kansanterveystyössä lasten ja nuorten terveyden edistäminen on erityisen tärkeää. Ehkäisevän toiminnan perusta on terveystieteiden kasvatustieteiden tutkimus, joka on osa terveyden edistämistä. (Terho 2002, 405.) Terveyden edistäminen on terveydenhoitajan ydintehtävä. Nuorten terveyden edistämistyössä tiedon tulee rakentua tutkittuun teoretiseen tietoon. (Ruski 2002, 49.)

Suuret oppilasmäärät aiheuttavat kouluterveydenhoitajille haasteita, eikä aikaa yhdelle oppilaalle ole varattu paljon. Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksen mukaan yhdellä kokopäiväisellä kouluterveydenhoitajalla tulisi olla vastuullaan 600–700 oppilasta. (Stakes 2002, 32.) Todellisuudessa oppilasmäärä yhtä terveydenhoitajaa kohti on keskimäärin 664, ja vaihteluväli on jopa 307–2463 (Wiss 2007). Koska terveydenhoitaja ei ehdi välttämättä käydä kaikkia tärkeitä asioita läpi yhdessä varhaisnuoren kanssa, on terveystieteiden materiaalin rooli merkittävä, kun lapsi jatkaa asioiden pohdintaa kotona mahdollisesti vanhempiensa kanssa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mikkelin kaupunki. Työssään kouluterveydenhoitajat tarvitsevat uudenlaista koululaisille jaettavaa materiaalia murrosikästä. Aiemmin jaettu materiaali on sisältänyt mainoksia ja niissä on korostettu liiaksi seksiä ja seurustelua, jotka eivät ole vielä ajankohtaisia aiheita varhaismurrosikäisille.

Opinnäytetyönämme teimme oppaat varhaismurrosikäisille sekä heidän vanhemmilleen. Nuorten oppaat on osoitettu 10–11-vuotiaille koululaisille alkuinfoksi murrosikästä. Vanhemmille suunnattu opas sisältää vinkkejä, joiden avulla murrosikäisen muutokset on helppo ottaa puheeksi nuoren kanssa. Terveydenhoitaja jakaa oppaita nuorille terveystieteen ja terveystieteen tuntien yhteydessä. Vanhemmille opasta jaetaan esimerkiksi vanhempainilloissa.

Työmme aiheesta on paljon tutkittua tietoa. Pääasiassa tutkimukset keskittyvät päih-teisiin, ravitsemukseen ja uneen. Uudeksi tutkimusaiheeksi on alkanut nousta koulu-kiusaaminen. Sen sijaan murrosiän fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista ei juuri ole tutkimustietoa. Kirjallisuutta kuitenkin löytyy joka aihealueesta.

2 MULLISTAVA MURROSIKÄ

2.1 Murrosiän muutokset

Murrosikä on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun sekä seksuaalisen kypsymisen aikaa. Tyttöillä murrosikä alkaa noin 10-vuotiaana ja päättyy 16. ikävuoteen mennessä. Pojilla murrosikä alkaa ja päättyy noin vuotta myöhemmin. Vaihtelu on tyyppillistä ajoituksen, järjestyksen ja nopeuden suhteen. (Aalberg & Siimes 2007, 15–17.) Puberteetti käynnistyy hypotalamuksen lisääntyneen hormonitoiminnan seurauksena, ja hormonien lisääntynyt erityis säätölee murrosiän muutoksia (Nurmi 2005, 77–78). Tutkimuksen mukaan poikien suhtautuminen murrosiän alkamiseen on positiivisempaa kuin tyttöillä, koska murrosiän mukanaan tuomat muutokset ovat heille mielisempää. Tyttöillä murrosikä tuo tullessaan ulkonäköpaineita, kun taas pojilla esimerkiksi lihastenkasvu on miellyttävää. (Leppänen 2005, 46.)

Ensimmäinen selvimmän näkyvä merkki tyttöjen murrosiän alkamisesta on rintarauhasen kehittyminen, mutta rintojen kehittymiseen kuluva aika vaihtelee suuresti (Aaltonen ym. 2003, 52). Pituuskasvu alkaa kiihtyä 10 ikävuoden paikkeilla, ja varsinainen kasvupyrähdyksen huippu saavutetaan 12-vuotiaana, jolloin pituutta saattaa tulla jopa kahdeksan senttimetriä vuodessa. Häpykarvoitus alkaa kasvaa noin vuoden sisällä rintojen kasvun alkamisesta ja lantionkaari muotoutuu ja valmistautuu lisääntymistä varten. (Aalberg & Siimes 2007, 52.)

Rintojen kehityksen kanssa samoihin aikoihin käynnistyy myös kohdun ja emättimen kehittyminen (Aaltonen ym. 2003, 53). Emätin on 8-9 cm pitkä sekä joustava ja venyvä. Kohdunkaula yhdistää emättimen ja kohdun. Kohtu on 50–60 grammaa painava päärynänmuotoinen elin ja se koostuu runko-osasta, kohdunkaulasta ja niitä yhdistä-

västä satulasta. Munanjohtimet yhdistävät kohdun ja munasarjat. Munasarjoja on yksi kohdun molemmin puolin. Niissä kypsyvät munasolut. (Hartikainen ym. 1995, 16–18.)

Valkovuoto on ensimmäisiä merkkejä munasarjojen toiminnan alkamisesta. Valkovuoto on emättimen limakalvojen erittämää nestettä sekä kohdunkaulan limaa. Siinä on lisäksi limakalvojen pinnasta irronneita kuolleita soluja. Vuodon määrä vaihtelee kuukautiskierron vaiheen mukaan. Valkovuodon kuuluu olla kirkasta. On tärkeää huolehtia hygieniasta, mutta liiallista saippualla pesemistä ja jatkuvaa pikkuhousunsuojien käyttöä tulisi välttää, sillä molemmat saattavat ärsyttää ulkosyntyimiä. (Tiitinen 2008.)

Kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana, mutta alkamisikä voi vaihdella 11:stä 15 vuoteen. Yleensä tähän mennessä muut murrosiässä ilmenevät muutokset ovat jo hyvässä vauhdissa. Hormonaalisen säätelyn kypsymättömyyden vuoksi munasolu ei ensimmäisten kiertojen aikana irtoa munasarjoista, joten kuukautiset ovat aluksi kestoltaan ja alkamisajaltaan epäsäännölliset, eikä kuukautisten alkaminen siis tarkoita vielä täydellisen sukukypsyuden saavuttamista. (Aalberg & Siimes 2007, 57–60.)

Kuukautissuojina käytetään terveysseiteitä, tamponia tai kuukautiskuppia. Terveysseiteitä käytetään ulkoisesti ja tamponia ja kuukautiskuppia emättimen sisällä (Väestöliitto 2009a.) Ensimmäiseksi kuukautissuojaksi sopii parhaiten terveysside, jonka valinnassa huomioidaan kuukautisvuodon runsaus. Terveysside on huomaamaton ja pysyy paikallaan teippikiinnityksen avulla. (Aaltonen ym. 2003, 149.) Myös tamponia löytyy monenkokoisia, toiset turpoavat pituussuunnassa ja toiset poikittaissuunnassa (Aalberg 1999, 51). Kuukautiskuppi on silikoninen kuppi, joka kerää kuukautisvuodon sisäänsä (Mikä on kuukuppi? 2009).

Pojilla kiveksen kasvun alkaminen käynnistää murrosiän, ja tämä tapahtuu keskimäärin 12 vuoden iässä. Noin vuoden kuluttua kiveksen kasvun alkamisesta pojan penis alkaa kasvaa. Tuohon aikaan ilmestyvät ensimmäiset häpykarvat ja muu karvoitus, esimerkiksi parta, alkaa kasvaa yksilölliseen tahtiin. (Aaltonen ym. 2003, 57.) Poikien voimakas pituuskasvu käynnistyy noin kaksi vuotta ensimmäisten murrosiän merkkien jälkeen. Tuolloin pojat voivat kasvaa jopa 12 senttimetriä vuodessa. Kurkunpään kas-

vusta johtuva äänenmurros alkaa kasvupyrähdyksen kanssa samaan aikaan. (Aalberg & Siimes 2007, 16, 39.)

Vilkkaan hormonitoiminnan vuoksi joidenkin poikien rinnat saattavat turvota. Tätä kutsutaan gynekomastiaksi, jonka aiheuttajaa ei tunneta. Se on kuitenkin normaali ilmiö, josta ei pidä huolestua. (Aalberg & Siimes 2007, 177–178.) Poikien lihakset alkavat kasvaa noin 14 vuoden iässä nopeaan tahtiin, ja lihaskasvu saavuttaa huippunsa vasta kymmenen vuotta myöhemmin (Aalberg & Siimes 2007, 34). Poika saavuttaa fyysisen sukukypsyyden siemensyöksyen alettua. Ensimmäinen siemensyöksy tapahtuu usein unen aikana, noin 14 vuoden iässä. (Aaltonen ym. 2003, 58.)

Talin erityis lisääntyy perinnöllisten tekijöiden ja hormonaalisten muutosten vuoksi. Tämä aiheuttaa noin 90 %:lle murrosikäisistä aknea. Tavallisimmat finniin esiintymispaikat ovat kasvot, rinta ja selkä. (Aalberg & Siimes 2007, 162.) Talin erityis aiheuttaa myös hiusten rasvoittumista, ja hikirauhasten toiminnan kiihtymisen vuoksi hiki alkaa haista voimakkaalle. Nuoren tulisi tämän takia huolehtia päivittäisestä hygienian hoidosta. (Aaltonen ym. 2003, 148.)

2.2 Psykkinen kehitys

Psykkinen kehitys on usein monimutkaisempaa, kuin fyysinen kehitys. Varhaismurrosiässä nuorella on psykkinen taantumisen kausi. Tuolloin nuori saattaa muuttua hyvin yhteistyöhaluttomaksi ja töykeäksi erityisesti vanhempiaan kohtaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 23.) Tämä kausi johtuu siitä, että itsenäistynyt nuori haluaa irtaantua vanhemmistaan kun taas toisaalta itsenäistyminen tuntuu pelottavalta. Nuori kohtaa paljon ristiriitaisia tunteita, kun hän ei tunne olevansa enää lapsi, muttei koe itseään vielä aikuiseksi. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.)

Normaaliin nuoren kehitykseen kuuluu mielialan vaihtelua ja hän kohtaa uusia tunnetiloja, mikä voi aiheuttaa erimielisyyksiä vanhempien kanssa. Murrosikään kuuluu ohimeneviä negatiivisia tunteita pettymysten ja menetysten yhteydessä, mutta ne eivät vaikuta nuoren toimintakykyyn. (Aalberg 2006, 31; Korhonen & Marttunen 2006, 79). Nuori alkaa vastustaa vanhempiensa asettamia rajoja ja kapinoi heitä vas-

taan. Samalla nuori korostaa itsenäistymistään ja kertoo vanhemmille entistä vähemmän omista asioistaan. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Persoonallisuuden kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa. Tuolloin lapsi muodostaa käsityksen omasta itsestään ja muokkaa sitä muiden antaman palautteen avulla. Nuoruudessa käsitys omasta itsestä joutuu koetukselle ja nuori alkaa etsiä tarkoitustaan ja omaa paikkaansa. Samoin kuin lapsi, myös nuori kaipaa palautetta ympäristöltään kehittääkseen persoonallisuuttaan. (Aaltonen ym. 2003, 74–75.)

Identiteetistä puhuttaessa tarkoitetaan yksilöllisyyden löytämistä. Nuoruusiän identiteetikriisi on persoonallisuuden kehityksen tärkeä osa, jolloin nuori etsii voimavarojaan ja tarpeitaan, joita hän tarvitsee omassa ympäristössään ja sen asettamissa tavoitteissa. Kehityspsykologi Erik H. Eriksonin mukaan identiteetti rakentuu koko elämän ajan. Hänen mukaansa nuoruusiän identiteetikriisin tavoitteena on saavuttaa ehea identiteetti, jolloin nuori tuntee itsensä kokonaiseksi ja hän kykenee esimerkiksi luomaan läheisen ihmissuhteen. Jos tämä kehitystehtävä epäonnistuu, tuloksena on rooliin hajaantuminen. Epäonnistunut kehitystehtävä aiheuttaa sen, että nuori ei löydä sopivaa identiteettiä, eikä tasapainoista minää. (Aaltonen ym. 2003, 74, 80–81.)

Professori Robert J. Havighurstin mukaan nuoruudessa kohdataan useampia kehitystehtäviä. Näitä ovat esimerkiksi oman sukupuoliroolin löytäminen, aikuistuneen ulkomuodon hyväksyminen, taloudellisen vastuun ottaminen, vanhemmista irtaantuminen ja maailmankatsomuksen kehittyminen. Näistä kehitystehtävistä selviytyminen mahdollistaa nuoren siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. (Dunderfelt 1993, 81.)

2.3 Sosiaaliset suhteet

Nuoren sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat ihmissuhteiden muodostaminen vastakkaisen sukupuolen kanssa, vanhemmista irtautuminen ja henkinen valmistautuminen aikuisuuden tuomiin muutoksiin. Tämän kehityksen etenemiseen vaikuttavat perhe, koulu sekä kaveripiiri. (Aaltonen ym. 2003, 85–86.)

Oman kodin ihmissuhteet luovat lapselle edellytyksiä kaverisuhteiden rakentamiseen (Korhonen ym. 1999, 84). Perheen sisäisissä vuorovaikutussuhteissa lapsi oppii elä-

mässä vaadittavia taitoja, kuten käyttäytymismalleja ja asenteita. Perheessä opitaan myös vastuuta, toisista ihmisistä huolehtimista, sosiaalisuutta ja läheisten ihmissuhteiden arvostamista. Vastoinikäymisten kohtaamisen opettelu on yksi kodin tärkeistä tehtävistä, esimerkiksi läheisen ihmisen kuolema antaa kuvan elämän rajallisuudesta. (Aaltonen ym. 2003, 101.) Perheen sisällä on tärkeää voida ilmaista negatiivisia ja positiivisia tunteita, esimerkiksi riitojen ja niiden sopimisen kautta. Näissä tilanteissa opitaan myös kompromissien tekemisen tärkeä taito. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 41–42.)

Lapsen sosiaaliselle kehitykselle on kuitenkin tärkeää, että hän saa tarvitsemiansa kaverisuhteita ikäisistään lapsista, joiden kanssa hän voi tuntea olevansa tasa-arvoinen (Korhonen ym. 1999, 84). Aluksi kaverisuhteet ovat melko pinnallisia, mutta iän karttuessa ne syvenevät. Ensimmäiset kaverisuhteet muodostuvat leikin kautta ja kaverit vaihtuvat usein. Koulun alkaessa kaveripiiri laajenee, sosiaaliset kontaktit lisääntyvät ja ryhmään kuulumisen tulee tärkeäksi. Varhaismurrosiässä ystävyysuhteista tulee pysyvämpiä, ystävykset suhtautuvat toisiinsa omistavasti ja viettävät yhdessä paljon aikaa. Näillä ystävyysuhteilla on tärkeä merkitys nuoren identiteetin ja persoonallisuuden muodostumisessa. (Aaltonen ym. 2003, 92–93.)

Murrosikäisten ystävyysuhteille on tyypillistä, että ystävät sekä näyttävät samalta että ajattelevat asioista samalla tavalla. Nuoren kasvaessa hän oppii sietämään ja ymmärtämään ystävysten välillä olevia eroja ja alkaa nähdä sekä myönteisiä että kielteisiä piirteitä ystävässään. Nuoruusaikana on myös tyypillistä, että nuori haluaa kuulua isompaan ryhmään, jonka yhteiset käyttäytymistavat ja arvot muodostuvat tärkeämmiksi kuin omilta vanhemmilta opitut tavat. (Aaltonen ym. 2003, 92–93.) Murrosiässä alkaa nuoren irrottautuminen perheestä ja kodista, ja ystävistä tulee tärkeämpiä kuin omasta perheestä (Lehtinen & Lehtinen 2007, 40).

Syvissä ystävyysuhteissa nuori saa ystävältään paljon henkistä tukea ja käsittelyapua aikuistumiseen liittyviin ongelmiin (Aaltonen ym. 2003, 93). Nuorille tehdyn kyselytutkimuksen mukaan nuoret uskoutuvatkin eniten kavereille, ja kavereille uskoutuminen on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että sekä tytöt että pojat uskoutuvat äidille enemmän kuin isälle. Pojat uskoutuvat isälle tyttöjä enemmän. (Hartikainen 2003, 19.)

Nuoren elämään kuuluvat erimielisyydet ja yhteenotot muiden nuorten kanssa. Satunnainen kiusoittelukin on normaalia, eikä sitä ajatella kiusaamiseksi. Kun sama nuori joutuu toistuvasti muiden nuorten häirinnän kohteeksi, puhutaan kiusaamisesta. (Salmivalli 2003, 10.) Kiusaamisessa on kyse erilaisista valta-asemista: kiusaajalla on korkeampi asema heikompaan kiusattuun nähden (Salmivalli 1998, 31). Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemän tutkimuksen mukaan (2006, 1) vuoden aikana 22 % nuorista oli kokenut kiusaamista ja 11 % oli nähnyt, kun toista kiusataan. Kiusatuksi joutuneet kertoivat asiasta useimmin kavereilleen, eivätkä uskoneet saavansa apua aikuisilta.

Kiusaaminen näkyy nuorena välittömästi koulupelkona sekä erilaisina psykosomaattisina oireina (Salmivalli 1998, 113). Mannerheimin lastensuojeluliiton koulukiusaamiskyselyssä (2006, 2) ilmeni, että kiusatuista 92 % oli surullisia sekä itkuisia ja 62 % kärsi fyysisistä oireista, kuten päänsärystä. Tutkimuksen mukaan kiusattujen itsearvotus on vähentynyt, mikä näkyy itsensä vähättelynä. Yksi syy kiusaajan käytökseen voi olla huono itsetunto. Kiusaamalla hän yrittää parantaa omaa asemaansa kaveriporukassaan. (Salmivalli 1998, 117.)

