

Heidi Dahl  
Julia Havukainen  
Maiju Leirimaa

# Murrosiän muutokset Sähköinen materiaali terveydenhoitajille

Opinnäytetyö  
Terveydenhoitaja (AMK)

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja
Tekijä/Tekijät	Heidi Dahl Julia Havukainen Maiju Leirimaa
Työn nimi	Murrosiän muutokset, sähköinen materiaali terveydenhoitajille
Toimeksiantaja	Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä
Vuosi	2021
Sivut	43 sivua, liitteitä 17 sivua
Työn ohjaaja(t)	Minna Männikkö

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän terveydenhoitajille murrosikäntunti -materiaali. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista, seksuaalisuudesta, turvallisuuskasvatuksesta, tunteista murrosikään liittyen sekä turvallisesta internetin käytöstä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa yhtenäinen ja innostava materiaali kouluterveydenhoitajille oppitunnin pitämiseen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa hyödynnettiin aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Opinnäytetyössä tuotettiin PowerPoint -esitys kirjoitetun teoriatiedon pohjalta sekä kuvakortit lisäämään opetuksen tehokkuutta. PowerPoint -esitys ja kuvakortit ovat suunnattu 5.-luokkalaisille. Murrosikää käsittelevät oppitunnit pidettiin syksyllä 2021 kahdelle eri peruskoulun luokan oppilaille Lahdessa. Kirjallista palautetta oppitunneista ei kerätty, mutta positiivista palautetta saatiin suullisesti.

Opinnäytetyön avulla murrosiästä annettu tieto on yhtenäistä koko Päijät-Hämeen alueella. Kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää materiaalia opettaessaan murrosikään liittyviä teemoja. Materiaalin jakaminen koko Päijät-Hämeen terveydenhoitajien käyttöön on toimeksiantajan vastuulla.

Murrosikä on aiheena laaja, minkä vuoksi asian opettamiseen tulee käyttää jatkossa enemmän aikaa. Asioita voidaan myös jakaa pienempiin osiin, jolloin niitä käydään läpi vähän kerrallaan. Jatkossa oppilaiden osallistaminen opetukseen esimerkiksi myös video- tai verkkopeleillä voi lisätä oppimista sekä tunnin mielekkyyttä. Oppitunnin aikana, sekä tunnin pitämisen jälkeen on tärkeää antaa oppilaille mahdollisuus kysyä kysymyksiä myös anonyymisti.

Opinnäytetyö on tuotettu tämänhetkisen tiedon pohjalta, ja aineistoa tulee päivittää jatkossa. Materiaalia on kokeiltu kahdessa eri koulussa, joissa sekä henkilökunta että oppilaat totesivat sen toimivaksi. Opinnäytetyö mahdollistaisi kaikille Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän kouluille yhtenäisen opetusmateriaalin murrosikää käsitteleville tunneille. Materiaali on koottu huomioiden kohderyhmän nuori ikä sekä aiheen sensitiivisyys.

**Asiasanat:** seksuaalikasvatus, terveysneuvonta, murrosikä, turvallisuuskasvatus, terveydenhoitaja

Degree	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Heidi Dahl Julia Havukainen Maiju Leirimaa
Thesis title	Puberty changes, digital material for public health nurses
Commissioned by	Social and health care services in Päijät-Häme
Time	2021
Pages	43 pages, 17 pages of appendices
Supervisor	Minna Männikkö

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to produce material for public health nurses in Päijät-Häme. The aim of the thesis was to give information about puberty and sexuality, as well as safety and emotions relating to puberty. The material was produced to be used in learning situations at schools. The goal was to produce material that is unified and exciting.

The thesis was written based on former studies and literature. A PowerPoint presentation and picture cards were produced in the thesis. The purpose of the picture cards is to make the education more effective. The PowerPoint presentation and the picture cards are designed for students in the fifth grade. The material was presented at two different schools in Lahti. The teaching situations took place in the fall of 2021. Feedback from the teaching situations was not collected in written form. There was a lot of positive oral feedback from the students and the teaching staff.

As a result of this thesis the teaching about puberty is unified in Päijät-Häme. The public health nurses in the schools can use the material when teaching about puberty. It is the employer's responsibility to distribute the material to the public health nurses.

Puberty is a very broad subject and for that reason there should be enough time to go through the material with the students. The material could also be presented in smaller parts so that there is not too much information at once. It would also be important that the students would have the opportunity to ask questions from the public health nurses anonymously. In the future there could be for example videogames or internet games about puberty to make the learning even more fun.

The thesis was produced based on the information at the time, and the material should be updated regularly. The material was put into practice at two different schools. The teaching staff and the students found the material useful. The thesis would make it possible for every school in Päijät-Häme to have unified learning materials. The young age of the students and the sensitivity of the subject were taken into consideration when putting the material together.

**Keywords:** sex education, health education, safety education, public health nurse

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS .....	7
3	MURROSIÄN KEHITYS .....	7
3.1	Fyysinen kehitys.....	8
3.1.1	Kohti naiseutta.....	9
3.1.2	Pojasta mieheksi .....	13
3.2	Psyykinen kehitys .....	15
3.3	Sosiaalinen kehitys.....	17
4	SEKSUAALISUUS .....	18
4.1	Seksuaalisuuden portaat .....	18
4.2	Seksuaaliset suuntautumiset .....	21
4.3	Turvallisuuskasvatus .....	21
5	TURVALLINEN INTERNETIN KÄYTTÖ .....	23
6	KOULUTERVEYDENHOITAJA .....	24
6.1	Terveystoimittajan tehtävät kouluterveydenhuollossa.....	25
6.2	Terveystoiminta ja ohjaus kouluterveydenhoitajan työssä .....	26
7	KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO AIHEESTA .....	26
8	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	29
9	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSPROSESSI.....	30
9.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	30
9.2	Opinnäytetyön työvaiheet ja aikataulu .....	30
10	AINEISTON TEKIJÄNOIKEUS JA PÄIVITTÄMINEN.....	33
11	POHDINTA.....	33
11.1	Johtopäätökset .....	33
11.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	34
11.3	Kehittämissideat.....	36

LIITTEET

Liite 1. Taulukkomuotoinen kirjallisuuskatsaus

Liite 2. PowerPoint -materiaali

Liite 3. Kuvakortit

## 1 JOHDANTO

Murrosikä on elämänvaihe, joka kuuluu jokaisen nuoren elämään. Murrosikä tuo mukanaan fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia muutoksia. (Keskinen & Saha, 5.) Murrosiän muutoksista on tärkeää kertoa nuorelle tarpeeksi ajoissa, jotta hän osaa suhtautua ja varautua erilaisiin muutoksiin (WHO & BZgA 2010, 22).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö ja se toteutettiin Päijät-Hämeen opiskeluterveydenhuollon palveluesimiehen tilauksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Päijät-Hämeen kouluterveydenhoitajille yhtenäinen materiaali murrosiän muutoksista. Kouluissa on jo olemassa opetusmateriaalia murrosiän muutoksista, mutta toimeksiantajan mukaan materiaalit eivät ole optimaalisia opetukseen. Teoriaosuudessa käsittelemme kouluterveydenhoitajan työtä sekä terveysneuvonnan ja ohjauksen merkitystä.

Tämä opinnäytetyö käsittelee teoretietoa murrosiän muutoksista fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Opinnäytetyössä käsitellään seksuaalisuutta, seksuaalisuuden portaita sekä yleisimpiä seksuaalisia suuntautumisia. Teoriaosuudessa kerrotaan turvallisesta internetin käytöstä ja turvallisuuskasvatuksesta. Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan kehossa tapahtuvia muutoksia, jotka valmistavat nuoren elimistöä aikuisuuteen (Terveyskylä s.a.). Psyykkiset muutokset käsittävät puolestaan nuoren tunne-elämää ja kognitiivista kehitystä (Wenar & Kerig 2006). Lisäksi murrosikään liittyy nuoren sosiaalinen kehitys. Sosiaalinen kehitys sisältää perhesuhteiden lisäksi ystävyysuhteet ja mahdollisesti myös ensimmäisen seurustelusuhteen. Sosiaalinen identiteetti on osa sosiaalista kehitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

Toteutuksessa tuotamme terveydenhoitajille PowerPoint -esityksen, joka sisältää keskeisimmät tiedot edellä mainituista teoretiedoista toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti. Tarkoituksena on tuottaa murrosikäntuntien opetuksen tueksi kuvakortit osana toiminnallista opinnäytetyötä. Halusimme itse pitää tuottamamme materiaalin pohjalta murrosikää käsittelevän oppitunnin ja kerätä palautetta oppilailta, jotta kouluterveydenhoitajat osaavat kehittää opetusta oppilaiden tarpeiden mukaiseksi.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä. Yhtymä on maakunnan suurin alan toimija ja työnantaja, joka tuottaa laadukkaita sosiaali- ja terveydenhuollon sekä ympäristöterveydenhuollon palveluita. Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä on kuntien omistama julkinen organisaatio. Toimeksiannon saimme Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän opiskeluterveydenhuollon palveluesimieheltä. (Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä, 2020.)

## 3 MURROSIÄN KEHITYS

Puberteetti on nuoruuteen sijoittuva elämänvaihe, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiän alkamisen käynnistää aivolisäkkeen erittämien gonadotropiinien pitoisuuksien kasvu. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Murrosiän kehitysvaiheisiin kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys. Yksilölliset vaihtelut murrosiän käynnistymisessä ja etenemisessä ovat yleisiä. Suurin osa aikataulultaan poikkeavasta puberteettikehityksestä kuuluu normaaliin vaihteluväliin, mutta on tärkeä osata tunnistaa poikkeamat normaalista kehityksestä, jotta esimerkiksi mahdolliset sairaudet löydetään ajoissa. Viivästynyt puberteetti voidaan käynnistää ja vastaavasti hidastaa ennenaikaista murrosiää. (Keskinen & Saha, 5–6.)

Murrosiän alkamisikään, kasvuun ja fysiologisiin muutoksiin vaikuttavat ympäristö- sekä perintötekijät. Lisäksi puberteettikehitykseen vaikuttavat merkittävästi fyysinen ja psyykinen stressi. Tutkimuksien mukaan stressin on havaittu vaikuttavan häiritsevästi lisääntymisfysiologisiin muutoksiin. (Marttila 2020.) Puberteettiin kuuluvat merkit ilmaantuvat yksilöllisessä järjestyksessä, mikä voi usein aiheuttaa nuorelle huolta. Tiedon ja tuen saaminen on tärkeää murrosiän kynnyksellä, ettei nuori koe liiallista psyykkistä kuormaa. (Keskinen & Saha, 5.)

### 3.1 Fyysinen kehitys

Murrosiässä tapahtuvalla fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan fyysisiä muutoksia, joiden kehittyessä ihminen saavuttaa sukukypsyyden (Keskinen & Saha, 5). Sukupuolihormoneita ovat estrogeeni ja androgeeni. Naishormoni eli estrogeeni kehittää naiselle tyypillisiä kehonpiirteitä ja toimintoja (Terveyskirjasto 2016b). Androgeeni on mieshormoni, joka puolestaan kehittää miehelle omaisia piirteitä sekä toimintoja elimistöön (Terveyskirjasto 2016a). Sukupuolihormonien erityksen lisääntyminen edistää kasvuhormonien tuotantoa, minkä seurauksena molemmilla sukupuolilla tulee kasvuspurtti murrosiässä. Kasvuhormonierityksen lisääntyminen lisää estrogeenitasoja tytöillä sekä pojilla. (Keskinen & Saha, 5.)

Murrosiässä hormonitoiminnan muutoksien myötä iho ja hiukset alkavat rasvoittua, kun hiki- ja talirauhaset alkavat toimia vilkkaammin. Jokaisella ihmisellä on ihossa talirauhasia, jotka alkavat murrosiässä erittämään talia. Muutuva hormonitoiminta ja perintötekijät vaikuttavat erilaisten näppyloiden ilmaantumiseen murrosikäisellä nuorella. (Väestöliitto 2018a.) Tavallisimmin näppyjen ilmaantuminen alkaa murrosiän loppupuolella tytöillä 14–17-vuotiaana ja pojilla hieman myöhemmin (Airola 2020). Jokaisella esiintyy joskus finnejä, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Runsas finniä ilmaantuminen vaikuttaa herkästi itsetuntoon, mutta finniä ilmaantuminen ei kerro huonosta hygieniasta. Erilaisia näppyjä ovat mustapäät, finnit ja akne. Näppyjen syntymistä ei juurikaan voi ehkäistä. Näppyjen puristelua suositellaan välttämään, sillä usein puristelu saa näpyt ärtymään entisestään ja voivat tulehtua. Tavallisimmin näppyjä esiintyy kasvojen alueella kuten poskissa ja otsassa. Lisäksi näppyjä voi esiintyä rintakehällä, hartioissa tai selässä. (Väestöliitto 2018a.)

Murrosiän ulkoisia muutoksia kuvataan Tannerin (1962) luoman asteikon avulla (Laine 2005). Tannerin asteikko perustuu sukupuolikehityksessä tapahtuvien merkkien ulkoisesti havaittaviin muutoksiin (Marttila 2020). Tyttöjen rintojen kehityksen vaiheita kuvataan M1 – M5-asteikolla ja poikien sukupuolielinten kehitystä kuvataan asteikolla G1 – G5. Molempien sukupuolien häpykarvoituksen kehitystä kuvataan asteikolla J1 – J6. (Keskinen & Saha, 6.)



### 3.1.1 Kohti naiseutta

Fyysiset kehonmuutokset ovat yksilöllisiä ja muutosten ilmaantuminen voi vaihdella suuresti (Laine & Vuori-Holopainen 2015). Tyttöillä murrosikä alkaa tavallisesti rintarauhasen kehittymisellä. Tätä vaihetta kutsutaan Tannerin asteikolla M2-nuppuvaiheeksi. (Laine 2005.) Rintarauhasen kehittyminen alkaa keskimäärin 10 vuoden iässä ja päättyy 18 vuoden ikään. Ensimmäiseksi nännit suurenevat ja nousevat koholle. Rintojen kehitysvaiheessa on normaalia rintojen keskinäiset kokoerot, arkuus ja nännipihan seudun kovettumat. (Kinnunen 2001, 100.) Rintojen kehittyessä rasvakudoksen määrä kasvaa, minkä jälkeen rauhasrakkulat ja maitotiehyet kehittyvät mahdollistaen rintojen kasvun. Perintötekijät ja hormoni toiminnan yksilöllisyys vaikuttavat rintojen koon. (Tervekoululainen s.a.)

