

Katri Kangas

OPPITUNTI VIIDESLUOKKALAISILLE MURROSIÄSTÄ –
MATERIAALI KOULUTERVEYDENHOITAJILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2014

OPPITUNTI VIIDESLUOKKALAISILLE MURROSIÄSTÄ – MATERIAALI KOULUTERVEYDENHOITAJILLE

Kangas Katri
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Lahti Meimi
Sivumäärä: 44
Liitteitä: 2

Asiasanat: puberteetti, murrosikä, nuoruus, seksuaalikasvatus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön PowerPoint-aineisto murrosiästä kertovan oppitunnin pitämiseen viidesluokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa ja yhtenäistää alakoulujen terveydenhoitajien työtä valmiilla materiaalilla. Opinnäytetyön tuotoksen tavoitteena on myös lisätä viidesluokkalaisten tietämystä murrosiässä tapahtuvista muutoksista. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aihe oli lähtöisin työelämästä.

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja tuotettiin Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön PowerPoint-aineisto, jossa käsitellään murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. PowerPoint-aineisto suunniteltiin käytettäväksi murrosiästä kertovilla oppitunneilla, joita kouluterveydenhoitajat pitävät viidesluokkalaisille.

PowerPoint-aineisto suunniteltiin ja tuotettiin vuoden 2013 kesän ja vuoden 2014 syksyn välillä. Valmis PowerPoint-aineisto esiteltiin alakoulujen terveydenhoitajille lokakuussa 2014. Esittelyn päätteeksi kouluterveydenhoitajilta kerättiin palautetta PowerPoint-aineistosta.

Kouluterveydenhoitajilta saadun palautteen mukaan PowerPoint-aineisto on kokonaisuutena onnistunut. Erityisesti PowerPoint-aineiston kuvitus sai positiivista palautetta. PowerPoint-aineisto mahdollistaa kouluterveydenhoitajien työn yhtenäistämisen ja helpottaa kouluterveydenhoitajien työtä valmiilla materiaalilla.

Kouluterveydenhoitajien käyttökokemukset pidemmältä aikaväliltä sekä useammalta käyttökerralta antavat vasta luotettavampaa tietoa PowerPoint-aineiston toimivuudesta ja tuovat esiin aineiston mahdolliset puutteet ja korjaustarpeet. Tämän opinnäytetyön jatkotutkimusaiheeksi nousi näin ollen kysely kouluterveydenhoitajille PowerPoint-aineiston käyttökokemuksista. Jatkotutkimusaiheeksi nousi lisäksi kysely viidesluokkalaisille, ovatko PowerPoint-aineistoon pohjautuneet oppitunnit lisänneet viidesluokkalaisten tietämystä murrosiästä.

A LESSON ABOUT PUBERTY FOR FIFTH GRADERS – MATERIAL FOR SCHOOL NURSES

Kangas Katri
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
December 2014
Supervisor: Lahti Meimi
Number of pages: 44
Appendices: 2

Keywords: puberty, adolescence, youth, sex education

The purpose of this thesis was to produce a PowerPoint-material for the use of the primary school nurses in the area of the basic service federation of northern Satakunta. The school nurses are meant to use the PowerPoint-material at lessons about puberty for fifth graders. The aim of this thesis was to facilitate and unify the primary school nurses' work by the prepared PowerPoint-material. The aim of the output of this thesis is also to increase the fifth graders' knowledge of changes in puberty. The subject of this thesis came from the working life.

The PowerPoint-material was planned and produced for the use of the primary school nurses in the area of the basic service federation of northern Satakunta. There are handled physical, psychological and social changes of puberty at the PowerPoint-material. The PowerPoint-material was planned to use at the lessons about puberty which are lectured for the fifth graders by the school nurses.

The PowerPoint-material was planned and produced between summer 2013 and autumn 2014. The completed PowerPoint-material was introduced to the primary school nurses in October 2014. At the end of the presentation there was collected feedback about the PowerPoint-material from the school nurses.

According to the school nurses' feedback the PowerPoint-material is successful as a whole. Particularly the illustration of the PowerPoint-material got positive feedback. The PowerPoint-material enables to unify and facilitate the school nurses' work by the prepared material.

The school nurses' experiences of the several uses at longer time interval give more reliable information about functionality of the PowerPoint-material and bring out possible deficiencies and the needs for repair of the material. Therefore, I suggest an inquiry for the school nurses about experiences of the uses of the PowerPoint-material as a further research topic of this thesis. As a further research topic I also suggest an inquiry for the fifth graders if the lessons based on PowerPoint-material have increased the fifth graders' knowledge of puberty.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Seksuaalikasvatus	7
2.2	Puberteetti	8
2.3	Nuoruus.....	8
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT	9
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
5	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	14
5.1	Kohderyhmän kuvaus	14
5.2	Käytössä olleet resurssit.....	14
5.3	Opinnäytetyön riskit.....	14
5.4	Arviointisuunnitelma	15
5.5	PowerPoint-aineiston teoriatieto.....	15
6	MURROSIÄN FYYSINEN KEHITYS	15
6.1	Tytöille ja pojille yhteisiä murrosiän fyysisiä muutoksia	16
6.1.1	Pituuskasvu	16
6.1.2	Vartalon mittasuhteet.....	17
6.1.3	Hygienia	18
6.1.4	Näppylöiden ilmaantuminen murrosiässä	19
6.2	Tytöstä naiseksi.....	19
6.2.1	Rintojen kasvu	19
6.2.2	Karvoitus	20
6.2.3	Kuukautiset	21
6.3	Pojasta mieheksi.....	24
6.3.1	Kivesten kasvu.....	24
6.3.2	Karvoitus	24
6.3.3	Peniksen kasvu	25
6.3.4	Siemensyöksyt.....	25
6.3.5	Äänenmurros	26
6.3.6	Rintarauhasten turpoaminen.....	26
7	MURROSIÄN PSYKKINEN JA SOSIAALINEN KEHITYS	26
7.1	Itsenäistyminen ja vanhemmat.....	27
7.2	Ystävät tukena.....	28
7.3	Identiteetti	29
7.4	Koulunkäynti ja murrosikä	30

7.5	Seksuaalisuus	30
8	TEKIJÄNOIKEUDET JA AINEISTON PÄIVITTÄMINEN	35
8.1	Tekijänoikeudet.....	35
8.2	Aineiston päivittäminen	36
9	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	36
10	TULOKSET	37
10.1	Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos.....	37
10.2	Terveystoimittajien palaute PowerPoint-aineistosta	37
11	POHDINTA.....	39
11.1	Tulosten tarkastelu	39
11.2	Luotettavuuden pohdinta	39
11.3	Opinnäytetyöprosessin pohdinta.....	40
11.4	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat	41
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan peruskoulun 5.-6. vuosiluokilla biologian ja maantiedon opetukseen integroidaan terveystiedon opetusta. Terveystiedon opetuksen tavoitteena on saada oppilas ymmärtämään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvuaan ja kehitystään sekä arvostamaan jokaisen yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Oppilas oppii tunnistamaan murrosiän tunnuspiirteitä, ymmärtämään ihmisen seksuaalisuutta sekä pohtimaan kasvuun, kehitykseen, ihmisten erilaisuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä kysymyksiä. (Opetushallitus 2004, 116-117.)

Useiden tutkimusten mukaan koululla ja kouluterveydenhoitajalla on merkittävä rooli seksuaalikasvatuksen toteuttajana (Kolari 2007, 20). Kouluterveydenhuollossa nuoren murrosiän kehitystä arvioidaan vuosittain (Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38). Näin ollen murrosikä ja siitä puhuminen kytkeytyy tiiviisti kouluterveydenhuollossa työskentelevien terveydenhoitajien työhön. Tämän vuoksi on luontevaa, että kouluterveydenhoitajat toteuttavat oppitunteja murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista.

Seksuaaliopetus on oiva tilaisuus vaikuttaa nuorten asenteisiin, arvoihin, itsetuntoon, vastuullisuuteen ja vuorovaikutustaitoihin positiivisesti seksuaalisuuden osalta. Oikean, asiallisen ja lasta arvostavan seksuaaliopetuksen aloittaminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä lapset ja nuoret voivat saada vääristyneen kuvan seksuaalisuudesta helposti median kautta. Seksuaaliopetuksen aloittaminen vasta yläkoulussa on tästä näkökulmasta liian myöhäistä. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

Myös Euroopan seksuaalikasvatuksen standardien mukaan seksuaalikasvatus kannattaa aloittaa varhain, sillä varhainen aloitus vähentää aiheen kiusallisuutta ja auttaa käsittelemään aihetta murrosiässä, kun aihe on ennestään tuttu. Tärkeintä seksuaali-

kasvatuksen varhaisessa aloituksessa on se, että lasten ja nuorten on oltava valmiita käsittelemään seksuaalisuuteen liittyviä asioita ennen niiden kohtaamista. Esimerkiksi tyttöjen on tärkeää tietää kuukautisista ennen niiden alkamista. Lisäksi lasten ja nuorten on saatava tietoa seksuaalisesta käyttäytymisestä ennen ensimmäisiä seksuaalisia suhteita, sillä saatu tieto auttaa heitä tekemään päätöksiä tulevaisuudessa. (Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2014, 18.) Lapsilla ja nuorilla on oikeus saada tietoa ja seksuaalikasvatusta (Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2014, 7-8; Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014).

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni suunnittelin ja tuotin Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön PowerPoint-aineiston. PowerPoint-aineistossa käsitellään murrosikää sekä siihen liittyviä muutoksia nuorena. PowerPoint-aineiston on tarkoitus toimia perustana oppitunnille, jonka terveydenhoitajat pitävät murrosikään liittyen peruskoulun viidesluokkalaisille. Ehdotus PowerPoint-aineiston tuottamisesta opinnäytetyönä tuli eräältä Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän kouluterveydenhoitajalta.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on tukea ja suojella seksuaalista kehitystä sekä lisätä seksuaalisuutta koskevia tietoja, taitoja, vastuullisuutta ja huolenpitoa (Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2014, 7; Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013). Seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida lapsen ja nuoren kehitystaso, sukupuoli sekä uskonnolliset ja kulttuuriset lähtökohdat. Seksuaalikasvattajina toimivat päivittäin lapsen ja nuoren läheiset aikuiset kotona, koulussa ja harrastuksissa. Opetussuunnitelman mukaisesti oppilasryhmissä tapahtuvaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelyä kutsutaan seksuaaliopetukseksi. Seksuaaliopetus tapahtuu alakouluissa osana ympäristö- ja luonnontietoa sekä fysiikkaa ja kemiaa. (Väestöliiton www-sivut 2013.) Seksuaaliopetuksessa sekä kuulijalla

että puhujalla on mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä sekä mahdollisuus reflektointiin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014). Nuoret oppivat keskustelemaan yhdessä arkaluontoisista asioista seksuaaliopetuksen avulla. Seksuaaliopetuksessa keskustelua on tukemassa koulutettu henkilö. (Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2014, 13.)

Seksuaalikasvatus ja -opetus kytkeytyvät tiiviisti kouluterveydenhoitajan työhön. Tämän työn tuotos on tarkoitettu materiaaliksi Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajille. Materiaalin on tarkoitus toimia perustana oppitunnille, jonka terveydenhoitajat pitävät murrosikään liittyen viidesluokkalaisille.

2.2 Puberteetti

Puberteetilla eli murrosiällä tarkoitetaan ikävaihetta, joka sijoittuu noin 11. ja 17. ikävuoden väliin (Terveyskirjaston www-sivut 2013). Murrosikä kestää 2-5 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 15). Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen ja sen aikana tapahtuu fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka johtavat sukukypsyyden saavuttamiseen (Dunkel 2010a). Peruskoulun viides- ja kuudesluokkalaisille puhutaan murrosiän muutoksista myönteisessä hengessä ja kerrotaan, mitä murrosiässä tulee tapahtumaan (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014). Tämän työn tuotoksessa eli PowerPoint-aineistossa käsitellään murrosikää ja murrosiän aikana nuorena tapahtuvia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia viidesluokkalaisten ikä- ja kehitystasoon sopivalla tavalla.

2.3 Nuoruus

Nuoruusikä sijoittuu ikävuosien 12-22 väliin. Nuoruuden aikana otetaan hallintaan murrosiän myötä muuttunut keho, jäsennetään seksuaalisuutta naisena tai miehenä ja itsenäistytään. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen 12-14 vuoden iässä, varsinaiseen nuoruuteen 15-17 vuoden iässä ja jälkinuoruuteen 18-22 vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2010, 67-68.) Varhaisnuoruuden katsotaan alkavan murrosiän alkaessa. Murrosikä jatkuu aina 17-18-vuotiaaksi asti. (Katajamäki

2004, 72-73.) Työn tuotoksen kohderyhmänä ovat peruskoulun viidesluokkalaiset, jotka ovat iältään 11-12-vuotiaita. 11-12-vuotias on siirtymävaiheessa lapsuudesta varhaisnuoruuteen (Katajamäki 2004, 72-73).

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA PROJEKTIT

Murrosikä on ollut aiheena pääasiassa toiminnallisissa opinnäytetöissä. Näissä opinnäytetöissä on tuotettu materiaalia niin kouluterveydenhoitajille, nuorille itselleen kuin myös nuorten vanhemmille. Opinnäytetöiden tekijät ovat myös pitäneet nuorille seksuaaliopetustuokioita murrosiän muutoksista. Lisäksi nuorten kokemuksia seksuaalikasvatuksesta on tutkittu muutamassa tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseus 2014.) Muutamissa pro gradu – tutkielmissa murrosikää on tarkasteltu seksuaalikasvatuksen, seksuaalisuuden ja identiteetin muotoutumisen näkökulmasta (Itä-Suomen yliopiston www-sivut 2014; Jyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkisto 2014; Kansalliskirjaston ylläpitämä julkaisuarkisto Doria 2014; Tampereen yliopiston avoin julkaisuarkisto TamPub 2014). Seuraavaksi otan esiin muutamia aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia ja projekteja, joiden aiheena on ollut murrosikä, sekä niiden vaikutuksia omaan opinnäytetyöhöni.

Elina Nokelainen ja Anna Viitaniemi Hämeen ammattikorkeakoulusta ovat tehneet toiminnallisen kehittämistehtävän (2013) ”Kun pojasta tulee mies ja työstä nainen – mitä murrosiässä tapahtuu?”. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoa viidesluokkalaiset nuoret kaipaavat murrosiästä, ja tähän tietoon pohjautuen suunnitella ja toteuttaa terveyskasvatustunti oheismateriaaleineen Turengin alakoulun viidesluokkalaisille. Kehittämistehtävän tavoitteena oli kertoa viidesluokkalaisille normaaleista nuoren kehossa tapahtuvista fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista sekä lisätä nuorten tietotasoa murrosikään liittyvissä asioissa. (Nokelainen & Viitaniemi 2013, 15.)

Ennen terveystuntien pitämistä Nokelainen ja Viitaniemi selvittivät lyhyellä kyselyllä viidesluokkalaisten mielipiteitä siitä, mistä asioista he haluaisivat kuulla tunnin aikana. Kyselyyn vastasi 80 viidesluokkalaista. Kyselyn tulos osoitti, että nuoret kaipaavat tietoa erilaisista murrosikään liittyvistä muutoksista melko tasaisesti. Nuoret kokivat kuitenkin tiedontarvetta erityisesti seurusteluun ja yhdyntään liittyvissä asioissa sekä ihossa murrosiän myötä tapahtuvista muutoksista. Nokelainen ja Viitaniemi rajasivat yhdynnän aiheensa ulkopuolelle tutkimustietoihin perustuen. (Nokelainen & Viitaniemi 2013, 13-14.) Terveystuntien jälkeen Nokelainen ja Viitaniemi keräsivät viidesluokkalaisten kirjalliset palautteet, kuinka terveystunti vastasi heidän odotuksiaan. 85 viidesluokkalaista antoi palautetta tunnista. Palautteista kävi ilmi, että lähes puolelle vastanneista tunti vastasi heidän odotuksiin hyvin. Lähes puolet vastanneista ei toivonut mitään lisättävää tuntiin, ja vain yksi palautetta antaneista olisi halunnut keskustella yhdynnästä. Nuorten antaman palautteen perusteella Nokelainen ja Viitaniemi ovat arvioineet konkreettisten murrosikään liittyvien asioiden olevan hyödyllistä sisältöä oppitunteihin. (Nokelainen & Viitaniemi 2013, 16-17; 19.)