2.4 Päähteet

Tupakka- ja päihdekokeilut alkavat usein uteliaisuudesta ja kokeilunhalusta. Usein syynä kokeiluun on myös se, että kaikki kaveritkin kokeilevat päihteitä. Kokeilu ei kuitenkaan aina johda riippuvuuteen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 107.) Tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaiset ajattelevat tupakoinnin ja päihteidenkäytön kuuluvan murrosikään (Leppänen 2005, 66). Koska nuori ei ole vielä täysin kehittynyt fyysisesti ja psyykkisesti, päihteiden käytön seuraukset ovat erityisen haitallisia. Esimerkiksi nuoren aineenvaihdunta ei kestä päihteitä samalla tavalla kuin aikuisen. Nuorilla ei ole kokemuksia aineiden vaikutuksista, joten he eivät osaa varoa päihteiden haittoja. (Vuori ym. 2004, 201.)

Nuorten terveystapatutkimuksen (Rimpelä ym. 2007, 5) mukaan tupakkakokeilut ovat myöhästyneet ja tupakointi on yleensäkin kääntynyt laskuun 2000-luvulla. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman tavoitteita nuorten tupakoinnin vähentämiseksi ollaan

saavuttamassa (Rimpelä ym. 2007, 52). Keskimäärin tupakointia kokeillaan ensimmäisen kerran 12-vuotiaana ja 80 % 18-vuotiaista on kokeillut. Useimmilla nuorilla tupakan käyttö jää kokeilun asteelle, mutta koukuun voi jäädä hyvinkin helposti. Aikuisena tupakoiminen on sitä todennäköisempää, mitä nuorempana aloittaa tupakoinnin. (Vuori ym. 2004, 186.) Syitä tupakoinnin aloittamiseen Pummilan ja Seppäsen tutkimuksen (2001, 3) mukaan ovat kokeilunhalu, käsitys, että tupakointi kuuluu nuoruuteen ja lähipiiriin tupakointi.

Alkoholi tuo mukanaan lukuisia terveyshaittoja. Se vaikuttaa fyysisiin ja henkisiin toimintoihin esimerkiksi poistaen estoja ja heikentäen havainnointikykyä. (Korhonen ym. 1999, 151–152.) Kun nuorten terveystapatutkimuksessa 14–16-vuotiailta nuorilta kysyttiin alkoholin haitoista, he ilmoittivat muun muassa krapulaisen olon, pahoinvoinnin ja oksentamisen. 7 % tytöistä kertoi menettäneensä alkoholia käyttäessään itsekontrollin ja muistin. (Lavikainen 2007, 109–110.)

1990-luvun lopulle asti 12-vuotiaiden osuus vähintään kerran kuukaudessa alkoholia käyttävistä nousi, mutta 2000-luvulle tultaessa suunta kääntyi laskuun (Vuori ym. 2004, 194). Terveystapatutkimuksen mukaan vuonna 2007 12-vuotiaista pojista 1 % ja tytöistä 2 % kertoi juovansa alkoholia vähintään kerran kuukaudessa, mutta vastanneista 90 % ei juonut alkoholia edes pieniä määriä. Suomalaisille tuttu humalajuominen on 12-vuotiailla vielä harvinaista. (Rimpelä ym. 2007, 37–38, 40.) 13-vuotiaana tai sitä nuorempana aloitetut alkoholikokeilut altistavat aikuisiässä alkoholismille (Vuori ym. 2004, 202).

Nuoret kertovat saavansa alkoholia kaupoista helposti. Pojat saavat hieman tyttöjä helpommin ostettua alkoholia. Alaikäisten on kaikkein vaikeinta saada ostettua alkoholia Alkoista, kun taas helpoimmin he saavat alkoholia huoltoasemilta. (Karlsson ym. 2007, 155, 157.) Sosiaali- ja terveysministeriö ja Päivittäistavarakauppa ry ovat yhdessä tehneet ohjeistuksen siitä, että kaikilta alle 23-vuotialta kysyttäisiin henkilöllisyystodistus ostettaessa alkoholia tai muita täysi-ikäisille tarkoitettuja tuotteita. Tällä pyritään alkoholihaittojen vähentämiseen. (Päivittäistavarakauppa ry, 2008.)

Nuorten huume-kokeilut alkavat yleisimmin kannabiksella ja kokeilut jäävät puolella nuorista ainoaksi kerraksi. Kokeilemisen jälkeen osa aloittaa jatkuvan aineidenkäytön

ja osa jatkaa käyttöä satunnaisesti. (Vuori ym. 2004, 199.) Huumeiden kautta nuori hakee hetkellistä mielihyvää sekä poistaa estoja ja ujoutta. Moni saattaa luulla, että huumeiden käyttö toisi arvostusta kaveripiirissä. (Nikkarinen 2008.)

Huumeidenkäyttö on yleisempää eteläisessä Suomessa kuin muualla maassa (Aaltonen ym. 2003, 303). Rimpelän ym. mukaan 12-vuotiaista pieni osa tuntee jonkun, joka käyttää huumeita. Iän lisääntyessä huumeidenkäyttäjiä tunnetaan enemmän. (2007, 42.)

2.5 Ravitsemus, lepo ja liikunta

Murrosiässä tapahtuvan kasvun ja kehityksen vuoksi on erityisen tärkeää, että nuori saa monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Päivittäinen energiantarve vaihtelee yksilöllisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. (Haglund ym. 2007, 134.) Nuoren kehitykselle on myös tärkeää, että hän nukkuu riittävän pitkät yöunet. On huomioitava, että unentarve on voimakkaan kasvun ja kehityksen vuoksi suurempi kuin ennen murrosiän alkua. Uni on tärkeää myös psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kannalta, sillä nuori tarvitsee energiaa selviytyäkseen murrosiän tuomista henkisistä koettelemuksista. (Tynjälä & Kannas 2004, 145.) Liikunta on yksi merkittävimmistä nuoren terveyteen vaikuttavista tekijöistä, joka lisää hyvinvointia, toimintakykyä ja ehkäisee monia fyysisiä ongelmia (Aaltonen ym. 2003, 144).

Lapsen tullessa murrosikäen ruokailutottumukset usein muuttuvat. Ruokailutottumukset muuttuvat monesti epäterveellisemmäksi, muun muassa siten, että lämpimät ateriat jätetään väliin ja napostelua sekä makeiden juomien käyttöä lisätään. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 64.) 11-vuotiaista tytöistä 2 % ja pojista 5 % juo limsaa päivittäin ja yläkouluun mennessä limsan juonti hieman lisääntyy molemmilla (WHO 2005/2006, 94–95). Nuorten ruokavalioon vaikuttavat monet tekijät, kuten ruokahalu, kylläisyys, makutottumukset, elämäntyyli, asenteet, persoonallisuus, perhe ja kaverit (Aaltonen ym. 2003, 135).

Aamupala on nuorelle tärkeä ateria, jonka avulla hän jaksaa opiskella aamupäivän ajan (Haglund ym. 2007, 135). 11-vuotiaista tytöistä kuitenkin vain 72 % ja pojista 75 %

syö aamupalan joka kouluaamu. Yläkouluikään tullessa aamupalan syöminen vähenee sekä tytöillä että pojilla. (WHO 2005/2006.)

Alaluokilla lapset menevät kouluruokailuun opettajansa kanssa, eikä heidän ole mahdollista jäädä ruokailusta pois. Sen sijaan yläkoulussa oppilaat ruokailevat itsenäisesti, eikä kukaan valvo, käyvätkö kaikki syömässä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 65.) Sosiaali- ja terveysministeriön toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan yläkoululaisista 89 % käy kouluruokalassa ja heistä 95 % syö pääruoan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tytöt syövät koulussa poikia huonommin lämmintä ruokaa. (Urho & Hasunen 2003, 3.) Kouluruoan väliin jättävät nuoret syövät muita useammin epäterveellisiä välipaloja. Koulukiusatut ja ylipainoiseksi itsensä tuntevat nuoret osallistuvat muita harvemmin kouluruokailuun. (Raulio ym. 2007, 47, 61.)

Rasvan lisääntyminen elimistössä kuuluu murrosiän normaaleihin muutoksiin. Tämä saattaa aiheuttaa tyytymättömyyttä omaan vartaloon, mutta enemmistö 11-vuotiaista tytöistä ja pojista pitää kuitenkin itseään sopivan kokoisina. (Välimaa & Ojala 2004, 59, 69.) Tilanne muuttuu parin vuoden jälkeen, jolloin 13–16-vuotiaista tytöistä jopa 50 % ja pojista 20 % pitää itseään ylipainoisena (Lehtinen & Lehtinen 2007, 67–68). Todellisuudessa koululaisista ylipainoisia on noin 10–20 %, ja suurin osa ylipainoisista nuorista on ylipainoisia myös aikuisena (Salo ym. 2005).

Uni ja sen puute vaikuttavat fyysiseen terveyteen ja jo pieni vaje vaikuttaa elimistöön. Pohja nukkumistottumuksille luodaan jo kouluiässä. (Tynjälä & Kannas 2004, 145.) Nuori tarvitsee unta noin 8-10 tuntia yössä, mutta yksilölliset vaihtelut ovat tavallisia, ja suurin osa nuorista nukkuu lyhyempiä yöunia kuin olisi tarpeen. Kuudesluokkalaisista 37 % nukkui kouluviikolla 8-8,5 tuntia. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81; Pere ym. 2002, 3989.) 40 % koululaisista on Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan päivittäin väsyneitä, ja pojat ovat väsyneempiä kuin tytöt. Yksi väsymyksen syistä löytyy kuudesluokkalaisille tehdystä kyselystä, jonka mukaan 58 % myöhään valvovista koululaisista viettää iltaansa televisiota tai videoita katsellen (Pere ym. 2002, 3988–3989).

Uni on tärkeää myös oppimisen kannalta. Unen aikana ihminen käsittelee päivän aikana oppimansa asiat ja varastoi vain merkityksellisen tiedon. Jo pienelläkin toistuvalla univelalla on älyllistä suorituskkyä ja mielialaa laskeva vaikutus. (Lehtinen & Lehti-

nen 2007, 82.) Väsymys ja unenpuute näkyvät koululaisessa rauhattomuutena, koulutyön ongelmina ja yliaktiivisuutena. Säännöllinen unirytmii vaikuttaa nuoren koulunestyykseen myönteisesti. (Tynjälä & Kannas 2004, 148.)

Nuoren terveyden kannalta olisi tärkeää, että hän harrastaisi monipuolista liikuntaa. Suositusten mukaan hyötyliikuntaa, esimerkiksi kävelyä tai ulkotöitä, tulisi harrastaa päivittäin noin puolen tunnin ajan. Kestävyys- ja lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa tulisi harrastaa mielellään joka toinen päivä yhteensä 2-3 tuntia viikossa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 77.) Riittävä liikunnan harrastaminen lisää elimistön vastustuskykyä, ehkäisee ylipainoa ja sydän- ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia (Aaltonen ym. 2003, 144). Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös itsetunnon kehittymiseen ja tästä osoituksena on, että liikuntaa harrastavat nuoret kuvailevat itseään myönteisemmin kuin nuoret, jotka eivät harrasta liikuntaa (Lehtinen & Lehtinen 2007, 74).

Nykyisin koulujen opetussuunnitelmaan sisältyy kaksi tuntia monipuolista liikuntaa viikossa. Kiinnostuksen mukaan yläluokilla on mahdollista valita valinnaiskursseja liikunnasta. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 77.) Koululiikunnan määrä ei riitä kattamaan nuoren liikunnan tarvetta ja siksi olisikin tärkeää, että liikunnanopettaja osaisi motiivoida nuorta liikkumaan myös vapaa-ajalla (Aaltonen ym. 2003, 146).

WHO-koululaistutkimuksen mukaan nuoret harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan enemmän kuin aiemmin, ja pojat liikkuvat aktiivisemmin kuin tytöt. Tutkimus myös osoittaa, että urheiluseuroihin kuuluvat nuoret liikkuvat huomattavasti enemmän kuin seuroihin kuulumattomat nuoret. Iän myötä urheiluseurojen ja liikunnan suosio kuitenkin laskee. Jokaisessa ikäryhmässä oli alle 10 prosentin joukko, joka harrasti liikuntaa harvemmin kuin kerran kuukaudessa. (Vuori ym. 2004, 124–127.)

2.6 Seurustelu ja seksi

Seksuaalinen kehitys alkaa jo varhaislapsuudessa ja se muodostuu perimästä, kasvatuksesta, kulttuurista ja kokemuksista (Aaltonen ym. 2003, 160). Murrosiässä seksuaalinen kehitys käynnistyy uudelleen voimakkaampana. Kehon muuttuminen ja hormonaaliset muutokset hämmentävät nuorta ja saavat hänet tuntemaan epävarmuutta. (Cacciatore 2000, 261.) Vanhempien omat asenteet seksiin ja seksuaalisuuteen vaikuttavat keskeisesti nuoren kypsyvään seksuaalisuuteen. Vanhemmilta opittuja asenteita verrataan muiden nuorten näkemyksiin ja näiden pohjalta nuori rakentaa oman käsityksensä seksuaalisuudesta. (Aaltonen ym. 2003, 160.)

Fyysisten muutosten kanssa samanaikaisesti nuori käy läpi rajua sosiaalista ja psykistä muutosta. Nuori alkaa kiinnostua ikäisistään vastakkaisen sukupuolen edustajista, mutta siihen liittyy hämmennyksen tunteita sekä epäonnistumisen pelkoa. (Korhonen ym. 1999, 60–61.) Ensimmäisiä ihastuksia varhaismurrosiässä ovat julkisuuden henkilöt, esimerkiksi elokuvatähdet, urheilijat ja laulajat. Näiden kaukaisten ihastusten kautta nuori tutustuu tunteisiinsa ja harjoittelee ihastumista. (Kinnunen 2001, 111–112.)

Varhaisnuorten seurustelu tuo nuorelle positiivisia tunteita ja antaa mahdollisuuden tutustua toisiin. Alussa seurustelusuhteet ovat luonteeltaan lyhytaikaisia ja kokeilevia, joissa nuori etsii itseään. Ensimmäiset seurustelusuhteet ovat itsekkäitä, ja niissä nuori rakentaa omaa minuuttaan. Myöhemmin seurustelujen luonne muuttuu siten, että nuoret alkavat arvostaa enemmän toisiaan ja suhteesta tulee tasavertaisempi. Iän lisääntyessä seurustelu muuttuu enemmän seksuaaliseksi. (Aalberg 2006, 32; Korhonen ym. 1999, 60–61.) Seksuaalinen kehittyminen saa varsinkin pojilla aikaan kokeilun halua, joka ilmenee esimerkiksi tyttöjen puristeluna ja tirkistelynä. Tytöt puolestaan saattavat häpeillä pyöristyviä muotojaan ja pyrkivät peittelemään kehonsa muutoksia. (Cacciatore 2000, 261.)

Tytöt pohtivat seurusteluun liittyviä ongelmia poikia enemmän. He myös pelkäävät seurustelusuhteen lopettamista maineen menetyksen tai yksinäisyyden vuoksi. Nuoria tulee tukea toimimaan seurustelusuhteissaan oman kehitystasonsa mukaisesti siten, että nuori ei tekisi mitään sellaista, mihin ei ole vielä valmis. Kaikille nuorille seurustelu-

telun aloittaminen ei ole helppoa esimerkiksi ujouden takia. Lisäksi seurustelun aloittamiseen voi liittyä ryhmän painostusta. (Aaltonen ym. 2003, 171.)

Nuoren saavuttaessa sukukypsyyden seksiin liittyvät asiat alkavat kiinnostaa häntä, mutta näistä asioista keskusteleminen saattaa tuntua aluksi hankalalta. Nuori kertoo sukupuoliasioistaan mieluummin kavereilleen kuin vanhemmille. Sukukypsyyden saavuttaminen näkyy pojilla puheina seksifantasioista ja yhdynnästä, kun taas tytöt ovat tunteellisempia ja unelmoivat rakkaudesta. (Aaltonen ym. 2003, 161–162.) Nykypäivänä media antaa nuorille kuvan siitä, että rakkautta ilmaistaan vain seksillä. Siksi olisikin tärkeää painottaa nuorelle, että seksi on vain pieni osa rakkauden osoittamista. (Kinnunen 2001, 128.)

Itsetyydytys alkaa lisääntyä varhaismurrosiässä, mutta yleisin aloittamisikä on 13:sta 15 vuoteen, ja se on yleisempää pojilla kuin tytöillä (Aaltonen ym. 2003, 164). Itsetyydytyksellä nuori purkaa seksuaalista jännittyneisyyttä ja tutustuu omaan itseensä, sekä oman ruumiinsa seksuaalisiin reaktioihin ja tuntemuksiin (Kinnunen 2001, 99). Nuori voi kokea syyllisyyttä itsetyydytyksestä pitkälle aikuisikään, ja ymmärtää vasta silloin, että se on osa normaalia seksuaalista kasvua ja kehitystä (Aaltonen ym. 2003, 162).

Sukupuolikokemukset alkavat halailusta sekä suudelmista ja näiden ensikokemusten jälkeen kuluu yleensä 3-5 vuotta ensimmäiseen yhdyntään (Aaltonen ym. 2003, 163). WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaisnuorilla on ensimmäiset yhdyntäkokemukset keskimäärin 14-vuotiaana (Ross ym. 2004, 157). Tytöillä ensimmäiset seksikokemukset tapahtuvat useimmiten vakituisen seurustelukumppanin kanssa, kun taas pojilla ensimmäiset kokemukset ovat useammin satunnaisen kumppanin kanssa (Kinnunen 2001, 140).

Jopa 50 %:lla nuorista on pelkoja seksuaalisuuteen liittyen. Näitä ovat esimerkiksi tyttöjen pelko ensimmäisen yhdynnän kivuliaisuudesta ja pelko seksuaalisesta poikkeavuudesta. Näitä pelkoja voitaisiin ehkäistä riittäväällä tiedon antamisella sekä nuoren kehityksen tukemisella. (Aaltonen 2003, 163.) Kuposen tekemän tutkimuksen (2005, 40, 47) mukaan nuoret toivovat seksuaalikasvatuksen alkavan kotona ja koulussa jo 10–12-vuotiaille ja merkittävimpänä tiedonlähteenä pidetään koulua.