1800-luvun puolivälistä aina 1970-luvulle asti tyttöjen menarkeikä eli kuukautisten alkamisikä aikaistui tasaisesti. Eurooppalaisissa tutkimuksissa on ilmennyt, että menarkeiän varhaistuminen on tasaantunut, mutta rintarauhasen kasvun käynnistyminen edelleen aikaistuu. (Keskinen & Saha, 11.) Nuoren varhainen fyysinen kehitys on haaste, sillä se voi edistää nuoren siirtymistä esimerkiksi sukupuolielämään, vaikka hänen henkinen kypsymsensä ei olisi vielä samalla kehitystasolla (Wehkalampi & Dunkel 2009).

Karvoitus alkaa kasvamaan tytöillä sukupuolielinalueelle sekä kainaloihin (Kinnunen 2001, 100). Yleensä karvoitus ilmaantuu rintarauhasen kehittymisen jälkeen, mutta karvoitusta voi tulla myös ennen rintojen kasvun alkamista. (Keskinen & Saha, 13.) Kainaloiden karvoituksen kasvu alkaa tyypillisesti muutaman vuoden kuluessa häpykarvoituksen kasvun alkamisesta (Tervekoululainen s.a.). Karvoituksen ensimmäinen kehitysaste (P2) sijoittuu tytöillä 9–14 vuoden ikään. Viimeinen eli P5-aste saavutetaan 17 ikävuoteen mennessä. Kainaloiden karvoitus lisää murrosiässä hien erittymistä ja voimakkaampaa hajua hikoillessa. (Ojajärvi 1982.)

Valkovuodon ilmaantuminen kertoo munasarjojen toiminnan kehitymisestä murrosiässä ja valkovuotoa ilmaantuu ennen kuukautisten alkua. Valkovuotoa

on aina jonkin verran emättimessä. Valkovuoto pitää emättimen puhtaana ja pitää emättimen pH-arvon normaalina. Vuodon määrä vaihtelee kuukautiskier-  
ron mukaisesti, valkovuodon määrä on jokaiselle yksilöllistä. Murrosiässä hy-  
gieniasta huolehtiminen on tärkeää, mutta liiallista alapään pesua ja saippuan  
käyttöä kannattaa välttää, ettei emättimen oma pH-arvo vaihtele. Jatkuvaa  
pikkuhousunsuojan käyttöä tulee välttää, sillä ne voivat aiheuttaa ärsytystä ul-  
kosynnyttimiin. (Tiitinen 2020b.)

Kuukautisten alkaminen on yksi normaalin murrosiän muutoksien merkki. Kuu-  
kautiset alkavat suomalaisilla tytöillä tavallisesti 10–16 vuoden iässä. Alkamis-  
ikään vaikuttavat perimä ja elintavat kuten ravitsemus ja liikunta. Vaikeat sai-  
raudet ja lääkehoito lapsuusiässä on todettu myös vaikuttavan kuukautisten  
alkamiseen murrosiässä. (Tiitinen 2021e.)

Kuukautisten alkaminen kertoo lisääntymiskyvyn mahdollisuudesta. Kuukauti-  
set ovat hyvinkin luonnollinen osa tytön, naisen tai transmiehen elämää. (Vä-  
estöliitto s.a.b) Kuukautisten alkamisvaiheessa kierto voi olla hyvinkin epä-  
säännöllinen, kuukautisvuoto voi tulla useamman kuukauden välein. Tämä  
johtuu siitä, ettei murrosiän alkuvaiheessa kierron säätely ole kypsynyt ja mu-  
nasolun irtoaminen on vielä epäsäännöllistä. Kuukautiskierto säännöllistyy  
usein kolmeen vuoteen mennessä kuukautisten alkamisesta. (Tiitinen 2021e.)

Normaali kuukautiskierto on 24–28 vuorokautta. Vuotopäivät kestävät tavalli-  
simmin 2–8 vuorokautta. Keskimäärin vuotopäivä kestää 5 päivää. Kuukautis-  
vuodon määrä on yksilöllinen, mutta useimmiten vuotoa tulee koko vuodon  
ajan 20–80 ml. Pienet hyytymät ovat tavallisia vuodon aikana. Vuodon ollessa  
runsaampaa myös hyytymät ovat yleisimpiä. Kuukautisten jälkeen voi ilmaan-  
tua pari päivää pientä tiputtelua, ja vuoto olla rusehtavaa. (Tiitinen 2021e.)

Runsaat kuukautiset määritellään säännöllisinä runsaina vuotoina, joissa kier-  
ron vuotomäärä on yli 80 ml. Vuotomäärän tarkkaa mittaamista ei käytetä.  
Runsaat kuukautiset ovat normaalisti säännölliset ja kestoltaan 2–8 vuoro-  
kautta. Vuoto on kuitenkin runsasta ja hyytymiä esiintyy enemmän. Runsas  
kuukautisvuoto voi aiheuttaa anemisoitumista. Oireiden selittäminen perustuu

haastatteluun ja naisen omaan kokemukseen runsaan vuodon haittaavuudesta normaaliin elämään. Runsasta kuukautisvuotoa voidaan helpottaa traneksaamihapolla ja tulehduskipulääkkeillä. (Tiitinen 2021f.)

Kuukautiskivut ovat yleinen oire ja jokainen voi kokea jossain vaiheessa elämää jonkinlaisia kuukautiskipuja. Voimakkaista kuukautiskivuista kärsii keskimäärin 10 % naisista. Teini-ikäisistä tytöistä 60–80 % kokee aika ajoin kuukautiskipuja. Kivuliaita kuukautisia kutsutaan dysmenorrheaksi, jolloin kuukautiset voivat olla kivuliaat niiden alkamisesta asti eli primaarisesti. Kivuttomat kuukautiset muuttuvat kivuliaaksi yleensä noin 30 vuoden iässä eli sekundaarisesti. (Tiitinen 2021c.) Dysmenorrhea on usein alihoidettu vaiva etenkin nuorilla naisilla (Soini s.a.).

Yleisin kuukautiskipu on alavatsakrampit, jotka voivat ilmentyä jo muutamia päiviä ennen kuukautisten alkua ja kestää koko vuodon ajan. Kuukautisten aiheuttamia yleisoireita ovat päänsärky, pahoinvointi ja ripuli. Kuukautisten aiheuttamia kipuja voi hoitaa tulehduskipulääkkein. Kuukautiskipuja voidaan lievittää myös lääkkeettömästi liikunnan ja esimerkiksi paikallisen lämpöhoidon avulla. Mikäli kuukautiskipuihin ei auta tulehduskipulääkkeet, on suositeltavaa hakeutua lääkärin tutkimuksiin. Epättyypilliset vuotohäiriöt ovat myös syy ottaa yhteys terveydenhuoltoon. Yhdistelmäehkäisyvalmisteista on tehokkaasti apua hoitamaan kuukautiskipuja. (Tiitinen 2021c.) Kivuliaat kuukautiset voivat johtua endometrioosista varsinkin, jos kuukautiskipujen lisäksi ilmenee kipua yhdynnässä, ulostaessa tai virtsatessa (Soini). Endometrioosissa eli kohdun limakalvon sirottumataudissa kohdun limakalvon kaltaista kudosta esiintyy myös kohdun ulkopuolella, kuten vatsakalvon tai munasarjojen pinnalla. Endometrioosipesäkkeet aiheuttavat kudokseen kroonisen tulehduksen. (Tiitinen 2020a.)

Ennen kuukautisia voi esiintyä PMS-oireita, jotka ovat normaalia elämää haittaavia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. PMS on premenstruaalioireyhtymä, jonka syytä ei tiedetä. Oireyhtymä liittyy säännölliseen kuukautiskiertoon ja loppuu usein vaihdevuosien alkaessa. Lieviä PMS-oireita ilmenee jokaisella naisella jossain vaiheessa elämää. Tyypillisesti oireet alkavat kuukautiskierron loppupuolella ennen vuodon alkamista. Oireet kestävät keskimäärin vuorokaudesta

neljään päivään. Tavallisia psyykkisiä oireita ovat ärtyneisyys, masentuneisuus ja itkuisuus. Fyysisiä oireita useimmiten ovat rintojen arkuus ja turpoaminen, yleinen turvotus ja päänsärky. PMS-oireiden hoidossa tärkeää on tunnistaa itse asian normaalius ja ilmiön tausta. Oireyhtymää ei voida ehkäistä, mutta oireiden ilmentymistä voidaan mahdollisesti lievittää terveellisillä elämäntavoilla. (Tiitinen 2021d.)

Kuukautiskierron toimivuuteen tarvitaan normaalia aivolisäkkeen toimintaa, toimivia munasarjoja ja kohtua. Kuukautisten alussa aivolisäke tuottaa munarakkula kypsyttävää hormonia (FSH), joka kasvattaa munarakkulaa. Munarakkula tuottaa naishormonia eli estrogeenia ja paksuntaa kohdun limakalvoa. Munarakkulan ollessa kypsä se puhkeaa ja munasolu irttaa, mitä kutsutaan ovulaatioksi. Aivolisäkkeessä lutenisoivan hormonin nousu saa aikaan ovulation. (Tiitinen 2021e) Keltarauhanen muodostuu munasarjaan, kun munarakkula puhkeaa. Tämän jälkeen alkaa keltarauhasen eli progesteronin erityys. Keltarauhashormoni kehittää kohdun limakalvoa mahdollista raskautta varten. Ellei raskautta tapahdu, keltarauhanen surkastuu ja kohdunlimakalvo tulee kuukautisvuotona pois. (Terveyskylä 2019.)

Naisille on olemassa erilaisia kuukautissuojia, joista jokaiselle löytyy itselleen sopiva vaihtoehto. Parhaiten itselleen sopivan suojan löytää kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja. Erilaisia kuukautissuojia on terveysside, pikkuhousunsuojat, tamponit, kuukautiskuppi ja kestopikkuhousut. Vuodon määrästä riippuen löytyy eri imukyvyyn omaavia suojia. (Väestöliitto 2018c.)

Terveyssiteissä ja pikkuhousunsuojissa on useita eri kokoisia malleja pituudeltaan ja paksuudeltaan. Pikkuhousunsuoja asetetaan pikkuhousuille liimapinnan avulla, jotta imukykyinen pinta tulee ihoa vasten. Kuukautissidettä tulee vaihtaa riittävän usein, sillä muovia sisältävät suojat hengittävät huonosti, ne voivat aiheuttaa ihon ärtymistä tai hautumista. Kertakäyttöiset käytetyt kuukautissiteet laitetaan sekajätteeseen, ei WC-pönttöön. Ekologisina vaihtoehtoina siteille on kestositeet, joita voidaan käytön jälkeen pestä pesukoneessa. (Väestöliitto 2018c.)

Kuukautiskuppi eli kuukuppi on luonnonmukaisesta kumista tai silikonista valmistettu kuukautissuoja. Kuukuppi asetetaan emättimen sisään, vuoto kerääntyy kuppiin. Kuppi tyhjenetään muutamia kertoja vuorokaudessa riippuen kuukautisvuodon runsaudesta. Kuukupin tyhjennyksen yhteydessä kuppi pestään ennen uudelleen asettamista. Kuukuppia suositellaan desinfioimaan vähintään kerran kuukautiskierron aikana. Kuukautisten loputtua kuppia säilytetään puhtaassa ja ilmvassa säilytuspussissa tai -rasiassa. (Väestöliitto 2018c.)

Tamponi on emättimeen asetettava puuvillasta valmistettu kuukautissuoja. Tamponia suositellaan pidettävän paikallaan yhtäjaksoisesti enintään kahdeksan tuntia. Tamponia on hyvä vaihtaa useita kertoja päivässä tarpeen mukaisesti. Öisin tamponin käyttöä ei suositella, sillä usein vaihtoväli pitenee tällöin liikaa. Tamponia voi käyttää ennen yhdynnän harrastamista, mutta tamponin käyttöä suositellaan aloitettavan pienemmällä koolla, jotta asettaminen ei olisi epämiellyttävää. Käytetty tamponi laitetaan roskakoriin, ei WC-pönttöön, sillä se voi tukkia viemärit. Tamponeita on asettimellisia sekä ilman asetinta laitettavia. Tamponin käytöstä voi joillekin käyttäjille esiintyä toksinen shokkioireyhtymä TTS, jossa oireena ovat yllättäen tuleva huonovointisuus ja ripulointi. TTS oireyhtymä on harvinainen. (Väestöliitto 2018c.)

### **3.1.2 Pojasta mieheksi**

Poikien murrosikä käynnistyy keskimäärin 12 vuoden iässä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.) Poikien murrosiän ajoituksesta on vähemmän tutkimusnäyttöä kuin tyttöjen, mutta myös pojilla on todettu vähäistä varhaistumista puberteetin alkamisessa viimeisten vuosikymmenien aikana (Keskinen & Saha, 11). Poikien murrosikä alkaa yleensä muutaman vuoden myöhemmin kuin tyttöjen (Tervekoululainen s.a.). Pojilla murrosiän muutokset saa pääosin aikaan testosteronihormoni (Jalanko 2021).

Poikien murrosikä alkaa useimmiten kivesten kasvamisella, jolloin kivespussit ja kivekset suurentuvat sekä kivespussin iho punertuu. (Keskinen & Saha, 13.) Kiveksen kasvu on alkanut, kun kives on vähintään 2 cm pitkä (Jalanko 2021). Penis ei kuitenkaan ole vielä tässä vaiheessa suurentunut. Hentoisia karvoja

voi ilmaantua peniksen tyveen. Tätä vaihetta kuvataan Tannerin asteikolla G2. (Keskinen & Saha, 9.) Poikien murrosiän alkuvaiheessa tavallisesti myös hien erityys lisääntyy ja hien haju voimistuu (Jalanko 2021).