Tuija Rinkinen on väitöskirjassaan (2012) ”Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internetpalvelussa” tutkinut nuorten seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä Väestöliiton Internetpalvelussa. Rinkisen kuvailevan laadullisen tutkimuksen tutkimustehtäviä olivat, mitä nuoret kysyvät seksuaaliterveydestä Väestöliiton nuorille suunnatussa Internetpalvelussa, ja minkälaisista seksuaaliterveysasioista nuoret halusivat eniten tietoa. Tutkimusaineistona Rinkinen käytti Väestöliiton nuorten Internetpalvelun kysymys-vastaus-palstalla julkaistuja viestejä vuosilta 2002, 2004 ja 2008. Tutkimusaineistoon kuului yhteensä 1015 viestiä ja ne sisälsivät 2055 erilaista kysymystä seksuaaliterveydestä. Kysyjistä 51 prosenttia oli tyttöjä, 24 prosenttia poikia, ja 25 prosentissa viesteistä ei käynyt ilmi kysyjän sukupuoli. Nuoret ilmoittivat olevansa iältään 11-17-vuotiaita. Valtaosa nuorten kysymyksistä käsitteli seksuaalista toimintaa, mieheksi ja naiseksi kasvamista sekä raskautta. (Rinkinen 2012, 47-50; 133.) Näistä aiheista käsitelin omassa työssäni mieheksi ja naiseksi kasvamista sekä seksuaalisuutta ja sen kehitysvaiheita.

Nokelainen ja Viitaniemi rajasivat yhdynnän aiheensa ulkopuolelle tutkimustietoihin perustuen. Lisäksi heidän saamansa palautteen mukaan vain yksi oppilas 85 oppilaas-

ta olisi halunnut keskustella terveystietotunnilla yhdynnästä. (Nokelainen & Viitaniemi 2013, 13-14; 19.) Rinkisen tutkimusaineisto koostui kysymyksistä, joita ovat esittäneet 11-17-vuotiaat nuoret. 11-17-vuotiaat nuoret olivat hyvin eri vaiheissa seksuaalisessa kehityksessä. (Rinkinen 2012, 133.) Tämän työn tuotoksen kohderyhmänä ovat viidesluokkalaiset, jotka ovat iältään 11-12-vuotiaita. 11-12-vuotias on siirtymävaiheessa lapsuudesta varhaisuoruuteen ja näin ollen myös eri vaiheessa seksuaalisessa kehityksessä kuin esimerkiksi 17-vuotias (Katajamäki 2004, 72-73; Rinkinen 2012, 133). Rajasin yhdynnän ja raskauden tämän työn ulkopuolelle edellä mainittuihin tietoihin pohjautuen.

Rinkinen (2012, 154) toteaa, että suurin osa Väestöliiton Internetpalvelussa esitetyistä kysymyksistä oli hyvin intiimejä ja omakohtaisia. Näitä intiimejä kysymyksiä ei pidä käsitellä nuorten kanssa julkisesti vaan henkilökohtaisessa neuvonnassa, esimerkiksi nuorten terveystarkastusten yhteydessä. Yleisen tiedon tarjoamiseen soveltuu seksuaaliopetus. (Rinkinen 2012, 154.) Tähän tutkimustietoon perustuen tämän työn tuotoksessa eli PowerPoint-aineistossa käsitellään yleistä tietoa murrosiästä. PowerPoint-aineisto on tarkoitettu Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön seksuaaliopetukseen.

Anna Haukkala Laurea-ammattikorkeakoulusta Tikkurilasta on opinnäytetyössään (2010) ”Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoolaisella alakoululla” suunnitellut ja toteuttanut alakoulun viidennen luokan oppilaille terveystietotunnit murrosiän fyysisistä muutoksista. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa murrosiän fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja seksuaalisesta kehitysvaiheesta sekä viidesluokkalaisille että heidän kanssaan työskenteleville. (Haukkala 2010, 3.) Hän oli toteuttamillaan oppitunneilla puhunut tytöille pituuskasvusta, rintarauhasten kehittymisestä, häpykarvoituksesta, hiki- ja talirauhasten toiminnan kiihtymisestä sekä kuukautisista ja pojille sukuelinten kehittymisestä, pituuskasvusta, aknesta, rintarauhasten turpoamisesta, siemensyöksyistä, äänenmurroksesta sekä hien hajun kitkeröitymisestä (Haukkala 2010, 22-24). Haukkala (2010, 28) arvioi viidesluokkalaisilta saamiensa palautteiden perusteella, että suurin osa oppilaista koki saaneensa selvyyttä murrosiässä tapahtuviin fyysisiin muutoksiin, joten käsitte-
lin samoja murrosiän fyysisiä muutoksia omassa työssäni.

Hanna Lehto, Kristina Vagner ja Riikka Levonmaa Metropolia ammattikorkeakoulusta ovat opinnäytetyössään (2011) ” Alakoulun 3–4-luokkalaisten seksuaaliterveyden edistäminen - Verkkomateriaali terveydenhoitajan työn tueksi” tuottaneet terveydenhoitajien työn tueksi verkkomateriaalia, josta löytyy helposti ja nopeasti luotettavaa tietoa seksuaaliterveydestä. Lehto, Vagner ja Levonmaa (2011, 22) ovat käsitelleet työssään muun muassa hygieniasta huolehtimista murrosiässä. Myös Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajat toivoivat aineistoon osiota hygieniasta, joten huomion tämän toiveen omassa työssäni.

Terveydenhoitajat toivoivat PowerPoint-aineiston käsittelevän fyysisten muutosten lisäksi murrosiän psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Jyväskylän yliopistossa opiskelleen Reija Leppäsen kasvatustieteen pro gradu –tutkielman (2005) ”Älä murjota murkkuikää! - Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä” tulokset tukevat murrosiän psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen käsittelyä PowerPoint-aineistossa. Leppänen on pro gradu -tutkielmassaan selvittänyt kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä sekä näkemyksiä murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista. Tutkimus suoritettiin jyvaskyläläisen alakoulun kahdella kuudennella luokalla, jolloin tutkimusjoukoksi koostui yhteensä 40 oppilasta. (Leppänen 2005, 30-31.) Tutkimus osoitti, että kuudesluokkalaisilla on paljon käsityksiä murrosiästä ja siihen liittyvistä muutoksista. He käsitelivät murrosikää kaikilta kolmelta, fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta, osa-alueelta. Fyysinen osa-alue kuitenkin painottui, jos tehtäväpohjalla ei ollut eritelty murrosiän osa-alueita erikseen. Leppänen aikoo tutkimuksensa perusteella, tulevana terveystiedon opettajana, keskittyä murrosiän fyysisen kehityksen lisäksi murrosiän psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Leppänen 2005, 63-65; 67.)

Eeva-Leena Anttila ja Janette Turja Vaasan ammattikorkeakoulusta ovat tehneet opinnäytetyön (2013) ” Murrosikä – kehitysvaihe lapsesta aikuiseksi - Ohjausmateriaali kouluterveydenhoitajan työn tueksi”, jonka tarkoituksena oli tuottaa ohjausmateriaali murrosiästä Järvipohjanmaan kouluterveydenhoitajien käyttöön. Anttila ja Turja (2013, 36) ovat käsitelleet opinnäytetyössään kaikkia murrosiän kolmea osa- aluetta eli fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.

Käsittelin myös työssäni kaikkia murrosiän kolmea osa-aluetta. PowerPoint-aineistossa käsitellään fyysisen kehityksen lisäksi psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, mitä Leppäsen (2005, 63-65; 67) pro gradu-tutkielman tulokset tukevat. Nokelaisen ja Viitaniemen (2013, 14) sekä Rinkisen (2012, 81) mukaan nuoret ovat kuitenkin myös tiedonjanoisia murrosiän fyysisistä muutoksista, mieheksi ja naiseksi kasvamisesta. Fyysiset muutokset ovatkin merkittävä osa murrosikää, joten ne ovat myös osana omaa työtäni. Murrosiän fyysiset muutokset tuovat lisäksi uusia tarpeita nuorten hygieniaan ja siitä huolehtimiseen. Lehto, Vagner ja Levonmaa (2011, 22) ovat huomioineet työssään nuorten hygienian tarpeet, joita käsittelin myös omassa työssäni.

Edellä viitatuista tutkimuksista on koottu taulukko, joka on tämän toiminnallisen opinnäytetyön liitteenä (Liite 1).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön PowerPoint-aineisto murrosiästä kertovan oppitunnin pitämiseen viidesluokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa ja yhtenäistää alakoulujen terveydenhoitajien työtä valmiilla materiaalilla. Opinnäytetyön tuotoksen tavoitteena on myös lisätä viidesluokkalaisten tietämystä murrosiässä tapahtuvista muutoksista.

5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

5.1 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajat, joiden käyttöön opinnäytetyön tuotos eli PowerPoint-aineisto murrosiästä tuotettiin. Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen jäsenkuntia ovat Honkajoki, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Pomarkku ja Siikainen. Jäsenkunnilla on yhteensä 13 alakoulu, joissa työskentelee yhteensä yhdeksän terveydenhoitajaa.

Opinnäytetyön tuotoksen eli PowerPoint-aineiston kohderyhmänä ovat Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen viidesluokkalaisten, joille oppitunti murrosiästä pidetään. Otin kohderyhmän huomioon tehdessäni PowerPoint-aineistoa, jotta se olisi viidesluokkalaisten ikä- ja kehitystasolle sopiva.

5.2 Käytössä olleet resurssit

Sain PowerPoint-aineistoon kuvitusapua alan harrastajalta. Kuvat suunniteltiin tukemaan PowerPoint-aineiston teoriasisältöä sekä piristämään ja keventämään esitystä. Kuvat suunniteltiin sopiviksi viidesluokkalaisten ikä- ja kehitystasolle, ja kuvia suunnitellessa huomioitiin myös Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien toiveet kuvien suhteen. Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä tarjosi tilat valmiin PowerPoint-aineiston esittelyyn alueensa alakoulujen terveydenhoitajille.

5.3 Opinnäytetyön riskit

Opinnäytetyössäni riskejä olivat tietotekniset ongelmat sekä PowerPoint-aineiston kuvittamisen ongelmat. Tietoteknisiä ongelmia ei syntynyt työskentelyni aikana. PowerPoint-aineiston kuvittamiseen sain apua alan harrastajalta. Yhteistyö kuvittajan kanssa sujui erinomaisesti, ja piirretyt kuvat vastasivat suunnitelmia.

5.4 Arviointisuunnitelma

Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa ja yhtenäistää Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien työtä valmiilla materiaalilla. Opinnäytetyön tuotoksen tavoitteena on lisätä viidesluokkalaisten tietämystä murrosiässä tapahtuvista muutoksista.

Tämän työn aikana ei ollut mahdollista kerätä terveydenhoitajien kokemuksia PowerPoint-aineiston käytöstä pidemmältä aikaväliltä tai useammalta käyttökerralta. Keräsin kuitenkin terveydenhoitajilta vapaata kirjallista palautetta PowerPoint-aineistosta sen esittelyn jälkeen, jotta pystyin arvioimaan työni tuloksia ja PowerPoint-aineiston onnistumista. Terveydenhoitajat saivat antaa myös suullista palautetta aineistosta sen esittelyn yhteydessä.

5.5 PowerPoint-aineiston teoriatieto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos eli PowerPoint-aineisto pohjautuu teoria-tietoon, joka on esitetty murrosiän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä käsittelevissä tekstiosioissa (kappaleet 6 ja 7). Teoriatiedon aiheet valikoituivat Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien esittämien toiveiden sekä aikaisemmin tehtyjen tutkimusten ja projektien tulosten perusteella. Tämä teoriatieto on tarkoitettu myös kouluterveydenhoitajien työn tueksi, sillä opinnäytetyön valmis raportti toimitetaan sähköisessä muodossa yhteistyötaholle PowerPoint-aineiston lisäksi.

6 MURROSIÄN FYYSSINEN KEHITYS

Murrosiän fyysisiä muutoksia ovat kasvun nopeutuminen, sukupuoliominaisuuksien kehittyminen sekä kehon koostumuksen ja rasvakudoksen jakautuman muuttuminen. Näitä muutoksia säätelee ihmisen neuroendokriininen järjestelmä, joka koostuu hy-

potalamuksesta, aivolisäkkeestä, sukupuolirauhasista sekä insuliinin kaltaista kasvutekijää tuottavista kudoksista. (Dunkel 2010a.)

Hypotalamus erittää jo sikiökaudella ja vastasyntyneellä gonadotropiineja vapauttavaa hormonia, mutta hormonin tuotanto on hyvin vähäistä lapsuuden ajan. Puberteetti alkaa, kun hypotalamus aktivoituu uudelleen tuottamaan gonadotropiineja vapauttavaa hormonia. (Dunkel 2010a.) Tämä hormoni stimuloi aivolisäkkeen etuosaa, hypofyysia, joka puolestaan alkaa erittää gonadotropiineja. Gonadotropiinit käynnistävät sukupuolielinten kehittymisen lopulliseen muotoonsa. Sukupuolirauhaset tuottavat sukupuolihormoneja: munasarjat tuottavat estrogeeniä ja kivekset testosteronia. (Sinkkonen 2012, 24-25.)

6.1 Tytöille ja pojille yhteisiä murrosiän fyysisiä muutoksia

6.1.1 Pituuskasvu

Pituuskasvu on murrosiässä kolmivaiheinen: kasvu on aluksi hidasta, sitten alkaa noin kaksi vuotta kestävä nopean kasvun vaihe eli niin sanottu kasvupyrähdys, jonka jälkeen kasvu hidastuu ja loppuu (Dunkel 2010b). Tyttöillä kasvu on nopeimmillaan murrosiän keskivaiheilla, kun taas pojilla se on murrosiän loppupuolella. Nopeimman kasvun aikana tytöt kasvavat pituutta keskimäärin 0,8cm kuukaudessa ja pojat keskimäärin 1,0cm kuukaudessa. Kiihkeimmän kasvuvuoden jälkeen kasvunopeus yleensä puolittuu vuosittain. (Aalberg & Siimes 2010, 16-17.)

Terveen nuoren pituuskasvu etenee yleensä johdonmukaisesti, jolloin pituus ja paino kasvavat samankaltaisesti. Pituuskasvuun vaikuttavat monta eri tekijää. Kasvuvaran eli suotuisissa olosuhteissa toteutuvan aikuispituuden määrää perintötekijät, samoin kuin kasvukauden keston ja temmon. (Aalberg & Siimes 2010, 18.) Perintötekijöiden lisäksi pituuskasvuun vaikuttaa ravinto (Aalberg & Siimes 2010, 23). Kasvupyrähdys lisää ravinnon tarvetta, sillä kasvava luusto tarvitsee rakennusaineita tullakseen vahvaksi ja kestäväksi. Säännölliset ja monipuoliset ateriat takaavat ravintoaineiden riittoisuuden. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 73.) Aikuisten keskipituus on kohonnut 1-3cm jokaista vuosikymmentä kohti, ja tärkeimpänä syynä

pituuden lisääntymiseen pidetäänkin ravitsemuksen paranemista ja yleisen terveydentilan kohenemista (Sinkkonen 2012, 28).

Myös kasvuhormonin erityys vaikuttaa yksilölliseen pituuskasvuun. Murrosiän kasvupyrähdys johtuu sukupuolihormonien erityksen lisääntymisestä, joka lisää myös kasvuhormonin ja insuliinin kaltaisten kasvutekijöiden eritystä. Kasvuhormoneja vapauttavaa hormonia erittyy murrosiän alussa sykäyksittäin, etenkin öisin. Normaali kasvu edellyttää lisäksi kilpirauhashormonin normaalia eritystä. (Aalberg & Siimes 2010, 27-28.)