3 VALISTAVA VANHEMMUUS

Vanhemmuus on ikuista opettelua, johon jokainen lapsi ja lapsen ikä vaikuttavat. Nykylapset ovat haaste vanhemmille, sillä he ovat itsetuntoisia ja uskaltavat näyttää tunteensa avoimesti. Jokainen vanhempi joutuu pohtimaan omaa vanhempiana olemistaan oman lapsuudenkotinsa mallin kautta. Vakavamielisen kasvattamisen sijaan vanhemmuuteen tulisi suhtautua rennosti ja luovasti. Vanhemman on myönnettävä oma osamattomuutensa, jotta voi kehittyä kasvattajana. (Cacciatore 2007, 382.)

3.1 Hyvä vanhemmuus

Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa muualla kuin vanhempien toiveissa. Lapsen kannalta on hyvä, etteivät vanhemmat ole täydellisiä, sillä se voisi kasata lapselle kohtuuttomia paineita pyrkiä itsekin täydellisyyteen. Hyvä vanhempi antaa nuorelle rajat ja turvan. Asetetut rajat tulee perustella ja rajoja rikottaessa vanhemman tulee rangaista nuorta oikeudenmukaisesti. Nuoruuteen kuuluu, että asetettuja rajoja vastaan kاپinoidaan ja vanhempia kritisoidaan. Vanhempien tulisi kuitenkin kestää kritiikkiä ja hyväksyä lapsen itsenäistyminen. (Juvakka 2005, 22–24.)

Riittävän hyvän vanhemman tehtävänä on toimia lapselle aikuisena, eikä tämän parhaana kaverina. Vanhemman tulisi luottaa lapseensa ja keskustella hänen kanssaan, muttei udella liikoa. Vanhemman ei pidä kuitenkaan liikaa luottaa kasvavaan lapseensa. Vanhemman tulisi valvoa lapsensa tekemisiä ja kontrolloida hänen median käyttöään, esimerkiksi television katselua ja Internetin käyttöä. (Juvakka 2005, 23–24.)

Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa ja vanhemman olisikin tärkeää antaa lapsen kehittyä aikuisuuteen rauhassa, eikä turhaan kiirehtiä tämän kasvua. Kasvava lapsi tarvitsee vanhemmalta tukea ja kannustusta sekä tietoa siitä, että häntä rakastetaan omana itsenään. Vaativan murrosikäisen kanssa eläessä ristiriidat ovat tavallisia ja vanhemmallakin on oikeus suuttua, ilman että se on huonon vanhemmuuden merkki. Lapselle on tärkeää selvittää, että riitojen jälkeen erimielisyydet tulee ratkaista ja tehdä sovinto. (Juvakka 2005, 24–26.)

3.2 Vanhempien suhtautuminen murrosikäiseen

Lapsen tullessa murrosikään myös vanhemmat käyvät läpi monenlaisia tunteita. Hämmennys ja huolestuminen lapsen muuttuessa nuoreksi ja aikuiseksi ovat tavallisia. (Väestöliitto 2008.) Palolahden tekemän tutkimuksen mukaan (1997, 96) 27,8 % kasvattajista on ollut huolestuneita lapsensa murrosikään tulemisesta hyvin usein tai melko usein. Vanhemmat saattavat kokea myös haikeutta tai surua lapsuuden päättyessä (Väestöliitto 2008).

Nuoren kapinoidessa vanhempia ja näiden asettamia rajoja vastaan, kiukun ja vihan tunteet tulevat myös tutuiksi. Vanhemman tulisi kuitenkin pyrkiä säilyttämään malttinsa ja pysyä aikuisena lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa. (Väestöliitto 2008.) Suuttumusta on kokenut vain 8,8 % usein tai melko usein, mutta jopa 50,4 % joskus (Palolahti 1997, 97). Vanhemmat arvioivat usein omaa toimintaansa kasvattajana ja kokevat tämän vuoksi riittämättömyyden, syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita (Väestöliitto 2008). Palolahden tekemässä tutkimuksessa (1997, 98–99) vastaajista 36,5 % kertoi kokeneensa joskus syyllisyyttä. Riittämättömyyttä vähintään joskus kertoi tunteneensa yli puolet vastaajista. Itsensä syyttäminen on kuitenkin useimmiten turhaa ja se pahentaa sekä vanhemman että nuoren oloa (Väestöliitto 2008b).

3.3 Puheeksi ottaminen

Mielestämme nuoren tulisi saada tietoa murrosiästä vastuulliselta ja turvalliselta aikuiselta. Tärkeitä puheeksi otettavia asioita ovat esimerkiksi nuoren kokemat fyysiset muutokset, päihteet ja seksuaalisuus.

Vanhemmille asioiden puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa, koska monet aikuiset ovat oppineet, ettei tietyistä asioista puhuta lasten kuullen. Keskustelutilanteita voi harjoitella itsekseen tai toisen aikuisen kanssa, jotta nuoren kanssa keskustelu sujuisi luontevammin. Aikuinen voi harjoitella vaikeaksi kokemiaan sanoja, kuten siemensyöksy tai rakastelu. Näin sanat tulevat luonteviksi, eikä keskustelutilanteessa tule kiusallisia hetkiä, kun aikuinen ei uskalla käyttää oikeita sanoja. Keskustelutilanteen ei tarvitse

olla vakava, eikä aikuisen tarvitse ottaa paineita tilanteesta; sanoissa sekoaminen ja aito nauru voivat kuulua luonnollisesti tilanteeseen. (Cacciatore 2007, 65.)

Puheeksiottamistilanne tulee järjestää rauhalliseksi ja sille on varattava aikaa. Aikuisen täytyy pysyä rauhallisena ja kuunnella, mitä nuorella on sanottavaa. Aikuinen saattaa kokea puheeksiottamistilanteen pelottavaksi, koska hän saattaa pelätä pilaavansa suhteensa nuoreen. Puheeksi ottaminen osoittaa kuitenkin, että aikuinen välittää ja kantaa huolta. (Nuori Suomi ry ym. 2004.)

Päihteiden puheeksi ottamisessa on varauduttava kummankin osapuolen voimakkaisiin tunteisiin. Päihteistä puhuminen voidaan kokea niin hankalaksi, että tunteet tulevat esiin kiukkuna tai vihana. Aikuisen tulee tuoda esille oma huolensa nuoren mahdollisesta päihteiden käytöstä ja liiallista moralisointia tulee välttää. Keskustelussa tulee käyttää avoimia kysymyksiä, joihin ei voi vastata lyhyesti kyllä tai ei. Esimerkiksi ”Mitä teit perjantai-iltana?” (Nuori Suomi ry ym. 2004.)

Varhaisin seksuaalikasvatus saadaan ensisijaisesti kotona. Kodin tehtävänä on tukea nuoren itsetunnon kehitystä, tarjota suojaa ja eri malleja sekä antaa arvokasvatusta. (Cacciatore 2007, 70.) Nuori tarvitsee tietoa omista fyysisistä muutoksistaan, kuten sukupuolielinten kasvusta, kiihottumisesta ja itsetyytytyksestä. Nuorelle olisi hyvä kertoa asioista ennen niiden kokemista. (Aho & Rinkinen 2005, 57.)

4 VIESTINTÄ OPASMATERIAALISSA

Terveysviestintä on viestintää, joka liittyy terveyteen ja jolla tuetaan terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä. Sillä lisätään ihmisten terveystietoisuutta ja tuetaan yksilöä tekemään terveyttä edistäviä valintoja elämässään. (Wiio & Puska 1993, 16; Terveyden edistämisen keskus 2005, 4.)

4.1 Opasmateriaalin suunnittelu

Tuotettaessa terveystaineistoa on tärkeää, että sille on määritetty tarve (Parkkunen ym. 2001, 7). Meidän tuottamillemme oppaille on tarvetta, koska aikaisemmat koululaisille jaetut oppaat murrosiästä sisältävät mainoksia, joita kaikki vanhemmat eivät ole hyväksyneet. Tämän lisäksi aiemmat oppaat (ks. alaluku 7.1) käsittelevät aiheita, jotka eivät ole kohderyhmälle sopivia. Emme ole löytäneet vanhemmille tarkoitettuja oppaita, jotka sisältäisivät meidän käsittelemiämme aiheita, joten mielestämme niillekin on tarvetta.

Kohderyhmän määrittely ennen aineiston tuottamista on tärkeää (Parkkunen ym. 2001, 8). Meidän työllemme oli valmiiksi määritelty kohderyhmä, jonka tarpeesta työprosessi lähti käyntiin. Toinen kohderyhmämme, murrosikäisten tulevien vanhemmat, määrittyi luonnollisesti, kun halusimme tehdä oppaista eheän kokonaisuuden, jossa oppaat tukevat toinen toistaan.

Paras mahdollinen aineisto saadaan aikaan, kun kohderyhmältä kysytään, mitä tietoa he haluavat oppaaseen ja kohderyhmän annetaan testata materiaali ennen lopullista versiota (Parkkunen ym. 2001, 8). Tämän vuoksi kokoamme molemmista kohderyhmistä asiantuntijaryhmät, joiden tiedontarvetta kartoitamme ja joilta kysymme mielipiteitä oppaista sen eri vaiheissa.

Henkilöltä henkilölle viestintä on tehokkain viestintäkeino, mutta aina sitä ei ole mahdollista toteuttaa. Silloin apuna voidaan käyttää muita välineitä, esimerkiksi esitteitä tai videoita. Painetun materiaalin tuotto on edullista ja se soveltuu käyttöön, jossa tarkoitus on välittää tietoa. Painotuotteissa voidaan esittää tietoa tiivistetysti. Etuna on myös, että lukija voi itsenäisesti perehtyä aiheeseen. (Parkkunen ym. 2001, 8–9.)

4.2 Terveystaineiston laatuksiteerit

Terveystedistämisen keskuksen laatimien laatuksiteereiden mukaan terveystaineistoa tehtäessä otetaan huomioon sisältöä, kieliasua, ulkoasua ja kokonaisuutta koskevat tekijät. Sisältöä tuotettaessa otetaan huomioon, onko tuotoksella konkreettinen terveystavoite, sopiva määrä tietoa ja onko tieto virheetöntä ja luotettavaa. Terveystaineistoa

tuotettaessa asiat tulee esittää lyhyesti ja ytimekkäästi. Opasmateriaalissa on tärkeintä kertoa se tieto, joka lukijalle on ajankohtaista. (Parkkunen ym. 2001, 11–12.)

Kieliasultaan oppaan tulee olla helppolukuinen. Lauseiden on hyvä olla rakenteeltaan lyhyitä ja helppoja, jolloin ne kiinnittävät lukijan huomion. Lisäksi oppaan tulee sisältää yksinkertaisia käsitteitä, mikä lisää tekstin ymmärrettävyyttä. Jotta lukijan olisi helppoa samaistua tekstiin, asiat olisi hyvä esittää aktiivimuodossa passiivimuodon sijaan. (Parkkunen ym. 2001, 13–14.)

Ulkoasultaan oppaan tulisi olla helposti hahmoteltavissa selkeän kappalejaon ja otsikoinnin avulla. Kuvituksen täytyy tukea tekstiä, näin saadaan eheä kokonaisuus. Kuvituksella voidaan vaikuttaa lukijan asenteisiin ja tunteisiin, ja kuvista voi saada lisätietoa käsiteltävästä asiasta. (Parkkunen ym. 2001, 17–18.) Nummelinin (2000, 112–113) nuorille tekemän kyselytutkimuksen mukaan oppaiden tulisi olla nuorekkaan huolitteluja, värikkäitä ja raikkaita. Tutkimuksessa myös ilmeni, että nuoret vieroksuvat synkkää ja väritöntä materiaalia.

Terveysaineisto, joka herättää huomiota, saa lukijan mielenkiinnon heräämään (Parkkunen ym. 2001, 20). Nuorten mielestä oppaiden tulisi olla kookkaita, ei kuitenkaan A4-kokoa suurempia (Nummelin 2000, 112). Pienissäkin oppaissa on kuitenkin etunsa, sillä ne on helppo ottaa mukaan, ja ne ovat huomaamattomia (Parkkunen ym. 2001, 21).

5 TERVEYDENHOITAJA JA TERVEYSKASVATUSMATERIAALI

Kouluterveydenhoitajan keskeisin tehtävä on lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen kokonaisvaltainen seuranta ja edistäminen. Tämän lisäksi kouluterveydenhoitaja opettaa lapsille ja nuorille kuinka heidän kehonsa toimivat. Nykypäivänä kouluterveydenhoitajalta vaaditaan uusia kommunikaatiotaitoja, jotka auttavat oppilaita muokkaamaan tietoa omiin tarpeisiinsa. Terveys edistämisen tulisi pohjautua teoretietoon, ja oppilaan elämäntilanne tulee ottaa siinä huomioon. (Ruski 2002, 49–52.)

Suuret oppilasmäärät tekevät kouluterveydenhoitajan työstä haastavaa, koska aikaa ei ole varattu paljon yhtä oppilasta kohden. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön laatusuosituksen mukaan yhdellä kokopäiväisellä kouluterveydenhoitajalla tulisi olla vastuullaan 600–700 oppilasta. (Stakes 2002, 32.) Todellisuudessa oppilasmäärä yhtä terveydenhoitajaa kohti on keskimäärin 664, ja vaihteluväli on jopa 307–2463. Vuonna 2006 vain 32 %:ssa Suomen terveyskeskuksissa oli tarvittava määrä terveydenhoitajia. Myös koululääkärien määrä on hälyttävän pieni, suositukset toteutuivat vain kolmessa prosentissa Suomen terveyskeskuksissa. (Wiss 2007.)

Kouluterveydenhoitajien eniten käyttämiä menetelmiä terveyden edistämiseksi ovat henkilökohtainen keskustelu ja kirjallisen terveystietomateriaalin jakaminen (Pietilä ym. 2002, 160). Terveystietomateriaali saattaa joskus sisältää mainontaa, joka voi kyseenalaistaa työntekijän puolueettomuuden. Terveydenhoitajan tulisi olla asiakkaan silmissä objektiivinen terveystiedon lähde, jonka vuoksi kaupallisuus ja mainonta pitäisi sulkea terveystietomateriaalin ulkopuolelle. Terveydenhoitajan jakaman materiaalin tulee myös tukea hänen arvomaailmaansa. (Ewles & Simnett 1995, 227–228.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä ajankohtaiseen ja luotettavaan tietoon murrosikäisiin liittyen. Löytämämme tiedon pohjalta tarkoituksemme oli tuottaa varhaismurrosikäisille opas, jossa kerrotaan murrosiän tuomista muutoksista. Idean opaseihin saimme mikkeliäiseltä kouluterveydenhoitajalta. Lisäksi halusimme laajentaa opinnäytetyötämme ja päätimmekin tuottaa murrosikäisten tulevien vanhemmille opaan, jossa käsittelemme vanhempien roolia murrosikäisen elämässä. Idean tähän saimme törmättyämme Internetin keskustelupalstalla äidin tekstiin. Tekstissään hän pohdiskeli, mitä hänen tulisi kertoa murrosiästä 8-vuotiaalle tyttärelleen. Opas sisältää vinkkejä siitä, miten murrosiän mukanaan tuomat muutokset voitaisiin ottaa luontevasti puheeksi kotona.

Oppaiden tavoitteina ovat, että ne

- antavat ajankohtaista ja luotettavaa tietoa lukijalleen
- ovat ulkoasultaan ja sisällöltään kohderyhmille sopivia
- ovat helposti levitettäviä
- auttavat lapsia ja vanhempia keskustelemaan yhdessä murrosikään liittyvistä asioista.

Ominia tavoitteinamme ovat, että opimme

- tuottamaan selkeää ja mielenkiintoista tekstiä
- kokoamaan opasmateriaalia
- tekemään yhteistyötä työelämän kanssa
- tekemään yhteistyötä eri ikäisten kanssa.

7 TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessimme alkoi huhtikuussa 2008, jolloin saimme työn aiheen sekä tapasimme toimeksiantajan. Toimeksianto oli tuottaa varhaismurrosikäisille luotettavaa ja puolueetonta materiaalia murrosiän tuomista muutoksista. Myöhemmin laajensimme opinnäytetyötä suunnittelemalla vanhemmille oppaan murrosikäisen kohtaamisesta. Tutustuimme keväällä aikaisempiin murrosikää käsitteleviin kaupallisiin oppaisiin. Pidimme ideaseminaarin toukokuussa 2008. Kesän 2008 aikana ryhmämme jäsenet perehtyivät murrosikää käsittelevään kirjallisuuteen.

Syksyllä jatkoimme opinnäytetyön työstämistä etsimällä eri hakutavoilla ja -sanoilla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia. Kirjallisuutta etsimme kirjastojen hakukoneilta ja aiheeseen liittyvien opinnäytetöiden lähdeluetteloista. Kirjallisuutta löytyi runsaasti murrosikään liittyen. Tutkimuksia etsimme muun muassa Medic-hakukoneella, yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen verkkosivuilta, Stakesin ja yleisten hakukoneiden kautta. Tutkimuksia löytyi parhaiten päihteistä, kiusaamisesta, unesta ja ravitsemuksesta. Muista aiheista kuten vanhemmuudesta löytyi heikommin tutkimustietoa (Liite 1).

Käyttämiämme hakusanoja olivat esimerkiksi murrosikä, nuori, päihteet, uni, koulu-terveyskysely, ravitsemus, vanhemmuus ja puheeksi ottaminen. Kirjallisuus ja tutki-

mukset ovat pääosin suomenkielisiä. Opinnäytetyössä käyttämämme aineisto on kriittisesti valittua ja siten luotettavaa. Valitut lähteet ovat tuoreita, pääasiassa käyttämme korkeintaan 10 vuotta vanhoja kirjall lähteitä, tutkimukset ovat tuoreempia. (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110.) Olemme lisäksi etsineet tietoa opasmateriaalin kokoamisesta sekä terveystieteiden materiaalin hyödyntämisestä terveydenhoitajan työssä.