Peniksen kasvu alkaa useimmiten vuoden kuluessa kivesten kasvun alkamisesta. Penis alkaa aluksi pidentyä ja häpyalueen karvoitus tummuu sekä leviää. Tämä vaihe on Tannerin asteikolla G3 peniksen kasvu ja P3 häpykarvoituksen lisääntyminen. Keskimäärin häpykarvoitus ilmaantuu sukuelinten kasvun ollessa asteikolla G3 –G4. Penis kasvaa ensin pituutta, minkä jälkeen se paksuuntuu. Tässä vaiheessa myös terska kehittyy ja kivekset sekä kivespussien iho tummentuu. Tällöin voidaan saavuttaa myös aikuisiälle tyypillinen karvoitus. Sukuelinten kasvun ollessa aikuisiälle tyypillinen kuvataan sen Tannerin luokituksen mukaan G5. (Keskinen & Saha, 9.)

Murrosiässä siemensyöksyn ilmaantuminen kertoo normaalista nuoren miehen kehon toiminnasta, jolloin siemenneste sisältää myös kiveksien tuottamia siittiöitä (Terveyskylä s.a.). Yölliset tahattomat siemensyöksyt alkavat keskimäärin 13 vuoden iässä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020). Osa voi saada ensimmäisen siemensyöksyn itsetyydyttämällä (Terveyskylä s.a.). Samaan aikaan useimmiten alkavat myös yllättävät erektiot, jotka voivat ilmaantua ilman seksuaalista kiihottumista (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020). Erektio tarkoittaa peniksen jäykistymistä (Terveyskylä s.a.). Erektiot voi ilmaantua seksuaalisen kiihottumisen lisäksi innostumisen, housujen hankauksen tai lämpötilan vaihtelun seurauksena. Nuoresta voi tuntua oman kehon hallitsemattomuus hämmentävältä sekä kiusalliselta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.)

Murrosiässä kurkunpää, kurkunpään lihas ja kilpirusto kasvavat, mikä saa aikaan äänenmurroksen keskimäärin 14 vuoden iässä. (Jalanko 2019.) Poikien keskinäisen murrosiän kehityksen vaihtelun huomaa usein äänenmurroksen kehittymisessä. Äänenmurroksen kehittyminen voi vaihdella 11–17 vuoden iän välillä. Kehitysvaihe kestää usein muutaman vuoden, minkä jälkeen ääni muuttuu tavanomaiseksi miehen ääneksi. Ääni muuttuu matalammaksi, ääni-

huulet kasvavat ja kurkunpää siirtyy eteenpäin kaulan alueella. Tämän seurauksena kaulalle voi tulla näkyviin niin sanottu aataminomena. (Tervekoulu-lainen s.a.)

Äänenmurroksen kehittyessä ääni voi vaihdella puheessa korkeasta matalaan tahattomasti. Äänen mataluuden vaihtelu on normaalia ja toisella ääni voi olla korkeampi kuin toisella. Äänen muutokset tapahtuvat pitkällä aikavälillä ja tavallisimmin äänenmurros kehittyy koko puberteetin ajan. (Väestöliitto 2018b.)

Rintarauhasten kasvu eli gynekomastia kuuluu poikien tavallisiin murrosiän muutoksiin 14–20 vuoden iässä. Murrosiässä rintarauhasten kasvu saattaa tuntua aristuksena. (Terveyskylä s.a.) Pojilla rintarauhasen kasvu liittyy tavallisiin hormonimuutoksiin, ja sitä esiintyy yli kolmanneksella murrosiässä. Normaali rintarauhasen kasvu on ohimenevää, eikä sitä tarvitse hoitaa. Rintarauhas kudoksen häviämistä voi odottaa rauhassa. (Mustajoki 2019.) Painonhallinnasta on usein apua, sillä nuoren ylipaino voi korostaa rintarauhasen kasvua. (Terveyskylä s.a.) Murrosiässä pojilla myös nännien väri muuttuu tummemmaksi, joka on normaali hormonien aikaan saama muutos (Jalanko 2019).

### **3.2 Psyykinen kehitys**

Fyysisten muutosten lisäksi murrosikä tuo muutoksia lapsen tunne-elämään, käyttäytymiseen sekä kognitiivisiin osa-alueisiin. Murrosiässä aggression tunteet lisääntyvät ja nuori opettelee hallitsemaan niitä sekä itseään. (Wenar & Kerig 2006.) Aggression tunteiden lisääntymisen sekä muiden tunne-elämän muutoksien vuoksi on tärkeää, että nuori saa moraalista tukea ja ohjausta esimerkiksi vanhemmiltaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Murrosikään kuuluu myös mielialan vaihtelut, levottomuus sekä lapsenomaisen käytös. Lisäksi nuoren itsetunto voi vaihdella, aiemmin itsevarma nuori voikin olla nyt epävarma ja itsekriittinen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) Fyysisten muutosten ilmeneminen hyvinkin eri aikaisesti yksilöiden välillä voi aiheuttaa nuorelle huolta ja epävarmuutta. (Keskinen & Saha, 6.)

Murrosiässä kehittyä nuoren oma minuus. Nuori luo suhdetta omaan kehoonsa, tunteisiinsa sekä arvoihinsa. Murrosikäinen usein vertaa itseään muihin kehittyessään. Tunnepuolen kehitys on usein hitaampaa kuin fyysisten muutosten kehittyminen. Läheisyyden ja rakkauden kokeminen alkavat kiinnostaa nuorta, mutta samaan aikaan hän voi haluta olla mahdollisimman huomaamaton. (Vilkkä 2011, 128.)

Nuoruus on yksi tärkeimpiä vaiheita persoonallisuuden kehityksen kannalta. Persoonallisuus on ihmisen tavat ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Murrosiässä nuorelle kehittyä omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

Murrosiässä lapsen kognitiiviset taidot kehittyvät voimakkaasti, mutta psykososiaaliset taidot taantuvat, mistä muodostuu ristiriita. Taantuma tapahtuu tytöillä yleensä 12–13 vuoden iässä ja pojilla 13–14 vuoden iässä. Taantumana aikana pienikin muutos voi olla nuorelle iso asia. Taantumana pitkittyminen johtaa ongelmiin ja tällöin normaali kehitys ei toteudu. (Aalberg & Siimes 2007, 74–82.) Suunta nuoren mielenterveydelle rakentuu Bronferbrennerin (1979) mallin mukaan erilaisista tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat yksilö itse, lähipiiri, ystävät sekä laajimpana kulttuuri, jossa nuori elää.

Erilaisten hormonien, kuten sukupuolihormonien ja stressihormonin erityksen lisääntyminen, altistaa nuoren ahdistuneisuudelle sekä stressille. Hormonien lisääntymisen aiheuttamat muutokset lisäävät stressihaavoittuvuutta, joka puolestaan on yhteydessä nuorten lisääntyviin mielenterveyshäiriöihin. (Hermanson & Sajaniemi, 2018.)

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla (sateenkaarinuorilla) on enemmän masennus- ja ahdistusoireita, itsetuhoajatuksia ja itsetuhoista käyttäytymistä kuin heteronuorilla ja nuorilla, jotka eivät koe sukupuoliristiriitää. Sateenkaarinuoret kohtaavat syrjintää ja ongelmia johtuen yhteiskunnan normeista. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 47–48.)



Ihmisen hormonitoiminnan ja mielialan välillä on yhteys, joka puberteetissa ilmenee pojilla yleensä aggressiona ja tytöillä depressiona. (Steinberg & Sheffield Morris 2001.) Mieliala tasoittuu kehon tottuessa hormoneihin (Väestöliitto s.a.e), eivätkä kaikki murrosikäiset esimerkiksi kapinoi tai koe voimakkaita tunnekuohuja. Jokainen käy murrosiän muutokset läpi omalla tavallaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) Lisäksi murrosikään liittyy usein päihteiden käyttö. Päihdekokeiluihin vaikuttaa esimerkiksi nuoren kotiympäristö, sosiaalinen ympäristö sekä päihteiden saatavuus. (Haravuori & Raitasalo 2017.)

### **3.3 Sosiaalinen kehitys**

Murrosiän sosiaalinen kehitys käsittää nuoren ystävyys- ja perhesuhteet, vuorovaikutustaitojen opettelun sekä ammatillisen identiteetin kehittymisen. Sosiaalinen identiteetti on osa sosiaalista kehitystä. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluu formaalioppiminen ja informaalioppiminen. Formaalioppiminen käsittää kouluoppimisen. Informaalioppimiseen kuuluu esimerkiksi musiikki ja elokuvat. Sosiaalisessa kehityksessä tapahtuu sosiaalistumista yhteiskuntaan eli sitä, miten nuori omaksuu arvot ja käyttäytymismallit sekä sitä, miten nuoren sosiaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 51–52.)

Murrosiässä nuori tarvitsee vanhempien tukea ja hyväksyntää, vaikka kaverit esiintyvätkin osalla tärkeämpinä. Hyvin tärkeäksi koetaan hyväksytyksi tuleminen erilaisissa ryhmissä, kuten luokkayhteisöissä ja harrastuksissa. Nuorien ja vanhempien välillä on tärkeää olla sanallista sekä sanatonta viestintää. Vanhempien on hyvä oppia tuntemaan oman nuorensa sanattoman viestinnän eleitä ja oppia sitä kautta tulkitsemaan nuoren tunteita. Nuoren omakuva ja arvio itsestään ja muista ihmisistä heijastuu nuoren käyttäytymiseen ja hänen ihmissuhteisiinsa. Tämä näkyy nuorilla monesti eristäytymisenä ryhmästä tai määräilyinä. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 51–52.)

Nuoren ystävyys-suhteita tukee samanlaiset ajatukset ja kiinnostuksen kohteet, arvot ja asenteet. (Aaltonen ym. 2003, 93–94.) Vanhempien on hyvin tärkeää tukea nuoren ystävyys-suhteita. Ystävyys-suhteet saattavat murrosiässä

viedä nuoren aikaa enemmän ja kotona oleminen vanhempien kanssa vähennee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.) Murrosiässä nuori alkaa opettelemaan koulun ja vapaa-ajan tasapainottamista. Nuoren itsenäistyminen murrosiässä on hyvin tavallista ja tämä saattaa aiheuttaa vanhemmille huolta ja hämmennystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019c.)

## **4 SEKSUAALISUUS**

Seksuaalisuus on kokonaisuus, johon kuuluu seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli, sekä suvun jatkaminen. Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, ja sitä voidaan kokea sekä ilmaista monin eri tavoin. (Mielenterveys-talo.)

WHO:n mukaiset seksuaalikasvatuksen standardit käsittävät yhdenmukaista seksuaalikasvatusta ikäryhmittäin taaperoiästä nuoruuteen asti. WHO:n standardit ovat suunnattu opetus- ja terveydenhuoltoalan asiantuntijoille. Standardeihin kuuluu kahdeksan kehotunnekasvatuksen aihetta, jotka ovat normit ja tavat, oikeudet, keho ja kehitys, tunteet, läheisyys, hyväolo ja itsetunto, ympäristö ja muut ihmiset, hyvinvointi ja terveys sekä lisääntyminen. (Väestöliitto s.a.d)

WHO:n standardien tarkoitus on kertoa, mitä lasten ja nuorten tulisi tietää ja ymmärtää missäkin ikävaiheessa. Standardit tukevat seksuaalista kehittymistä positiivisella ja terveellä tavalla sekä opettavat, millaisia tilanteita tai haasteita tulisi osata ratkaista erilaisilla ikävaiheissa. Eri vaiheet kehittävät myös erilaisia arvoja ja asenteita. Seksuaalisuudesta kehitystä tapahtuu koko kasvuprosessin ajan. Lapset ja nuoret keräävät tietoa vähitellen ihmiskehoon, intiimeihin asioihin ja seksuaalisuuteen liittyen. Varhaisemmassa kehitysvaiheessa arvot, asenteet ja taidot opitaan pääosin vanhemmilta. Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää terveydenhuollon ammattilaisten myönteinen lähestymistapa. (WHO & BZgA 2010, 7–8.)

### **4.1 Seksuaalisuuden portaat**

Seksuaalinen kehitys alkaa jo vauvana ja jatkuu läpi koko ihmisen elämän. Seksuaalisuuden portaat -mallissa käsitellään seksuaalista kehitystä sekä itsenäistymistä. Kolme ensimmäistä porrasta kuuluvat pikkulapsivaiheeseen. Jokaisella portaalla on viitteellinen ikä, jolloin porras tavallisesti saavutetaan. Seksuaalinen kehitys tapahtuu kaikilla kuitenkin yksilöllisessä tahdissa, portaita voi joskus myös palata taaksepäin. Seksuaalisuuden portaiden etenemistä kutsutaan psykoseksuaaliseksi kehitykseksi. Psykoseksuaalinen kehitys mahdollistaa myönteisen seksuaalielämän aikuisiällä. (Santalahti 2017.)

Neljäs porras saavutetaan yleensä 6–12-vuotiaana. Portaalla ihastuksen kohteena on yleensä arvostettu aikuinen, esimerkiksi julkisuuden henkilö. Ihastuksesta unelmointi auttaa itsetunnon sekä fantasioiden rakentumisessa. (Santalahti 2017.)

Viidennellä portaalla ihastuksen kohteena on tavallisesti jokin tuttu, esimerkiksi oman ikäinen lähipiirin ihminen. Ihastus on yleensä salaisuus, josta ei kerrota vielä kenellekään. Viides porras saavutetaan erityisen yksilöllisesti, toiset saavuttavat portaan alakoulussa ja toiset vasta 13–18 vuotiaana. Nuorelle tämä ihastuminen voi olla tilanne, jossa hänen seksuaalinen suuntautumisenensa alkaa selkiytyä. Myös seksuaalinen identiteetti alkaa muodostua, itseyydytys onkin yleistä viidennellä portaalla. (Santalahti 2017.)

Kuudennella portaalla nuori uskaltaa kertoa ihastuksesta läheiselle ihmiselle, kuten parhaalle ystävälle. Toisen myönteinen reaktio tähän auttaa nuorta siirtymisessä seuraavalle portaalle. Tällä portaalla nuori pohtii ystävyyttä ja luottavuutta. (Santalahti 2017.)

Seitsemäs porras saavutetaan yleensä 12–15 vuoden iässä. Tällä portaalla ihastuksesta kerrotaan jo itse ihastuksen kohteelle. Tilanne on aina ainutlaatuinen, vaikka ihastuksen kohde voi vaihtua. Kokemus voi olla hyvinkin merkittävä, nuori joutuu joskus opetella sietämään myös pettymyksen tunteita, jos ihastukselle ei saakaan vastakaikua. Tavallisesti nuoren oma minäkuva on kuitenkin jo sen verran kehittynyt, että hän pystyy käsittelemään pettymyksen ja pääsemään siitä yli. Aikuisen on tärkeää kuunnella nuorta ja auttaa häntä

selviytymään vastoinkäymisistä. Seitsemännellä portaalla alkavat myös murrosikään liittyvät muutokset, joten erilaisia tunteita on paljon. (Santalahti 2017.)