6.1.2 Vartalon mittasuhteet

Murrosiässä rasvakudoksen määrä kehossa kasvaa sekä tytöillä että pojilla (Aalberg & Siimes 2010, 35). Tytöille rasvakudosta kertyy murrosiässä vuosittain runsas kilogramma (Dunkel 2010b). Tytöillä rasvakudoksen määrä lisääntyy yli kaksinkertaiseksi (Aalberg & Siimes 2010, 35). Rasvakudosta kertyy erityisesti rintoihin sekä reisiin ja pakaroihin, jolloin peppu pyöristyy (Väestöliiton www-sivut 2013). Rasvakudos on tytöille tärkeää, sillä sukupuolihormonia ei erity ilman rasvakudosta. Tällöin myös kuukautiset häiriintyvät. (Tammekas 2006.) Ylipainoisuuteen taipuvaisilla tytöillä kuukautiset puolestaan alkavat tavallisesti aikaisemmin kuin hentorakenteisilla tytöillä (Ihme & Rainto 2014, 65).

Pojat menettävät rasvakudosta pituuskasvun myötä, jolloin rasvakudosta ei kerry kehoon (Aalberg & Siimes 2010, 35). Pojilla kehon rasvapitoisuus kasvupyrähdyksen jälkeen on keskimäärin 10-12 prosenttia (Aalberg & Siimes 2010, 35; Terve Koululainen www-sivut 2010).

Kehossa tapahtuu murrosiässä myös lihasten kasvua. Tytöillä lihassolujen kasvu alkaa poikia aikaisemmin. Lihassoima saavuttaa huippunsa tytöillä noin vuosi lihasten kasvun jälkeen. Lihassoima ei enää merkittävästi lisäännä tytöillä ilman harjoittelua kuukautisten alkamisen jälkeen. Pojilla sen sijaan lihasvoima kasvaa runsaat 10 vuotta pidempään kuin tytöillä ja saavuttaa huippunsa 25 vuoden iässä, jolloin miehillä on keskimäärin kaksinkertainen määrä lihassoluja naisiin verrattuna. Tytöillä ja pojil-

la lihasjakauma on lisäksi erilainen. Lihasten kasvu painottuu pojilla ylävartalon lihaksiin, kun taas tytöillä se painottuu alaraajojen lihaksiin. (Aalberg & Siimes 2010, 34; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#).)

Tytöillä ja pojilla luusto kasvaa eri tavoin. Tytöillä lantion ympärystä kasvaa murrosiässä suunnilleen samankokoiseksi kuin hartioiden (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 593). Lantiokaari muotoutuu ja valmistautuu lisääntymistä eli lapsen synnyttämistä varten (Väestöliiton [www-sivut 2013](#)). Pojilla hartioiden ympäryks on huomattavasti suurempi kuin lantion ympärystä (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 593).

6.1.3 Hygienia

Murrosiän alkaessa hien haju on erilainen verrattuna lapsiin tai aikuisiin, ja se muuttuu voimakkaaksi ja kitkeräksi (Aalberg & Siimes 2010, 37; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Hiki itsessään on hajutonta, mutta hien haju syntyy aineenvaihdunnassa ihossa elävien bakteerien kanssa (Hannuksela 2012; Pitkänen & Kartamaa 2005). Päivittäinen peseytyminen suihkussa on tärkeää. Erityisesti kasvojen, kainaloiden, sukuelinten ja varpaiden pesu on tarpeen. (Aalberg & Siimes 2010, 48.) Peseytymisen jälkeen kainaloihin voi laittaa deodoranttia tai antiperspiranttia (Väestöliiton [www-sivut 2014](#)). Deodorantit sisältävät bakteereita tappavia aineita ja peittävät hien hajua tuoksullaan (Pitkänen & Kartamaa 2005). Antiperspirantit estävät puolestaan hikoilua (Aalberg & Siimes 2010, 48; Pitkänen & Kartamaa 2005). Peseytymisen jälkeen myös puhtaiden vaatteiden vaihtaminen on suositeltavaa, erityisesti alusvaatteiden vaihtaminen (Väestöliiton [www-sivut 2014](#)).

Intiimihygieniaan tulee kiinnittää huomiota murrosiän alkaessa. Pojilla peniksen esinahan alle kertyy helposti vaaleaa, juustomaista ainesta eli smegmaa, jonka erityis lisääntyy voimakkaasti murrosiässä. Peseytyessä esinahka on vedettävä terskan taakse, jotta smegma ei pääse kertymään. (Aalberg & Siimes 2010, 48.) Tytöillä hygieniaan on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuukautisten aikana. Alapesuun riittää yleensä vesi (Aalberg & Siimes 2010, 61). Kuukautissuoja on lisäksi tärkeää vaihtaa riittävän usein (Väestöliiton [www-sivut 2013](#)).

6.1.4 Näppylöiden ilmaantuminen murrosiässä

Murrosiässä talineritys lisääntyy ja iho paksuuntuu (Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Perintötekijät sekä murrosiässä muuttuva hormonitoiminta aiheuttavat talinerityksen lisääntymisen (Aalberg & Siimes 2010, 163; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#); Väestöliiton [www-sivut 2014](#)). Talia erittävien talirauhasten tukkeutuminen ja tulehtuminen aiheuttavat ihossa näppylöitä, mustapäitä ja finnejä (Hannuksela-Svahn 2014; Väestöliiton [www-sivut 2014](#)). Näppylöitä ilmaantuu tavallisesti kasvojen, rintakehän ja yläselän iholle (Aalberg & Siimes 2010, 162; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 70; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Finnit voivat olla kivuliaita ja niistä saattaa parantuessaan jäädä arpia (Väestöliiton [www-sivut 2014](#)).

Jokaisella on joskus finnejä ja toisilla niitä voi olla enemmän. Aknesta puhutaan, kun finnejä on paljon. (Väestöliiton [www-sivut 2014](#).) Murrosiän loppupuolella noin 50 prosentilla nuorista on aknea (Hannuksela-Svahn 2014; Väestöliiton [www-sivut 2014](#)). Ihon puhdistaminen päivittäin ehkäisee näppylöiden muodostumista ja toimii perushoitona akneen (Hannuksela-Svahn 2014; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Apteekista voi kysyä itsehoitotuotteita lievän aknen hoitoon. Lääkäriin voi hakeutua, jos itsehoitotuotteet eivät riitä pitämään aknea lieväoireisena ja finnit aiheuttavat mielipahaa. (Hannuksela-Svahn 2014; Väestöliiton [www-sivut 2014](#).)

6.2 Tytöstä naiseksi

6.2.1 Rintojen kasvu

Tytöillä murrosiän alkamisaika vaihtelee suuresti (Väestöliiton [www-sivut 2013](#)). Rintojen kasvu on yleensä ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta (Dunkel 2010b; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Rinnat alkavat kasvaa keskimäärin 8-10 vuoden iässä ja niiden kehitys kestää 3-7 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 57; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Rintojen kasvun aiheuttavat rasvakudoksen lisääntyminen rinnoissa sekä myöhemmin kehittyvät maitotiehyet ja rauhasrakkulat. Yksilöllinen hormonitoiminta sekä perintötekijät vaikuttavat rintojen kokoon (Terve

Koululainen www-sivut 2010). Rintojen koosta suuri osa koostuu rasvakudoksesta, jolloin esimerkiksi hoikilla naisilla rinnat voivat olla pienet (Väestöliiton www-sivut 2014).

Rintojen arkuus ja rinnoissa tuntuva kova kyhmy ovat ensimmäisiä merkkejä rintojen kasvun alkamisesta (Väestöliiton www-sivut 2013). Ennen kuin rinnat alkavat kasvaa ja kehittyä vain nänni on koholla rinnasta. Nuppuasteessa sekä rinta että nänni ovat hieman koholla ja rauhaskudos tuntuu tunnusteltaessa. Lisäksi nännipiha on suurentunut. Seuraavassa vaiheessa sekä rinta että nänni ovat edelleen hieman kasvaneet ja niiden äärioviiva muodostaa sivulta katsottuna yhtenäisen kaaren. Tämän jälkeen nännipiha vielä kohoaa ja muodostaa päälle erillisen kummun. Kypsässä rinnassa nännipiha on laskeutunut takaisin yhtenäiseen äärioviivaan ja vain nänni on koholla rinnasta. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 69.) Rintojen kehityksen aikana rinnat voivat olla erikokoiset. Myös nännit ja nännipihat voivat olla muodoltaan ja kooltaan erilaiset. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

6.2.2 Karvoitus

Häpykarvoituksen kasvun alkaminen on harvoin murrosiän ensimmäinen merkki. (Aalberg & Siimes 2010, 52). Häpykarvoitusta ilmaantuukin yleensä hieman myöhemmin rintojen kehityksen alkamisen jälkeen (Terve Koululainen www-sivut 2010). Murrosikäkehityksen alussa häpykarvoituksen kehitys etenee noin vuoden rintojen kehitystä jäljessä, mutta murrosikäkehityksen lopulla ne kehittyvät samanaikaisesti (Aalberg & Siimes 2010, 54). Ennen häpykarvoituksen kehittymistä karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta. Aluksi häpyhuuliin kasvaa niukasti pitkiä, untuvaisia, vaaleita, suorita tai hieman kihartuvia karvoja. Vähitellen häpykarvoitus tummenee, muuttuu karkeammaksi sekä kiharammaksi ja leviää hieman häpyliitoksen päälle. Karvoituksen kehityksen loppuvaiheessa häpykarvoitus on aikuistyyppistä, mutta karvoitusta on pienemmällä alueella eikä leviä reisien sisäisivuille. Lopulta häpykarvoitus on aikuistyyppistä ja leviää reisien sisäisivuille. Karvoituksen yläraja on vaakasuora. (Aalberg & Siimes 2010, 51-52; Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38.) Häpykarvoituksen kehitys kestää yleensä 1,5-5,5 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 57).

Kainalokarvoitusta ilmaantuu yleensä pari vuotta myöhemmin häpykarvoituksen kasvun alettua (Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)).

6.2.3 Kuukautiset

Kuukautisten alkaminen on merkki siitä, että tyttö on lisääntymiskykyinen (Väestöliiton [www-sivut 2013](#)). Kuukautiset alkavat yleensä 10-16-vuotiaana, keskimäärin 13-vuotiaana murrosikäkehityksen loppupuolella (Aalberg & Siimes 2010, 51; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Ruumiin rakenne, elämäntavat sekä perintötekijät vaikuttavat kuukautisten alkamisikään (Ihme & Rainto 2014, 65; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Kuukautisten alkaminen edellyttää yleensä tytöillä noin 45 kilogramman painoa, jolloin elimistössä on riittävästi rasvakudosta (Eskola & Hytönen 2008, 34). Ennen ensimmäisiä kuukautisia rintojen kehityksen alusta on kulunut yleensä pari vuotta, minkä lisäksi häpykumpuun ja kainaloihin on ilmaantunut karvoitusta (Aalberg & Siimes 2010, 57; Terve Koululainen [www-sivut 2010](#)). Kuukautiset alkavat yleensä kasvupyrähdystä seuraavan vuoden aikana (Eskola & Hytönen 2008, 34). Ennen kuukautisten alkamista monilla tytöillä erittyy emättimen limakalvoilta vaaleaa nestemäistä vuotoa, valkovuotoa, joka valuu emättimestä ulos (Väestöliiton [www-sivut 2013](#)). Valkovuodon tarkoituksena on kosteuttaa ja puhdistaa emättintä. Normaalit valkovuoto on miedon hajuisia ja vaaleaa. Valkovuoto voi olla ennen kuukautisia tai niiden jälkeen hieman ruskehtavan sävyistä. (Väestöliiton [www-sivut 2014](#).)

Kuukautiskierrolla tarkoitetaan aikaa kuukautisten alkamispäivästä eli ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään (Eskola & Hytönen 2008, 42; Väestöliiton [www-sivut 2013](#)). Kuukautiskierto kertoo elimistön rytmistä valmistautua raskauteen (Väestöliiton [www-sivut 2013](#)). Normaalisti kuukautiskierron pituus on 23-35 vuorokautta, keskimäärin 28 vuorokautta (Eskola & Hytönen 2008, 42). Oma kuukautiskiertoa kannattaa seurata esimerkiksi merkitsemällä kalenteriin kuukautisvuodon alkamispäivän. Näin on helpompi huomata kuukautiskierron pituuden vaihtelut sekä ennakoita seuraavien kuukautisten ajoittumista. (Väestöliiton [www-sivut 2014](#).)

Kuukautiskierron alkuvaiheessa munasarjassa sijaitseva munarakkula ja siinä oleva munasolu kehittyvät ja kasvavat hormonien vaikutuksesta (Eskola & Hytönen 2008, 40). Munarakkulan puhjetessa hormonien vaikutuksesta kypsä munasolu irtoaa ja kulkeutuu munanjohdinta pitkin kohtuun (Eskola & Hytönen 2008, 40; Väestöliiton www-sivut 2014). Munarakkulan puhkeamista ja munasolun irtoamista kutsutaan ovulaatioksi. Ovulaation tapahtuu yleensä kierron 14.-15. päivänä eli puolivälissä kuukautiskiertoa. (Eskola & Hytönen 2008, 40-42; Väestöliiton www-sivut 2014). Nuorella työllä ovulaatio ei välttämättä kuitenkaan tapahdu kuukautiskierron puolella välissä (Väestöliiton www-sivut 2014). Kunkin kuukautiskierron aikana puhkeaa tavallisesti vain yksi munarakkula (Eskola & Hytönen 2008, 40).

Kohdun limakalvo paksuuntuu hormonien vaikutuksesta. Näin kohdun limakalvo valmistautuu vastaanottamaan hedelmöittyneen munasolun. (Eskola & Hytönen 2008, 42-43.) Kohdun limakalvo irtoaa, jos munasolu ei ole hedelmöittynyt eli siittiösolu ei ole kohdannut munasolua eikä munasolu ole kiinnittynyt kohdun limakalvoon (Eskola & Hytönen 2008, 40; Väestöliiton www-sivut 2014). Kohdun limakalvon irtoamiseen liittyy verenvuotoa. Tätä kutsutaan kuukautisvuodoksi eli menstruaatioksi. (Eskola & Hytönen 2008, 40.) Kuukautisvuoto valuu ulos emättimestä (Väestöliiton www-sivut 2013). Kuukautisvuoto kestää 3-8 vuorokautta, keskimäärin 5 vuorokautta (Eskola & Hytönen 2008, 42; Tiitinen 2013a). Kuukautisvuodon aikana menetetään noin 30-50 millilitraa verta, jonka lisäksi kuukautisvuoto sisältää kohdun limakalvon palasia sekä kudostettä (Eskola & Hytönen 2008, 42). Kuukautisvuodon määrä voi vaihdella peräkkäisinä päivinä sekä peräkkäisissä kuukautiskierron aikoissa (Tiitinen 2013a). Kuukautisvuodon alettua kuukautiskierto alkaa alusta (Väestöliiton www-sivut 2014).

Kuukautisvuodon aikana käytetään kuukautissuojia, joita ovat terveysiteet, tamponit sekä kuukupit. Kuukautissuojien tarkoitus on imeä vuoto itseensä ja näin estää vaatteita tahriintumasta kuukautisvuodolla. Terveysiteitä käytetään ulkoisesti, kun taas tamponit ja kuukupit asetetaan emättimeen. Kuukautissuoja on vaihdettava riittävän usein, noin 4-8 tunnin välein kuukautisvuodon määrästä riippuen (Väestöliiton www-sivut 2013; Väestöliiton www-sivut 2014). Öisin suositellaan käytettäväksi mieluummin terveysidettä kuin tamponia tulehdusriskin vuoksi. Lisäksi puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää kuukautisten aikana. (Väestöliiton www-sivut 2013.) Ala-

pesu on hyvä tehdä haalealla vedellä vähintään kaksi kertaa päivässä, kuukautis-suojan vaihdon yhteydessä. Myös alushousut on hyvä vaihtaa päivittäin. (Ihme & Rainto 2014, 67.)