Suunnitelmaseminaariin osallistuimme tammikuussa 2009, jolloin teoreettinen viitekehys oli valmis. Saimme luvan työn toteuttamiselle terveysneuvonnan esimieheltä helmikuussa 2009 (Liite 2, Liite 3), jolloin myös opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin.

7.1 Aikaisemman materiaalin arviointia

Aloitimme oppaidemme suunnittelun tutustumalla aikaisempaan murrosikää käsittelevään opasmateriaaliin. Oppaat saimme käyttöömmme toimeksiantajamme kautta. Always ja Tampax opetusohjelma on tuottanut *About you – asiaa murrosiästä ja muusta* -kirjasen nuorille tytöille. Opas käyttää tehokkeinona räikeitä värejä, piirroksia sekä erityylisiä ja -kokoisia fontteja, joilla herätetään lukijan mielenkiintoa. Oppaassa käsitellään murrosikään liittyviä aiheita monipuolisesti ja laajasti, mutta opas on selvästi suunnattu varhaismurrosikäisille tytöille. Opas ei käsittele seksiä ja seurustelua. Oppaan kieli on helppolukuista ja ymmärrettävää, ja kuvitus tukee tekstiä. Lopussa on kysymys-vastausosio, jossa käsitellään nuoria askarruttavia asioita. Kaksisivuisessa sanastossa on selitetty tärkeimmät murrosikään liittyvät käsitteet.

Always ja Tampax opetusohjelma on myös tuottanut *More about you: aika nauttia olosta* -kirjasen, joka on suunnattu vanhemmille tytöille kuin edellä mainittu opas. Opas sisältää tietoa ikäryhmälle tarpeellisista aiheista kuten seurustelusta ja seksistä. Kuvitukseen on käytetty nuorista otettuja valokuvia. Tehokeinoina on tässäkin oppaassa käytetty kirkkaita värejä, tekstikehyksiä sekä erityylisiä ja -kokoisia fontteja.

Libressen ja Ob Fleurin tuottama *Sinä&Minä* -opas on suunnattu sekä tytöille että pojille, tosin poikien osuus on suppea. Opas on tarkoitettu murrosikään tuleville, eikä oppaassa käsitellä seksi- ja seurusteluasioita. Opas käsittelee laajasti kuukautisia ja niihin liittyviä asioita. Opas on pelkistetty eikä siinä ole paljon tehokeinoja. Piirrosku-

via on käytetty tekstin rinnalla. Fontti on samanlainen koko oppaassa, mutta asiat on selkeästi jaettu ja otsikoitu.

Väestöliiton tuottama opas *Pojasta mieheksi, tytöstä naiseksi* on pieni ja väritön. Oppaassa käsitellään fyysisten muutosten lisäksi seurustelua ja seksiä kyselypalstan muodossa. Oppaassa ei ole aiheeseen liittyvää kuvitusta. Käsitellyt asiat ovat selkeästi jaettu ja otsikoitu. Oppaassa ei ole käytetty muita tehokeinoja, eikä herätä siksi mielenkiintoa.

Mielestämme paras opas varhaismurrosikäisille on Always ja Tampax opetusohjelman tuottama *About you-* opas. Tämä siksi, että opas herättää lukijan mielenkiinnon ja käsittelee varhaismurrosikäiselle ajankohtaisia asioita. Huono puoli kaikissa edellä mainituissa oppaissa on se, että ne sisältävät mainontaa.

7.2 Asiantuntijaryhmät

Oppaiden taustaksi kokosimme asiantuntijaryhmät tutuista varhaismurrosikäisistä ja murrosikäisten vanhemmista. Näiden asiantuntijaryhmien avulla kartoitimme kohde-ryhmän toiveita ja mielipiteitä oppaiden sisällöstä sekä vanhempien kokemuksia murrosikäisten nuorten kohtaamisesta. Teimme molemmille ryhmille kyselyrungot (Liite 4, Liite 5), joiden avulla selvitimme heidän mielipiteitään. Asiantuntijaryhmät myös arvioivat valmiita oppaita.

Nuorten asiantuntijaryhmä koottiin ryhmämme jäsenen partioharrastuksen kautta. Nuoria oli 14, tyttöjä kuusi ja poikia kahdeksan iältään 10–12-vuotiaita. Alkuvuodesta 2009 tietoa kerättiin useina eri päivinä partiokokouksissa neljältä eri pienryhmältä. Nuorten vanhempia tiedotettiin asiasta suullisesti. Ennen kyselylomakkeiden täyttämistä nuoria informoitiin opinnäytetyön aiheesta ja kyselyn tarkoituksesta. Kyselyyn osallistuneille jaettiin kynät ja lomakkeet. Vastaamiseen meni keskimäärin viisi minuuttia. Kyselyyn vastaamisen jälkeen lomakkeet kerättiin talteen.

Tyttöjen vastauksista tuli ilmi, että he haluavat tietää enemmän tyttöjen kokemista fyysisistä muutoksista, kuukautisista, puhtaudesta, päihteistä ja ihmissuhteista. Poikien lomakkeista selvisi, että pojat haluavat tietää pituuskasvusta, hikoilusta, päihteistä ja

kavereista. Toisin kuin tyttöjä, poikia kiinnosti myös vastakkaisen sukupuolen muutokset. Sekä tyttöjen että poikien vastauksissa mielialanmuutokset jäivät kokonaan valitsematta.

Nuorten asiantuntijaryhmän vastauksissa oli hajontaa, mutta vastauksista ilmeni, että päämielenkiinto kohdistui itseä koskeviin muutoksiin. Sen vuoksi päätimme tehdä sekä tytöille että pojille omat oppaat murrosiästä. Kummassakin oppaassa käsittelemme vastakkaista sukupuolta yhden sivun mittaisessa tiivistelmässä, koska mielestämme on tärkeää, että nuoret ovat tietoisia myös vastakkaiselle sukupuolelle tapahtuvista muutoksista.

Vanhemmista koostuva asiantuntijaryhmä koottiin tutuista murrosikäisten vanhemmista jokaisen ryhmäläisen kautta. Vanhemmat ovat sekä isiä että äitejä ja heitä on yhteensä kymmenen, joista kaksi on miehiä. Vanhempien kyselyt toteutettiin helmimaaliskuussa 2009 osittain sähköpostilla, kirjeitse ja henkilökohtaisesti. Kaikki asiantuntijaryhmään valitut vastasivat kyselyyn.

Vanhemmilta kysyimme, mitä asioita he olivat ottaneet esille lapsen tullessa murrosikään. Vastauksista ilmeni, että sekä tyttöjen että poikien kanssa otettiin esille hygienia- ja päihdeasioita. Tyttöjen kanssa otettiin esille eniten kuukautisiin liittyviä asioita ja lisäksi heidän kanssaan keskusteltiin muun muassa rintojen kasvusta, seurustelusta ja ehkäisystä. Pojille oli kerrottu sukupuoliasioista ja mieheksi kasvamisesta.

Kysyimme vanhemmilta myös, mitkä murrosikään liittyvät asiat olivat hankalimpia ottaa esille ja minkälaisena he kokivat keskustelutilanteen. Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhuminen koettiin yleisesti hankalana. Yhden asiantuntijavanhemman mielestä lapsi ottaa tiedon seksuaalisuudesta paremmin vastaan ulkopuoliselta henkilöltä, johon ei ole tunnesidettä. Vanhemmat kokivat keskustelutilanteen vaihtelevasti joko vaikeana ja kiusallisena tai luonnollisena. Eräs vanhemmista kuvaili keskustelutilanteita ”hyvien eväiden antamisena elämään”.

Kyselyssämme kartoitimme myös, minkälaista apua tai tietoa vanhemmat olisivat tarvinneet keskustelun tueksi ja mistä muualta kuin omilta vanhemmiltaan lapset olivat saaneet tietää murrosiän muutoksista. Osa vanhemmista olisi halunnut tietoa siitä,

mitä asioita koulussa on käyty läpi ja millä tasolla. Eräs vanhemmista olisi halunnut tietää, mistä asioista pitäisi aloittaa sekä milloin ja miten asiat tulisi ottaa puheeksi. Osa vanhemmista puolestaan koki, etteivät he tarvinneet mitään lisätukea. Lähes kaikki vanhemmat kertoivat lapsiensa saaneen tietoa murrosiästä koulusta. Lisäksi tietolähteitä olivat kaverit, terveydenhoitaja, tiedotusvälineet, kirjallisuus ja nuorten lehdet.

Vanhempien asiantuntijaryhmä vahvisti käsitystämme siitä, että murrosiästä keskusteleminen koettiin vaikeana ja että oppaalle olisi tarvetta. Oppaassamme päätimmekin painottaa vinkkejä käytännön keskustelutilanteita varten.

7.3 Nuorten oppaiden suunnittelu ja toteutus

Toimeksiantajamme toive oli, että oppaat olisivat A5-kokoisia. Päätimme käyttää nuorten oppaissa kolmea A4-kokoista paperia, jolloin oppaan laajuudeksi tulee kymmenen sivua sekä etu- ja takakansi. Toimeksiantaja hyväksyi oppaiden laajuuden, vaikka toivoi aluksi suppeampaa opasta.

Kun sivumäärä oli päätetty, aloimme miettiä oppaiden sisältöä teoreettisen viitekehyssemme pohjalta. Sisällössä otimme myös huomioon toimeksiantajan toiveita, joita olivat hygienian tarkka käsittely, ravitsemuksen, levon ja liikunnan vaikutus kasvuun sekä kuukautisten merkitseminen kalenteriin. Luonnostelimme karkean paperiversion, jonka pohjalta aloimme suunnitella kuvitusta ja tekstiä oppaisiin. Oppaan työnimeksi tuli *Mullistava murrosikä*, joka jäi myös lopullisen oppaan nimeksi. Mielestämme samanlaiset alkutavut sointuvat hyvin yhteen ja sana ”mullistava” kuvaa hyvin sitä, mitä murrosikä tuo tullessaan.

Oppaan aiheisällöiksi valikoituivat kehon muutokset, sukupuolielinten muutokset, tytöillä kuukautisiin liittyvät asiat ja pojilla erektio ja siemensyöksy, mielialanmuutokset, sosiaaliset suhteet, päihteet, ravitsemus, lepo ja liikunta sekä tiivistelmä vastakkaisesta sukupuolesta. Tekstiä suunnitellessa otimme huomioon, että kielen tulee olla selkeää ja ymmärrettävää sekä käsitteiden yksinkertaisia. Lisäksi halusimme kirjoittaa tekstin nuorta puhuttelevalla kielellä, esimerkiksi: ”Murrosiässä alat muuttua vähitellen aikuiseksi.” Pyrimme käyttämään edellä olleen lauseen tavoin mahdollisimman paljon sinä-muotoa. Tällä tavoin saamme nuoren ajattelemaan, että opas on osoitettu

juuri hänelle. Oppaiden tekstit kirjoitimme erikseen, mutta osallistuimme kaikki tekstien muokkaamiseen ja yhtenäistämiseen.

Kuvituksen suunnittelun aloitimme miettimällä, mitkä aihealueet tarvitsevat kuvitusta. Kuvat suunniteltiin siten, että ne tukevat aihealuetta. Halusimme kuvista mustavalkoiset piirrookset, koska opasta ei ole mahdollista kopioida värillisenä. Kuvat täytyi piirtää suurina, koska kuvia täytyi pystyä muokkaamaan oikean kokoisiksi, ilman että niistä tulee epätarkkoja. Piirsimme kuvista luonnokset, jotka toimitimme kuvittajalle. Osan kuvista piirsimme itse. Yhteensä nuorten oppaisiin tuli kuvia 13. Osaa kuvista käytettiin molemmissa oppaissa ja osa oli tarkoitettu vain toiseen oppaaseen, esimerkiksi kuvat sukupuolielimistä.

Oppaiden kannessa on kuvattu kaksi nuorta, jotka lukevat tätä opasta. Kannen otsikko suunniteltiin WordArt -toiminnolla ja fontiksi valittiin Comic Sans MS. Otsikko on hieman kaareva. Kannessa on lisäksi alatunniste ”tytöt” tai ”pojat”, riippuen siitä kummasta oppaasta on kyse. Takakannessa on luettelo hyödyllisistä Internet-sivuista sekä kirjalähteistä, tekijöiden ja kuvittajien nimet sekä Mikkelin ammattikorkeakoulun logo. Piirrosten valmistuttua skannasimme kuvat tietokoneelle ja tallensimme ne JPEG-muotoon. Tämän jälkeen muokkasimme kuvat oikeankokoisiksi Adobe Photoshop® CS2 -ohjelmalla ja tarvittaessa lisäsimme kuviin tekstit.

Oppaiden fontiksi valitsimme Comic Sans MS:n. Leipätekstin fonttikooksi tuli 12 ja otsikoiden kooksi 14. Valitsimme kyseisen fontin, koska mielestämme se on nuorekas ja selkeä. Oppaassa olevat vinkit kirjoitimme Viner Hand ITC -fontilla, jotta ne erotuvat muusta tekstistä. Oppaan otsikot on keskitetty ja leipäteksti alkaa vasemmasta laidasta. Kuvat on osittain asetettu tekstin lomaan.

7.4 Vanhempien oppaan suunnittelu ja toteutus

Päätimme, että vanhempien oppaan laajuudeksi riittäisi yksi taitettu A4-paperi. Tämän kokoisena opasta olisi helppo kopioida ja se olisi nopea lukea läpi. Opasta suunnitelllessamme tulimme siihen tulokseen, että kuvitukseksi riittäisi kansikuva, jolloin pääpaino olisi tekstiosuudella. Kansikuvaksi suunnittelimme kuvan kuvitteellisesta kes-

kustelutilanteesta, jossa vanhemmat ovat pöydän ääressä murrosikäisen lapsensa kanssa.

Sisältöä aloimme suunnitella teoreettisen viitekehiksemme pohjalta. Halusimme painottaa oppaassa vinkkejä vanhemmille keskustelutilanteisiin murrosikäisen kanssa. Tämän lisäksi halusimme kertoa oppaassa, mitä asioita murrosikään tulevan kanssa tulisi ottaa puheeksi ja millaista on hyvä vanhemmuus. Oppaassa vinkit keskustelutilanteisiin ja asiat, joita otetaan esille murrosikäisen kanssa, ovat lyhyitä ja ohjelmuotoon kirjoitettuja. Vanhempien oppaan työnimenä oli *Valistava vanhemmuus*. Mietimme vanhempien oppaalle muitakin nimivaihtoehtoja, mutta mielestämme työnimi on kuitenkin ollut paras vaihtoehto lopulliseksi nimeksi. Lisäksi ”valistava” sopii yhteen nuorten oppaan otsikon kanssa sointuvien lopputavujen ansiosta.

Oppaan tekeminen eteni samoin kuin nuorten oppaiden kohdalla. Fontiksi valitsimme Arialin ja fonttikooksi 14, koska mielestämme se on selkeä ja asiallinen. Otsikot ovat kokoa 14 ja lihavoituja, jotta ne korostuvat leipätekstistä. Kannen otsikko on tehty WordArtilla ja fonttina on Comic Sans MS. Halusimme tehdä otsikon samaan muotoon kuin nuorten oppaassa, jotta ne muodostaisivat yhtenevän kokonaisuuden. Tekstin ja kuvan asettelu on toteutettu samalla tavalla kuin nuorten oppaissa. Myös takasivu on suunniteltu samanlaiseksi kuin nuorten oppaissa.

7.5 Oppaiden tekemiseen käytetyt tietokoneohjelmat

Oppaiden tekstit muotoiltiin Microsoft Word -ohjelmalla. Tämän jälkeen teksti vietiin Adobe PageMaker® -ohjelmaan, jonka avulla toteutettiin sivujen taitto ja ulkoasun asetukset. Adobe PageMaker® on sivuntaitto-ohjelma, jolla voi toteuttaa erilaisia esitteitä ja lehtisiä helposti (Adobe Systems Incorporated 2009). Pääsimme hyödyntämään ohjelmaa tuttavien kautta. Ohjelmalla saimme oppaan suoraan tulostettavaan muotoon. Ohjelmalla pystyimme muokkaamaan oppaat myös PDF-muotoon.

Kuvien kokoa muokkasimme Adobe Photoshop® CS2 -kuvankäsittelyohjelman avulla ja anatomia-kuviin lisäsimme tekstit Paint-ohjelmaa käyttäen. Kuvien muokkaamisen jälkeen kuvat vietiin Adobe PageMaker® -ohjelmalle, jossa ne aseteltiin oikeaan kohtaan sivulle. Osa kuvista laitettiin tekstin kiertämistoiminnolla tekstin lomaan.

7.6 Oppaista saatu palaute

Nuorten oppaan luonnosta arvioi osa aikaisemmin valitusta asiantuntijaryhmästä. Arviointitilanteesta kävi ilmi, että nuoret eivät osanneet käsitellä oppaan aiheita asiallisesti. Nuoret vitsailivatkin asiasta, eivätkä antaneet käyttökelpoista palautetta. Vanhemmista koostuvalta asiantuntijaryhmältä saimme pääosin positiivista palautetta. Kiitosta saimme ulkoasusta ja sisällön laajuudesta. Ainut kritiikki nuorten oppaissa kohdistui vinkeissä käyttämäämme Viner Hand ITC -fonttiin, joka oli yhden vanhemman mielestä hieman epäselvää. Tämän takia vaihdoimme fontin hieman selkeämpään Bradley Hand ITC -fonttiin. Yksi asiantuntijoista ehdotti liikunta- ja ravitsemusosioiden laajentamista. Lopulta päädyimme lisäämään ravitsemusosioon tietoa maidon tärkeydestä.