Kahdeksannella portaalla eli käsi kädessä -portaalla nuori kertoo sekä haluaa näyttää seurustelewansa. Tällä portaalla halutaan pitää toinen lähellä ja nuorten välillä on jännitettä. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan olla vielä valmiita suurempaan läheisyyteen. Parisuhteet voivat päättyä nopeastikin, mutta asiallinen suhtautuminen nuoren tunteisiin on tärkeää. On tärkeää, että nuori oppii lohduttamaan ja kannustamaan itseään. Kahdeksannella portaalla on hyvä puhua myös kehoon liittyvästä itsemääräämisoikeudesta. On hyvä muistuttaa, että jokaisella on oikeus kieltäytyä esimerkiksi kosketuksesta. (Santalahti 2017.)

Tavallisesti 14–18 vuoden iässä nuori siirtyy yhdeksännelle portaalle, jossa hän uskaltaa koskettaa sekä suudella toista. Porrass onkin iso harppaus eteenpäin. Kosketuksessa on jo seksuaalinen sävy, ja nuori voi kokea kiihottumista. (Santalahti 2017.)

Kymmenes porras saavutetaan yleensä 15–20 vuoden iässä. Portaalla nuori tutustuu omaan seksuaalisuuteensa. Nuori on valmis koskettamaan toista ja antamaan toisen koskettaa häntä. Yhdyntä ei kuitenkaan ole vielä tavoite. Erilaisia tunteita on paljon, niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Hyväilytilanteiden tulisi olla turvallisia kokemuksia, joissa hyväilemisen voi lopettaa aina kun siltä tuntuu. (Santalahti 2017.)

Viimeisellä eli yhdennellätoista seksuaalisuuden portaalla nuori on tavallisesti 16–25-vuotias. Portaaseen liittyy usein yhdyntä. Nuori tuntee jo omaa kehoaan, hän osaa ilmaista omia tarpeitaan ja halujaan. Hän osaa myös huomioida toisen tarpeita. (Santalahti 2017.)

## 4.2 Seksuaaliset suuntautumiset

Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan ominaisuutta, joka kertoo ihmisen rakastumisen, ihastumisen tai seksuaalisen vetovoiman kohteesta. Seksuaalisia suuntautumisia on useita erilaisia, ja toiset taas eivät tunne seksuaalista vetovoimaa ketään kohtaan, riippumatta sukupuolesta. (Seta s.a.)

Seksuaalisia suuntautumisia on määritelty erilaisin käsittein. Henkilöä, joka tuntee rakastumisen tunteita tai seksuaalista vetovoimaa vastakkaista sukupuolta kohtaan, kutsutaan heteroksi. Henkilöä, joka tuntee vetovoimaa samaa sukupuolta kohtaan, kutsutaan homoksi. Jos kyseessä on kaksi naispuolista henkilöä, heihin viitataan yleensä sanalla lesbo, mutta myös naiset voivat määritellä itsensä homoiksi. Biseksuaaliksi sanotaan henkilöä, joka tuntee vetovoimaa molempia sukupuolia kohtaan. Panseksuaali taas tuntee vetovoimaa kaikkia sukupuolia olevia ihmisiä kohtaan. Panseksuaali termi on sen kannalta hyvä, että se ei vaadi luokittelemaan seksuaalisen kiinnostuksen kohteita sukupuolen mukaan. (Seta s.a.)

Seksuaalinen suuntautuminen on jokaisen ihmisen itse määriteltävissä. Vaikka perinteisiä määritelmiä on olemassa, ei ihminen välttämättä koe niistä yhtäkään omakseen. Perinteisten määritelmien rinnalle on tullut uusia määritelmiä, ja osa ihmisistä ei halua määritellä seksuaalista suuntautumistaan. (Seta s.a.)

Ihmisen oma seksuaalinen suuntautuminen yleensä selkiytyy nuorelle murrosiässä. Seksuaalinen suuntautuminen voi kuitenkin muuttua vielä myöhemmin, eikä seksuaalisuus ole mustavalkoinen asia. Ei myöskään ole olemassa tiettyä oikeaa kehityspolkua seksuaalisen suuntautumisen suhteen, vaan kyseessä on aina yksilöllinen kokemus. (Seta s.a.)

## 4.3 Turvallisuuskasvatus

Turvallisuuskasvatukseen kuuluvat turvallisuuteen liittyvät kasvatusta ja opetustilanteet. Turvallisuuskasvatukseen kuuluu turvataitojen opettelu seksuaalisuuteen liittyvissä teemoissa. Turvallisuuteen liittyviä asioita voi käsitellä arjen

tilanteissa. (Opetushallitus s.a.) Turvallisuuskasvatus on tärkeää, jotta nuori oppisi käyttäytymään kunnioittavasti toisia, mutta myös itseään kohtaan.

Murrosikäinen luo omia intymiteettirajojaan sekä opettelee huomaamaan, mistä hän pitää ja mikä taas on hänestä epämiellyttävää. Lapselle on hyvä opettaa jo varhain, että hän voi sanoa ei, jos jokin ei tunnu hänestä hyvältä. Kun nuori saavuttaa murrosiän, hänen on helpompi kieltäytyä esimerkiksi toisen kosketuksesta halutessaan. (Vilkkä 2011, 128.)

Seksuaalinen häirintä voi johtaa seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Nuoren kokemana seksuaalinen häirintä voi vahingoittaa nuoren omaa seksuaalista kehitystä. (Vilkkä 2011, 129.) Nuoresta saattaa tulla esimerkiksi yliseksuaalinen, jolloin hän käyttää seksiä keinona sisäisen tyhjyyden tunteen, itsetunnon ongelmien tai ahdistuksen ja masentuneisuuden lievittämiseen. (Huttunen 2018.)

Turvallisuuskasvatuksessa tulee huomioida nuoren seksuaalisen kehityksen tukeminen. Terve seksuaalinen kehitys ja minäkuva auttavat nuorta suhtautumaan itseensä sekä toisiin kunnioittavasti. Nuoren seksuaalisen kehityksen tukemisessa tärkeintä on terveen minäkuvan ja itsetunnon tukeminen. Seksuaalisen kehityksen tukeminen alkaa jo nuoren ollessa lapsi. Kokemukset, keskustelut ja asenteet seuraavat lasta nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Väestöliitto s.a.c)

Jo pienemmälle lapselle kannattaa puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista rehellisesti. Lapsen kanssa on hyvä keskustella eri ikäkausiin liittyvistä asioista. Esimerkiksi sukupuolielimistä kannattaa puhua niiden oikeilla nimillä, kuten muistakin kehonosista. (Väestöliitto s.a.c)

Nuoren seksuaalista kehitystä voi tukea suhtautumalla kannustavasti nuoreen ja tukemalla häntä suhtautumaan omaan kehoon myönteisesti. Avoimen keskusteluyhteyden säilyttäminen olisi tärkeää. Nuorta on hyvä kannustaa huolehtimaan itsestään sekä toisista. Aikuisen on tärkeää näyttää esimerkkiä tasavertaisuudesta. (Väestöliitto s.a.c)

## 5 TURVALLINEN INTERNETIN KÄYTTÖ

Lasten ja nuorten on erityisen tärkeää oppia käyttämään internetiä turvallisesti. Internetissä on nykyään mahdollista tehdä paljon kaikkea hyödyllistä kuten etsiä tietoja kotiläksyjä varten, pelata erilaisia kehittäviä pelejä, lukea kirjoja, kuunnella musiikkia sekä katsella videoita ja elokuvia. Näihin kaikkiin voi kuitenkin liittyä riskejä, jotka on otettava huomioon. (Turvallisesti netissä lastenopas, 2019.)

Vanhempien on erityisen tärkeää tietää nuortensa internetin käytöstä: mitä sosiaalisia kanavia he käyttävät, mitä he julkaisevat internetissä tai keiden kanssa he ovat yhteyksissä internetin välityksellä. (Turvallisesti netissä lastenopas, 2019). Vanhempien tulee käydä nuortensa kanssa läpi internetiin liittyvät käyttäytymisohjeet ja käyttösäännöt. Vanhempien on hyvä opettaa nuorta suhtautumaan internetin sisältöön kriittisesti ja kertoa internetin hyvistä sekä huonoista puolista. Internetissä ikärajojen noudattaminen korostuu erilaisten materiaalien katselussa. (Väestöliitto s.a.a)

Sosiaalisen median arkiset käyttötaidot kehittyvät nopeastikin, mutta kriittisen medialukutaidon kehittyminen vie enemmän aikaa. Nuorilla ei välttämättä ole kunnollista käsitystä median kaupallisuudesta. Selkeät ja erilliset mainokset voivat olla helppo tunnistaa myyntipuheeksi, mutta esimerkiksi tubettajien ja vaikuttajien epäsuora mainonta on haastavampaa huomata kaupalliseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a.)

Lapset saattavat katsoa pornoa netistä jo hyvin nuorena. He voivat katsoa sitä tarkoituksella tai törmätä materiaaliin vahingossa. Aikuisen tulee puuttua lapsen pornografian katseluun. Vanhemman tulee vastata lapsen kysymyksiin, mutta ei kuitenkaan yksityiskohtaisesti. Lapselle on hyvä puhua pornografisesta materiaalista jo etukäteen, jolloin lapsi on valmistautunut kyseisiin tilanteisiin ja osaa toimia niissä oikein. Lapsi uskaltaa myös helpommin kertoa vanhemmalle näkemästään, jos aiheesta on jo keskusteltu. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b.)

Mediakasvatus on osa seksuaalikasvatusta, ja sen avulla voidaan auttaa lapsia ja nuoria käsittelemään yhteiskuntaa ja mediaa. Median välittämä kuva seksistä voi muokata kapeaksi nuorten käsitystä siitä, miten he kokevat oman seksuaalisuutensa. Lisäksi media voi muokata kokemusta toisten odotuksista sekä vaatimuksista heitä kohtaan. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 40.)

Internet on tärkeä ympäristö seksuaalikasvatuksessa, mutta verkossa tapahtuu myös häirintää eikä kaikki tieto ole luotettavaa. Internetissä on nuorille perustettuja sivustoja, joilla annetaan tietoa seksuaaliterveydestä ja joiden välityksellä nuorilla on mahdollisuus esittää asiantuntijoille kysymyksiä. Murrosikää käsittelevillä oppitunneilla sekä muissa sopivissa yhteyksissä olisi hyvä esitellä nuorille näitä sivustoja. Kyseisiä sivustoja ovat esimerkiksi Varsinais-Suomen nuorten yhteinen Pointti ([www.pointti.info](http://www.pointti.info)), Pohjanmaan kaksikielinen Decibel.fi ([www.decibel.fi](http://www.decibel.fi)), Sexpo-säätiön nuorten nettineuvonta ([www.sexpo.fi/nuorille/nuorten-nettineuvonta](http://www.sexpo.fi/nuorille/nuorten-nettineuvonta)) sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetti ([www.mll.fi/nuortennetti](http://www.mll.fi/nuortennetti)). (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 53–54.)

Sosiaalisessa mediassa voidaan ajatella pätevän samat säännöt kuin lasten muissakin sosiaalisissa kanssa käymisissä: toisia pitää kohdella kunnioitavasti ja toimia vastuullisesti. Lapsille ja nuorille on tärkeää kertoa internetin käytön turvataidoista. Esimerkiksi sellaisissa tapauksissa, jossa internetin välityksellä tapahtuu jotakin epämiellyttävää tai loukkaavaa, on lasten ja nuorten syytä kertoa tapahtuneesta aikuiselle. Myöskin verkkohäirinnästä tai -kiusaamisesta on hyvä keskustella aikuisen kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

## **6 KOULUTERVEYDENHOITAJA**

Kouluissa työskentelevä terveydenhoitaja on terveyden edistämisen asiantuntija. Kouluterveydenhoitaja toimii lääkärin työparina. Terveydenhoitajan työ jakautuu kouluissa yhteisöllisen ja yksilöllisen työn lisäksi yhteistyöhön ja kehittämiseen. Terveydenhoitaja osallistuu opetussuunnitelman toteuttamiseen, kehittää koulun ja yhteistyötahojen välistä yhteistyötä sekä ottaa osaa opiskeluolosuhteiden arviointiin ja kehittämiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)



Kouluterveydenhoitajan työtä ohjaa terveydenhuoltolaki, oppilas- ja opiskelija-huoltolaki, potilaan asemaa ja oikeuksia ohjaava laki sekä valtioneuvoston asetus koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta ja lasten sekä nuorten ehkäisevästä suunterveydenhuollosta. Tämä takaa, että jokaisella on oikeus saada yhtenäistä ja yksilöllistä terveysneuvontaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

### **6.1 Terveydenhoitajan tehtävät kouluterveydenhuollossa**

Yhteisölliseen työhön kuuluu koko kouluyhteisön hyvinvointi. Kouluterveydenhoitajalla on valmius edistää oppilaiden ja kouluyhteisön turvallisuutta sekä olla osana koulun kriisityötä. Terveydenhoitaja osallistuu opiskeluhuoltosuunnitelman laatimiseen ja sen säännölliseen päivittämiseen. Yhteisölliseen työtehtävään kuuluu myös terveydenhoitajan osallistuminen terveystiedon opetukseen. Kouluterveydenhuollon palveluista tiedottaminen on osa yhteisöllistä työtä. Palveluista tulee jakaa riittävä tieto oppilaille, perheille, opettajille ja tarpeellisille yhteistyötahoille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Yksilölliseen terveydenhuoltotyöhön kuuluu oppilaiden määräaikaisten terveystarkastuksien toteuttaminen sekä erityistuen tarpeen arviointi. Työhön kuuluu myös oppilaiden kasvun ja kehityksen seuraaminen, sekä poikkeavuuksien havainnointi. Laajat terveystarkastukset ovat osa kouluterveydenhoitajan työtä sekä niiden suunnittelu ja toteuttaminen hoidetaan yhdessä lääkärin kanssa. Laajojen terveystarkastuksien sisältöön kuuluu koko perheen hyvinvoinnin kartoittaminen sekä vanhempien tukeminen yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Terveydenhoitaja huolehtii myös seulontatutkimuksien järjestämisestä, kansainvälisestä rokotusohjelman toteutumisesta ja terveysneuvonnasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Yksilölliseen kouluterveydenhuoltoon kuuluu lisäksi avoimen vastaanottotoiminnan järjestäminen, oppilaiden sairauksien seuranta ohjeen mukaisesti sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja omahoitoon opastaminen. Terveydenhoitaja antaa tarvittaessa tukea psykososiaalisiin tarpeisiin oppilaille ja heidän

perheilleen. Yksilöllisiin työtehtäviin kuuluu myös ensiapu ja hoitotyö sekä opilaan ohjaaminen lääkärille tai muille ulkopuolisille palveluille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

## **6.2 Terveysneuvonta ja ohjaus kouluterveydenhoitajan työssä**

Terveysneuvonta on tärkeä osa kaikkia kouluterveydenhuollon määräaikaista terveystarkastuksia. Terveysneuvonta perustuu aina tieteellisesti pohjautuvaan tietoon, sen tarkoituksena on voimavarojen vahvistaminen. Terveysneuvonnan toteuttaminen perustuu terveydenhuoltolakiin. Kouluterveydenhoitajan työssä terveysneuvonta tulee toteuttaa yksilöllisen tarpeen mukaisesti ihmisen kehitysvaihe huomioon ottaen. Terveysneuvontaa tukee erilaiset menetelmät ja moniammatillisuuden hyödyntäminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Terveysneuvonnan keskeisimpiä aihealueita ovat yksilön ja perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat tekijät. Terveyttä ja hyvinvointia tuetaan terveysneuvonnan avulla seuraavissa asioissa: ihmissuhteet, vanhemmuus, mielen-terveys, ravitsemus- ja liikuntaneuvonta, päihteet, riittävä uni ja lepo sekä väkivallan ja kiusaamisen ehkäisy. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.)