Kuukautiskierron vuotovaiheeseen voi liittyä kuukautiskipuja. Kivut voivat alkaa vuoden alkaessa tai muutamaa päivää aikaisemmin. Kipu on yleensä alavatsalla ja se voi säteillä selkään ja reisiin. (Tiitinen 2013a.) Kuukautiskipuihin helpotusta voivat tuoda kevyt liikunta tai muut rentoutumiskeinot. Myös lämpötyyny alavatsalla voi auttaa. Tarvittaessa kuukautiskipuihin voi käyttää tulehduskipulääkkeitä, joita saa apteekista ilman reseptiä. Tulehduskipulääkkeitä käytettäessä tulee noudattaa lääke-pakkauksessa annettuja ohjeita. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

Kuukautisia edeltävä oireyhtymä eli premenstruaalioireyhtymä (PMS) tarkoittaa fyysisiä ja psyykkisiä oireita, jotka esiintyvät ennen kuukautisia. Näitä oireita ovat esimerkiksi vatsan turvotus, rintojen arkuus ja suureneminen, yleinen turvotus, ärtyvyys, painonnousu, masentuneisuus, itkuherkkyys, unettomuus, päänsärky, hikoilu, ilmavaivat, huimaus, keskittymisvaikeudet ja muistin heikkeneminen. Oireet helpottavat yleensä kuukautisvuodon alettua. Lievää oireilua ilmenee lähes kaikilla naisilla jossakin vaiheessa elämää. Kuukautisia edeltävä oireyhtymä häviää vaihdevuosien alettua. (Ihme & Rainto 2014, 69; Tiitinen 2013b.) Kuukautiset loppuvat tavallisesti 43-57-vuotiaana, keskimäärin 51-vuotiaana (Tiitinen 2013a).

Kuukautiskierto on alussa usein epäsäännöllinen (Eskola & Hytönen 2008, 32; Terve Koululainen www-sivut 2010). Kuukautiskierron epäsäännöllisyys voi johtua myös stressistä tai laihduttamisesta. Raskauden mahdollisuus on kuitenkin tärkeää sulkea pois, jos yhdyntöjä on ollut. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

Tytöillä murrosikäkehitykseen kuuluu myös ulkoisten sukupuolielinten kasvaminen (Eskola & Hytönen 2008, 32). Lisäksi emätin, kohtu ja munasarjat kasvavat ja kehittyvät. Emättimen limakalvo paksunee ja sarveistuu. (Aalberg & Siimes 2010, 56.)

6.3 Pojasta mieheksi

6.3.1 Kivesten kasvu

Pojilla murrosiän alkaminen vaihtelee suuresti, mutta keskimäärin se alkaa 9-13 vuoden iässä (Väestöliiton www-sivut 2014). Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on kivesten kasvaminen. (Terve Koululainen www-sivut 2010.) Ennen kasvua kivekset pysyvät pieninä ja kooltaan muuttumattomina, jolloin ne ovat pituudeltaan noin 10-12 millimetriä. Murrosikäkehitys alkaa, kun kivekset ovat saavuttaneet 20 millimetrin pituuden. Kasvu tapahtuu yleensä noin puolessa vuodessa. (Aalberg & Siimes 2010, 37.) Kivespussin iho alkaa murrosiän alkuvaiheessa punertua ja ohentua sekä myöhemmin tummentua (Aalberg & Siimes 2010, 37; Terve Koululainen www-sivut 2010). Murrosiän aikana kivekset kasvavat 3-4 vuoden ajan ja saavuttavat lopulta 40-50 millimetrin pituuden (Väestöliiton www-sivut 2013). Kivesten kasvutapa on hyvin yksilöllistä ja se vaihtelee eri poikien välillä huomattavasti (Aalberg & Siimes 2010, 38; Terve Koululainen www-sivut 2010). Kivekset voivat olla erikokoisia vasemmalla ja oikealla puolella (Terve Koululainen www-sivut 2010).

6.3.2 Karvoitus

Häpykarvoitus alkaa kasvaa yleensä kivesten kehittymisen jälkeen. Pojilla häpykarvoitusta ilmestyy keskimäärin 12,5-13-vuotiaana. Karvoituksen kehitys on yksilöllistä ja saattaa kestää muutamasta vuodesta jopa kymmeneen vuoteen. (Terve Koululainen www-sivut 2010.) Ennen häpykarvoituksen kehittymistä karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta. Aluksi peniksen tyveen kasvaa niukasti pitkiä, untuvaisia, vaaleita, suorita tai hieman kihartuvia karvoja. Vähitellen häpykarvoitus tummenee, muuttuu karkeammaksi sekä kiharammaksi ja leviää hieman häpyliitoksen päälle. Karvoituksen kehityksen loppuvaiheessa häpykarvoitus on aikuistyyppistä, mutta karvoitusta on pienemmällä alueella eikä leviä reisien sisäisivuille. Lopulta häpykarvoitus on aikuistyyppistä ja leviää reisien sisäisivuille. Karvoituksen yläraja on vaakasuora. Miehillä häpykarvoitus leviää lisäksi myös navan suuntaan. (Aalberg & Siimes 2010, 43; Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38.) Murrosikäkehitys on käyty läpi,

kun karvoitus nousee napaan asti ja parta alkaa kasvaa (Terve Koululainen www-sivut 2010).

6.3.3 Peniksen kasvu

Peniksen kasvu alkaa keskimäärin 11-15-vuotiaana, noin vuosi sen jälkeen, kun kivekset ovat kasvaneet 20 millimetrin pituuteen (Terve Koululainen www-sivut 2010; Väestöliiton www-sivut 2013). Peniksen kasvu kestää keskimäärin 2 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 39-41). Aluksi kivekset ja penis ovat suunnilleen samankokoiset kuin varhaislapsuudessa. Ennen peniksen kasvua kivekset ovat kasvaneet (pituus yli 20mm) sekä kivespussin iho on punertunut ja ohentunut. Kiveksien edelleen kasvavessa penis alkaa pidentyä ja paksuuntua sekä terska kehittyä. Myös kivespussi on tummentunut. Lopulta sukupuolielimet ovat kehittyneet aikuisen kokoa ja muotoa oleviksi sukupuolielimiksi. (Aalberg & Siimes 2010, 43; Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38.) Penis on jokaisella pojalla ja miehellä erilainen; penikset voivat olla eripituisia, -paksuisia ja -muotoisia (Väestöliiton www-sivut 2014).

6.3.4 Siemensyöksyt

Siemensyöksyt ovat merkki sukukypsyyden saavuttamisesta. Siemensyöksy eli siemennesteen purkautuminen virtsaputkesta tarkoittaa, että kivekset sekä etu- ja rakkularauhanen tuottavat siittiöitä ja muita siemennesteen osia, jolloin pojasta on tullut lisääntymiskykyinen. Siemensyöksyt voivat alkaa yöllisinä, spontaaneina siemensyöksyinä, jolloin unen aikana tapahtuu kiihottuminen ja laukeaminen sekä siemennesteen purkautuminen. Ensimmäiset siemensyöksyt voivat tulla myös itsetyydytyksen kautta. Siemensyöksyjen alkaminen on yksilöllistä, mutta keskimäärin ne alkavat 14-vuotiaana. Siemensyöksyjen alkaminen tapahtuu samoihin aikoihin peniksen kasvun kanssa. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

6.3.5 Äänenmurros

Pojilla murrosikään kuuluu äänenmurros, joka tapahtuu kurkunpään, kurkunpään lihasten ja kilpiruston kasvun seurauksena (Dunkel 2010b). Äänihuulet kasvavat ja kehittyvät sukupuolihormonin vaikutuksesta, jolloin ääni alkaa madaltua. Kurkunpää siirtyy eteenpäin kaulassa ja sen kulma kapenee, jolloin kaulalle muodostuu aataminomena. (Terve Koululainen www-sivut 2010.) Äänenmurros alkaa keskimäärin 13,9 vuoden iässä, murrosikäkehityksen puolivälissä (Aalberg & Siimes 2010, 178; Dunkel 2010b). Äänenmurros kestää pari vuotta ja sen johdosta pojille muodostuu tavanomainen miehen ääni (Terve Koululainen www-sivut 2010).

6.3.6 Rintarauhasen turpoaminen

Rintarauhasen turpoamista eli gynekomastiaa ilmenee noin puolella terveistä pojista. Sitä esiintyy pojan ollessa 13-14-vuotias ja sitä kestää yleensä 1-2 vuotta. (Aalberg & Siimes 2010, 177.) Rintojen turpoaminen ja aristaminen on tavanomaista murrosikäisille pojille ja se on ohimenevä ilmiö (Väestöliiton www-sivut 2013).

7 MURROSIÄN PSYYKKINEN JA SOSIAALINEN KEHITYS

Murrosikä on itsenäistymisen aikaa. Itsenäistyäkseen nuoren täytyy ratkaista murrosiän kehitykselliset tehtävät. Murrosiän kehityksellisiä tehtäviä ovat vanhemmista irrottautuminen, ikätovereiden apuun turvautuminen sekä oman murrosiän johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisen identiteetin ja seksuaalisuuden jäsentäminen. (Aalberg & Siimes 2010, 67-68.)

7.1 Itsenäistyminen ja vanhemmat

Siirtyessään lapsuuden kehitysvaiheesta nuoruuden kehitysvaiheeseen murrosikäinen ei voi lakata yhtenä päivänä olemasta lapsi ollakseen nuori seuraavana päivänä (Sinkkonen 2012, 54). Tämän vuoksi murrosikäinen elää ristiriidassa, sillä toisaalta hän kokee tarvetta itsenäistymiseen ja korostaa itsenäisyyttään, mutta toisaalta hän taas palaa lapsenomaisuuteen ja riippuvuuteen (Aalberg & Siimes 2010, 68-69). Murrosikäisessä lapsi tarvitsee huomiota ja huolenpitoa, kun taas nuori vaatii itsenäisyyttä (Sinkkonen 2012, 54).

Nuoruudessa itsenäistyminen on merkittävin kehityksellinen tehtävä. Nuori ottaa etäisyyttä vanhempiinsa. Hänellä on tarve päättää omista asioistaan, mikä synnyttää ristiriitoja vanhempien ja nuoren välillä. (Lehtovirta & Peltola 2012, 165-166.) Itsenäistyäkseen nuori arvostelee vanhempiaan, heidän näkemyksiään, sääntöjään, määräyksiään ja asettamiaan rajoja. Nuori tuo esille omat näkemyksensä, on määrätietoinen niiden suhteen sekä puolustaa niitä tiukasti. Nuori kokee kehityksensä aintu-laatuiseksi ja on itsekeskeinen. Hän kokee, etteivät vanhemmat voi ymmärtää häntä ja siksi hakee tukea ystävistään. Nuori näkee vanhemmat suvaitsemattomina ja itsekkäinä ihmisinä, jotka yrittävät estää hänen kehitystään ja itsenäistymistään. Nuori korostaa yksilöllisyyttään, jättää asioita kertomatta vanhemmilleen ja pitää ajatuksiaan suojattuina. (Aalberg & Siimes 2010, 69.)

Nuori tarvitsee kuitenkin vanhemmiltaan edelleen tukea sekä rajoja, jotka suojaavat nuorta vahingoittavilta ratkaisuilta (Aalberg & Siimes 2010, 127; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 71). Rajojen täytyy olla toistuvasti kestäviä, sillä nuori tekee helposti vääriä ratkaisuja rajojen murtuessa. Vanhempien kyky asettaa rajoja ja niistä kiinni pitäminen kertovat vanhempien kiintymyksestä ja välittämisestä nuorta kohtaan. Nuori kasvaa toistuvasti testattavien rajojen sisällä. Hänen on kestettävä tappioita ja saavutettava henkilökohtaisia voittoja, jotta hän saavuttaa itsenäisyyden. (Aalberg & Siimes 2010, 127-128.) Vanhempien tehtävänä on olla paikalla, kun nuori häntä tarvitsee. Vanhempien kuunnellessa nuorta aidosti nuori saa tilaisuuden hahmottaa omia, joskus epäjohdonmukaisiakin ajatuksiaan. Vanhemmilla ymmärrykseen pyrkivä ja selkeyttävä asennoituminen johtaa usein siihen, että nuori

tekee itse ne johtopäätökset, jotka vanhempienkin mielestä ovat järkevimpiä. (Sinkkonen 2012, 55.)

7.2 Ystävät tukena

Nuoret tarvitsevat ystäviään sekä ikätovereista muodostuneita ryhmiä kehityksensä. Itsenäistymisen tarve sekä heräävä seksuaalisuus etäännyttävät murrosikäistä vanhemmistaan. Nuori kokee vanhempiensa olevan hänen itsenäistymisensä esteenä, jolloin hän turvautuu ikätovereihinsa ja he muodostavat yhdessä ryhmiä. Ryhmiä hallitsee yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmissä nuorilla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan, kokeilla rajojaan sekä purkaa eroottisia ja aggressiivisiä latauksia. (Aalberg & Siimes 2010, 71-73.) Nuori sitoutuu ystäväpiiriinsä entistä voimakkaammin sekä kokee ystävät ja ryhmät tärkeiksi (Eskola & Hytönen 2008, 35). Ryhmä on välttämätön nuoren identiteetin rakentumisessa. Nuoren itsevarmuus kasvaa ryhmässä, ja nuoret uskaltavat ilmaista itseään ja toimivat tavalla, jolla he eivät yksilöinä uskaltaisi. Tarve samaistua sekä halu kuulua ryhmään ovat voimakkaita. Tällöin kriittisimmätkin sisäiset äännet hiljenevät. (Aalberg & Siimes 2010, 72-73.)

Murrosikäinen peilaa itseään muihin nuoriin (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 71). Nuori hakee ystäviltaan arvostusta ja tukea. Ystävilta kysytään mielipidettä vaatteista, hiuksista, musiikista, elokuvista, peleistä, seurustelusta, koulunkäynnistä ja opettajista. (Sinkkonen 2012, 57.) Ystävät voivat merkittävästi vaikuttaa erilaisiin elämänvalintoihin, kuten tupakointiin ja päihteiden käyttöön, harrastuksiin, vapaa-ajan viettoon sekä koulunkäyntiin suhtautumiseen. Vanhemmat voivat joskus olla huolissaan nuoren ystäväpiiristä, jos se ei ole sellainen kuin he toivoisivat. Joskus huoli voi olla aiheellinenkin, jos ystäväpiiri vaikuttaa epäsuotuisasti esimerkiksi koulunkäyntiin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 60-61.)

Nuori etsii ratkaisua omaan seksuaalisuuteensa ryhmien kautta. Aluksi tytöt ja pojat muodostavat omat ryhmänsä. He etsivät suojaa hämmentäville seksuaalisille haluilleen ja peloilleen. Nuoret uskaltavat yhdessä heittäytyä seksuaalisiin kuvitelmiin, vertailuihin ja kokemusten jakamiseen ryhmässä, kun seksuaalisuus tuntuu yksilötasolla pelottavalta ja uhkaavalta. Myöhemmin tytöt ja pojat muodostavat yhteisen

ryhmän, jonka sisällä alkaa muodostua seurustelupareja. Nämä seurusteluparit ovat esiasteita varsinaiselle parinmuodostukselle. (Aalberg & Siimes 2010, 72; 98.)