Työelämän ohjaajamme esitteli oppaiden luonnokset mikkiläisten kouluterveydenhoitajien palaverissa. Suurin osa terveydenhoitajista oli tyytyväisiä oppaisiin. Oppaiden ulkoasusta sekä kuvituksesta pidettiin ja kuvien määrä oli sopiva. Yhden terveydenhoitajan mielestä nuorten oppaiden elämäntapaosiota ei tarvittaisi. Päätimme kuitenkin säilyttää tämän osion, koska mielestämme osio kuuluu olennaisesti nuoren kasvuun ja kehitykseen.

Vanhempien oppaan luonnoksesta saamamme palaute oli positiivista. Erityisen hyvänä pidettiin oppaassa olevia vinkkejä keskustelutilanteisiin. Korjausehdotuksia annettiin vain yksittäisestä sanavalinnasta. Saamamme palautteen perusteella totesimme, että sisällöllisiä muutoksia ei tarvita.

Otimme yhteyttä myös Mikkelin kaupungin terveyden edistämisen yhdyshenkilöön, joka teki lopullisen materiaalin hyväksymisen ja antoi joitakin korjausehdotuksia oppaisiin. Hän myös hyväksyi oppaissa käytettävät Internet-osoitteet ja kirjallähteet. Terveyden edistämisen yhdyshenkilö näytti tekemiämme oppaita myös paikalliselle ravitsemusterapeutille, joka toivoi oppaissa kerrottavan maitotuotteiden käytön tärkeydestä.

Terveyden edistämisen yhdyshenkilön kanssa päätimme, että pidämme tekemiemme oppaiden tekijänoikeuden itsellämme. Oppaiden tekijänoikeuksista luopumisesta saatava palkkio olisi ollut meille merkityksetön ja näin saamme itse käyttää tekemäämme materiaalia vapaasti. Annoimme kuitenkin Mikkelin kaupungille luvan kopioida oppaita maksuttomasti omaan käyttöönsä.

8 ARVIOINTI JA POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan haastavaa, mutta antoisaa. Työn aloittaminen oli hankalaa, koska aihe oli niin laaja ja sen rajaaminen tuntui vaikealta. Haastavaa oli myös löytää työhömmme sopivaa vieraskielistä tutkimusmateriaalia. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen oli aluksi hankalaa, mutta toistuvan lukemisen ja tekstin hiomisen jälkeen kirjoittaminen alkoi onnistua yhä sujuvammin. Mielestämme saimme tuotettua tieteellistä tekstiä opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.

Yhteistyö on muuten sujunut hyvin, mutta neljän tekijän aikatauluja on ollut ajoittain vaikeaa sovittaa yhteen. Kaikki ovat osallistuneet työn tekemiseen tasapuolisesti, eikä suurempia erimielisyyksiä ole ollut. Jokainen osallistui teorian kirjoittamiseen ja oppaiden ideoimiseen sekä kokoamiseen.

Pagemaker®-ohjelman käytön opettelu vei paljon aikaa, koska emme olleet aiemmin käyttäneet vastaavanlaisia ohjelmia ja Pagemaker® oli lisäksi englanninkielinen. Kuvituksen tekeminen oli aikaa vievää muun muassa siksi, että jokainen lyijykynäpiirros tuli vahvistaa tussilla ja tämän jälkeen kuvat täytyi skannata. Kuvia täytyi rajata ja pienentää useaan kertaan, ennen kuin ne olivat sopivia oppaiden sivuille.

Työn edetessä oli antoisaa oppia opasmateriaalin kokoamisesta. Työn tekeminen oli myös tulevaa terveydenhoitajan työtämme ajatellen hyödyllistä, sillä jatkossa osaamme koota tarpeidemme mukaan vastaavaa materiaalia. Vanhemmuus oli aihealue, josta emme olleet aiemmin lukeneet, joten oli hyvä, että perehdyimme myös tähän aiheeseen. Kirjallisuutta murrosiästä löytyi runsaasti, joten tekstistämme tuli monipuolista.

Yhteistyö niin asiantuntijaryhmien, ohjaavan opettajamme kuin työelämänohjaajamekin kanssa sujui mutkattomasti. Kaikki olivat kiinnostuneita aiheestamme ja tarjo-

sivat apua ja tukea. Kaikilta saimme myös tarvittaessa rakentavaa kritiikkiä ja palautetta oppaista. Saimme apua työmme tekemiseen myös perheidemme jäseniltä. Nuorten asiantuntijaryhmä lähti yhteistyöhön mukaan positiivisella asenteella. Suurin apu heistä oli työn tekemisen alkuvaiheessa, jolloin he kertoivat oman mielipiteensä tulevien oppaiden sisällöistä. Oppaita arvioitaessa olisimme toivoneet, että he olisivat antaneet asiallisempaa palautetta. Monelle tämän ikäiselle aihe ei ehkä ollut vielä ajankohtainen, joten he eivät osanneet käsitellä asiaa riittävän kypsästi. Tämän ongelman olisimme vältäneet, jos olisimme käyttäneet arvioinnissa apuna nykyisen asiantuntijaryhmän lisäksi jo murrosiän ohittaneita tai murrosiässä olevia nuoria.

Olemme tyytyväisiä valmiisiin oppaisiin (Liite 6, Liite 7, Liite 8). Mielestämme sivujako on toimiva ja aiheet on jaoteltu hyvin. Kuvat tukevat tekstiä. Oppaiden teksti on selkeää ja kohderyhmälle sopivaa. Emme ole käyttäneet vaikeita käsitteitä tai epäselkeitä lauserakenteita. Käyttämillämme vinkeillä halusimme ohjeistaa nuoria mielestämme tärkeiksi kokemistamme asioista esimerkiksi hygieniasta. Vinkit on erotettu muusta tekstistä ja ne on kirjoitettu helposti ymmärrettävään muotoon.

Oppaille asettamamme tavoitteet täytyivät mielestämme hyvin. Käytimme oppaiden tekstien pohjana ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, johon olimme perehtyneet. Oppaiden suunnitteluvaiheessa otimme huomioon sen, että oppaiden tulisi olla helposti kopioitavissa sekä jaettavissa. Sen vuoksi toteutimme oppaat mustavalkoisina ja pidimme sivumäärän pienenä. Sisältöä ja kuvitusta suunnitellessamme otimme huomioon kohderyhmämme iän. Tavoitteenamme oli myös auttaa lapsia ja vanhempia keskustelemaan yhdessä murrosikään liittyvistä asioista. Emme vielä tiedä, kuinka hyvin tämä tavoite toteutuu käytännössä, mutta saamamme palautteen pohjalta uskomme, että oppaat ovat käyttökelpoisia ja ne toimivat yhdessä helpottaen nuorten ja vanhempien keskustelutilanteita.

Aiheeseen liittyvää kehitettävää löytyy työelämästä paljon. Mielestämme terveydenhoitajilta voisi nykyisin edellyttää tietoteknistä osaamista. Terveydenhoitajilla tulisi olla valmiudet ja resurssit koota itse opasmateriaalia tarpeidensa mukaan, koska aina sopivaa materiaalia ei ole tarjolla valmiina. Lisäksi hyvin muotoiltua elektronisessa muodossa olevaa opasmateriaalia olisi helppo päivittää tarpeen mukaan. Me voisimme esimerkiksi poistaa tiettyjä osa-alueita tai lisätä tekstiä tuottamiimme oppaisiin muut-

tamatta ulkoasua. Terveystenhoitajilla on koulutuksen tuoma laaja teoreettinen tietopuusta, jota he voisivat hyödyntää materiaalin kehittämisessä. Lisäksi nykyään heillä on käyttöoikeus monipuolisiin elektronisiin tietokantoihin, joista löytyy uusin tutkittu tieto. Jokaisella työpaikalla voisi esimerkiksi olla tietyille aihealueille omat vastuuhenkilönsä, jotka päivittäisivät oman aihealueensa materiaalia tarpeen mukaan.

Nuorten asiantuntijaryhmän kanssa tuli ilmi, että nuorten on vaikea käsitellä murrosikään liittyviä asioita. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että aihetta käytäisiin läpi yhdessä terveydenhoitajan tai muun luotettavan aikuisen kanssa sen sijaan, että nuori joutuu yksin käsittelemään asiaa.

Oppaissamme olisi ollut myös potentiaalia laadukkaampaankin lopputulokseen, jos olisimme saaneet rahoitusta oppaiden ammattimaiseen painattamiseen. Oppaat olisivat mahdollisesti vetovoimaisempia värillisinä versioina. Tämä ei kuitenkaan olisi palvelut toimeksiantajamme toivetta, koska silloin opasta ei voisi itse kopioida.

Terveydenhoitajaopiskelijoina voisimme laajentaa tätä opinnäytetyötä esimerkiksi tulevassa terveydenhoitajan koulutukseen liittyvässä opinnäytetyössä. Voisimme esimerkiksi järjestää toiminnallisia päiviä murrosikään liittyen varhaismurrosikäisten kanssa. Tapahtumien yhteydessä voisimme jakaa tuottamaamme opasmateriaalia ja käydä sitä yhdessä nuorten kanssa läpi. Tämän lisäksi voisimme itse levittää vanhemmille suunnattua opasta esimerkiksi koulujen vanhempainilloissa.

LÄHTEET

Aalberg, Veikko 2006. Pojasta mieheksi. Teoksessa Laukkanen, Eija, Marttunen, Mauri, Miettinen, Seija & Pietikäinen, Matti (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 28–34.

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Adobe Systems Incorporated 2009. Adobe PageMaker 7.0. WWW-dokumentti. <http://www.adobe.com/fi/products/pagemaker/>. Päivitetty 8.5.2009. Luettu 8.5.2009.

Aho, Tuulia & Rinkinen, Tuija 2005. Nuoruus ja seksuaalisuus – kokemuksia nuorten neuvontatyöstä. Teoksessa Syrjälä, Jaana (toim.) Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Väestöliitto, 57–65.

Cacciatore, Raisa 2001. Lasten seksuaaliterveys. Teoksessa Kontula, Osmo & Lottes, Ilsa (toim.) Seksuaaliterveys Suomessa. Helsinki: Tammi, 251–269.

Cacciatore, Raisa 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin, opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.

Dunderfelt, Tony 1993. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Ewles, Linda & Simnett, Ina 1995. Terveiden edistämisen opas. Keuruu: Otava.

Haglund, Berit, Huupponen, Terttu, Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.

Hartikainen, Anna-Liisa, Tuomivaara, Leena, Puistola, Ulla & Lang, Leena 1995. *Koko nainen*. Helsinki: WSOY

Hartikainen, Maaria 2003. Nuorten uskoutuminen ja sen yhteydet hyvinvointiin. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. PDF-tiedosto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11056/G0000478.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu 26.11.2008.

Hiila, Helena 2005. Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa Syrjälä, Jaana (toim.) *Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun*. Helsinki: Väestöliitto, 5–7.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Juvakka, Essi 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, Jaana (toim.) *Vahva vanhemmuus - paras tuki nuoren kasvuun*. Helsinki: Väestöliitto, 21–28.

Karlsson, Thomas, Raitasalo, Kirsimarja & Holmila, Marja 2007. Alaikäisten alkoholi- ja huumeiden sietämätön helppous. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) *Nuoret ja alkoholi*. Helsinki: Alkoholi- ja huumeututkijainseura & Nuorisotutkimusseura, 149–160.

Kinnunen, Saara 2001. *Tytöt, pojat & seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua*. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Koponen, Katariina 2005. ”En ole oikein perillä asioista, mutta tiedän asiat”. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen laitos. PDF-tiedosto.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10143/URN_NBN_fi_jyu-2005312.pdf?sequence=1. Ei päivitystietoja. Luettu 8.12.2008.

Korhonen, Juho, Eloranta, Tuula & Santala, Esa 1999. *Nuorten terveystieto*. Helsinki: Otava.

Korhonen, Veijo & Marttunen, Mauri 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa Laukkanen, Eija, Marttunen, Mauri, Miettinen, Seija & Pietikäinen, Matti (toim.). Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 79–89.

Lavikainen, Hanna 2007. 14-16-vuotiaiden nuorten ilmoittamat alkoholihaitat. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Alkoholi- ja huume-tutkijainseura & Nuorisotutkimusseura, 103–120.

Lehtinen, Tiina & Lehtinen, Ismo 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

Leppänen, Raija 2005. Älä murjota murkkuikä! Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. PDF-tiedosto.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1. Luettu 20.11.2008.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006. Kiusattu ei saa apua. Mannerheimin lastensuojeluliiton kiusaamiskysely. PDF-tiedosto.
<http://www.mll.fi/@Bin/5332007/Kiusaamiskysely+2006.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 12.11.2008.

Mikä on kuukuppi? 2009. WWW-dokumentti.
http://www.kuukuppi.fi/index.php?main_page=page&id=8&chapter=&zenid=5ee055f339c98352931cd7a4d191719f. Ei päivitystietoja. Luettu 6.2.2009.

Nikkarinen, Tuuli 2008. Nuori ja päihteet. WWW-dokumentti.
http://www.avoin.helsinki.fi/laaketiede/EK3_2.html. Päivitetty 29.1.2008. Luettu 1.12.2008.

Nummelin, Raija 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere: Tampereen yliopisto Oy Juvenes Print.

Nuori Suomi ry, A-klinikkasäätiö, Myllyhoitoyhdistys ry, Raittiuden Ystävät ry & Terveys-Hälsan ry 2004. Kahdenkeskinen puheeksiotto. WWW-dokumentti. <http://www.nuorisuomi.fi/paihteetonpelikentta/ppsuomi/Toimintamalleja/Puheeksiotto.html>. Päivitetty 9.7.2004. Luettu 17.1.2009.

Nurmi, Pirjo 2005. Seksuaalisuuden kehitys ja sen tukeminen hoitotyössä. Teoksessa Koistinen, Paula, Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula (toim.) 2005. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Tammi, 77–92.

Palolahti, Eija 1997. Vanhempien kokemukset murrosikäisen nuoren kasvattamisesta. Laudaturtyö. Jyväskylän yliopisto. PDF-tiedosto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7816/530.pdf?sequence=1>. Luettu 12.1.2009.

Parkkunen, Niina, Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Pere, Virva, Riihiviita, Elina & Keskinen, Soili 2003. Väsymys ja sen yhteys koulu-ruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. Suomen lääkäri-lehti 40/2003, 3987–3991.

Pietilä, Anna-Maija, Eirola, Raija & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävässä asiakastyössä. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija, Hakulinen Tuovi, Hirvonen, Eila, Koponen, Päivikki, Salminen, Eeva-Maija & Sirola, Kirsi (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus – uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 148–171.

Pummila, Tiina & Seppänen, Sari 2001. Nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö. PDF-tiedosto. http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki/pummilaseppanen.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 20.11.2008.

Päivittäistavarakauppa ry. 2008. Päivittäistavarakauppa ja sosiaali- ja terveysministeriö solmivat alkoholiohjelman kumppanuussopimuksen. WWW-dokumentti.
<http://www.ptv.fi/kumppanuussopimus.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 26.11.2008.

Raulio, Susanna, Pietikäinen, Minna, Prättälä, Ritva & joukkoruokailutyöryhmä 2007. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi – Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. PDF-tiedosto.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu: 20.11.2008.

Rimpelä, Arja, Rainio, Susanna, Huhtala, Heini, Lavikainen, Hanna, Pere, Lasse, & Rimpelä, Matti 2007. Nuorten terveystapatutkimus 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:63. PDF-tiedosto.
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2007/12/pr1199952237938/passthru.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.11.2008.

Ross, Jim, Godeau, Emmanuelle & Dias, Sonia 2004. Sexual health. Teoksessa Young people's health in context. PDF-tiedosto.
http://www.euro.who.int/document/e82923_part_3.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 1.12.2008.

Ruski, Salme 2002. Kouluterveydenhoitajan tehtävät. Teoksessa Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 48–53.

Salmivalli, Christina 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Tampere: Gaudeamus.

Salmivalli, Christina 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salo, Matti, Anglé, Susanna, Kaukua, Jarmo, Ketola, Eeva, Komulainen, Jorma, Lipsanen-Nyman, Marita, Nuutinen, Outi, Pere, Anneli, Vanhapelto, Tuulikki & Veijola Riitta 2005. Lasten lihavuus. WWW-dokumentti.

http://www.terveysportti.fi/pls/kh/kh_julkaisu.naytaartikkeli?p_artikkeli=kht00035.
Päivitetty 21.9.2005. Luettu 17.11.2008.

Stakes 2002. Kouluterveydenhuolto 2002 – opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Helsinki: Stakes.

Terho, Pirjo 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 405–411.

Terveyden edistämisen keskus 2005. Terveyttä edistävän viestinnän suuntaviivat. PDF-tiedosto.

<http://www.tekry.fi/timage.php?i=100335&f=1&name=Terveytt%E4+edist%E4v%E4n+viestinn%E4n+suuntaviivat+2005.pdf>. Päivitetty 15.9.2005. Luettu 27.1.2009.

Tiitinen, Aila 2008. Valkovuoto. WWW-dokumentti.

http://www.terveysportti.fi/ltk/ltk.avaa?p_artikkeli=dlk00180&p_haku=valkovuoto.
Päivitetty 2.6.2008. Luettu 15.4.2009.

Tynjälä, Jorma & Kannas, Lasse 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.). Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa, WHO- koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 141–178.

Urho, Ulla-Marja & Hasunen, Kaija 2003. Yläasteen kouluruokailu. PDF-tiedosto:
<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2004/02/pr1075974689098/passthru.pdf>.
Päivitetty 5.2.2004. Luettu 14.11.2008.

Vuori, Mika, Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.). Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa, WHO- koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 113–139.

Vuori, Mika, Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma 2004. Tupakoinnin ja päihteiden käytön muutossuuntia 1984–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.). Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa, WHO- koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 179–215.

Väestöliitto 2009a. Kuukautiset. WWW-dokumentti.

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/tietopankit/murrosika/tyton_kehittyminen_ja_keho/kuukautiset/. Ei päivitystietoja. Luettu 6.2.2009.

Väestöliitto 2009b. Murkun kanssa. WWW-dokumentti.

http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/vanhemmuus/haastavat_tunteet/. Ei päivitystietoja. Luettu 12.1.2009.