Kouluterveydenhoitajan näkökulmasta terveysneuvonnan tärkeitä aihealueita murrosikään liittyen ovat erityisesti seksuaalineuvonta, lapsen ja nuoren psyykinen ja fyysinen kehitys, kiusaamisen ehkäisy, median merkitys sekä turvallinen internetin käyttö. Puberteettia lähestyvien nuorten murrosikää liittyvän tiedon lisääminen kuuluu kouluterveydenhoitajan työnkuvaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.)

## **7 KESKEISET KÄSITTEET JA AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO AIHEESTA**

Haimme tietoa Googlesta, Medicistä, Duodecimista sekä Google Scholarista. Hakusanana käytimme murrosikä, fyysinen kehitys, psyykinen kehitys, sosiaalinen kehitys, turvallisuuskasvatus, kouluterveydenhoitaja, seksuaalikasvatus ja terveysneuvonta. Arvioimme ja rajasimme hakutuloksia vuosiluvun sekä lähteiden luotettavuuden osalta. Taulukkomuotoinen kirjallisuuskatsaus on

esitely liitteessä 1. Selvitimme, mitä tutkimustietoa aiheesta on jo valmiiksi sekä mitä uutta voisimme huomioida murrosiän muutoksista. Seksuaali- ja lisääntymisterveys liitetään helposti naisiin, eikä miesten seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, tiedon tasosta, palvelujen käytöstä tai toiveista palvelujen suhteen ole kunnolla tietoa (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 16).

Lapsella ja nuorella on oikeus saada seksuaalikasvatusta. Seksuaalisuus on olennainen ja tärkeä osa ihmiselämää. Modernissa yhteiskunnassa epävirallinen seksuaalikasvatus ei myöskään riitä. Median kautta nuoret saavat tietoa eri lähteistä, ja osa tiedoista on virheellistä. (WHO & BZgA 2014, 8.) Yhteiskunnassa on viime vuosikymmenten aikana tapahtunut sosiaalisia muutoksia, jotka ovat lisänneet seksuaaliterveyden tukemisen tarvetta. Globalisaatio, median kehittyminen ja sen käytön lisääntyminen, lasten ja nuorten seksuaalisen hyväksikäytön ja ahdistelun lisääntyminen sekä asenteiden ja nuorten seksuaalisen käyttäytymisen muuttuminen lisäävät tarvetta seksuaalikasvatukselle. (WHO & BZgA 2010, 7.) Seksuaalikasvatuksen avulla tuetaan terveen itsetunnon kehittymistä, tasapainoisten ihmissuhteiden luomista ja toisten ihmisten kunnioittamista. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 46.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen toteuttamassa kyselyssä suomalaisille viidesluokkaisille ilmeni vuonna 2013, että kaksi kolmesta viidesluokkalaisesta koki aikuiseksi kasvamisen luonnollisena ja mukavana. Joka kymmenes koki asian pelottavaksi tai ahdistavaksi. Lisäksi kahdella kolmesta oli lähipiirissään aikuinen, jonka kanssa keskustella murrosikään liittyvistä asioista. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 29.)

Seksuaalikasvatuksen ajoituksessa tulisi huomioida nuoren kehitystaso. Murrosiästä on parempi puhua liian aikaisin kuin liian myöhään. Opetus on tarpeellista, eikä se myöskään mene hukkaan, vaikka aihe ei olisikaan kaikille ajankohtainen. (Kihlström, 2020). Aiheita olisikin hyvä käsitellä ennen kuin nuori saavuttaa kyseisen kehitysvaiheen, jolloin hän on valmistautunut tuleviin muutoksiin, kuten rintojen kasvuun tai karvoituksen lisääntymiseen (WHO & BZgA 2010, 22).

Kauppisen (2011, 65.) mukaan nuoret tytöt puhuvat esimerkiksi kuukautisista ja raskaaksi tulemisesta mieluummin kavereidensa kuin vanhempiensa kanssa. Nuorten on myös helpompi puhua seksuaalisuuteen ja murrosikään liittyvistä asioista samassa tilanteessa olevien kanssa, sillä tällöin he kokevat tulevaisuutensa ymmärretyksi. Erityisen aikaisin tai myöhään kehittyville nuorille vertaistuen saaminen on haasteellisempaa, jolloin omaan kehoon sopeutuminen on vaikeampaa (Kaltiala-Heino ym. 2001, 350). Kaavamainen opetus ei huomioi riittävän hyvin eri aikaan kehittyviä nuoria. Lisäksi kaavamainen opetus keskittyy toimintoihin, eikä tunteisiin tai huoliin koskien esimerkiksi murrosiän muutoksia. (Rembeck ym. 2006, 708.)

Vaikka nuoret puhuvat murrosiän tuomista muutoksista ja seksuaalisuudesta ennemmin kavereidensa kanssa, Kauppisen (2011, 96.) mukaan terveydenhoitajaa pidetään kuitenkin tärkeänä tukena kouluympäristössä. Nuoret kokevat tärkeänä, että kouluympäristöstä löytyy aikuisia, joiden kanssa on turvallista keskustella murrosiän muutoksiin liittyvistä asioista. Terveydenhoitajilta toivotaan antavan enemmän tietoa muun muassa rintojen kasvuun ja kuukautisiin liittyvistä asioista. Lisäksi terveydenhoitajilta odotetaan enemmän vastavuoroista vuorovaikutusta, jossa keskeistä on molemminpuolinen osallisuus. (Kauppinen 2011, 98.)

Nuoret kokevat puutteita kouluterveydenhoitajan antamassa tuessa ja ohjauksessa. Nuoret toivoisivat terveysneuvonnan olevan konkreettisempaa, varhaisempaa sekä järjestelmällisempää. (Kauppinen 2017, 99.) Myös terveydenhoitajat kokevat puutteita seksuaaliterveyden tukemisessa. Haasteina terveydenhoitajat tuovat esiin teknologian kehittymisen, rajallisen ajan sekä nuorten välillä olevat kehitykselliset erot. (Jakoaho & Savelainen 2019, 49.)

Haasteena on murrosikää käsittelevien oppituntien ajoittaminen kaikille nuorille sopivaksi, sillä murrosiän muutokset ilmenevät hyvin yksilöllisesti. Lisäksi poikien ja tyttöjen välillä voi olla suuria vaihteluita murrosiän muutosten ilmenemistahdissa. (Terveyskylä, 2017.) Pohdimme, olisiko murrosikä tunteja hyvä aikaistaa, jotta tieto olisi kohdennetumpaa muutosten alkaessa.

Omassa materiaalissamme haluamme tuoda esiin murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita konkreettisesti, johdonmukaisesti sekä ymmärrettävästi. Seksuaalikasvatus voi helposti olla negatiivissävytteistä, korostaen seksitaudeilta suojautumista ja raskauden ehkäisyä. Nämä asiat ovat tärkeitä, mutta haluamme omassa materiaalissamme käsitellä aihetta innostavasti sekä positiivissävytteisesti.

Materiaalissamme pyrimme huomioimaan, että sukupuoli tai seksuaalinen suuntautuminen eivät ole mustavalkoisia asioita, kertoen kuitenkin naisten ja miesten välisistä eroista. Lisäksi pyrimme ottamaan huomioon lisääntyneen sosiaalisen median käytön ja sen merkityksen nuoren kehityksessä.

Materiaalin avulla haluamme normalisoida murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyviä muutoksia sekä asioita ja tuoda tietoa kaikille sukupuolille. Pyrimme huomioimaan myös tunteet ja huolet, mitä murrosikä usein aiheuttaa. Otamme myös huomioon oppilaiden oman toiveen opetuksesta keräämällä palautteen pitämästämme oppitunnista sekä antamalla kehittämissideoita terveydenhoitajille oppitunnin pitämistä varten. Lisäksi haluamme korostaa, että terveydenhoitajalle voi tulla juttelemaan muulloinkin esimerkiksi murrosiästä, seksuaalisuudesta ja turvallisuudesta.

## **8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän alueen kouluterveydenhoitajille sähköinen PowerPoint -esitys sekä toiminnalliset kuvakortit oppimisen tueksi. Tavoitteena on tuottaa Kärpäsen koulun kouluterveydenhoitajille yhtenäinen materiaali viidesluokkalaisten murrosikäikätkunneille. Murrosikää käsittelevän materiaalin tarkoituksena on saada opetuksesta uudenlainen ja innostava.

PowerPoint -esityksen tarkoituksena on sisältää ydinasiat tytön sekä pojan murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista. Sähköisessä

esityksessä käsitellään myös puberteettiin kuuluvia mielialan muutoksia, seksuaalisuuden portaat, itsemääräämisoikeus ja turvallinen internetinkäyttö. Tarkoituksena on käsitellä tässä opinnäytetyössä myös seksuaalisuuden suuntautumisia ja turvataitojen opettamista.

Tavoitteena on antaa informatiivista tietoa murrosiästä, turvallisesta internetin käytöstä ja turvallisuuskasvatuksesta viidesluokkalaisille. Oppituntien tavoitteena on innostaa oppilaita osallistumaan oppimiseen kuvakorttien avulla. Kuvakortit käsittelevät murrosikää ja erilaisia seksuaalisia suuntautumisia. Tavoitteena on kokeilla tekemäämme sähköistä tuntimateriaalia ja kuvakortteja pitämällä viidesluokkalaisille murrosikäntunti näihin pohjautuen.

## **9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSPROSESSI**

### **9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi opinnäytetyön muoto, joka tavoittelee työelämälähtöisen käytännön toiminnan opastusta ja ohjeistusta sekä toiminnan järjestämistä. Toiminnalliseen opinnäyteteeseen kuuluu aina raportti ja produkti eli toiminnallinen osuus. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa vaihtelee kohderyhmän mukaan. (Airaksinen, 2009.)

Opinnäytteen toteutustavaksi valittiin sähköisen materiaalin toteuttaminen terveydenhoitajille murrosiän muutoksista 5.–6.-luokkalaisille. Osana toiminnallista opinnäytetyötä tehtiin oppimista tukevat kuvakortit murrosikä käsitteleville oppitunneille.

### **9.2 Opinnäytetyön työvaiheet ja aikataulu**

Aloitimme opinnäytetyön aiheen suunnittelun loppuvuodesta 2020 hoitotyön tutkimus ja kehittämisen kurssin myötä. Tavoitteena oli löytää toimeksiantajan lisäksi tarpeellinen ja mielenkiintoinen aihe työllemme. Päijät-Hämeen hyvin-

vointikuntayhtymän opiskeluterveydenhuollon palveluesimies tarjosi meille aiheen toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön työvaiheet ja aikataulu on esitelty taulukossa 1.

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin ohjaavan opettajan kanssa pidetyllä kokouksella toukokuun 2021 lopussa. Tämän jälkeen oltiin yhteydessä toimeksiantajaan ja sovittiin opinnäytetyön sisällöstä heidän toiveiden mukaisesti. Suunnitelman kirjoittaminen aloitettiin kesäkuun alussa. Aluksi etsimme monipuolisia ja luotettavia lähteitä käyttäen apuna erilaisia tiedonhakumenetelmiä.

Suunnitelma oli hyväksytty heinäkuussa, minkä jälkeen aloitimme opinnäytetyön toteutusosion (taulukko 1). Toteutuksessa lisäsimme tietoa teoriaosuuteen ja aloitimme työstämään sähköistä- sekä toiminnallista materiaalia oppituntia varten. Toteutusvaiheessa olimme myös yhteydessä toimeksiantajaan, jotta materiaalista tulisi toiveiden mukainen. Opinnäytetyömme teoria- sekä toiminnallinen osuus valmistuivat lokakuun aikana (taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyön toteuttaminen lineaarisen mallin mukaan

Suunnitelma	Toteutus	Esittely	Julkaisu
5-7/2021	8-10/2021	11/2021	11/2021

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koottiin kirjoitetun teorian pohjalta. PowerPoint -aineistoon (liite 2) koottiin keskeisimmät asiat murrosiästä. Otimme huomioon toimeksiantajan toiveet materiaalin sisällöstä. Tavoitteena oli tiivistää teoriaosuus PowerPoint -aineistoon toimeksiantajan toiveiden mukaisesti ja tehdä helposti ymmärrettävät kuvakortit tukemaan teorian tietoa. Suunnittelimme sähköisen materiaalin ulkoasun ja toteutimme PowerPoint -tiedoston (taulukko 2).