7.3 Identiteetti

Itsenäistyessä samankaltaisuuden tarve muuttuu pyrkimykseksi yksilöllisyyteen. Itsenäistyessään nuori alkaa kehittyä yksilöksi ja rakentaa selkeää ja pysyvää minäkäsitystä eli näkemystä omasta identiteetistään. Identiteetti viittaa nuoren käsityksiin hänen omasta persoonallisuudestaan. Nuori irrottautuu ympäristönsä odotuksista. Hänelle on tärkeää olla jotakin muuta kuin vanhemmat häneltä odottavat ja löytää jotakin omaa. Nuori kokeilee ja tekee erilaisia valintoja, jotta hän pystyy jäsentämään identiteettiään. Identiteetti muotoutuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jolloin kokeilemisen, hylkäämisen ja hyväksymisen prosessit lujittavat identiteettiä. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 71-72.) Identiteetin kehityksen epävarmassa vaiheessa ystävien merkitys korostuu, sillä ystävilta nuori saa vertaistukea (Lehtovirta & Peltola 2012, 162). Ystävät vahvistavat nuoren omaa käsitystä identiteetistään (Kalliopuska 2005, 77). Nuori löytää oman yksilöllisyytensä, kun identiteetti on muotoutunut (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 72). Varhaisuoruus, murrosikä ja nuoruus ovat identiteetin tärkeimpiä kehitysvaiheita, sillä silloin identiteetin kehitys on voimakkaimmillaan (Kalliopuska 2005, 77; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 71).

Murrosiässä nuoren kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia (Lehtovirta & Peltola 2012, 165). Erityisesti murrosiän alkuvaiheessa muutoksia tapahtuu paljon ja nopeasti, ja nämä oman kehon muutokset askarruttavat nuoria (Sinkkonen 2012, 15). Nuoren suhde omaan kehoon voi olla ongelmallinen. Paineita omasta ulkonäöstä aiheuttavat muutosten lisäksi median ihannoima kuva täydellisestä ulkonäöstä sekä erityisesti ystävien ja ympäristön suhtautuminen. (Lehtovirta & Peltola 2012, 165.) Muutokset kehossa ovat usein hämmentäviä, etenkin jos ne tapahtuvat aikaisemmin tai myöhemmin kuin ystäväpiirillä (Terve Koululainen [www-sivut](#) 2010). Epävarmuus omasta ulkonäöstä ja kehosta kuuluu nuoruuteen. Nuori saattaa kokeilla erilaisia kampauksia tai pukeutumis- ja meikkaustyyliä ja pyrkii näin olemaan oma itsensä, eikä esimerkiksi vanhempien toiveiden mukainen. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari,

Kaisvuo & Uotila 2012, 71-72.) Vaikka kaikkiin tapahtuviin muutoksiin tai kehoosiin ei olisikaan tyytyväinen, jokaisesta löytyy hyviä puolia ja ominaisuuksia. Muiden ei pidä antaa puuttua omaan ulkonäköön tai olemukseen. (Väestöliiton www-sivut 2014). Itseluottamus kasvaa, kun on tyytyväinen omaan kehoonsa (Eskola & Hytönen 2008, 63).

7.4 Koulunkäynti ja murrosikä

Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajat toivoivat PowerPoint-aineistoon osuutta murrosiän vaikutuksesta nuoren koulunkäyntiin. Suurin osa murrosikäisistä oppilaista huolehtii koulunkäynnistään hyvin, vaikka murrosikä voi vaikuttaa opiskelumotivaatioon ja jaksamiseen. Koulu ja oppiminen vaativat nuorelta aikaa ja paneutumista. Myös sopeutuminen omaan murrosiän myötä muuttuvaan kehoon sekä myllertäviin tunteisiin vie nuoren energiaa. Koulunkäynti ja opiskelu ovat kuitenkin tärkeitä asioita tulevaisuuden kannalta, vaikka opiskelumotivaatio ei tällä hetkellä suuri olisikaan. (Lehtikangas 2012, 43.) Nuorella on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä opiskelemalla ja sen kautta myös löytää omat vahvuutensa (Kukkumäki & Tulusto 2006, 105).

Koulunkäynti saattaa tuntua ankealta ja koulu pakolliselta paikalta, mutta nuorille tärkeä syy kouluun menemiselle on kavereiden tapaaminen (Kukkumäki & Tulusto 2006, 144; Lehtikangas 2012, 43). Sosiaalinen kanssakäyminen kavereiden kanssa on myös korvaamattoman tärkeää nuoren tulevaisuuden kannalta (Lehtikangas 2012, 43). Tutustuessaan uusiin ihmisiin nuoren sosiaaliset taidot karttuvat (Kukkumäki & Tulusto 2006, 144-145).

7.5 Seksuaalisuus

Seksuaalisuutta voi määritellä monella eri tavalla. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. Se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit

ja suhteet ovat kaikki seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja. Ihminen ei aina koe tai ilmennä kaikkia näitä muotoja. Vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014.)

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen persoonallisuutta (Ihme & Rainto 2014, 9). Se on ominaisuus, joka on osittain pysyvä ja osittain kehittyvä (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 9-10). Seksuaalisuus kehittyy perimän ja ympäristön muokkamana ja se muotoutuu elämäkokemuksen myötä. Seksuaalisuus kehittyy sekä rakkauden, kehujen ja nautinnon että pettymyksien, surun ja tyytymättömyyden kautta. (Ihme & Rainto 2014, 9.) Seksuaalista kehitystä tapahtuu järjen, tunteen ja biologian tasoilla. Järjen tasolla opitaan, ymmärretään ja omaksutaan tietoa eri tavoin. Tunnetasolla koetaan, ymmärretään ja opetellaan hallitsemaan erilaisia tunteita. Biologian tasolla jokainen kehittyy omaan tahtiinsa mieheksi tai naiseksi. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Seksuaalisuus ilmenee eri tavoin eri ikäkausina ja erilaisissa elämäntilanteissa (Nurmi 2004, 85). Nuori alkaa murrosiän muutosten myötä pohtia omia käsityksiään sukupuolista, sukupuolen esille tuomisesta, seksuaalisuudesta sekä omasta seksuaalisesta suuntautumisesta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014). Hän on tiedonjanoinen ja kiinnostunut itsetyydytyksestä sekä seksuaalisista tarpeista (Nurmi 2004, 88-89). Myös vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa nuorta (Katajamäki 2004, 73).

Terveydenhuollon ammattilaiset voivat käyttää seksuaalisuuden portaita konkreettisenä seksuaalikasvatuksen menetelmänä (Ihme & Rainto 2014, 34). Seksuaalisuuden portaat kuvaavat yksilöllistä ja vaiheittain etenevää seksuaalista kehittymistä sekä nuoren hitaasti kypsyviä valmiuksia rakkauden ja seksuaalisen suhteen yhdistämiseen (Ihme & Rainto 2014, 33; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22). Nämä vaiheet muodostavat seksuaalisuuden portaikon, jossa on yhdeksän askelmaa. Jokaisella askelmalla eli kehitysvaiheella on oma tehtävänsä ja onkin tärkeää, että jokaisella askelmalla käydään ja opitaan siihen kehitysvaiheeseen kuuluvat asiat. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nämä yhdeksän askelmaa mahdollistavat turvallisen seksu-

aalisuuden kasvun aikuisuuteen (Ihme & Rainto 2014, 34). Lapsen seksuaalisuus rakentuu vähitellen kohti aikuisuutta lapsen oppiessa jokaisella portaalla erilaisia seksuaalisuuden tietoja ja taitoja (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 10). Seksuaalisuuden kehittyminen ei siis ole pelkästään seksiä ja sen aloittamista (Ihme & Rainto 2014, 34).

Seksuaalisuuden kehittyminen etenee yksilöllisesti (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22). Askelmia ei välttämättä käydä läpi tietyssä järjestyksessä vaan jokainen kulkee portaat omassa järjestyksessään (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 18; Väestöliiton www-sivut 2014). Askelmat käydään läpi omassa aikataulussa, jolloin toisella portaalla voidaan viipyä pidempään kuin toisella. Toiset portaat voivat olla myös merkitykseltään suurempia kuin toiset. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 10; 18.)

Ensimmäinen porras kuuluu lapsuuden ja uteliaisuuden vaiheeseen. Ensimmäisellä portaalla opetellaan rakastumista ja pettymyksistä selviämistä. Leikki-ikäinen lapsi rakastuu yleensä omaan vanhempaansa tai lähipiiriin aikuiseen, mutta pettyy, kun ei voikaan mennä hänen kanssaan naimisiin. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Tällä portaalla lapsi havaitsee myös eri sukupuolta olevia ihmisiä ja oppii sukupuolten eron (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22).

Toisesta portaasta kahdeksanteen portaaseen kuuluvat murrosikään ja herkistymisvaiheeseen. Toisella portaalla opetellaan kokemaan ja sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita haaveilemalla. Haaveilu kohdistuu yleensä johonkuhun julkisuuden henkilöön, joka voi edustaa samaa tai eri sukupuolta. Idolirakkaus on turvallista, sillä se perustuu mielikuvitukseen ja haaveiluun. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Ajatus siitä, että idoli ehkä rakastuisi lapseen tai nuoreen, vahvistaa lapsen ja nuoren käsitystä löytää aikuisena rakastava kumppani ja solmia parisuhde kumppanin kanssa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 35-36). Usein idolirakkauteen halutaan samaistua (Väestöliiton www-sivut 2014). Tällöin lapsi tai nuori miettii, mihin oma kehitys voisi joskus johtaa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 45). Samaistuminen idoliin voi kuitenkin olla riski, jos idolin elämäntavat tai asenteet eivät ole suotavia nuorelle (Väestöliiton www-sivut 2014).

Kolmannella portaalla opetellaan sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita tuttuun, lähellä olevaan ihmiseen. Näitä tunteita käsitellään yksin, usein haaveilemalla. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuori uskaltaa haaveilla todellisesta seurustelusuhteesta (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 53). Oma seksuaalinen identiteetti alkaa hahmottua (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 59). Tunteet voivat kohdistua samaa tai eri sukupuolta edustavaan henkilöön, mutta se ei kerro aikuisuuden seksuaalista suuntautumista (Väestöliiton www-sivut 2014). Murrosiässä saatetaan kokeilla erilaisia seksuaalisia suuntautumisia ja homo- ja biseksuaaliset ihastumiset ovat tavallisia (Lehtikangas 2012, 80).

Neljännellä portaalla opetellaan luottamusta sekä uskallusta kertoa omista tunteista toiselle ihmiselle. Ihastumisesta tuttuun henkilöön, kuten ikätoveriin, kerrotaan hyvälle ystävälle ja haetaan tukea omille tunteille sekä hyväksymistä ihastumiselle. Ystävien tuki on tärkeää, jotta ihminen uskaltaa itsetunnon ja itseluottamuksen karttussa edetä portailla eteenpäin. Neljännellä portaalla ihastumista ei kerrota ihastuksen kohteelle vaan ystävälle. Tällä portaalla opetellaan myös hyvän ystävyys taitoja sekä opetellaan rakastumisen sietämistä, pettymyksistä ja ristiriidoista selviytymistä ystävyysuhteiden kautta. Hyvän ystävyys taidot toimivat myös seurustelussa sekä myöhemmin aikuisuuden parisuhteissa. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Viidennellä portaalla opetellaan omien tunteiden ilmaisua ihastukselle (Väestöliiton www-sivut 2014). Oma seksuaalinen minäkuva on kehittynyt niin, että nuori uskaltaa testata sen kelpaavuutta toiselle ihmiselle (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 84). Ihminen uskaltaa kertoa ihastuksestaan ja altistua torjutuksi tulemiselle. Tällä portaalla ihmisen tulisi jo sietää vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. Omien tunteiden ilmaisutapaa pohditaan pitkään. On tavallista, että ihastuksen kanssa ei välttämättä olla tekemisissä seurustelusuhteen aikana ja että ensimmäiset seurustelusuhteet ovat lyhyitä. Seurustelusuhteen päättyessä ystävyys suhde palautuu eikä kanssakäyminen tunnu liian intiimiltä. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Kuudennella portaalla opetellaan seurustelun sääntöjä, opetellaan ilmaisemaan rakkaudesta sekä sietämään ja ilmaisemaan pettymyksen tunteita. Tällä portaalla pyritään ymmärtämään toista ihmistä suhteessa itseensä. Tämä kehitysvaihe vaikuttaa kaikkiin tuleviin seurustelusuhteisiin, ja on siksi ehkäpä tärkein kehitysvaihe. Tällä por-

taalla ilmaistaan rakastumisen tunteita ja koetaan vastarakkautta. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuori uskaltaa tavoitella tunteestaan kertovaa kosketusta, mutta kosketukselle valitaan neutraali ja turvallinen kohta, käsi. Käsi kädessä ollaan lähellä ihas-tusta, mutta ei liian lähellä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 94; 98.) Sukupuolista viettä ei kuitenkaan vielä ole, vaikkakin toisen läheisyyteen liittyviä eroottisia tunteita. Omia seksuaalisia tuntemuksia käsitellään yksin omassa rauhassa mielikuvituksen, haaveilun ja fantasioiden kautta. Kiihottumisen kokemuksen kautta oma keho ja sen tuntemukset alkavat kiinnostaa, ja itsetyydytys tulee luontevana osana elämää. Seurustelusuhteissa vastaan tulevat pettymyksen tunteet ovat usein voimakkaita. Jokaisen tulisi löytää niiden purkamiseen omat hyvät keinot, jotka eivät vahingoita itseä tai muita. Hyviä keinoja puhumisen lisäksi ovat esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu, kirjoittaminen tai itkeminen ystävän olkapäätä vasten. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Seitsemännellä portaalla opetellaan ilmaisemaan rakkautta suutelemalla. Myös kumppanin tuntemukset opitaan ottamaan huomioon. Omien tuntemuksien seuraamisen lisäksi kumppanin ajatukset ja tuntemukset ovat kiinnostavia. Rakkauden tunteita ilmaistaan kädestä pitämällä, halailulla, suutelulla ja yhdessä lähekkäin oleskelulla. Tässä vaiheessa kiihottuminen koetaan normaalina, hyvänä ja terveellisenä asiana, ja viimeistään tässä vaiheessa itsetyydytys alkaa kiinnostaa. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Itsetyydytys on tärkeä osa seksuaalisuuden etsintää, sillä nuori tutustuu omaan seksuaalisuutensa ja murrosiän myötä muuttuneeseen ruumiinkuvaansa itsetyydytyksen avulla (Aalberg & Siimes 2010, 70; 97). Oman kehon mielihyvää tuottavat alueet ovat vielä kuitenkin liian intiimejä kumppanin koskettavaksi (Väestöliiton www-sivut 2014).

Kahdeksannella portaalla opetellaan yhdessä toisen ihmisen kanssa nautintoa, kiihottumista ja orgasmia. Kahdeksas porras voidaan nähdä aikuisten seksielämässä esileikkinä. Tässä vaiheessa opetellaan ja kokeillaan toisen ihmisen kehoa, opetellaan antamaan ja vastaanottamaan nautintoa ja hellyyttä. Tässä vaiheessa yhdyntä ei ole vielä ajankohtaista, mutta olisi tärkeää pystyä puhumaan seksiin liittyvistä asioista, kuten kysymyksistä ja peloista, kumppanin kanssa. Merkittävää on, ettei tule loukautuksi. Tässä vaiheessa koetaan vielä häveliäisyyttä ja estoja rakastelun opettelussa, ja

on tärkeää pystyä sanomaan ”ei”, jos jokin asia ei miellytä tai ei halua. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Yhdeksäs porras kuuluu varhaisaikuisuuden rohkaistumisen vaiheeseen. Nuori uskaltuu nauttimaan toisen ihmisen antamasta läheisyydestä, hellyydestä ja rakkaudesta. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuori on yleensä tunnistanut oman seksuaalisen identiteettinsä ja on riittävän sinut kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 135). Hän kokee rakkauden tunnetta fyysisesti ja psyykkisesti. Seksi läheisen kumppanin kanssa saattaa johtaa yhdyntään. Myös parisuhdetaidot ovat lähellä aikuisten taitoja, jolloin mahdolliset ristiriidat voidaan selvittää suhdetta syventäviksi tai tarvittaessa pohtia eroa mahdollisena ratkaisuna. Rohkaistussaan nuori uskaltuu tekemään omat päätökset ja valinnat sekä kantamaan niistä vastuuta. Ensimmäinen yhdyntäkokemus on tärkeä osa aikuiseksi kehittymistä. Tässä vaiheessa on varmuus siitä, mitä itse haluaa ja mitä kumppani haluaa. Aikaisemmin esiintyneet estot ovat hälventyneet. Yhdynnässä raskautta tulee ehkäistä, jos se ei ole toivottu. Myös sukupuolitautilien ehkäisy on tärkeää. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Liian varhaiset seksuaaliset kokemukset saattavat aiheuttaa vaikeuksia seksuaalisuuden kehittymisessä. Omien tunteiden pohdiskelu ja hyväksyminen vievät aikaa, joten uusia asioita tulisi maltaa kokeilla hitaasti. Nuoruusiässä ihastumisen kohteet voivat vaihtua useaan kertaan ja seurustelusuhteita voi olla useita. Myös pettymykset kuuluvat kehitykseen, ja nuori voi tarvita aikuisen apua ja ohjausta niiden käsittelyssä. (Ihme & Rainto 2014, 41;45).