Välimaa, Raili & Ojala, Kristiina 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.). Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa, WHO- koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 55–78.

Wiio, Osmo A. & Puska, Pekka 1993. Terveystietäytinnän opas. Keuruu: Otava.

Wiss, Kirsi 2007. Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen toteutuminen terveyskeskuksissa – henkilöstövoimavarat. Stakes. PDF-tiedosto.

<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/1AF92967-27E1-473D-AF41-81F67AF4BB15/0/Wiss081107.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 26.1.2009.

World Health Organisation 2005/2006. Health behaviours. Julkaisussa Inequalities in young people's health. PDF-tiedosto.

http://www.euro.who.int/Document/E91416_Ch2_3.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 14.11.2008.

Nimi ja tekijä	Otos (n=)	Menetelmät	Keskeiset tulokset
Nuorten terveystapatutkimus 2005, Rimpelä, Rainio, Pe-re, Lintonen, Rimpelä	6503	Postikysely	<ul style="list-style-type: none"> - tupakka- /alkoholikokeilut myöhäistyneet - tupakointi kääntynyt laskuun 2000-luvulla - tupakointiasenteet tiukentuneet - raittius lisääntynyt - humalajuominen: 18-v. lisääntynyt, alaikäisillä
Suomalaisnuorten kouluikäi-sen ateriointi 2007, Raulio, Pietikäinen, Prättälä	161 113	Kouluterveys-kysely	<ul style="list-style-type: none"> - kouluuokailun suosio noussut 10 vuodessa - ylipainoisiksi itsensä kokevat söivät kouluuokaa harvemmin - alkoholia / tupakkaa käyttävät nuoret söivät harvemmin kou-luaterian - kiusatut oppilaat osallistuivat muita harvemmin kouluuokai-luun - kouluuokaa syömättömät söivät muita useammin epäter-veellisiä välipaloja
Mannerheimin lastensuoje-luliiton kiusaamiskysely 2006.	Nuoret 5420 Vanhemmat 1084	Internet-kysely	<ul style="list-style-type: none"> - Vastanneista lapsista ja nuorista 22 % oli kokenut kiusaamis-ta kuluneen vuoden aikana - Nuorista 11 % oli nähnyt joka päivä, kun jotakuta kiusataan - Kiusatut useimmin kertoivat kaverilleen - Kiusaamisesta kertominen ei välttämättä parantanut tilannet-ta - Nuoret eivät usko saavansa apua aikuiselta - Kiusatuista 92 prosenttia oli surumielisiä ja itkuisia ja jopa 62 prosenttia kärsi ruumiillisesta pahoinvoinnista, kuten pääkivusta, oksentelusta ja säryistä. - Kiusatuksi joutuminen on vakava kolaus myös itsetunnolle

Nimi ja tekijä	Otos (n=)	Menetelmät	Keskeiset tulokset
Älä murjota murkkuikkää! Kuudessaluokkalaisten käsi- tyksiä murrosiästä. Raija Leppänen 2005. Jyväskylän yliopisto	40 (22 tyt- töä, 18 poi- kaa)	Käsittekartta ja aine	<ul style="list-style-type: none"> - pojat suhtautuvat murrosikään positiivisemmin kuin tytöt, koska murrosiän muutokset ovat mieluisempia heille (tyttöjen ulkonäköpaineet ja poikien lihaskasvu ja pituus) - molemmat mainitsivat murrosiän yhteydessä tupakan, alkoholin, päihteen, jengeissä tehtävän ilkeivällän - tytöt poikia enemmän mainitsivat ihastumisen
Nuorten uskoutuminen ja sen yhteydet hyvinvointiin. Maaria Hartikainen 2003. Jyväskylän yliopisto.	123 (68 tyt- töä, 55 poi- kaa)	Kyselylomake	<ul style="list-style-type: none"> - nuoret uskoutuvat eniten kavereille, ja enemmän äidille kuin isälle - tytöt uskoutuvat kavereille poikia enemmän, pojat isälle tytöjä enemmän
Nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Tiina Pummila, Sari Seppänen 2001. Diak.	78 koulu- laista, 16 opettajaa	Kyselylomake	<ul style="list-style-type: none"> - syitä tupakoimattomuuteen: terveyssyyt, riippuvuuden pelko, paha haju - syitä tupakointiin: kokeilun halu, käsitys, että tupakointi kuuluu nuoruuteen, vanhempien/kavereiden/sisarusten tupakointi - enemmän tietoa toivottiin: terveyshaitoista ja nuuskasta - tupakkavalistusta pitäisi aikaistaa

Nimi ja tekijä	Otos (n=)	Menetelmät	Keskeiset tulokset
Nuoret alkoholin käyttäjinä, Henna Kettunen, Heli Leikas. 2005, Diak	73 (tyttöjä 59 %, poikia 41 %)	Kyselylomake	<ul style="list-style-type: none"> - tyypillinen aloitusikä 14v. (12-vuotiaana aloittanut 4 %) - 70 % on kokeillut tai käyttää - alkoholia saadaan kavereilta - hyvää päihdevalistusta on nuorten mielestä haittavaikutusten korostaminen
”En ole oikein perillä asioista, mutta tiedän asiat”. 6.-luokkalaisten ja heidän vanhempansa käsityksiä lasten seksuaalisuudesta ja seksuaalikasvatuksesta. Katariina Koponen 2005. Jyväskylän yliopisto.	48 koulu- laista ja 30 vanhempaa	Kaksi erilaista kyselylomaketta	<ul style="list-style-type: none"> - lasten ja vanhempien mielestä seksuaalikasvatus tulisi aloittaa kotona ja koulussa 10–12-vuotiaana - lasten mielestä opetuksen sisällön tulisi olla monipuolista ja merkittävien tiedonlähteiden on koulun - lasten eniten mainitsemia keskustelun aiheita olivat kuukautiset, murrosikä, ehkäisy ja yleisin huolenaihe sukupuolittautuminen. Yleisin huolenaihe lapsen ensimmäinen yhdyntä - vanhemmista 40 % oli tyytyväisiä koulun seksuaalikasvatukseen - vanhempien eniten mainitsemia keskustelun aiheita olivat kuukautiset, murrosikä, kehon muutokset ja seurustelu sekä ihastuminen. Yleisin huolenaihe lapsen ensimmäinen yhdyntä
Urho, Hasunen yläasteen kouluruokailu 2003	3028	kysely	<ul style="list-style-type: none"> - 89 % kävi koulun ruokalassa kyselypäivänä - 95 % söi pääruuan (tytöt poikia huomommin) - 13 % söi kaikkia aterian osia - joka neljäs jätti ruokaa lautaselleen - 47 % otti salaattia lautaselleen - 54 % arvioi syövänsä normaalin kokoisen annoksen

Nimi ja tekijä	Otos (n=)	Menetelmät	Keskeiset tulokset
Morin-Papunen, Tapanainen – miten tytön lihavuus lapsuudessa ja murrosiässä heijastuu lisääntymistervey-			<ul style="list-style-type: none"> - aikaistaa menarkea, altistaa hirsutismille, aknelle ja kuukautishäiriöille - voi ennakoida lapsettomuus-, raskaus ja synnytysoongelmia - lisää kohdunrungonsyövän ja rintasyövän riskiä
WHO		kysely	<ul style="list-style-type: none"> - 11-v. 72 % tyttöistä ja 75 % pojista syö aamupalan joka koululuamu - 13-v. 60 % tyttöistä ja 68 % pojista syö aamupalan joka koululuamu - 11-v. 27 % tyttöistä ja 24 % pojista syö hedelmän joka päivä - 13-v. 28 % tyttöistä ja 18 % pojista syö hedelmän joka päivä - 11-v. 2 % tyttöistä ja 5 % pojista juo limsaa päivittäin - 13-v. 4 % tyttöistä ja 7 % pojista juo limsaa päivittäin
Väsytys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaissilla 2002. Virva Pere, Elina Riihiviita, Soili Keskinen	199 (52 % tyttöjä, 48 % poikia)	Kyselylomake	<ul style="list-style-type: none"> - 40 % koululaisista on päivittäin väsyneitä - pojat (24 %) väsyneempiä kuin tytöt (16 %) - pojilla tyttöjä enemmän aamuväsymystä - huonosti syövä oppilas oli väsynyt koulussa - tyttöjen ja poikien kouluruokailu ei eroa toisistaan - kouluviikolla 39 % oppilaista meni nukkumaan klo 22–22.30. Viikonloppuisin valvottiin enemmän. - Kouluviikolla keskimääräinen yöuni 8-8,5 h, jonka nukkui 37 % oppilaista. Viikonloppuisin tyypillinen unenmäärä 10–10,5 h, jonka nukkui 33 %. - eniten oppilaat valvovat tv:tä ja videoita katsellen (58 %)

Nimi ja tekijä	Otos (n=)	Menetelmät	Keskeiset tulokset
Palohti, Eija 1997. Vanhempien kokemukset murrosikäisen nuoren kasvattamisesta	274 vanhempeä	Kyselytutkimus	<ul style="list-style-type: none"> - 27,8 % kasvattajista on ollut huolestuneita hyvin usein tai melko usein - vanhemmista suuttumusta on kokenut vain 8,8 % usein tai melko usein, mutta jopa 50,4 % joskus - vanhemmista 36,5 % kertoi kokeneensa joskus syyllisyyttä. - Riittämättömyyttä vähintään joskus kertoi tunteneensa yli puolet vastaajista
Koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000–2007. Opetusministeriön julkaisuja 2007:8		Kouluterveyskysely	<ul style="list-style-type: none"> - Suurin osa 8. ja 9. luokkalaista ei joutunut kiusatuksi tai kiusannut muita lukuvuoden aikana koulussa - Vähintään kerran viikossa joutui kiusatuksi 8 % oppilasta - Koulukiusaaminen oli yhteydessä kotiin ja ystäviin, kouluoloihin, terveyteen



5.2.2009

OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMAN HYVÄKSYMINEN

Hyvä Anneli Kupila,

Olemme Mikkelin Ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita ja olemme tekemässä opinnäytetyötä, jonka aiheen olemme saaneet terveydenhoitaja Tarja Metsolta. Tarkoituksenamme on tehdä varhaismurrosikäisille opas, joka tulee sisältämään tietoa murrosiän muutoksista. Rinnalle teemme myös heidän vanhemmilleen suunnatun oppaan, jossa käsittelemme murrosikäisen kanssa keskustelemista vaikeista aiheista kuten päihteiden käytöstä ja seksuaalisuudesta.

Olimme yhteydessä teihin aikaisemmin syksyllä 2008 sähköpostin välityksellä ja sovimme alustavasti opinnäytetyön aloittamisesta. Olemme nyt pitäneet suunnitelmaseminaarin ja laittammekin tämän kirjeen liitteenä opinnäytetyön suunnitelman ja sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä.

Varsinaisen opinnäytetyömme aloittaminen on nyt suunnitelman hyväksymisestä kiinni. Toivommekin, että tutustuisitte tekemäämme suunnitelmaan ja antaisitte suostumuksenne työn toteuttamiseksi. Täytetyn sopimuksen voitte lähettää mukana olevalla kirjekuorella.

Ystävällisin terveisin,

Susanna Laitinen

Heidi Puruskainen

Heidi Päivärinta

Taina Sikanen

**SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ****Sopijaosapuolet:**Opinnäytetyön tilaaja: Mikkelin kaupunki, terveystoimija Mikkelin ammattikorkeakoulun terveysalan laitoksen
hoitotyön koulutusohjelman opiskelijat Susanna Laitinen,
Heidi Puruskainen, Heidi Päiväranta & Taina Sikunen**Opinnäytetyön aihe:** Valmuna murrosikään - oppaat valheismurros-
ikäsiike ja heidän vanhemmiheen**Opinnäytetyön ohjaajat:**Ohjaava opettaja: Auli SjögrenTyöelämäohjaaja: Tarja NetsoOpinnäytetyön arvioitu valmistumisaika: toukokuu 2009**Muut sopimusehdot:**5.2.2009 Mikkelissä

Aika ja paikka

Susanna Laitinen
Opiskelijan/opiskelijoiden allekirjoitusJouko Tuomi
Toimeksiantajan allekirjoitusHeidi Puruskainen
Heidi Päiväranta
Taina Sikunen



Hei!

Olemme neljä terveydenhoitajaopiskelijaa Mikkelin ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyönä murrosikäopasta teidän ikäisille. Tarvitsemme nyt teidän apuanne! Toivoisimme, että voisitte täyttää tämän lomakkeen Tainan opastuksella.

Sukupuoli tyttö poika

Mistä asioista haluat tietää enemmän? Ympyröi haluamasi vaihtoehdot.

1. Vartalo

- **pituuskasvu**
- **karvoituksen lisääntyminen**
- **tytön muutokset**
- **pojan muutokset**

2. Kuukautiset

- **mitä tarkoittaa? mitä tapahtuu?**
- **kuukautissuojat**
- **puhtaus**
- **kivut**

3. Puhtaus

- **hikoilu**
- **finnit**
- **hiusten rasvoittuminen**

4. Päihteet

- **tupakka**
- **alkoholi**
- **huumeet**

5. Ihmiset

- **perhe**
- **kaverit**
- **seurustelu ja seksi**
- **koulukiusaaminen**

6. Mielialan muutokset

Kirjoita alle, jos mieleesi tulee vielä muita asioita, joista haluaisit tietää enemmän (esim. harrastukset).

Susanna Laitinen

Heidi Päivärinta

Heidi Puruskainen

Taina Sikanen

Hei!

Olemme neljä terveydenhoitajaopiskelijaa Mikkelin ammattikorkeakoulusta, ja teemme opinnäytetyönämme oppaita varhaismurrosikäisille ja heidän vanhemmilleen. Oppaiden pohjaksi tarvitsimme Teidän mielipidettänne.

Sukupuoli nainen mies

Mitä asioita otitte esille, kun lapsenne oli tulossa murrosikään?

Mitkä asiat olivat hankalia ottaa esille?

Minkälaisina koitte tilanteen?

Minkälaista apua tai tietoa olisitte tarvinneet keskustelun tueksi?

Mistä muualta lapsenne sai tietää murrosiän muutoksista?

Kiitos vastauksistanne!

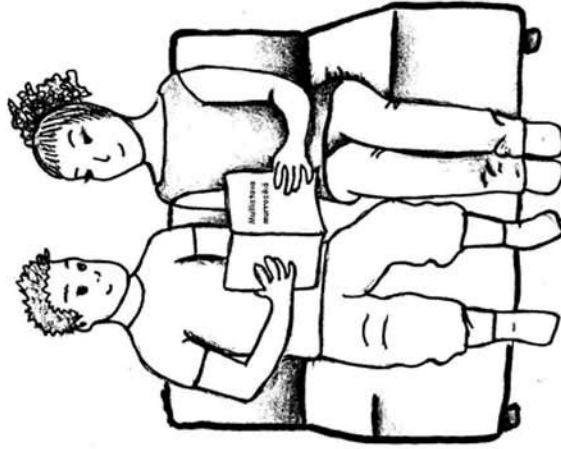
Susanna Laitinen

Heidi Puruskainen

Heidi Päivärinta

Taina Sikanen

MULLISTAVA MURROSIKÄ



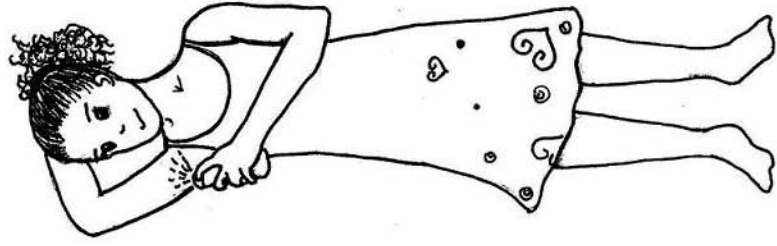
TYTÖT

MITÄ MURROSIKÄ ON?

Murrosiässä alat muuttua vähitellen aikuiseksi. Ensimmäiseksi tulet huomaamaan muutoksia kehossasi. Saatat myös huomata mielialojesi vaihtelevan.

Murrosikä alkaa lisääntyneen hormonitoiminnan vaikutuksesta. Pojilla hormoni on nimeltään testosteroni ja tytöillä estrogeeni. Juuri hormonit saavat aikaan kehosi muutokset. Murrosikä alkaa noin 10-12-vuotiaana. Jokainen nuori kuitenkin kehittyy omaan tahtiinsa. Älä siis huoli, jos kaverisi näyttävät olevan kehityksessä sinua edellä.

Tämä opas antaa sinulle tietoa ensimmäisistä murrosiän mukanaan tuomista muutoksista. Tutustu oppaaseen huolella ja juttele oppaan aiheista myös vanhempiesi ja ystäväiesi kanssa.



KEHOSI MUUTTUU

Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on yleensä rintojen kehittyminen. On hyvä muistaa, että rintojen kehitykseen kuluva aika vaihtelee jokaisella työllä. On myös täysin normaalia, että toinen rinta kasvaa toista nopeammin.

Alat kasvaa pituutta aiempaa nopeammin. Murrosiässä puhutaankin kasvupyrähdyksestä, jolloin on mahdollista, että kasvat jopa kahdeksan senttimetriä vuodessa. Tuolloin saatat tuntea itsesi kömpelöksi ja voi tuntua, että sinun on hankala hallita muuttuvaa kehoasi. Ajan kanssa tämä menee kuitenkin ohi.

Karvoitus alkaa kasvaa noin vuoden sisällä rintojen kasvun alkamisesta. Karvoja alkaa ilmestyä kainaloihin ja häpyalueelle. Myös lantiosi alkaa levenyä ja muodoistasi tulee muuttenkin naisellisemmat.

Murrosiän edetessä hien ja talin erittyminen voimistuu. Hiukseksi rasvoittuvat, hiki alkaa haista voimakkaammin ja finnejä voi tulla esimerkiksi kasvoihin, selkään ja rintaan. Onkin tärkeää, että huolehdit puhtaudestasi hyvin tarkasti.