Suunnittelimme toiminnallisten kuvakorttien (liite 3) sisällön. Toiminnallisiin kuvakortteihin valittiin aiheeksi murrosiän keskeisimmät muutokset tytöillä sekä pojilla. Lisäksi kuvakortteihin tulivat yleisimmät seksuaalisuuden suuntautumiset. Kerroimme kuvittajallamme Tiiu Rädylle kuvakorttien aiheet (taulukko 2).

Tiiu Rätty teki meille aiheista ensin luonnokset. Luonnosten hyväksymisen jälkeen Tiiu Rätty kuvitti meille lopulliset kuvakortit. Teimme kuvakortteihin sopivat tekstimuotoiset vastaparit.

Viimeistelimme PowerPoint -aineiston ja lisäsimme kuvittajan tekemiä kuvia myös tuntiaineistoon. Tuntimateriaalin kokeilemiselle saimme mahdollisuuden Kärkölän yhtenäiskoululta, missä yksi meistä piti murrosikä-tunnit kahdelle eri 5. luokalle. Kärkölän yhtenäiskoululla tunnit pidettiin sekaluokkana, milloin tytöt ja pojat olivat yhtä aikaa oppitunnilla. Harjoitustunnilla toiminnalliset kuvakortit eivät olleet käytössä. Harjoitustuntien pitämiseen aikaa oli varattu 60 minuuttia, joka meni kokonaisuudessaan materiaalin esittämiseen.

Virallinen opinnäytetyö esitettiin lokakuussa Kärpäsen koululla toimeksiantajalle ja kahdelle 5. luokan oppilaille (taulukko 2). Kärpäsen koulun opettajien toiveiden mukaisesti ryhmät oli jaettu tyttöihin ja poikiin. Esitimme materiaalin ensimmäisenä tytöille. Tyttöjen murrosikä-tunnilla kerroimme lyhyesti myös poikien murrosiän muutoksista. Toinen tunti oli pojille, milloin vastavuoroisesti kerroimme heille lyhyesti myös tyttöjen murrosiän muutoksista. Kärpäsen koulun oppitunnit sisälsivät tytöille kuukautissuoja esittelyyn. Jaoimme mukaan pienet kuukautissuojanäytteet ja esitteet. Molemmilla tunneilla käytimme toiminnallisia kuvakortteja tunnin loppuksi, milloin jaoimme oppilaat pienryhmiin. Kuvakorteista he saivat etsiä kuvalle ja tekstille yhteensopivat parit.

Viimeistelimme opinnäytetyön lokakuun lopulla, jolloin kirjoitimme pohdinnan ja tiivistelmät valmiiksi (taulukko 2). Muokkasimme opinnäytetyön ulkoasua ja otsikointia johdonmukaisemmaksi. Vaihdoin työllemme lopullisen otsikon. Valmiin opinnäytetyön esitimme marraskuussa 2021 (taulukko 1).

Taulukko 2. Toiminnallisen materiaalin toteuttaminen lineaarisen mallin mukaan

PowerPoint-aineisto	Toiminnalliset-kuvakortit	Murrosikä-tunnin pitäminen	Raportointi
8–10/2021	8–10/2021	10/2021	10–11/2021



## **10 AINEISTON TEKIJÄNOIKEUS JA PÄIVITTÄMINEN**

PowerPoint -esityksen ja toiminnallisten kuvakorttien tekijänoikeus kuuluu aineiston tekijöille. Aineistoa käyttäessä tekijöiden nimet tulee olla näkyvissä. PowerPoint -esityksen ja toiminnallisten kuvakorttien käyttöoikeus on Lahden kaupungin kouluterveydenhoitajilla ja opettajilla. Aineiston jakaminen Päijät-Hämeen kouluterveydenhoitajien käyttöön on toimeksiantajan vastuulla. Aineistossa käytettyjen kuvien tekijänoikeudet kuuluvat kuvien tekijöille ja kuvia saa käyttää vain kyseissä materiaalissa. Kuvien tekijöiden nimet tulee olla näkyvissä aineistossa.

Materiaali murrosikää käsitteleviä oppitunteja varten on koottu vuonna 2021, sen hetkisen ajantasaisen tiedon mukaisesti. Aineiston päivittäminen jatkossa kuuluu materiaalin käyttäjälle, joka on vastuussa tiedon ajantasaisuudesta ja luotettavuudesta.

## **11 POHDINTA**

### **11.1 Johtopäätökset**

Materiaali oli tuotettu sillä ajatuksella, että murrosikää käsittelevä oppitunti pidettäisiin yhteisesti tytöille ja pojille, jotta molemmat sukupuolet saisivat tietoa myös vastakkaisen sukupuolen muutoksista. Ensimmäisellä harjoitustunnilla Kärkölän koululla tunti toteutettiin yhteisesti tytöille sekä pojille, mikä onnistui hyvin. Myös opettajat sekä kouluterveydenhoitaja antoivat positiivista palautetta harjoitustuntiin liittyen.

Kärpäsen koululla opettajat toivoivat tunnin pidettävän erikseen tytöille ja pojille. Kävimme molempien ryhmien kanssa läpi myös vastakkaisen sukupuolen muutoksia hieman suppeammin, kuin Kärkölän koululla pidetyllä yhteisellä oppitunnilla. Aika oli liian lyhyt kaikkien diojen läpikäymiseen. Kärkölän koululla oppilaat kuuluivat asiat laajemmin.

Murrosikäntunnin pitämisessä haasteena on oppilaiden nuori ikä. 5.-luokkalaiset eivät välttämättä jaksaa vielä keskittyä kovin kauaa kuuntelemaan, joten teoriaosuus pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä, sisältäen kuitenkin

tärkeät ydinasiat. Kärkölän sekä Kärpäsen kouluissa oppilaat jaksoivat keskittyä pitämäämme oppituntiin hyvin. Oppilailta saimme suullisesti positiivista palautetta myös toiminnallisesta osuudesta, ja monet heistä kertoivat sen olleen osiona hyödyllinen.

Murrosikä on aiheena hyvin laaja. Haasteena olikin aiheen rajaaminen sopivaksi oppitunneilla käytössä olevaan aikaan. Kaikkia asioita ei ehdi, eikä kannata kertoa samalla kertaa. Murrosikään liittyvien asioiden oppimista edistää toisto. Sekä Kärpäsen koululla että Kärkölän yhtenäiskoululla osana opetussuunnitelmaa on vielä keväällä 2022 ihmisen biologiantunnit, jolloin oppilaat palaavat murrosikä aiheeseen. Opettajat kokivat meidän materiaalimme olleen hyvä ensitietopaketti oppilaille murrosiän asioista.

Materiaalimme on käytettävissä kaikille Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän kouluterveydenhoitajille, mikä yhtenäistää opetusta. PowerPoint -esityksemme sisältää ydinasiat murrosiän muutoksista, turvataidoista, seksuaalisuudesta, internetin käytöstä sekä tunneasioista. Kuvakortit innostavat oppilaita opetuksessa. Kuvakortit myös kertaavat teoriaosuudessa kerrottuja asioita.

Opinnäytetyöprosessi sujui aikataulun mukaisesti ja suunnitelmamme opinnäytetyötä koskien toteutuivat. Opinnäytetyötä tehdessä opimme tärkeää tietoa murrosiästä, ohjauksesta ja opetuksesta.

## **11.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyössä on käytetty tämänhetkistä tieteellisesti tutkittua tietoa sähköisten- sekä painettujen julkaisukanavien pohjalta. Olemme toimineet opinnäytettä tehdessä Tutkimuseettisen lautakunnan hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti eli rehellisesti, huolellisesti ja eettisesti. Olemme tutkimustyötä tarkastellessa olleet tarkkoja ja arvioineet sekä raportoineet tulokset opinnäytetyöhön viitaten oikeaoppisesti alkuperäisiin lähteisiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta s.a.)

Teimme toimeksiantajan kanssa ennen opinnäytetyön aloittamista vaaditun sopimuksen. Toimeksiantajan kanssa yhdessä suunnittelimme heidän toiveiden

mukaisesti materiaalin sisällön. Toiminnallisen osuuden pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa ja päädyimme kuvakorttien tekemiseen. Toimeksiantajalla on aikaisempaa kokemusta opetustilanteissa käytetyistä kuvakorteista. Teimme materiaalin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Toimeksiantajan kanssa olimme prosessin aikana muutamia kertoja yhteydessä, jolloin tarkensimme toiveita ja käytäntöjä opinnäytetyön edetessä. Toimeksiantajan rooli jäi vähäiseksi, sillä saimme lopulta toteuttamiseen vapaat kädet.

Pääsimme kokeilemaan omaa materiaaliamme kahdessa eri koulussa, mikä lisää materiaalin luotettavuutta. Materiaalimme koettiin toimivaksi ja sopivaksi molemmissa kouluissa henkilökunnan sekä oppilaiden puolesta. Harjoitustuntien avulla pystyimme myös itse arvioimaan materiaalin laatua sekä huomaamaan erilaisia kehittämideoita. Materiaalin toimivuuden ja laadun asianmukainen arviointi vaatisi kuitenkin pitkäaikaisemman käytön. Opinnäytetyömme mahdollistaa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän terveydenhoitajille yhteisen opetusmateriaalin.

PowerPoint -aineistoa tehdessä huomioimme kohderyhmän nuoren iän sanavalinnoissa, materiaalin ulkoasussa sekä sisällön laajuudessa. Pyrimme pitämään materiaalin sekä opetustilanteen hienotunteisena. Oppitunneilla korostimme, että jokainen on yksilö ja arvokas omana itsenään. Kerroimme, että kenkään ei tarvitse kertoa omasta murrosiästään, emmekä tule kysymään siihen liittyviä asioita. Annoimme oppilaille mahdollisuuden kysyä kysymyksiä, joihin pyrimme vastaamaan rehellisesti oppilaiden ikätaso huomioiden.

Ryhmässä oli lisäksi myös erityislapsia, joille aihe oli haastavampi kuin toisille oppilaille. Tästä meillä ei ollut tietoa etukäteen, joten emme pystyneet valmistautumaan tilanteeseen. Annoimme erityislapsille kuitenkin mahdollisuuden olla osallistumatta toiminnalliseen osuuteen, sillä he eivät teoriaosuuden jälkeen siihen pystyneet.

Jaoimme opinnäytetyötä tekovaiheessa osiin, milloin jokainen teki oman osansa työhön. Teimme opinnäytetyötä kuitenkin paljon myös yhdessä, ja koemme, että opinnäytetyö on yhtenäinen kokonaisuus.

### 11.3 Kehittämisideat

Teoriaosuutta tehdessämme huomasimme aiheen olevan todella laaja. Tuntimateriaalia kootessamme pyrimme ottamaan tärkeimmät asiat mahdollisimman yksinkertaiseksi ja lyhyesti. Kärkölän yhtenäiskoulun harjoitustuntien jälkeen havaitsimme, että PowerPoint -materiaalin esittämiseen meni sovittu 60 minuuttia. Kärpäsen koulun tunneilla meille jäi tunnin pitämiseen aikaa 35 minuuttia, joten jouduimme kertomaan asiat osittain todella lyhyesti. Ehdottomasti jatkossa olisi hyvä, että aiheen kertomiseen olisi varattu enemmän aikaa. Aiheesta voitaisiin myös kertoa oppilaille pienemmissä osissa. Molemmilla kouluilla kuitenkin murrosikä aiheeseen palataan vielä keväällä 2022, mikä on mielestämme hyvä.

Tekemämme kuvakortit saivat etenkin oppilailta Kärpäsen koululla innostuneen vastaanoton, moni oppilas koki kuvakortti tehtävän hyödyllisenä. Jatkossa tunneilla varmasti hyödyllistä voisi olla erilainen oppilaiden osallistava toiminta, joka herättää mielenkiintoa ja lisää oppimiskokemusta. Nykyaikaista voisi olla myös erilaiset video- ja verkkopeli -oppimismateriaalit.

Jaoin murrosikää käsittelevällä oppitunnilla tiedon Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemästä ”Täältä tullaan nuoruus. oppaasta”, josta löytyy kattavasti tietoa murrosikään kuuluvista asioista. Oppilaat voivat tätä kautta palata murrosikään askarruttaviin asioihin turvallisen ja luotettavan tiedon kautta. Opaslehtinen on kattava, mutta selkeän sisällysluettelon avulla jokainen nuori voi katsoa itseään sillä hetkellä kiinnostavia aiheita. Materiaali on myös nykyaikainen, sillä se löytyy kätevästi QR-koodin kautta mobiililaitteella tai internetistä Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta.

Murrosikää käsittelevillä oppitunneilla tai tunnin jälkeen on tärkeää antaa myös oppilaille mahdollisuus kysyä asioita anonyymisti. Pitämillämme tunneilla oppilailla oli mahdollisuus kysyä itse tunnilla asioista, mutta lyhyen ajan vuoksi ei ollut mahdollisuutta järjestää anonyymisti kysymyksien lähettämistä. Kärkölän yhtenäiskoululla opettajat antavat oppilaille mahdollisuuden kysymyksien lähettämiseen anonyymisti murrosikään liittyen, joihin opettaja vastaa. Korostimme tunnilla oppilaille, että on tärkeää keskustella myös aikuisen

kanssa asioista, jotta saatu tieto kysymyksiin olisi luotettavaa. Korostimme oman koulun terveydenhoitajan palveluille mahdollisuutta päästä aina matalalla kynnyksellä keskustelemaan murrosiästä ja muista mieltä painavista asioista.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. (2007). Lapsesta aikuiseksi. Helsinki. Nemo.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Airaksinen, T. 2009. Saatavissa: <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin> [viitattu 17.8.2021]

Airola, K. 2020. Akne. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00515> [Viitattu 25.9.2021]

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: experiments by nature and design. Cambridge, Harvard university Press.