8 TEKIJÄNOIKEUDET JA AINEISTON PÄIVITTÄMINEN

8.1 Tekijänoikeudet

Tekijänoikeudet kuuluvat opinnäytetyön tuotoksen eli PowerPoint-aineiston tekijälle. Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajilla on käyttöoikeus PowerPoint-aineistoon. PowerPoint-aineiston tekijän nimi tulee olla esillä aineistoa käytettäessä.

PowerPoint-aineistossa käytettävien kuvien tekijänoikeudet kuuluvat kuvien tekijälle. Kuvia saa käyttää vain kyseisessä PowerPoint-aineistossa, ja kuvien tekijän nimi tulee olla esillä aineistossa.

8.2 Aineiston päivittäminen

Teoriatieto, johon PowerPoint-aineisto pohjautuu, on koottu vuosina 2013–2014, jolloin tieto oli ajantasaista. Vastuu aineiston päivittämisestä kuuluu jatkossa aineiston käyttäjälle. Aineiston käyttäjä on vastuussa tiedon oikeellisuudesta ja ajantasaisuudesta.

9 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöni sai alkunsa, kun tiedustelin opinnäytetyön tarvetta Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän perheterveydenhuollon päälliköltä toukokuussa 2013. Kävi ilmi, että Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajat toivoivat saavansa käyttöönsä yhteisen PowerPoint-aineiston, jota he voisivat käyttää pitäessään oppitunteja murrosiästä viidesluokkalaisille. Valitsin PowerPoint-aineiston tekemisen opinnäytetyökseni, sillä murrosikä aiheena on mielenkiintoinen. Koen aiheen myös tärkeäksi; murrosikä aiheuttaa nuorena hämmennystä ja kysymyksiä. Koen työn olevan hyödyllinen ja tulevan tarpeeseen, sillä aihe oli lähtöisin työelämästä. Aiheen valittuani pidin ideaseminaarin 4.6.2013.

Kesällä 2013 perehdyin valitsemaani aiheeseen. Tapasin Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien kanssa Kaanpäässä 2.9.2013, jolloin suunnittelimme yhdessä PowerPoint-aineiston sisältöä. 27.9.2013 pidin aiheseminaarin. Loka-joulukuussa 2013 keräsin teoriatietoa aiheesta sekä tutustuin aiheesta aikaisemmin tehtyihin opinnäytetöihin ja muihin tutkimuksiin.

29.1.2014 pidin suunnitteluseminaarin. Helmi-maaliskuussa 2014 hoidin sopimusasioita sekä keräsin lisää teoriatietoa aiheesta ja tein kirjallista työtä. Huhtikuussa 2014 teoriapohjan ollessa valmis suunnittelimme yhdessä kuvittajan kanssa kuvat PowerPoint-aineistoon. Touko-kesäkuussa 2014 tein PowerPoint-aineiston tekstiosion aikaisemmin kokoamaani teoriatietoon pohjautuen. Tein terveydenhoitajien kanssa yhteistyötä heinä-elokuussa 2014, jotta PowerPoint-aineisto vastaisi mahdollisimman paljon terveydenhoitajien odotuksia. Elo-syyskuussa 2014 viimeistelin PowerPoint-aineiston tekstiosiota sekä lisäsin kuvittajan tekemät kuvat aineistoon.

Valmiin PowerPoint-aineiston esittelin Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajille sekä perheterveydenhuollon päällikölle 20.10.2014. Esittelyn jälkeen keräsin terveydenhoitajilta sekä kirjallista että suullista palautetta PowerPoint-aineistosta. Marraskuussa 2014 tein kirjallista työtä. Raportointiseminaarin pidin 4.12.2014.

10 TULOKSET

10.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on työn liitteenä (Liite 2). Työn tuotos eli PowerPoint-aineisto on tarkoitettu Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön murrosiästä kertovien oppituntien pitämiseen peruskoulun viidesluokkalaisille.

10.2 Terveydenhoitajien palaute PowerPoint-aineistosta

Keräsin PowerPoint-aineistosta vapaata kirjallista ja suullista palautetta Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajilta PowerPoint-aineiston esittelyn jälkeen 20.10.2014. PowerPoint-aineiston esittelyssä paikalla olivat kaikki Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajat, joita on yhteensä yh-

deksän. Jokainen yhdeksästä terveydenhoitajasta antoi kirjallista palautetta. PowerPoint-aineiston esittelyssä mukana ollut perheterveydenhuollon päällikkö antoi myös suullista palautetta aineistosta.

Terveydenhoitajien antamien palautteiden mukaan PowerPoint-aineiston tekstiosio on monipuolinen ja sisältää oleelliset asiat. Palautteiden mukaan diat ovat selkeitä ja helppolukuisia. Dioissa asiat on hyvin esitetty ja suunnattu nuorille. PowerPoint-aineiston ulkoasua kuvailtiin palautteissa pirteäksi sekä värejä hyviksi ja selkeiksi. PowerPoint-aineiston kuvat saivat paljon positiivista palautetta niin suullisessa kuin kirjallisessakin palautteessa. Palautteiden mukaan kuvat ovat onnistuneita, osuvia, tekstiin hyvin liittyviä sekä PowerPoint-aineistoa elävöittäviä. PowerPoint-aineistoa kuvailtiin hyväksi ja upeaksi kokonaisuudeksi.

Suullista palautetta annettaessa seksuaalisuuden osio nousi keskustelun aiheeksi. Terveydenhoitajat kertoivat, että nuoret saattavat pyrkiä suoraan ylimmälle, yhdeksännelle seksuaalisuuden portaalle, vaikka olisi tärkeää oppia seksuaalisuuden eri tietoja ja taitoja ennen ylintä porrasta. Porrasmallista nuorelle saattaa tulla mielikuva, että ylin porras on paras porras, ja nuori saattaa tavoitella ylintä porrastasoja mahdollisimman pian. Yhden palautteen mukaan seksuaalisuuden portaat on PowerPoint-aineistossa esitetty hyvin, koska ne eivät ole kuvainnollisesti porrasmallissa. Tämä tuotiin esille myös suullisessa palautteessa. Myös toisessa, seksuaalisuuden osuutta esille tuoneessa palautteessa korostettiin rauhallista ja yksilöllistä tahtia seksuaalisuuden portailta, ja nämä asiat tulivat palautteen mukaan hyvin esille PowerPoint-aineistossa.

Yhdessä palautteessa esitettiin kysymys, onko aineistossa liikaa asiaa, sillä oppituntin pitämiseen on usein aikaa vain 45 minuuttia. Kysymys esitettiin myös suullista palautetta annettaessa.

11 POHDINTA

11.1 Tulosten tarkastelu

Palautteiden mukaan PowerPoint-aineisto on kokonaisuudessaan onnistunut tuotos. Tekstiosio on Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien mukaan monipuolinen ja selkeästi esitetty. PowerPoint-aineistossa on käsitelty murrosiän fyysisiä muutoksia, joista nuoret ovat aikaisempien tutkimusten (Nokelainen & Viitaniemi 2013, 14; Rinkinen 2012, 81) perusteella kiinnostuneita ja tiedonjanoisia. PowerPoint-aineistossa on käsitelty lisäksi murrosiän psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, jotka on tärkeää huomioida Leppäsen (2005, 63-65; 67) pro gradu -tutkielman perusteella. PowerPoint-aineiston kuvitus sai erityisen paljon positiivista palautetta. Kuvat tukevat tekstiosiota ja elävöittävät PowerPoint-aineistoa.

Yhdessä palautteessa esitettiin kysymys, onko aineistossa liikaa asiaa, sillä oppitunnin pitämiseen on usein aikaa vain 45 minuuttia. PowerPoint-aineistossa on pyritty esittämään nuoren näkökulmasta vain oleelliset asiat, mutta käsiteltäessä murrosiän kaikkia kolmea osa-aluetta, eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, teorian tietoa kertyi paljon. PowerPoint-aineisto suunniteltiin käytettäväksi murrosiästä kertovilla oppitunneilla kokonaisuutena, mutta PowerPoint-aineiston käyttäjä voi halutesaan piilottaa diaesityksestä valitsemiaan dioja ja näin lyhentää esiteltävän aineiston pituutta.

Valmis materiaali mahdollistaa Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajien työn yhtenäistämisen. Valmis materiaali on myös heti käytettävissä, ja näin helpottaa terveydenhoitajien työtä.

11.2 Luotettavuuden pohdinta

Terveydenhoitajilla, joiden käyttöön tuotos on tarkoitettu, ei ole vielä kokemuksia PowerPoint-aineiston käytöstä murrosiästä kertovilla oppitunneilla. Terveydenhoita-

jien käyttökokemukset pidemmältä aikaväliltä sekä useammalta käyttökerralta antavat luotettavampaa tietoa PowerPoint-aineiston toimivuudesta ja tuovat esiin mahdolliset puutteet ja korjaustarpeet.

Tämän työn aikana ei ollut mahdollista kerätä terveydenhoitajien kokemuksia pidemmältä aikaväliltä tai useammalta käyttökerralta. Tuotos kuitenkin mahdollistaa sen, että kaikki Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajat voivat käyttää samaa materiaalia pitäessään oppitunteja murrosiästä viidesluokkalaisille.

Tässä työssä on käytetty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6-7) julkaisemia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita, jotka koskevat tutkimustoiminnan ohella opetusmateriaaleja, kirjallisia ja suullisia lausuntoja, arviointeja, ansio- ja julkaisuluetteiloita sekä yhteiskunnallisen vuorovaikutuksen tilanteita niin painetuissa kuin sähköisissäkin julkaisukanavissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni olen toiminut tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen mukaisesti eli rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Suunnittelin, toteutin ja raportoin työni Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Työssäni on viitattu muiden tutkijoiden töihin asianmukaisesti ja kunnioittavasti. Tuotokseni pohjautuu teoretietoon, jonka lähteet on valittu kriittisesti arvioiden. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6)

11.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi eteni pääasiassa hyvin. Suunniteltu aikataulu toteutui. Työni eteni määrätietoisesti ja melko tasaisesti opinnäytetyöprosessin aikana, suuremman työmäärän kuitenkin painottuen vuoden 2014 kevään ja syksyn välille. Opinnäytetyölle arvioidut mahdolliset riskit eivät toteutuneet.

Koin opinnäytetyöprosessin haasteellisena, mutta myös opettavaisena. Aiheen teoretietoon perehtyminen ja tiedon kokoaminen oli mielenkiintoista, ja koen hyötyväni teoretiedosta tulevana sairaanhoitajana ja terveydenhoitajana. Yhteistyö Pohjois-Satakunnan peruspalvelu-liikelaitoskuntayhtymän perheterveydenhuollon päällikön sekä alueen alakoulujen terveydenhoitajien kanssa sujui hyvin. Yhteistyö Power-

Point-aineiston kuvittajan kanssa oli myös sujuvaa. Terveystenhoitajien antamien palautteiden perusteella he ovat tyytyväisiä työn tulokseen. Olen myös itse tyytyväinen työskentelyyni sekä opinnäytetyöni tulokseen.

11.4 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämissideat

Jatkotutkimusaiheeksi nousi kysely Pohjois-Satakunnan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueen alakoulujen terveydenhoitajille PowerPoint-aineiston käyttökokemuksista, onko PowerPoint-aineisto todella helpottanut ja yhtenäistänyt heidän työtään.

Jatkotutkimusaiheena voisi myös tutkia, ovatko PowerPoint-aineistoon pohjautuneet oppitunnit lisänneet peruskoulun viidesluokkalaisten tietämystä murrosiästä. Olisi myös mielenkiintoista tietää, ovatko nuoret myöhemmin hyötäneet murrosiän oppitunneista kohdatessaan oman murrosikänsä eri vaiheet.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2010. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2.painos. Helsinki: Nemo.

Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseus. 2014. Viitattu 10.11.2014.
<http://www.theseus.fi>

Anttila, E. & Turja, J. 2013. Murrosikä – kehitysvaihe lapsesta aikuiseksi - Ohjausmateriaali kouluterveydenhoitajan työn tueksi. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201304194667>

Dunkel, L. 2010a. Puberteetti. Viitattu 16.7.2013. <http://www.terveysportti.fi>

Dunkel, L. 2010b. Somaattisen kehityksen vaiheet. Viitattu 17.8.2013.
<http://www.terveysportti.fi>

Eskola, K. & Hytönen, E. 2008. Nainen hoitotyön asiakkaana. 1.-3.painos. Helsinki: WSOY.

Hannuksela, M. 2012. Tietoa potilaalle: Hienhaju (hajuhikisyys, bromhidrosis). Viitattu 11.11.2014. <http://www.terveysportti.fi>

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Tavallinen akne. Viitattu 17.10.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00515&p_haku=akne

Haukkala, A. 2010. Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoolaisella alakoululla. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila. Viitattu 23.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010060811733>

Hovi, P., Salo, J. & Dunkel, L. 2011. Puberteettikehityksen arviointi. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen-Viitanen & T. Laatikainen (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa – Menetelmäkäsikirja. Tampere: Juvenes Print, 37-42. Viitattu 1.11.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b>

Ihme, A. & Rainto, S. 2014. Naisen terveys. Helsinki: Edita.

Itä-Suomen yliopiston www-sivut. 2014. Viitattu 12.11.2014. <http://www.uef.fi>

Jyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkisto. 2014. Viitattu 12.1.2014.
<http://www.jyx.jyu.fi>

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.