- Pesegätty päivittäin.
- Ehkäise hiusten rasvoittumista pesemällä hiukseti itsellesi sopivalla shampooilla.
- Vartalos pesuun voit käyttää saippuota ja pesunesteitä.
- Kainaloiden nikoiluun voit käyttää erilaisia deodorantteja tai antiiperspirantteja.
- Finneihin löytyy omia hoitovälineitä, esim. meikkejä puhdistusvälineitä ja peitepuolekkoja.
- Huolehdi vaatteiden puhtaudesta ja väändä ne riittävästi usein.

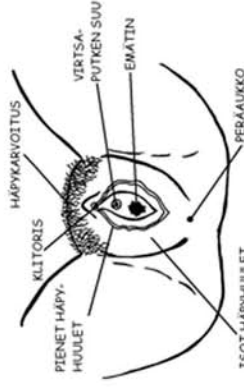
SUKUPUOLIELIIMET

Estrogeeni on yksi naishormoneista. Se saa aikaan naisen sukupuolielinten kasvun ja kehityksen. Se vaikuttaa myös rintojen kasvuun ja naisellisten muotojen kehittymiseen.

Rintojen kehityksen kanssa samoihin aikoihin käynnistyy kohdun ja emättimen kehittyminen. Emätin on joustava ja venyvä ja se on pituudeltaan 8-9 cm. Kohtu on päärynämuotoinen elin.

Munanjohdot yhdistävät kohdun ja munasarjat. Munasarjoja on yksi kohdun molemmin puolin. Niissä kypsyy munasoluja. Munasolu on solu, jossa on sinun perintökijäsi.

Yhdessä siirtien kanssa munasolu voi hedelmöityä ja kehittyä sikiöksi.



VALKOVOOTO

Ensimmäisiä merkkejä munasarjosi toiminnasta on valkovoodon alkaminen. Valkovooto on kirkasta nestettä, jota erittää emättimen limakalvoilta ja kohdunkaulasta. Toisinaan valkovootoa tulee enemmän riippuen kuukautiskierrösi vaiheesta.

- Muista huolehtia alapesuista!
- Vältä kuteleminen liikaa saippuun ja pukeutuvuusvälineiden käyttöä, sillä ne voivat ärsyttää limakalvoja.
- Jos huomaa valkovoodon muuttuvan ulkonäköltään huomattavasti, ota asia puheeksi esim. meikkejä vauhemepiesi tai terveysneuvoajan kanssa.

KUUKAUTISET

Kerran kuukaudessa tyttö vuottaa hieman vettä emättimestä noin 3-7 päivän ajan. Näin käy aina, kun et ole raskaana. Tätä kutsutaan kuukautisiksi.

Kuukautiset alkavat yleensä 11-15-vuotiaana, mutta alkamisikä vaihtelee yksilöllisesti. Myös kuukautisten kesto vaihtelee, ja ne voivat tulla useammin tai harvemmin kuin kaverillasi. Tällainen vaihtelu on normaalia. Varsinkin alussa kuukautiset voivat olla epäsäännölliset.

Joka kuukausi kaksi viikkoa ennen kuukautisten alkamista munasolu irtaava munasarjasta. Tätä tapahtumaa kutsutaan ovulaatioksi. (Kuva 1.) Munasolu matkaa munanjohdinta pitkin kohti kohtua. Kohtu on valmistunut mahdolliseen raskautteen siten, että kohdun limakalvo on paksuuntunut hedelmöittyneen munasolun kiinnittymistä varten. (Kuva 2.) Jos munasolu ei hedelmöity, limakalvo poistuu kohdusta kuukautisvuotona. (Kuva 3.) Tämän jälkeen kohtu palaa normaalkiksi (Kuva 4.) ja kierro alkaa uudelleen.

On tärkeää, että muistat merkitä kuukautisesi ajankohdan kalenteriin, jotta voit laskea kuukautiskiirtosi pituuden ja ennakoida seuraavia kuukautisia. Esimerkiksi Internetistä voit löytää useita erilaisia kiertoalentereita.



KUVA 1

KUVA 2

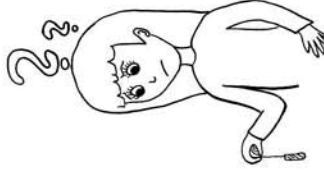
KUVA 3

KUVA 4

KUUKAUTISSUOJAT

Kuukautissuojana voit käyttää terveysseiteitä, tamponia tai kuukuppia. Ensimmäisinä kertoina terveyside saattaa olla sinulle paras vaihtoehto. Side kiinnitetään alushousuihin teippikiinnityksen avulla. Siteitä on erikoisia ja erimäköisiä. Voit valita itsellesi sopivan terveysiteen vuoden määrän mukaan. Siteitä on myös erilaisia päivä- ja yökäyttöön. Terveysseiteiden käyttöohjeet löytyvät pakkauksista ja niihin voit tutustua yhdessä tutun aikuisen kanssa.

Tamponi on emättimen sisään asetettava kuukautissuoja. Niitä on erikoisia ja sen voit asettaa joko sormin tai asettimen avulla. Kun tamponi on oikein asetettu, se ei tunnu. Se poistetaan vetämällä tamponin narusta, joka roikkuu kehosi ulkopuolella. Tamponipakkauksista löydät yksityiskohtaiset ohjeet tamponien käyttöön. Muista, että tamponi ei voi hävitä sisäsi!



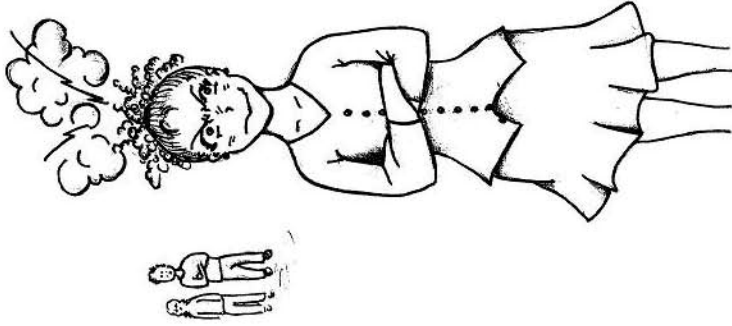
Kuukuppi on silikonikuppi, joka asetetaan emättimen sisään. Se kerran kuukautisvuotosi. Voit tyhjentää, pestä ja käyttää sen uudelleen. Näin se on ympäristöystävällinen vaihtoehto.

- Siteitä ja tamponia voit ostaa lähes jokaisesta päivittäistavarakaupasta.
- Valida kuukautissuojat riittävän usein, vaihda joku wö- käyttöön yhteydessä. Opit nopeasti mikä on sinulle sopiva suojele vaihtoehto.
- Kuukautissuojien vaihdon yhteydessä huolehdi alapesuista erityisen hyvin.
- Älä laita kuukautissuojia wö-pöytäöön, vaan laita käyttötyt suojele roskakoriin.

MIELIALAN MUUTOKSET

On tavallista, että murrosiässä mielialasi vaihtelevat nopeasti. Tämä johtuu osaksi hormoneista. Toisaalta sinua saattaa hämmäntää se, mitä kaikkea kehossasi tapahtuu.

Mielialasi voivat vaihdella ilosta kiukkuun lyhyenkin ajan sisällä. Pienimmätkin asiat saattavat suuttuttaa ja kiukku puretaan useimmiten vanhempiin ja sisaruksiin. Sinusta saattaa tuntua, etteivät vanhempi ymmärrä sinua lainkaan. Välillä sinua saattaa masentaa, välillä taas elämä hymyilee. Koet onnellisia hetkiä ja toisaalta pettymyksen tunteita, mutta sitä murrosikä on.



KAVERIT JA PERHE

Murrosiässä alat vähitellen irtautua lapsuudenkodistasi. Kaveritiasi saattaa tulla tärkeämpiä kuin omaa perheestäsi. Suhde vanhempiisi voi olla aaltoimaista: välillä saatat haluta voimakkaasti irti vanhemmistasi, toisaalta irtaantuminen vanhemmista tuntuu pelottavalta ja haluat vielä pysyä lapsena.

Ystävästäsi tulee entistä tärkeämpiä. Heiltä saat tukea ja kannustusta murrosiän myllerryksessä. Sinusta saattaa tuntua, että he ymmärtävät sinua paremmin kuin vanhempasi.

Kun tulet murrosikään, huomaat, että myös vastakkain sukupuoli alkaa vähitellen kiinnostaa. Ensimmäisiä ihastuksiasi voivat olla julkkikset, kuten näyttelijät ja laulajat, mutta pikkuhiljaa ihastuksen kohteeksi alkavat löytyä lähempää.

KIUSAAMINEN

Nuoren elämään kuuluvat erimielisyydet ja yhteenotot muiden nuorten kanssa. Kun sama nuori joutuu toistuvasti toisten nuorten häirinnän kohteeksi, puhutaan kiusaamisesta. Kiusaaminen on esimerkiksi sitä, että nimittään, nauretaan pilkallisesti, tönitään tai jätetään yksi nuori aina ulkopuolelle. Kiusaaminen tuntuu kiusatusta pahalta ja alentaa hänen itsetuntoaan. Kiusaajan käyttökseen syyntä voi olla huono itsetunto, eli syy ei välttämättä ole kiusaamisen kohteessa. Kiusaamalla hän yrittää parantaa omaa asemaansa kaveriporukassa.

Älä lähde kiusaamiseen mukaan. Yritä sen sijaan olla kiusatun kaveroi. Jos itse joudut kiusatuksi ota asia esille vanhempiesi, opettajasi tai koulusi terveydenhoitajan kanssa.

RUOKAILU

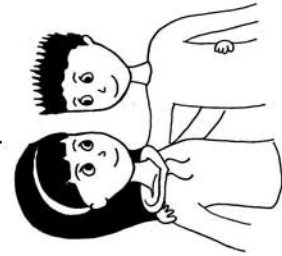
Jotta kasvaisit terveeksi aikuiseksi, sinun tulisi syödä monipuolisesti ja terveellisesti. Päivän hyvä ravitsemus kattaa aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Kun syöt säännöllisesti päivän ateriat, nälkä pysyy pois ja turha napestelu jää vähemmälle. Muistathan, että terveellisessä ruokavaliossa tulisi syödä puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Lisäksi on tärkeää käyttää maitotuotteita päivittäin, jotta luusi vahvistuvat.

UNI

Kasvavana nuorena sinun tulisi nukkua 8-10 tuntia yössä. Uni on tärkeää sinulle, koska unen aikana aivosi käsittelevät tärkeitä päivän asioita. Kasvuhormoni vaikuttaa pituuskasvuun ja sitä erittyy unen aikana. Juuri kasvamisen takia on tärkeää nukkua. Kun nuket tarpeeksi, myös mielialasi pysyy virkeänä.

LIIKUNTA

Jotta pysyisit terveenä, sinun tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa. Hyötyliikunnan merkitys on suuri, siis kävele tai pyöräile koulumatkat sen sijaan, että menisit autokyydillä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös positiivisesti mielialaasi. Kun liikut päivisin, myös uni tulee helpomminkin iltaisin.



PÄIHTEET

Pähteillä tarkoitetaan aineita, joita käytetään humaliumiseen. Yleisimpiä tunnettuja pähteitä ovat alkoholi, tupakka ja huumeet. Niiden vaikutus jokaiseen on yksilöllistä, ja se riippuu käytettävästä aineesta ja sen määrästä. Kaikki pähteet aiheuttavat riippuvuutta.

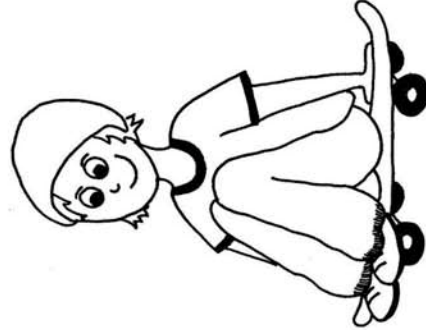
Kasvaessasi vanhemmaksi, haluat luultavasti kokeilla erilaisia asioita, myös pähteitä. Sinun on kuitenkin hyvä tietää, että edes keuhku ei ole täysin vaaraton. Koska et ole vielä kehittynyt fyysisesti tai psyykkisesti aikuiseksi, pähteiden käytön seuraukset voivat olla erityisen vakavia. Kehosi ei vielä kestä pähteitä aikuisen lailla, ja pähteiden käyttö vaikuttaa myös fyysiseen kehitykseesi. On myös hyvä tietää, että mitä aiemmin pähteiden käytön aloittaa, sitä enemmän haittoja kasaantuu.

Alkoholin ja tupakan käyttö on laissa kielletty alle 18-vuotiailta. Huumeet ovat kiellettyjä kaikilta. Alkoholi aiheuttaa humalattilan, jolloin kontrolli omasta käyttäytymisestä katoaa. Tuolloin on mahdollista, että tulet tehneeksi asioita, joita et selvin päin haluaisi tehdä. Lisäksi alkoholin käyttö lihottaa ja aiheuttaa riippuvuutta. Tupakointi puolestaan vähentää pituuskasvua ja haittaa keuhkojesi kehittymistä. Myös tupakan savuun hengittäminen on vaarallista, vaikkot itse polttaisikaan.

Kielteily aina, jos joku tulee tarjoamaan sinulle pähteitä. Muista, että vaikka olet kasvamassa aikuiseksi, se ei tarkoita sitä, että sinun tulisi kokeilla pähteitä!

MITÄ POJILLE TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ?

- Pojilla murrosikä kätymistä alkaa aikaisin ja päättyy myöhempään.
- Pojilla murrosikä alkaa leivästä ja perheeseen leivästä.
- Myös pojat leivästä pitävät samalla lailla leivästä.
- Lisäksi pojilla alkaa leivästä ja talon eritys lisääntyä.
- Myös pojilla alkaa leivästä. Heillä leivästä on enemmän ja useammassa paikassa.
- Myöhempään murrosikä alkaa vähemmän pojille leivästä.
- Pojilla ääni määntyy. Tätä leivästä äänemuutokseen.
- Pojilla testosteroni-hormoni saa alkaa mielisesti muutokset.
- Erotto on sitä, että penis jäykkyys ja leivästä leivästä seurauksena. Pojilla erektioita alkaa esiintyä murrosiästä lähtien.
- 13-14-vuoden iässä pojilla alkaa leivästä, mikä on merkki heidän lisääntymiskyvystään.



HYÖDYLLISIÄ LÄHTEITÄ

www.mll.fi/nuortennetti/

www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/terkkari.fi/

Lehtinen, Tiina & Lehtinen, Ismo.
Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa.

LASTEN JA NUORTEN PUHELIN
p. 0800 120 400

TEKIJÄT:

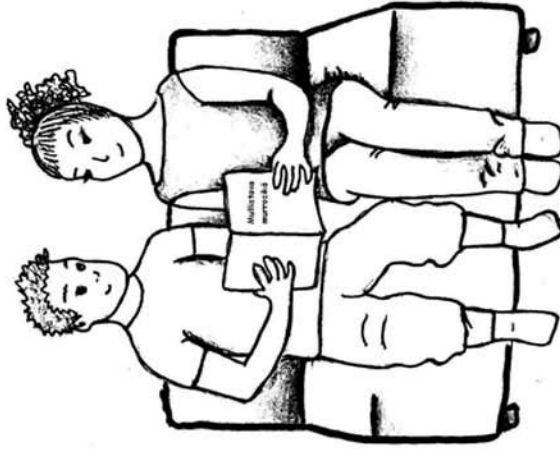
Susanna Laitinen Heidi Puruskainen
Heidi Päiväranta Taina Sikanen

KUVITUS:

Susanna Laitinen, Noora Nokelainen & Heidi Päiväranta



MULLISTAVA MURROSIKÄ



POJAT

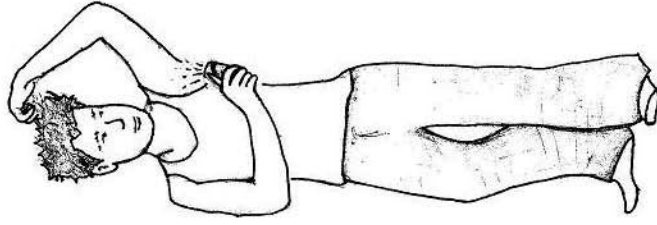
MITÄ MURROSIKÄ ON?

Murrosiässä alat muuttua vähitellen aikuiseksi. Ensimmäiseksi tulet huomaamaan muutoksia kehossasi. Saatat myös huomata mielialojesi vaihtelevan.

Murrosikä alkaa lisääntyneen hormonitoiminnan vaikutuksesta. Pojilla hormoni on nimeltään testosteroni ja tytöillä estrogeeni. Juuri hormonit saavat aikaan kehosi muutokset. Murrosikä alkaa noin 10-12-vuotiaana. Jokainen nuori

kuitenkin kehittyy omaan tahtiinsa. Älä siis huoli, jos kaverisi näyttävät olevan kehityksessä sinua edellä.

Tämä opas antaa sinulle tietoa ensimmäistä murrosiän mukanaan tuomista muutoksista. Tutustu oppaaseen huolella ja juttele oppaan aiheista myös vanhempiesi ja ystäväsi kanssa.



KEHOSI MUUTTUU

Kivesten kasvu käynnistää murrosikäsi. Noin vuoden kuluttua tästä peniksesi alkaa kasvaa. Penis saavuttaa lopullisen mittansa ennen kiveksiä. Saatat huomata, että karvat alkavat kasvaa häpyalueelle ja muualle vartalollesi, esimerkiksi kainaloihin ja rintaan. Murrosiässä sinulla alkaa parrankasvu. Joillakin parta alkaa kasvaa aikaisemmin, toisilla vasta armeijäiässä.

Murrosiän loppupuolella alat kasvaa pituutta aiempaa nopeammin. Murrosiässä puhutaankin kasvupyrähdyksestä, jolloin on mahdollista, että kasvat jopa 12 senttimetriä vuodessa. Tuolloin saatat tuntea itsesi kömpelöksi ja voi tuntua, että sinun on hankala hallita muuttuvaa kehoasi. Ajan kanssa tämä menee kuitenkin ohi.