Haravuori, H., Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. Suomen lääkärilehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/135150> [viitattu 18.9.2021]

Hermanson, E., Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286> [viitattu 16.9.2021]

Huttunen, M. 2018. Seksuaaliset toimintahäiriöt. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00496> [viitattu 13.7.2021]

Jakoaho, A. Savelainen, S. 2019. ” Seksuaalisuushan on meissä vauvasta vaariin”- Luokanopettajien ja terveydenhoitajien kokemuksia 3.–6.-luokkien oppilaiden seksuaaliterveyden tukemisesta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/62835?locale-attribute=fi> [viitattu 28.10.2021]

Jalanko, H. 2021. Murrosiän viivästyminen pojilla. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00454> [viitattu 11.7.2021]

Kaltiala- Heino R, Rimpelä M, Rissanen A, Rantanen P. 2001. Early puberty and early sexual activity are associated with bulimic-type eating pathology in middle adolescence. Journal of Adolescent Health; 28 (4): 346-352. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11287254/> [viitattu 18.9.2021]

Kauppinen, N. 2011. Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27238/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-2011062811081.pdf> [viitattu 12.10.2021]

Keskinen, P. & Saha, M-T. Puberteetti. Matkalla kohti aikuisuutta. s. a. PDF- dokumentti. Saatavissa: [https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620\\_Pfizer\\_Puberteetti\\_LAYLR\\_3.pdf](https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf) [viitattu 7.6.2021]

Kihlström, M. (2020). Oikeilla nimillä: seksuaalikasvatusopas aikuisille. Kosmos.

Kinnunen S. 2001. Tytöt, pojat ja seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden ohjelma 2014–2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_V%20ERK-KO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_V%20ERK-KO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y) [viitattu 16.9.2021]

Kukkumäki, Heidi & Tulusto, Riitta. 2006. Liekeissä. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Laine, T & Vuori-Holopainen, E. 2015. Kun tytön murrosikä viivästyy. Potilaan lääkärilehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.potilaanlaakari-lehti.fi/uutiset/kun-tyton-murrosika-viivastyy/> [viitattu 21.9.2021]

Laine, T. Päivitetty 2005. Tytöstä naiseksi; murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95187> [viitattu 21.10.2021]

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Vanhemmat 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/> [viitattu 16.9.2021]

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. Median kaupallisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/median-kaupallisuus/> [viitattu 15.9.2021]

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. Porno. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/haitalliset-mediasisallot/porno/> [viitattu 15.9.2021]

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019c. Vanhemmat 12–15-vuotiaan kaverisuhteiden tukena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-kaverisuhteiden-tukena/> [viitattu 4.11.2021]

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020. 12–15-vuotiaan pojan fyysinen kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-pojan-fyysinen-kehitys/> [viitattu 11.7.2021]

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/> [viitattu 16.9.2021]

Marttila, E. 2020. Pojan murrosikäkehityksen aikatauluun vaikuttavat tekijät ja sen vaikutukset myöhempään terveyteen. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Kirjallisuuskatsaus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22507/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20200304.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22507/urn_nbn_fi_uef-20200304.pdf) [12.10.2021]

Mielenterveystalo s.a. Tietoa seksuaalisuudesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/seksuaalisuuden\\_omahoito/Pages/tietoa\\_seksuaalisuudesta.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx) [viitattu 7.9.2021]

Mustajoki, P. 2019. Rintojen kasvu miehellä. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00718> [viitattu 13.7.2021]

Ojajärvi P. 1982. Suomalaisen lapsen murrosikä. Pitkittäistutkimus antropometriasta, fyysisestä kehityksestä ja fysiologisista muutoksista. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.

Opetushallitus s.a. Pedagoginen turvallisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/pedagoginen-turvallisuus> [viitattu 13.7.2021]

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä. Päivitetty 2020. Yhtymä. WWW-dokumentti Saatavissa: <https://www.phyky.fi/fi/yhtyma/> [viitattu 11.06.2021]

Rembeck G, Möller M, Gunnarsson R. 2006. Attitudes and feelings towards menstruation and womanhood in girls at menarche. Acta Paediatrica; 95: 707-714. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/7027587\\_Attitudes\\_and\\_feelings\\_towards\\_menstruation\\_and\\_womanhood\\_in\\_girls\\_at\\_menarche](https://www.researchgate.net/publication/7027587_Attitudes_and_feelings_towards_menstruation_and_womanhood_in_girls_at_menarche) [viitattu 18.9.2021]



Santalahti, T. 2017. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.koulunerveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuus-ja-seurustelu> [viitattu 17.7.2021]

Seta s.a. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/> [viitattu 13.7.2021]

Soini, T. s.a. Kuukautiskivut ja runsaat kuukautiset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/kuukautiskivut-ja-runsaat-kuukautiset> [viitattu 21.9.2021]

Steinberg, L. & Sheffield Morris, A. (2001). Adolescent development. Annual review of psychology. 52, 83–110.

Terveyskirjasto. 2016a. Androgeeni. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00192> [viitattu 7.6.2021]

Terveyskirjasto. 2016b. Estrogeeni. Lääkärikirja Duodecim WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00774/estrogeeni> [viitattu 7.6.2021]

Tervekoululainen s.a. Tytön fyysinen kehitys naiseksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/tytosta-naiseksi/> [viitattu 8.6.2021]

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Terveystoimittaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja> [viitattu 14.7.2021]

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos s.a. Terveystoimittaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neurolatyon-sisallot-ja-menetelmat/terveysneuvonta> [viitattu 16.7.2021]

Terveyskylä s.a. Murrosikä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4> [viitattu 13.7.2021]

Terveyskylä. Päivitetty 2017. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy> [viitattu 15.9.2021]

Terveyskylä. 2018. Murrosiän erityiskysymyksiä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4n-erityiskysymykset%C3%A4> [viitattu 13.7.2021]

Tiitinen, A. 2020a. Endometrioosi. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00119> [viitattu 21.9.2021]

Tiitinen, A. 2020b. Valkovuoto. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00180> [viitattu 9.10.2021]

Tiitinen, A. 2021c. Kuukautiskivut. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00147> [viitattu 11.9.2021]

Tiitinen, A. 2021d. Kuukautisia edeltävät oireet. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00163> [viitattu 11.9.2021]

Tiitinen, A. 2021e. Normaali kuukautiskierto. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00158> [viitattu 11.6.2021]

Tiitinen, A. 2021f. Runsaat kuukautiset. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00173> [viitattu 13.9.2021]

Turvallisesti netissä lastenopas. 2019. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/sites/default/files/media/publication/Turvallisesti\\_netissa\\_lastenopas.pdf](https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/sites/default/files/media/publication/Turvallisesti_netissa_lastenopas.pdf) [viitattu 13.07.2021]

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 26.10.2021]

Vilka, H. 2011. Seksuaalinen häirintä. PS-kustannus. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120051/978-952-03-1532-0.pdf?sequence=2> [viitattu 13.7.2021]

Väestöliitto s.a.a. Digiturvataidot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/digiturvataidot/> [viitattu 13.07.2021]

Väestöliitto s.a.b. Kuukautiset. WWW-dokumentti Saatavissa: [Kuukautiset - Väestöliitto.fi \(vaestoliitto.fi\)](https://www.vaestoliitto.fi/kuukautiset/) [viitattu 13.9.2021]

Väestöliitto s.a.c. Lapsen seksuaalinen kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/lapsen-seksuaalisuus/> [viitattu 13.7.2021]

Väestöliitto s.a.d. Mitä on tunnekehokasvatus. Sisältää kahdeksan eri aihetta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/vaestoliiton-kehotunnekasvatus/kehotunnekasvatuksessa-on-kahdeksan-aihetta/> [viitattu 29.10.2021]

Väestöliitto s.a.e. Murrosikä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/> [viitattu 19.9.2021]

Väestöliitto. 2018a. Miksi murrosiässä tulee finnejä ja mustapäitä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosiassa-tulee-finnejä-ja-mustapäitä/> [viitattu 25.9.2021]

Väestöliitto. 2018b. Mikä on äänenmurros. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-aänenmurros/> [viitattu 13.7.2021]

Väestöliitto. 2018c. Millaisia kuukautissuojia on. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/millaisia-kuukautissuojia-on/> [viitattu 13.9.2021]

Wehkalampi, K & Dunkel L. 2009. Miksi tyttöjen menarkeikä on varhaistunut? Lääkärilehti Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98168> [viitattu 4.11.2021]

Wenar, C. & Kerig, P. 2006. Developmental psychopathology from infancy through adolescence. Boston. McGraw-Hill.

WHO & BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 16.9.2021]

WHO & BZgA. 2014. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Toteuttamisohjeet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116767/URN\\_NBN\\_fi-2014092644952.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116767/URN_NBN_fi-2014092644952.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 16.9.2021]

## Liite 1/3

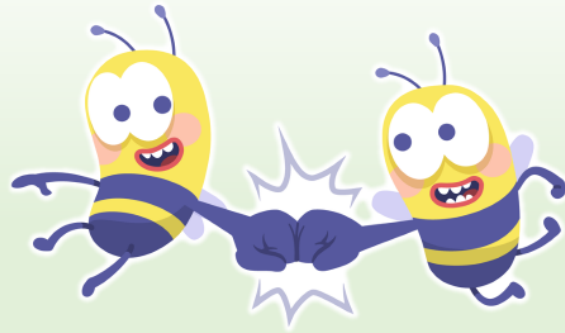
Kirjoittaja Vuosi	Tutkimus- kohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tu- lokset	Oma intressi opinnäyte- työn kannalta
Kauppinen, N. 2011.	Yhdeksäs- luokkalaisten tyttöjen koke- mukset mur- rosikään liit- tyivistä muu- toksista sekä terveyden- hoitajalta saadusta tu- esta	11 haastatel- tavaa  laadullinen tutkimus  yksilöhaas- tattelut, käyt- tään avointa haastattelua	oman lähipiiri- n tuki merki- tyksellistä koulutervey- denhoitaja on tärkeä tuki kouluympä- ristössä Tärkeitä sosi- aalisen tuen muotoja oli- vat emotio- naalinen, tie- dollinen sekä konkreettinen tuki	Koulutervey- denhoitajan tuen merki- tyksen koulu- ympäristössä  Terveiden- hoitajan oma-aloittei- nen puhumi- nen murros- iän muutok- sista  Sosiaalisen tuen ja vasta- vuoroisuuden merkitys kou- luterveyden- hoitajan an- tamassa oh- jauksessa, ohjauksen puutteet
Jakoaho, A. Savelainen, S. 2019.	Luokanopet- tajien ja ter- veydenhoita- jien koke- mukset 3.– 6.-luokkien oppilaiden seksuaaliter- veyden tuke- misesta	3 luokan- opettajaa sekä 3 ter- veydenhoita- jaa  laadullinen  tutkimus teemahaas- tattelu	seksuaaliter- veyden tuke- minen ja sii- hen liittyvä yhteistyö pai- nottuu 5.- luokalle a. Tervei- denhoitajat tukevat oppi- laiden seksu- aaliterveyttä terveystar- kastuksien yhteydessä sekä osallis- tumalla ope- tukseen	Seksuaali- kasvatuksen tarve, merki- tys ja oikea ajoitus

Liite 2/3

PowerPoint -aineisto

## Murrosikä

Terveystoimittajat  
Heidi Dahl, Julia Havukainen  
& Maiju Leirimaa  
XAMK 2021



## Mikä on murrosikä?

- Murrosikä eli puberteetti on nuoruuteen kuuluva elämänvaihe, jossa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen
- Murrosiässä kehitystä tapahtuu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti
- Murrosikä ajoittuu yleensä 11-17 vuoden ikään
  - Kehossa, mielessä ja sosiaalisissa suhteissa tapahtuvat muutokset tulevat jokaiselle yksilöllisesti
  - Murrosiän alkaminen ja muutokset voivat aiheuttaa nuorella huolta
  - Usein murrosikä tuntuu hämmentävältä
- Murrosiässä saavutetaan lisääntymiskyky



## Murrosiän muutokset - kasvu

- Tyttöjen ja poikien väliset murrosiän muutokset ovat hyvin erilaisia
- Kasvupyrähdys kuuluu murrosikään
  - Pituuskasvuun vaikuttavat: hormonit, perintötekijät, ravinto
- Tyttöillä pituuskasvu alkaa useimmiten poikia aikaisemmin
  - Tyttöillä noin 12 vuotiaana, pituutta 8-10cm vuodessa
  - Pojilla noin 13-15 vuoden iässä, pituutta 10cm vuodessa
- Muista syödä ja nukkua riittävästi
  - Tukevat kasvua ja kehitystä

## Muutokset vartalossa

### Tyttöillä

Rasvakudoksen määrä lisääntyy  
Vartalon muodot muuttuvat  
naisellisemmaksi

Peppu pyöristyy ja lantio levenee

Rinnat kasvavat

### Pojilla

Lihaksiston ja luuston massa  
kasvaa  
Rasvakudoksen määrä vähenee  
pituuskasvun myötä

Murrosiän loppupuolella keho  
alkaa muistuttamaan aikuisen  
miehen vartaloa

Rintakehä ja hartiasoutu  
levenee

## Murrosiän muutokset - hygienia

### Hei nuori huolehdi hygieniasta!

Murrosiässä hiuksien ja ihon  
rasvoittuminen lisääntyy

Hien erityis ja haju voimistuu

- Karvojen kasvu vaikuttaa
- Deodorantin käyttö  
ehkäisee hajua



Peseydy säännöllisesti

- Huomioi  
intiimihygienia



Kuva: Mostphotos



Kuva:  
Mostphotos

Hormonitoiminnan muutokset saavat  
aikaan iholle näppyjä

- Näppyjä on monenlaisia  
mustapäitä, finnejä, akne

Näpyt eivät kerro huonosta hygieniasta

- Jokaiselle tulee joskus näppyjä -  
enemmän tai vähemmän

Näppyjä ei suositella puristeltavan

## Tytöstä naiseksi

Fyysiset kehonmuutokset ovat yksilöllisiä ja muutosten ilmaantuminen voi vaihdella suuresti

- Rintojen kasvu on yleisin merkki murrosiän alkamisesta
  - Ensimmäiset muutokset näkyvät nännissä, nännit suurenevat ja nousevat koholle noin 10 vuoden iässä
  - Tavallista on rintojen keskinäiset kokoerot ja arkuus
  - Rintojen kehittyessä rasvakudoksen määrä lisääntyy
  - Perintötekijät ja hormonitoiminnan yksilöllisyys vaikuttavat rintojen kokoon



Kuva: Tiilu Rätty

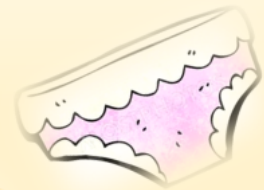
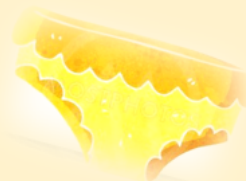
## Karvoitus

Tytöillä karvoitus alkaa kasvamaan murrosiässä sukupuolielinalueelle tavallisesti 9-14 vuotiaana

- Häpykarvoitus alkaa kasvamaan yleensä rintojen kehittymisen jälkeen, mutta karvoituksen kehittämisessä on tavallista suuret yksilölliset erot
- Häpykarvoituksen kehittymisen jälkeen karvoja alkaa kasvamaan myös esimerkiksi kainaloihin sekä sääriin.