Kansalliskirjaston ylläpitämä julkaisuarkisto Doria. 2014. Viitattu 12.11.2014.
<http://www.doria.fi>

- Katajamäki, E. 2004. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 52-76.
- Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 2.11.2014. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-16525>
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Helsinki: WSOY.
- Kukkumäki, H. & Tulusto, R. 2006. Teoksessa H. Kukkumäki ja R. Tulusto (toim.) Liekeissä: Aitoa puhetta murrosiästä. Helsinki: Tammi.
- Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinien vanhemmille. Helsinki: Väestöliitto.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.
- Lehto, H., Vagner, K. & Levonmaa, R. 2011. Alakoulun 3–4-luokkalaisten seksuaaliterveyden edistäminen - Verkkomateriaali terveydenhoitajan työn tueksi. AMK-opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105107037>
- Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä. Helsinki: Edita.
- Leppänen, R. 2005. Älä murjota murkkuikää! - Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 23.1.2014. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1
- Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2014. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Viitattu 2.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014092644952>
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S. 2009. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 18. uud. painos. Helsinki: WSOY.
- Nokelainen, E. & Viitaniemi, A. 2013. Kun pojasta tulee mies ja tytöstä nainen – mitä murrosiässä tapahtuu? AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.1.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013060212393>
- Nurmi, P. 2004. Seksuaalisuuden kehitys ja sen tukeminen hoitotyössä. Teoksessa P. Koistinen, S. Ruuskanen & T. Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 77-92.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 2.11.2014. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

- Pitkänen, S. & Kartamaa, M. 2005. Paikallisen liikahikoilun hoito. Viitattu 11.11.2014. <http://www.terveysportti.fi>
- Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internet-palvelussa. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.
- Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä: Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Tammekas, T. 2006. Olenko sopivan kokoinen? Viitattu 11.11.2014. <http://www.nettineuvo.fi>
- Tampereen yliopiston avoin julkaisuarkisto TamPub. 2014. Viitattu 12.11.2014. <http://www.tampub.uta.fi>
- Terve Koululainen www-sivut. 2010. Viitattu 17.10.2014. <http://www.tervekoululainen.fi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2013. Viitattu 20.8.2013. <http://www.thl.fi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 24.11.2014. <http://www.thl.fi>
- Terveyskirjaston www-sivut. 2013. Viitattu 20.8.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Tiitinen, A. 2013a. Normaali kuukautiskierto. Viitattu 18.11.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Tiitinen, A. 2013b. Kuukautisia edeltävät oireet (Premenstruaalioireyhtymä, PMS). Viitattu 24.9.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.11.2014. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Väestöliiton www-sivut. 2013. Viitattu 27.11.2013. <http://www.vaestoliitto.fi>
- Väestöliiton www-sivut. 2014. Viitattu 11.11.2014. <http://www.vaestoliitto.fi>

LIITE 1

Aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Tekijä	Työn nimi	Kohderyhmä	Mitä tutkittu/tehty?	Tulokset
Tuija Rinkinen, Itä-Suomen yliopisto	Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internetpalvelussa. Väitöskirja 2012	Väestöliiton nuorten Internetpalvelun kysymysvastaus-palstalla julkaistut nuorten viestit vuosilta 2002, 2004 ja 2008 . (1015 viestiä)	Mitä nuoret kysyvät seksuaaliterveydestä Väestöliiton nuorille suunnatussa Internetpalvelussa, ja millaista seksuaaliterveysasiasta nuoret halusivat eniten tietoa.	Valtaosa nuorten kysymyksistä käsitteli seksuaalista toimintaa, mieheksi ja naiseksi kasvamista sekä raskautta.
Elina Nokelainen ja Anna Viitaniemi, Hämeen ammattikorkeakoulu	Kun pojasta tulee mies ja tytöstä nainen – mitä murrosiässä tapahtuu? Kehittämistehtävä 2013	Turengin alakoulun viidesluokkalaisten (85 oppilasta).	Millaista tietoa viidesluokkalaisten nuoret kaipaavat murrosiästä, ja tähän tietoon pohjautuen suunniteltu ja toteutettu terveystuntti Turengin alakoulun 85 viidesluokalaiselle.	Nuoret kaipasivat tietoa erilaisista murrosiäkään liittyvistä muutoksista melko tasaisesti. Nuoret kokivat kuitenkin tiedontarvetta erityisesti seurusteluun ja yhdynnään liittyvissä asioissa sekä ihossa murrosiän myötä tapahtuvista muutoksista.
Anna Haukkala, Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila	Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoo-laisella alakoululla. Opinnäytetyö 2010	Espoolaisen alakoulun viidennen luokan oppilaat (37 oppilasta).	Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa alakoulun viidennen luokan oppilaille terveystuntit murrosiän fyysisistä muutoksista.	Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista pidettiin viidennen luokan tytöille (16 oppilasta) 7.5.2009 ja pojille (21 oppilasta) 8.5.2009. Palautteiden perusteella oppilaat kokivat tunnit

				hyödyllisiksi.
Hanna Lehto, Kristina Vagner ja Riikka Levonmaa, Metropolia ammattikorkeakoulu	Alakoulun 3–4-luokkalaisten seksuaaliterveyden edistäminen - Verkkomateriaali terveydenhoitajan työn tueksi. Opinnäytetyö 2011.	Helsingin ja Keravan kaupunkien koulu- ja opiskeluterveydenhuoltojen sekä ehkäisyneuvoloitten terveydenhoitajat.	Tarkoituksena oli luoda terveydenhoitajalle verkkomateriaalia työvälineeksi 3–4-luokkalaisten seksuaaliterveyden edistämiseen.	Terveydenhoitajan on mahdollista hyödyntää tuotettua materiaalia ja kuvia niin vastaanotolla yksilön neuvonta- ja ohjaustilanteessa kuin isommankin ryhmän opetustilanteessa.
Reija Leppänen, Jyväskylän yliopisto	Älä murjota murkkuikää! - Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Pro gradu –tutkielma 2005.	Jyväskyläläisen alakoulun kaksi 6. luokkaa (40 oppilasta).	Tutkittiin kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä ja heidän näkemyksiään murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista.	Tutkimus osoitti, että kuudesluokkalaisten on paljon käsityksiä murrosiästä ja siihen liittyvistä muutoksista. He käsittelevät murrosikää kaikilta kolmelta, fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta, osa-alueelta. Fyysinen osa-alue kuitenkin painottui, jos tehtäväpohjalla ei ollut eritelty osa-alueita erikseen.
Eeva-Leena Anttila ja Janette Turja, Vaasan ammattikorkeakoulu	Murrosikä – kehitysvaihe lapsesta aikuiseksi - Ohjausmateriaali kouluterveydenhoitajan työn tueksi Opinnäytetyö 2013.	Järvipohjanmaan kouluterveydenhoitajat.	Tarkoituksena oli tuottaa ohjausmateriaali murrosiästä Järvipohjanmaan kouluterveydenhoitajien käyttöön.	Ohjausmateriaalina on teoriaa sisältävän kansion ja Power-Point -esitys. Kansiossa käsitellään murrosiässä tapahtuvia muutoksia fyysi-

				<p>sestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. PowerPoint -esitys toimii runkona kouluterveydenhoitajan pitämille oppitunneille alakoulun 5.-6.-luokkalaisille. Terveystenhoitaja voi käyttää kansiota opetustilanteessa PowerPoint -esityksen lisänä, mutta se soveltuu myös kahdenkeskisiin vastaanottotilanteisiin.</p>
--	--	--	--	---

PowerPoint-aineisto



Mikä murrosikä?


Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, jonka aikana tapahtuu muutoksia kehossa, mielessä ja ihmissuhteissa.

Murrosikä kestää noin 2-5 vuotta ja sijoittuu noin 11. - 17. ikävuoden väliin.



Katri Kangas SAMK 2014

Puberteetilla eli murrosiällä tarkoitetaan ikävaihetta, joka sijoittuu noin 11. ja 17. ikävuoden väliin (Terveyskirjaston www-sivut 2013). Murrosikä kestää 2-5 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 15). Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen ja sen aikana tapahtuu fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka johtavat sukukypsyyden saavuttamiseen (Dunkel 2010a).



Fyysiset muutokset

- Mitä kehossani tapahtuu?

Katri Kangas SAMK 2014

Murrosiän fyysisiä muutoksia ovat kasvun nopeutuminen, sukupuoliominaisuuksien kehittyminen sekä kehon koostumuksen ja rasvakudoksen jakautuman muuttuminen (Dunkel 2010a).

Pituuskasvu

Murrosiässä tapahtuu kasvupyrähdys, jonka aikana pituuskasvu on nopeaa.

Kasvupyrähdysten aikana tytöt kasvavat pituutta noin 0,8cm kuukaudessa ja pojat noin 1cm kuukaudessa.



Pituuskasvuun vaikuttavat

- Perintötekijät eli äidin ja isän pituus
- Ravinto
- Hormonit

Kasvava luusto tarvitsee rakennusaineita tullakseen vahvaksi ja kestäväksi, joten muista siis säännölliset ja monipuoliset ateriat!

Katri Kangas SAMK 2014

Pituuskasvu on murrosiässä kolmivaiheinen: kasvu on aluksi hidasta, sitten alkaa noin kaksi vuotta kestävä nopean kasvun vaihe eli niin sanottu kasvupyrähdys, jonka jälkeen kasvu hidastuu ja loppuu (Dunkel 2010b). Tyttöillä kasvu on nopeimmillaan murrosiän keskivaiheilla, kun taas pojilla se on murrosiän loppupuolella. Nopeimman kasvun aikana tytöt kasvavat pituutta keskimäärin 0,8cm kuukaudessa ja pojat keskimäärin 1,0cm kuukaudessa. Kiihkeimmän kasvuvuoden jälkeen kasvunopeus yleensä puolittuu vuosittain. (Aalberg & Siimes 2010, 16-17.)

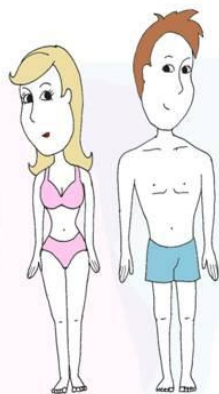
Terveen nuoren pituuskasvu etenee yleensä johdonmukaisesti, jolloin pituus ja paino kasvavat samankaltaisesti. Pituuskasvuun vaikuttavat monta eri tekijää. Kasvuvaran eli suotuisissa olosuhteissa toteutuvan aikuispituuden määrää perintötekijät, samoin kuin kasvukauden keston ja temmon. (Aalberg & Siimes 2010, 18.) Perintötekijöiden lisäksi pituuskasvuun vaikuttaa ravinto (Aalberg & Siimes 2010, 23). Kasvupyrähdys lisää ravinnon tarvetta, sillä kasvava luusto tarvitsee rakennusaineita tullakseen vahvaksi ja kestäväksi. Säännölliset ja monipuoliset ateriat takaavat ravintoaineiden riittävyyden. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 73.)

Myös kasvuhormonin erityys vaikuttaa yksilölliseen pituuskasvuun. Murrosiän kasvupyrähdys johtuu sukupuolihormonien erityksen lisääntymisestä, joka lisää myös kasvuhormonin ja insuliinin kaltaisten kasvutekijöiden eritystä. Kasvuhormoneja vapauttavaa hormonia erittyy murrosiän alussa sykäyksittäin, etenkin öisin. Normaali kasvu edellyttää lisäksi kilpirauhashormonin normaalia eritystä. (Aalberg & Siimes 2010, 27-28.)

Vartalon muodot

Tytöillä

- Rasvakudosta kertyy rintoihin, reisiin ja pakaroihin
- Lihasten kasvu painottuu jalkojen lihaksiin
- Lantion ympärysmitta kasvaa ja valmistautuu lisääntymistä eli lapsen synnyttämistä varten



Pojilla

- Rasvakudosta ei kerry kehoon, sillä pojat menettävät rasvakudosta pituuskasvun myötä
- Lihasten kasvu painottuu ylävartalon lihaksiin
- Hartiat levenevät

Katri Kangas SAMK 2014

Murrosiässä rasvakudoksen määrä kehossa kasvaa sekä tytöillä että pojilla (Aalberg & Siimes 2010, 35). Tytöille rasvakudosta kertyy murrosiässä vuosittain runsas kilogramma (Dunkel 2010b). Tytöillä rasvakudoksen määrä lisääntyy yli kaksinkertaiseksi (Aalberg & Siimes 2010, 35). Rasvakudosta kertyy erityisesti rintoihin sekä reisiin ja pakaroihin, jolloin peppu pyöristyy (Väestöliiton www-sivut 2013). Rasvakudos on tytöille tärkeää, sillä sukupuolihormonia ei erity ilman rasvakudosta. Tällöin myös kuukautiset häiriintyvät. (Tammekas 2006.) Ylipainoisuuteen taipuvaisilla tytöillä kuukautiset puolestaan alkavat tavallisesti aikaisemmin kuin hentorakenteisilla tytöillä (Ihme & Rainto 2014,65).

Pojat menettävät rasvakudosta pituuskasvun myötä, jolloin rasvakudosta ei kerry kehoon (Aalberg & Siimes 2010, 35). Pojilla kehon rasvapitoisuus kasvupyrähdyksen jälkeen on keskimäärin 10-12 prosenttia (Aalberg & Siimes 2010, 35; Terve Koululainen www-sivut 2010).

Kehossa tapahtuu murrosiässä myös lihasten kasvua. Tytöillä lihassolujen kasvu alkaa poikia aikaisemmin. Lihassoima saavuttaa huippunsa tytöillä noin vuosi lihasten kasvun jälkeen. Lihassoima ei enää merkittävästi lisääntynyt tytöillä ilman harjoittelua kuukautisten alkamisen jälkeen. Pojilla sen sijaan lihassoima kasvaa runsaat 10 vuotta pidempään kuin tytöillä ja saavuttaa huippunsa 25 vuoden iässä, jolloin miehillä on keskimäärin kaksinkertainen määrä lihassoluja naisiin verrattuna. Tytöillä ja pojilla lihasjakauma on lisäksi erilainen. Lihasten kasvu painottuu pojilla ylävartalon lihaksiin, kun taas tytöillä se painottuu alaraajojen lihaksiin. (Aalberg & Siimes 2010, 34; Terve Koululainen www-sivut 2010.)

Tytöillä ja pojilla luusto kasvaa eri tavoin. Tytöillä lantion ympärysmitta kasvaa murrosiässä suunnilleen samankokoiseksi kuin hartioiden (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 593). Lantiokaari muotoutuu ja valmistautuu lisääntymistä eli lapsen synnyttämistä varten (Väestöliiton www-sivut 2013). Pojilla hartioiden ympärysmitta on huomattavasti suurempi kuin lantion ympärysmitta (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 593).

Hygienia

Murrosiän alkaessa hien haju muuttuu voimakkaaksi ja kitkeräksi.

- Peseydy päivittäin!
 - Erityisesti kasvojen, kainaloiden, sukuelinten ja varpaiden pesu on tarpeen
- Deodorantin/antiperspirantin käyttö
- Puhtaiden vaatteiden vaihto



Näppylöiden ilmaantuminen murrosiässä.

- Perintötekijät sekä murrosiässä muuttuva hormonitoiminta vaikuttavat näppylöiden syntyyn
 - finnejä ja mustapäitä tavallisesti kasvoissa, rinnassa ja yläselässä
- Murrosiän loppupuolella noin 50%:lla nuorista on aknea
- Ihon puhdistaminen päivittäin ehkäisee finniä muodostusta ja toimii perushoitona akneen

Katri Kangas SAMK 2014

Murrosiän alkaessa hien haju on erilainen verrattuna lapsiin tai aikuisiin, ja se muuttuu voimakkaaksi ja kitkeräksi (Aalberg & Siimes 2010, 37; Terve Koululainen www-sivut 2010). Hiki itsessään on hajutonta, mutta hien haju syntyy aineenvaihdunnassa ihossa elävien bakteerien kanssa (Hannuksela 2012; Pitkänen & Kartamaa 2005). Päivittäinen peseytyminen suihkussa on tärkeää. Erityisesti kasvojen, kainaloiden, sukuelinten ja varpaiden pesu on tarpeen. (Aalberg & Siimes 2010, 48.) Peseytymisen jälkeen kainaloihin voi laittaa deodorantia tai antiperspiranttia (Väestöliiton www-sivut 2014). Deodorantit sisältävät bakteereita tappavia aineita ja peittävät hien hajua tuoksullaan (Pitkänen & Kartamaa 2005). Antiperspirantit estävät puolestaan hikoilua (Aalberg & Siimes 2010, 48; Pitkänen & Kartamaa 2005). Peseytymisen jälkeen myös puhtaiden vaatteiden vaihtaminen on suositeltavaa, erityisesti alusvaatteiden vaihtaminen (Väestöliiton www-sivut 2014).

Intiimihygieniaan tulee kiinnittää huomiota murrosiän alkaessa. Pojilla peniksen esinahan alle kertyy helposti vaaleaa, juustomaista ainesta eli smegmaa, jonka erityis lisääntyy voimakkaasti murrosiässä. Peseytyessä esinahka on vedettävä terskan taakse, jotta smegma ei pääse kertymään. (Aalberg & Siimes 2010, 48.) Tyttöillä hygieniaan on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuukautisten aikana. Alapesuun riittää yleensä vesi (Aalberg & Siimes 2010, 61). Kuukautissuoja on lisäksi tärkeää vaihtaa riittävän usein (Väestöliiton www-sivut 2013).