Kehitykseesi kuuluu myös kurkunkpään, kurkunkpään lihasten ja kilpiruoston kasvu, josta seuraa äänenmurros keskimäärin 13-14 vuoden iässä. Äänenmurroksen aikaan puheessasi vaihtelevat lapsen kimeä ääni ja miehekkäämpi matala ääni. Tämä saattaa aiheuttaa kiusallista tuntuja tilanteita, sillä äänesi saattaa vaihtua matalasta kimeään vaikka kesken lauseen. Murrosiän aikana äänesi muuttuu matalammaksi ja saavutat miehen äänen.

Testosteroni on yksi mieshormoneista. Se vaikuttaa miehisten merkkin kehitykseen esimerkiksi sukupuolielimien kasvuun, kehitykseen ja toimintaan. Testosteroni saa aikaan myös äänen mataltumisen, lihasten kehittymisen, karvoituksen kasvamisen ja siittiöiden tuotannon.

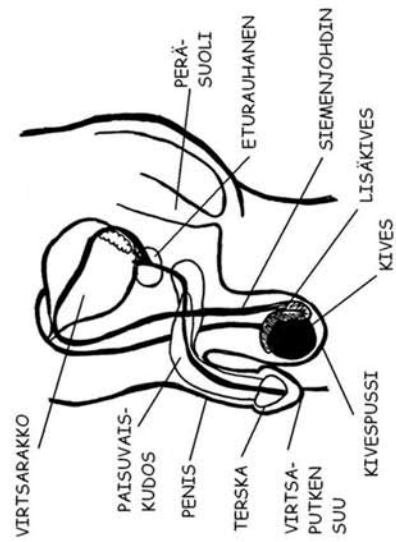
Murrosiän edetessä hien ja talin erittyminen voimistuu. Hiuksesi rasvoittuvat, hiki alkaa haista voimakkaammin ja finnejä voi tulla esimerkiksi kasvoihin, selkään ja rintaan. Onkin tärkeää, että huolehdit puhtaudestasi hyvin tarkasti.

- Peseydy päivittäin.
- Ehkäise kivesten rasvoittumista pesemällä hiuksesi itsellesi sopivalla shampoolla.
- Varmista pesuun voit käyttää saippuota ja pesunesteitä.
- Kainaloiden hikoiluun voit käyttää erilaisia deodorantteja tai antiperspirantteja.
- Finnejäh löytyy omia hoitotuotteita, esimerkiksi puhdistusainetta ja peitepuolekia.
- Huolehdi vaatteiden puhtaudesta ja vaihda ne riittävästi usein.

SUKUOLIELIIMET

Kiveksiä on kaksi kappaletta ja ne sijaitsevat kivespussissa. Kivekset tuottavat siittiöitä, joita tarvitaan lisääntymisessä. Ne tuottavat myös hormoneja, joista tärkein on testosteroni. Lisäkivekset sijaitsevat kiveksen pinnalla ja osittain sen takana. Siittiöt varastoituvat ja kypsyvät lisäkiveksissä. Kivekset sijaitsevat kivespussissa, koska ne tarvitsevat alemman lämpötilan siittiöiden säilymiseen.

Penis on paisuvas-kudoksesta muodostunut elin, joka sijaitsee kivesten yläpuolella. Se on kiinnittynyt lantion pohjaan ja vain osa siitä on näkyvässä. Peniksen uloin osa eli terska on virtsaputken paisuvasen laajentunut pää. Sen päässä on virtsaputken suu, josta virtsa ja siemennesteet tulevat. Terskaa suojaa esinahka, joka liikkuu terskan päällä edestakaisin. Murrensiän jälkeen esinahkan tulisi liikkua helposti terskan päältä pois ja takaisin, myös peniksen ollessa erektiössä.

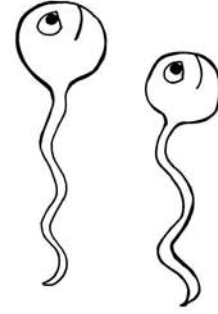


EREKTIO

Erektio tarkoittaa sitä, että penis kasvaa, kohoaa ja jäykistyy. Sen aiheuttaa kiihottuminen, jonka seurauksena peniksen paisuvasikudokseen virtaa verta. Samalla peniksen verenpaine kasvaa. Nuorilla miehillä erektio voi tulla 10-20 sekunnissa ja se voi kestää sekunneista puoleen tuntiin. Erilaiset voimakkaat tunneilmat voivat aiheuttaa erektion missä ja milloin tahansa. Tämä voi olla kiusallista, mutta ajan mittaan opit hallitsemaan niitä.

SIEMENSYÖKSY

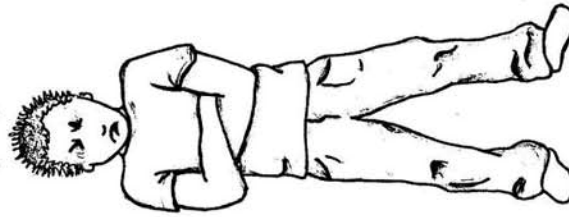
Siemensyöksyt alkavat, kun poika on 13-14-vuotias. Toisilla ne alkavat aikaisemmin, toisilla myöhemmin. Siemensyöksy tarkoittaa sitä, että kiveksissä kypsyneet siittiöt työntyvät virtsaputkea pitkin ulos. Siittiöiden mukana tulee myös eritettä. Koko siemensyöksyssä purkautuvaa nestettä sanotaan siemennesteeksi eli spermaksi. Siemenneste on vaaleanväristä ja juoksevaa tai paksua. Ensimmäinen siemensyöksy voi tulla kiihottavan unen aikana tai itsetyydytyksessä. Siemensyöksy on ihan tavallinen asia, eikä sinun tarvitse hävetä siitä. Siemensyöksyjen alkaminen on merkki siitä, että olet biologisesti lisääntymiskykyinen.



MIELIALAN MUUTOKSET

On tavallista, että murrosiässä mielialasi vaihtelevat nopeasti. Tämä johtuu osaksi hormoneista. Toisaalta sinua saattaa hämmäntää se, mitä kaikkea kehossasi tapahtuu.

Mielialasi voivat vaihdella ilosta kiukuun lyhyenkin ajan sisällä. Pienimmätkin asiat saattavat suuttua ja kiuku puretaan useimmiten vanhempiin ja sisaruksiin. Sinusta saattaa tuntua, etteivät vanhempi ymmärrä sinua lainkaan. Väliillä sinua saattaa masentaa, välillä taas elämä hymyilee. Koet onnellisia hetkiä ja toisaalta pettymyksen tunteita, mutta sitä murrosikä on.



KAVERIT JA PERHE

Murrosiässä alat vähitellen irtautua lapsuudenkodistasi. Kaverieistasi saattaa tulla tärkeämpiä kuin omaista perheestäsi. Suhde vanhempiisi voi olla aaltoimaista: välillä saatat haluta voimakkaasti irti vanhemmistasi, toisaalta irtaantuminen vanhemmista tuntuu pelottavalta ja haluat vielä pysyä lapsena.

Ystävästäsi tulee entistä tärkeämpiä. Heiltä saat tukea ja kannustusta murrosiän myllerryksessä. Sinusta saattaa tuntua, että he ymmärtävät sinua paremmin kuin vanhempasi.

Kun tulet murrosikään, huomaat, että myös vastakkain sukupuoli alkaa vähitellen kiinnostaa. Ensimmäisiä ihastuksiasi voivat olla julkkikset, kuten näyttelijät ja laulajat, mutta pikkuhiljaa ihastuksen kohteeksi alkavat löytyä lähempää.

KIUSAAMINEN

Nuoren elämään kuuluvat erimielisyydet ja yhteenotot muiden nuorten kanssa. Kun sama nuori joutuu toistuvasti toisten nuorten häirinnän kohteeksi, puhutaan kiusaamisesta. Kiusaaminen on esimerkiksi sitä, että nimitellään, nauretaan pilkallisesti, tönitään tai jätetään yksi nuori aina ulkopuolelle. Kiusaaminen tuntuu kiusatusta pahalta ja alentaa hänen itsetuntoaan. Kiusaajan käyttökseen syytä voi olla huono itsetunto, eli syy ei välttämättä ole kiusaamisen kohteessa. Kiusaamalla hän yrittää parantaa omaa asemaansa kaveriporukassa.

Älä lähdä kiusaamiseen mukaan. Yritä sen sijaan olla kiusatun kaveri. Jos itse joudut kiusatuksi ota asia esille vanhempiesi, opettajasi tai koulusi terveydenhoitajan kanssa.

RUOKAILU

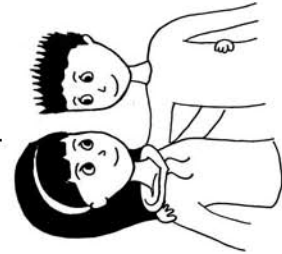
Jotta kasvaisit terveeksi aikuiseksi, sinun tulisi syödä monipuolisesti ja terveellisesti. Päivän hyvä ravitsemus kattaa aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Kun syöt säännöllisesti päivän ateriat, nälkä pysyy pois ja turha napestelu jää vähemmälle. Muistathan, että terveellisessä ruokavaliossa tulisi syödä puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Lisäksi on tärkeää käyttää maitotuotteita päivittäin, jotta luusi vahvistuvat.

UNI

Kasvavana nuorena sinun tulisi nukkua 8-10 tuntia yössä. Uni on tärkeää sinulle, koska unen aikana aivosi käsittelevät tärkeitä päivän asioita. Kasvuhormoni vaikuttaa pituuskasvuun ja sitä erittyy unen aikana. Juuri kasvamisen takia on tärkeää nukkua. Kun nuket tarpeeksi, myös mielialasi pysyy virkeänä.

LIIKUNTA

Jotta pysyisit terveenä, sinun tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa. Hyötyliikunnan merkitys on suuri, siis kävele tai pyöräile koulumatkat sen sijaan, että menisit autokyydillä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myös positiivisesti mielialaasi. Kun liikut päivisin, myös uni tulee helpommin iltaisin.



PÄIHTEET

Pähteillä tarkoitetaan aineita, joita käytetään humalumiiseen. Yleisimpiä tunnettuja pähteitä ovat alkoholi, tupakka ja huumeet. Niiden vaikutus jokaiseen on yksilöllistä, ja se riippuu käytettävästä aineesta ja sen määrästä. Kaikki pähteet aiheuttavat riippuvuutta.

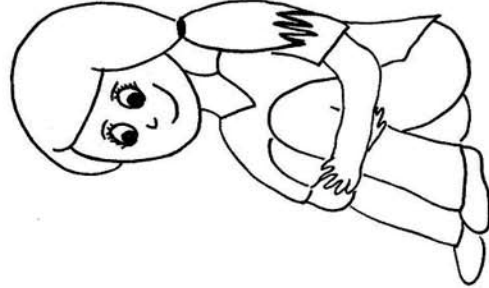
Kasvaessasi vanhemmaksi, haluat luultavasti kokeilla erilaisia asioita, myös pähteitä. Sinun on kuitenkin hyvä tietää, että edes keuhku ei ole täysin vaaraton. Koska et ole vielä kehittynyt fyysisesti tai psyykkisesti aikuiseksi, pähteiden käytön seuraukset voivat olla erityisen vakavia. Kehosi ei vielä kestä pähteitä aikuisen lailla, ja pähteiden käyttö vaikuttaa myös fyysiseen kehitykseesi. On myös hyvä tietää, että mitä aiemmin pähteiden käytön aloittaa, sitä enemmän haittoja kasaantuu.

Alkoholin ja tupakan käyttö on laissa kielletty alle 18-vuotiailta. Huumeet ovat kiellettyjä kaikilta. Alkoholi aiheuttaa humalatilan, jolloin kontrolli omasta käyttäytymisestä katoaa. Tuolloin on mahdollista, että tulet tehneeksi asioita, joita et selvin päin haluaisi tehdä. Lisäksi alkoholin käyttö lihottaa ja aiheuttaa riippuvuutta. Tupakointi puolestaan vähentää pituuskasvua ja haittaa keuhkojesi kehittymistä. Myös tupakan savun hengittäminen on vaarallista, vaikkeet itse polttaisikaan.

Kielteily aina, jos joku tulee tarjoamaan sinulle pähteitä. Muista, että vaikka olet kasvamassa aikuiseksi, se ei tarkoita sitä, että sinun tulisi kokeilla pähteitä!

MITÄ TYTÖILLE TAPAHTUU MURROSIÄSSÄ?

- Tytöillä murrosikä alkaa hieman pohkeia aiemmin.
- Tytöillä murrosikä alkaa pituuden ja riuvojen kasvuulla.
- Myös tytöillä hiem ja tallin eritys lisääntyy.
- Tyttöjen lantio leveee ja muutot muuttavat naisellisuunukesi. Muutokset saa alkaen. naishormoni nimeltään estrogeni.
- Tytöillä alkaa kasvaa karvoja kainaloihin ja sukupuolielinten alueelle.
- 11-15-vuotiaana tytöillä alkaa leudeautiset, mikä on merkei heidän lisääntymiskyvystään.
- Kerran leudeautessa tyttö vuottaa hieman vettä emättimestä noin 3-7 päivän ajan. Näin käy aina, kun tyttö ei ole raskaana.



HYÖDYLLISIÄ LÄHTEITÄ

www.mll.fi/nuortennetti/

www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/
www.terkkari.fi/

Lehtinen, Tiina & Lehtinen, Ismo.
Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa.

LASTEN JA NUORTEN PUHELIN
p. 0800 120 400

TEKIJÄT:

Susanna Laitinen Heidi Puruskainen
Heidi Päivärinta Taina Sikanen

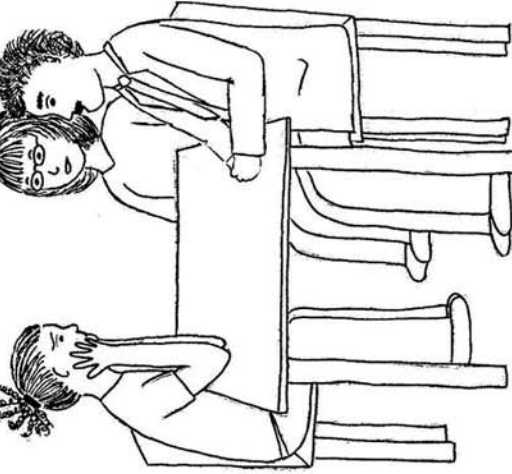
KUVITUS:

Susanna Laitinen, Noora Nokelainen & Heidi Päivärinta

VALISTAVA VANHEMMUUS

Lapsenne on saanut koulusta varhaismurrosiässä tapahtuvista muutoksista kertovan oppaan. Olisi hyvä, jos kävisitte sitä yhdessä läpi lapsenne kanssa ja keskustelisitte mieltä askarruttavista asioista.

Kodin tehtävä on tukea nuoren kehitystä, tarjota suojaa ja eri toimintamalleja sekä antaa arvokasvatusta. Lapsenne on murrosiässä ennen kuin huomaattekaan. Asioista on siksi hyvä puhua ennen kuin lapsenne kokee tai kokeilee murrosiän tuomia muutoksia.



Mitä on hyvä vanhemmuus?

Täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassakaan. Hyvä vanhempi asettaa nuorelle perustellut rajat ja antaa turvaa. Vanhempien on yhdessä nuoren kanssa sovittava seuraamuksista, jos nuori rikkoo asetettuja rajoja. Nuoruuteen kylläkin kuuluu, että rajoja vastaan kapinoidaan ja vanhempia kritisoidaan. Vanhempien tehtävänä on kestää kritiikki ja hyväksyä lapsen itsenäistyminen.

Vanhemman tulisi luottaa lapseensa ja keskustella hänen kanssaan. Kasvava lapsi tarvitsee vanhemmalta tukea ja kannustusta sekä tietoa siitä, että häntä rakastetaan omana itsenään. Myös hyvä vanhempi suuttuu välillä lapselleen, eikä se ole huonon vanhemmuuden merkki.

Mitä asioita kannattaa ottaa esille ennen kuin lapsenne tulee murrosikään?

- Kehon ulkomuodon muutokset
 - Erektio ja siemensyöksyt / Kuukautiset ja kuukautissuojat
 - Päihteen
 - Unen, ravinnon ja liikunnan tärkeys
 - Hygienian tärkeys
 - Kiinnostus vastakkaiseen sukupuoleen
- Keinoja keskustelutilanteeseen**
- Järjestää tilanne rauhalliseksi ja varatkaa siihen aikaa.
 - Tilanteen ei tarvitse olla vakava: aito nauru voi kuulua luonnollisesti tilanteeseen.
 - Harjoitella keskustelutilannetta etukäteen itsensä tai toisen aikuisen kanssa.
 - Jos jotkut sanat tuntuvat vaikeilta, harjoitella niiden ääneen sanomista.
 - Keskustelutilanteissa käyttää avoimia kysymyksiä, sillä vastattaessa yksinkertaisesti "kyllä" tai "ei" keskustelu voi tyrehtyä. Käytä kysymyksiä, jotka alkavat sanoilla "mitä", "miksi" jne.
 - Päihteistä puhuminen voi tuoda esiin voimakkaita tunteita molemmin puolin.
 - Tuokaa esille huoli nuoren mahdollisesta päihteiden käytöstä.
 - Olkaa oma itsenne, puhukaa niin kuin vanhempi lapselleen.

HYÖDYLLISIÄ LÄHTEITÄ

<http://v.anhemmat.mll.fi>
<http://www.murkunkanssa.fi/>

Cacciatore, Raisa.

Huomenna pannaan pussauskoppiin, opas vanhemmille.

Syrjälä, Jaana

Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun.

TEKUJÄT:

Susanna Laitinen Heidi Puruskainen
 Heidi Päivärinta Taina Sikanen

KUVTUS:

Noora Nokelainen & Heidi Päivärinta