## Valkovuoto

- Valkovuoto on vaaleaa nestemäistä vuotoa
- Valkovuoto erittyy limakalvoilta ja valuu emättimestä ulos
- Tehtävänä on kosteuttaa ja puhdistaa emättintä
- Valkovuodon määrä vaihtelee kuukautiskierron eri vaiheissa



Kuvat: Mostphotos

# Kuukautiset

- Kuukautisten aikana emättimestä tulee veristä vuotoa
  - Varsinkin alkuun vuoto voi olla rusehtavaa
- Kuukautiset alkavat tavallisesti 11-16 vuoden iässä
  - Kertoo lisääntymiskyvyn mahdollisuudesta
  - Hyvin luonnollinen osa naisen elämää
- Normaali kuukautiskierto 24-28 vrk joka sisältää vuotopäivät 28 vrk



Kuva: Mostphotos

- Alkuvaiheessa kierto voi olla epäsäännöllinen
- Kierto säännöllistyy usein kolmen vuoden kuluessa
- Kuukautisvuodon määrä on yksilöllinen
- Pienet verihyytymät ovat tavallisia vuodon yhteydessä
- Kuukautisten jälkeen pieni tiputteluvuoto on yleistä



Kuva: Tiina Rätty

# Kuukautiskierto

- Kuukautiskierto lasketaan ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään
  - Kuukautiskiertoa voi seurata erilaisten kuukautiskalentereiden avulla
1. Munarakkula ja munasolu kehittyvät sekä kasvavat
  2. Kuukautiskierron puolivälissä munarakkula puhkeaa ja munasolu irtoaa (Ovulaatio), kohdun limakalvo paksuuntuu
  3. Munasolu kulkeutuu munajohdinta pitkin kohtuun
  4. Kun munasolu ei hedelmöity -> verinen kuukautisvuoto



## Kuukautiskivut

Kuukautiskivut ovat hyvin yleisiä

Yleisin kuukautiskipu on alavatsakrampit

- Alavatsakrampit voivat ilmaantua muutamia päiviä ennen kuukautisten alkamista
- Voivat kestää läpi vuodon

Kuukautisten aiheuttamia muita yleisoreita ovat päänsärky, pahoinvointi ja ripuli

Tulehduskipulääkkeet sekä kuuma/kylmähoito auttavat

Yhdistelmäehkäisyvalmisteista voi olla myös apua

Kovat kuukautiskivut kannattaa aina tarkistuttaa lääkärissä!



Kuva: Mostphotos

## PMS=Premenstruaalioireyhtymä



- Ennen kuukautisia voi esiintyä PMS oireita
  - Fyysisiä ja psyykkisiä oireita
  - Lieviä PMS-oireita ilmenee jokaisella naisella jossain vaiheessa elämää
  - Oireyhtymä liittyy säännölliseen kuukautiskiertoon, syytä oireyhtymään ei tiedetä
- Tyypillisesti oireet alkavat kuukautiskierron lopussa ennen vuodon alkamista
  - Oireet kestävät keskimäärin vuorokaudesta neljään päivään
  - Tavallisia psyykkisiä oireita ovat ärtyneisyys, masentuneisuus ja itkuisuus
  - Fyysisiä oireita ovat rintojen arkuus ja turpoaminen, yleinen turvotus ja päänsärky
- Tärkeää on tiedostaa PMS -oireiden normaalius ja yhteys kuukautiskiertoon
  - PMS-oireet ovat ohimeneviä

## Kuukautissuojat

- Terveysiteet ja pikkuhousunsuojat
- Kuukautiskuppi eli kuukuppi
- Tamponi
- Pestävät kuukautisalushousut

Vaihda kuukautissuoja riittävän usein

Huolehdi hyvästä intiimihygieniasta



Kuva: Mostphotos

## Pojasta mieheksi

Poikien murrosikä alkaa keskimäärin 12 vuoden iässä

Poikien murrosiän muutokset saa aikaan pääosin testosteronihormoni

Puberteetin alkaessa fyysiset muutokset voivat vaihdella suurestikin yksilöiden välillä



Kuva: Tiiu Rätty

Pojilla murrosikä alkaa useimmiten kivesten kasvamisella

Kivekset ja kivespussit alkavat kasvamaan ja iho punertuu

Peniksen tyveen alkaa ilmaantua hentoisia häpykarvoja

## Peniksen kasvu ja karvoitus

Peniksen kasvu alkaa useimmiten vuoden kuluessakivesten kasvun alkamisesta

Penis pidentyy ja paksuuntuu

Peniksen koko ja muoto on jokaisella pojalla ja miehellä yksilöllinen

Häpyalueen karvoitus tummuu ja leviää



Kuva: Tiiu Rätty

## Erektio & siemensyöksy

Erektio tarkoittaa peniksen jäykistymistä

Erektiot alkavat usein samaan aikaan siemensyöksyjen kanssa

Erektio tapahtuu usein seksuaalisen kiihottumisen myötä

Tahattomia erektioita voi tulla innostumisen, lämpötilan vaihtelun tai housujen hankauksen seurauksena

Siemensyöksyn ilmaantuminen kertoo normaalista nuoren miehen kehon toiminnasta

- Pojasta on tullut lisääntymiskykyinen
- Alkavat yksilöllisesti
- Siemensyöksyn voi saada itsetyydytyksen kautta tai tahattomina yöllisinä

## Äänenmurros

---

Pojilla murrosikään kuuluu äänenmurros

- Selkeimmät keskinäiset kehityserot murrosiässä ilmaantuu äänenmurroksessa
- Äänenmurroksen kehittyminen voi vaihdella 11 –17 vuoden iän välissä

Äänenmurroksen kehittyminen kestää noin 2 vuotta

Ääni muuttuu matalammaksi, äänihuulet kasvavat ja kurkunpää siirtyy eteenpäin kaulan alueella

- Kaulalle voi tulla näkyviin niin sanottu aataminomena
- Äänen kehittyessä tavallista on tahaton äänen vaihtelu matalasta korkeaan

## Rintarauhasen kasvu

Rintarauhasen kasvu murrosiässä on normaalia myös pojilla

- Liittyy tavallisiin hormonimuutoksiin

Normaali rintarauhasen kasvu on ohimenevää, eikä sitä tarvitse hoitaa tai huolestua

- Rintarauhasen kasvu saattaa tuntua aristuksena
- Muutoksien häviämistä voi odottaa rauhassa

Murrosiässä pojilla myös nännien väri muuttuu tummemmaksi

- normaali hormonien aikaan sama muutos

## Tunteet & huolet

- Mieliä ja tunteet voivat muuttua murrosiän aikana paljon lyhyessäkin ajassa
- Huolista ja murheista voi olla helpompi puhua kavereille kuin vanhemmille
  - Tärkeää olisi, että lähipiirissä on joku, jonka kanssa puhua
- Oman kehon muuttuminen mietityttää
  - Jokainen on hyvä juuri sellaisena kuin on, älä vertaa itseäsi muihin
- Muutokset voivat aiheuttaa itselle hämmennystä ja ristiriitaa
- Muutoksiin totuttelu vaatii aikaa
- Vanhempien asettamat rajat ovat suojelemista



## Seksuaalisuus

- Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus, johon kuuluu esimerkiksi
  - seksuaalinen suuntautuminen
  - mielihyvä
  - lisääntyminen
  - sukupuoli
  - sukupuoliroolit
- Voidaan kokea sekä ilmaista monin eri tavoin
- Seksuaalisuuden portaat = malli, jossa käsitellään seksuaalista kehitystä sekä itsenäistymistä
- Seksuaalinen kehitys alkaa jo vauvana, ensimmäiset 3 porrasta kuuluvat pikkulapsivaiheeseen
- Portailta jokainen etenee omissa tahdissa, portaita voi myös palata taaksepäin



## Seksuaalisuuden portaat

### 4 porras

Ihastuksen kohteena yleensä arvostettu aikuinen, esimerkiksi julkisuuden henkilö. Ihastuksesta unelmointi auttaa itsetunnon sekä fantasioiden rakentumisessa

### 5 porras

Ihastuksen kohteena on tavallisesti jokin tuttu, esimerkiksi oman ikäinen lähipiiriin ihminen. Ihastus on yleensä salaisuus, josta ei kerrota vielä kenellekään

Seksuaalinen identiteetti muodostuu

Itsetyydytys on yleistä

### 6 porras

Ihastuksesta kerrotaan esimerkiksi parhaalle ystävälle

Pohditaan ystävyyttä ja luotettavuutta

### 7 porras

Ihastuksesta kerrotaan itse ihastuksen kohteelle

Ihastukselle ei aina saa vastakaikua -> pettymyksen tunteiden sietäminen

Murrosikään liittyvät muutokset alkavat

### 8 porras

Halu näyttää ja kertoa, että seurustellaan

Harjoitellaan läheisyyttä

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tärkeää

### 9 porras

Kosketellaan ja suudellaan

Kosketuksessa on seksuaalinen sävy

### 10 porras

Tutustutaan omaan seksuaalisuuteen

Hyväillään toista

### 11 porras

Tunnistetaan omat sekä toisen halut ja tarpeet

Yhdyntä



## Kenestä minä tykkään - seksuaalinen suuntautuminen

- Seksuaalinen suuntautuminen kertoo ihmisen rakastumisen, ihastumisen tai seksuaalisen vetovoiman kohteesta
- Seksuaalisia suuntautumisia on useita erilaisia
  - toiset eivät tunne seksuaalista vetovoimaa ketään kohtaan
  - riippumaton sukupuolesta
- Jokaisen itse määriteltävissä, toiset eivät halua määritellä ollenkaan
- Yleensä selkiytyy murrosiässä
- Seksuaalinen suuntautuminen voi muuttua murrosiän jälkeenkin
- Jokaisella on oikeus olla oma itsensä!



## Erilaisia seksuaalisia suuntautumisia



## Aina voi sanoa ei

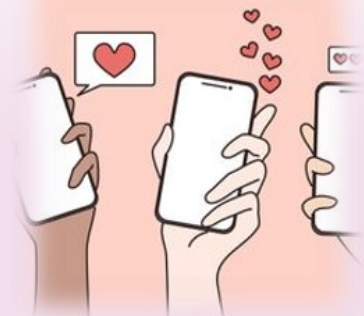
- Toisten ja itsensä kunnioittaminen
  - Terve minäkuva auttaa suhtautumaan itseensä sekä toisiin kunnioittavasti
  - Kaikki ovat tasavertaisia
- Intimiteettirajat
- Aina voi kieltäytyä esimerkiksi kosketuksesta
- Seksuaalinen häirintä
  - Huutelu, koskettelu, seksuaalinen hyväksikäyttö
  - Vahingoittaa seksuaalista kehitystä

Avoin juttelu tärkeää, puhu rohkeasti!



## Vastuullisuus Internetissä

- Internet & sosiaalinen media on myös hyödyllinen, mutta niissä on hyötyjen lisäksi riskejä
- Vanhempien on hyvä seurata nuoren netinkäyttöä
- Tulee olla tarkkana mitä julkaisee, esimerkiksi kuvat eivät välttämättä poistu koskaan
- Kunnioittava ja vastuullinen käytös netissä ollessa ja kirjoitellessa
- Sopimaton materiaali on aikuisille tarkoitettua
- Netissä kaikki ei ole sitä miltä näyttää
- Verkkohäirintä ja kiusaaminen -> kerro aikuiselle!
- Muista, että sosiaalisessa mediassa on paljon kaunisteltuja ja muokattuja kuvia



Kuva: Mostphotos

Ota yhteyttä omaan terveydenhoitajaasi, jos jokin murrosikään liittyvissä asioissa jää mietityttämään. Alla olevista linkeistä sekä numerosta saat lisätietoja.



**Varsinais-Suomen  
nuorten yhteinen  
Pointti**  
(www.pointti.info)

**Mannerheimin lastensuojeluliiton  
Nuortennetti**  
(www.mll.fi/nuortennetti)  
Täältä tullaan nuoruus-opas

#### Lasten ja nuortehat

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

**Pohjanmaan kaksikielinen Decibel.fi**  
(www.decibel.fi)

**Sexposäätiön nuorten nettineuvonta**  
(www.sexpo.fi/nuorille/nuorten-nettineuvonta)

**Lasten ja nuorten  
puhelin palvelu**  
p. 116 111

Liite 3/3

Kuvakortit



Hetero: Tuntee seksuaalista vetovoimaa tai rak-  
kautta vastakkaista sukupuolta kohtaan eli tyttö  
+ poika

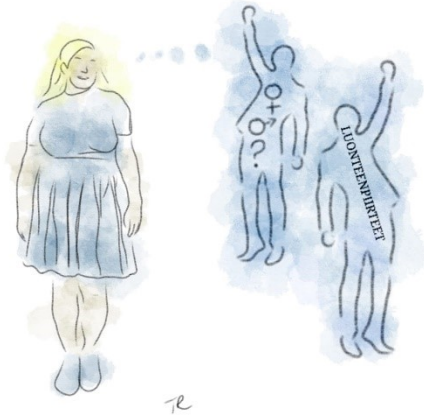




Homo: Tuntee seksuaalista vetovoimaa tai rakkautta samaa sukupuolta kohtaan eli poika + poika, mutta myös tyttö + tyttö



Biseksuaali: Tuntee seksuaalista vetovoimaa tai rakkautta molempia sukupuolia kohtaan



Panseksuaali: Tuntee seksuaalista vetovoimaa tai rakkautta kaikkia sukupuolia kohtaan



Lesbo: Tyttö tuntee seksuaalista vetovoimaa tai rakkautta toista tyttöä kohtaan, tyttö + tyttö



Kuukautiset ovat hyvin luonnollinen osa naisen elämää ja alkavat murrosiässä



Rintojen keskinäiset kokoerot ovat tavallisia.  
Karvoitus lisääntyy murrosiässä mm. kainaloihin



Pojilla murrosiän kehitykseen kuuluu sukupuolielinten eli kivesten ja peniksen kehittyminen.



Pojilla karvoitus lisääntyy murrosiässä, pojasta kehittyy hiljalleen mies.