Murrosiässä talineritys lisääntyy ja iho paksuntuu (Terve Koululainen www-sivut 2010). Perintötekijät sekä murrosiässä muuttuva hormonitoiminta aiheuttavat talinerityksen lisääntymisen (Aalberg & Siimes 2010, 163; Terve Koululainen www-sivut 2010; Väestöliiton www-sivut 2014). Talia erittävien talirauhasten tukkeutuminen ja tulehtuminen aiheuttavat ihossa näppylöitä, mustapäitä ja finnejä (Hannukse-

la-Svahn 2014; Väestöliiton www-sivut 2014). Näppylöitä ilmaantuu tavallisesti kasvojen, rintakehän ja yläselän iholle (Aalberg & Siimes 2010, 162; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 70; Terve Koululainen www-sivut 2010). Finnit voivat olla kivuliaita ja niistä saattaa parantuessaan jäädä arpia (Väestöliiton www-sivut 2014).

Jokaisella on joskus finnejä ja toisilla niitä voi olla enemmän. Aknesta puhutaan, kun finnejä on paljon. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Murrosiän loppupuolella noin 50 prosentilla nuorista on aknea (Hannuksela-Svahn 2014; Väestöliiton www-sivut 2014). Ihon puhdistaminen päivittäin ehkäisee näppylöiden muodostumista ja toimii perushoitona akneen (Hannuksela-Svahn 2014; Terve Koululainen www-sivut 2010). Apteekista voi kysyä itsehoitotuotteita lievän aknen hoitoon. Lääkəriin voi hakeutua, jos itsehoitotuotteet eivät riitä pitämään aknea lieväoireisena ja finnit aiheuttavat mielipahaa. (Hannuksela-Svahn 2014; Väestöliiton www-sivut 2014.)

Tytöstä naiseksi

Tytöillä murrosiän alkamisaika vaihtelee suuresti.



Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on yleensä rintojen kasvu.

Katri Kangas SAMK 2014

Tytöillä murrosiän alkamisaika vaihtelee suuresti (Väestöliiton www-sivut 2013). Rintojen kasvu on yleensä ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta (Dunkel 2010b; Terve Koululainen www-sivut 2010).

Rintojen kasvu

Rinnat alkavat kasvaa keskimäärin 8-10 vuoden iässä.

- Rintojen arkuus ja rinnoissa tuntuva kova kyhmy ovat ensimmäisiä merkkejä kasvun alkamisesta

Rinnat voivat olla kehityksen aikana erikokoiset.

- Myös nännit ja nännipihat voivat olla muodoltaan ja kooltaan erilaiset

Rintojen kokoon vaikuttavat perintötekijät, yksilöllinen hormonitoiminta sekä rasvakudoksen määrä.

Jokaisen tytön ja naisen rinnat ovat erilaiset!

Katri Kangas SAMK 2014

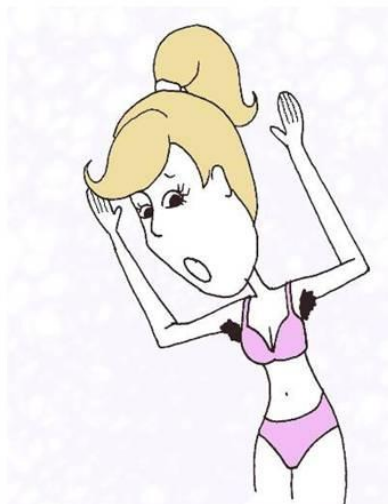
Rinnat alkavat kasvaa keskimäärin 8-10 vuoden iässä ja niiden kehitys kestää 3-7 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 57; Terve Koululainen www-sivut 2010). Rintojen kasvun aiheuttavat rasvakudoksen lisääntyminen rinnoissa sekä myöhemmin kehittyvät maitotiehyet ja rauhasrakkulat. Yksilöllinen hormonitoiminta sekä perintötekijät vaikuttavat rintojen kokoon (Terve Koululainen www-sivut 2010). Rintojen koosta suuri osa koostuu rasvakudoksesta, jolloin esimerkiksi hoikilla naisilla rinnat voivat olla pienet (Väestöliiton www-sivut 2014).

Rintojen arkuus ja rinnoissa tuntuva kova kyhmy ovat ensimmäisiä merkkejä rintojen kasvun alkamisesta (Väestöliiton www-sivut 2013). Ennen kuin rinnat alkavat kasvaa ja kehittyä vain nänni on koholla rinnasta. Nappuasteessa sekä rinta että nänni ovat hieman koholla ja rauhaskudos tuntuu tunnusteltaessa. Lisäksi nännipiha on suurentunut. Seuraavassa vaiheessa sekä rinta että nänni ovat edelleen hieman kasvaneet ja niiden ääriviiva muodostaa sivulta katsottuna yhtenäisen kaaren. Tämän jälkeen nännipiha vielä kohoaa ja muodostaa päälle erillisen kummun. Kypsässä rinnassa nännipiha on laskeutunut takaisin yhtenäiseen ääriviivaan ja vain nänni on koholla rinnasta. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 69.) Rintojen kehityksen aikana rinnat voivat olla erikokoiset. Myös nännit ja nännipihat voivat olla muodoltaan ja kooltaan erilaiset. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Karvoitus

Tytöillä häpykarvoitusta ilmaantuu hieman myöhemmin rintojen kehityksen alkamisen jälkeen.

Kainalokarvoitusta ilmaantuu yleensä pari vuotta myöhemmin häpykarvoituksen kasvun alettua.



Katri Kangas SAMK 2014

Häpykarvoituksen kasvun alkaminen on harvoin murrosiän ensimmäinen merkki. (Aalberg & Siimes 2010, 52). Häpykarvoitusta ilmaantuu yleensä hieman myöhemmin rintojen kehityksen alkamisen jälkeen (Terve Koululainen www-sivut 2010). Murrosikäkehityksen alussa häpykarvoituksen kehitys etenee noin vuoden rintojen kehitystä jäljessä, mutta murrosikäkehityksen lopulla ne kehittyvät samanaikaisesti (Aalberg & Siimes 2010, 54). Ennen häpykarvoituksen kehittymistä karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta. Aluksi häpyhuuliin kasvaa niukasti pitkiä, untuvaisia, vaaleita, suoria tai hieman kihartuvia karvoja. Vähitellen häpykarvoitus tummenee, muuttuu karkeammaksi sekä kiharammaksi ja leviää hieman häpyliitoksen päälle. Karvoituksen kehityksen loppuvaiheessa häpykarvoitus on aikuistyyppistä, mutta karvoitusta on pienemmällä alueella eikä leviä reisien sisäsivuille. Lopulta häpykarvoitus on aikuistyyppistä ja leviää reisien sisäsivuille. Karvoituksen yläraja on vaakasuora. (Aalberg & Siimes 2010, 51-52; Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38.) Häpykarvoituksen kehitys kestää yleensä 1,5-5,5 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 57). Kainalokarvoitusta ilmaantuu yleensä pari vuotta myöhemmin häpykarvoituksen kasvun alettua (Terve Koululainen www-sivut 2010).

Kuukautiset

Kuukautisten alkaminen on yksilöllistä.

- Alkavat yleensä 10-16-vuotiaana, keskimäärin 13-vuotiaana
- Perintötekijät vaikuttavat kuukautisten alkamisikään

Ennen ensimmäisiä kuukautisia

- Rintojen kehityksen alusta on kulunut yleensä pari vuotta
- Häpykumpuun ja kainaloihin on ilmaantunut karvoitusta
- Kasvupyrähdys on ohi
- Valkovuoto

Kuukautisten alkaminen on merkki siitä, että tyttö on lisääntymiskykyinen eli voi saada lapsia.

- Kuukautiskierto kertoo elimistön rytmistä valmistautua raskauteen

Katri Kangas SAMK 2014

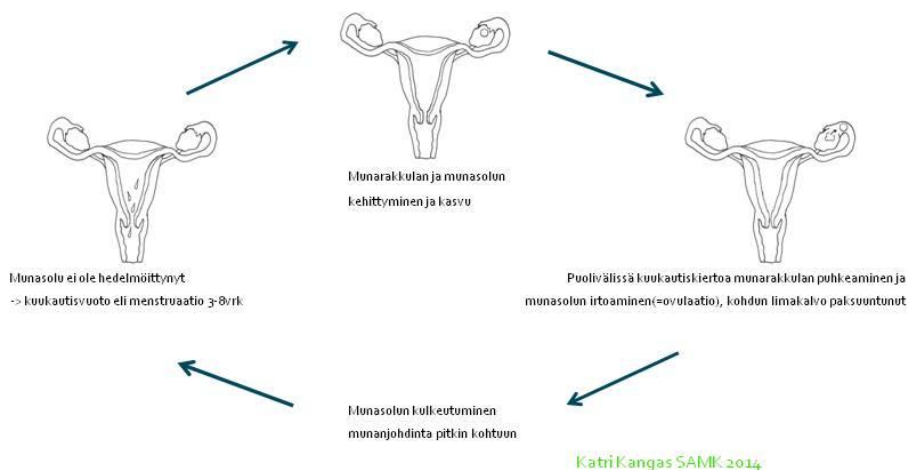
Kuukautisten alkaminen on merkki siitä, että tyttö on lisääntymiskykyinen (Väestöliiton www-sivut 2013). Kuukautiset alkavat yleensä 10-16-vuotiaana, keskimäärin 13-vuotiaana murrosikäkehityksen loppupuolella (Aalberg & Siimes 2010, 51; Terve Koululainen www-sivut 2010). Ruumiin rakenne, elämäntavat sekä perintötekijät vaikuttavat kuukautisten alkamisikään (Ihme & Rainto 2014, 65; Terve Koululainen www-sivut 2010). Kuukautisten alkaminen edellyttää yleensä tytöillä noin 45 kilogramman painoa, jolloin elimistössä on riittävästi rasvakudosta (Eskola & Hytönen 2008, 34). Ennen ensimmäisiä kuukautisia rintojen kehityksen alusta on kulunut yleensä pari vuotta, minkä lisäksi häpykumpuun ja kainaloihin on ilmaantunut karvoitusta (Aalberg & Siimes 2010, 57; Terve Koululainen www-sivut 2010). Kuukautiset alkavat yleensä kasvupyrähdystä seuraavan vuoden aikana (Eskola & Hytönen 2008, 34). Ennen kuukautisten alkamista monilla tytöillä erittyy emättimen limakalvoilta vaaleaa nestemäistä vuotoa, valkovuotoa, joka valuu emättimestä ulos (Väestöliiton www-sivut 2013). Valkovuodon tarkoituksena on kosteuttaa ja puhdistaa emättintä. Normaali valkovuoto on miedon hajuista ja vaaleaa. Valkovuoto voi olla ennen kuukautisia tai niiden jälkeen hieman ruskehtavan sävyistä. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Kuukautiskierto kertoo elimistön rytmistä valmistautua raskauteen (Väestöliiton www-sivut 2013).

Kuukautiskierto

Kuukautiskierto = aika kuukautisten alkamispäivästä eli ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään.

Normaalisti kuukautiskierron pituus on 23-35 vuorokautta, keskimäärin 28 vuorokautta. Kuukautiskierto on kuitenkin usein aluksi epäsäännöllinen.



Kuukautiskierrolla tarkoitetaan aikaa kuukautisten alkamispäivästä eli ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään (Eskola & Hytönen 2008, 42; Väestöliiton www-sivut 2013). Normaalisti kuukautiskierron pituus on 23-35 vuorokautta, keskimäärin 28 vuorokautta (Eskola & Hytönen 2008, 42).

Kuukautiskierron alkuvaiheessa munasarjassa sijaitseva munarakkula ja siinä oleva munasolu kehittyvät ja kasvavat hormonien vaikutuksesta (Eskola & Hytönen 2008, 40). Munarakkulan puhjetessa hormonien vaikutuksesta kypsä munasolu irtoaa ja kulkeutuu munanjohdinta pitkin kohtuun (Eskola & Hytönen 2008, 40; Väestöliiton www-sivut 2014). Munarakkulan puhkeamista ja munasolun irtoamista kutsutaan ovulaatioksi. Ovulaation tapahtuu yleensä kierron 14.-15. päivänä eli puolivälissä kuukautiskiertoa. (Eskola & Hytönen 2008, 40-42; Väestöliiton www-sivut 2014). Nuorella tytöllä ovulaatio ei välttämättä kuitenkaan tapahdu kuukautiskierron puolella välissä (Väestöliiton www-sivut 2014). Kunkin kuukautiskierron aikana puhkeaa tavallisesti vain yksi munarakkula (Eskola & Hytönen 2008, 40).

Kohdun limakalvo paksuuntuu hormonien vaikutuksesta. Näin kohdun limakalvo valmistautuu vastaanottamaan hedelmöittyneen munasolun. (Eskola & Hytönen 2008, 42-43.) Kohdun limakalvo irtoaa, jos munasolu ei ole hedelmöitynyt eli siittiösolu ei ole kohdannut munasolua eikä munasolu ole kiinnittynyt kohdun limakalvoon (Eskola & Hytönen 2008, 40; Väestöliiton www-sivut 2014). Kohdun limakalvon irtoamiseen liittyy verenvuotoa. Tätä kutsutaan kuukautisvuodoksi eli menstruaatioksi. (Eskola & Hytönen 2008, 40.) Kuukautisvuoto valuu ulos emättimestä (Väestöliiton www-sivut 2013). Kuukautisvuoto kestää 3-8 vuorokautta, keskimäärin 5 vuorokautta (Eskola & Hytönen 2008, 42; Tiitinen 2013a). Kuukautisvuodon aikana

menetetään noin 30-50 millilitraa verta, jonka lisäksi kuukautisvuoto sisältää kohdun limakalvon palasia sekä kudosnestettä (Eskola & Hytönen 2008, 42). Kuukautisvuodon määrä voi vaihdella peräkkäisinä päivinä sekä peräkkäisissä kuukautiskierroissa (Tiitinen 2013a). Kuukautisvuodon alettua kuukautiskierto alkaa alusta (Väestöliiton www-sivut 2014).

Kuukautiskierto on alussa usein epäsäännöllinen (Eskola & Hytönen 2008, 32; Terve Koululainen www-sivut 2010). Kuukautiskierron epäsäännöllisyys voi johtua myös stressistä tai laihduttamisesta. Raskauden mahdollisuus on kuitenkin tärkeää sulkea pois, jos yhdyntöjä on ollut. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

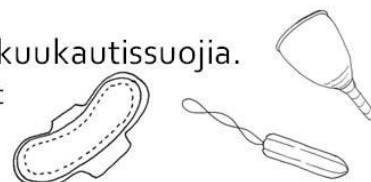
Huomioitavaa kuukautisten aikana

Merkitse ylös kuukautisten alkamispäivä.

- Helpompi seurata kuukautiskierron pituuden vaihtelua

Kuukautisvuodon aikana käytetään kuukautissuojia.

- Terveysseiteet, tamponit sekä kuukupit



Hygienia!

- Kuukautissuoja vaihdetaan riittävän usein (4 - 8h välein)
- Alapesu
- Öisin mieluummin terveysseite kuin tamponi

Kuukautiskivut

- Hoitona esimerkiksi kevyt liikunta, lämpötyyny, tulehduskipulääkkeet ja muut omat rentoutumiskeinot



Katri Kangas SAMK 2014

Omaa kuukautiskiertoa kannattaa seurata esimerkiksi merkitsemällä kalenteriin kuukautisvuodon alkamispäivän. Näin on helpompi huomata kuukautiskierron pituuden vaihtelut sekä ennakoida seuraavien kuukautisten ajoittumista. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Kuukautisvuodon aikana käytetään kuukautissuojia, joita ovat terveysseiteet, tamponit sekä kuukupit. Kuukautissuojien tarkoitus on imeä vuoto itseensä ja näin estää vaatteita tahriintumasta kuukautisvuodolla. Terveysseiteitä käytetään ulkoisesti, kun taas tamponit ja kuukupit asetetaan emättimeen. Kuukautissuoja on vaihdettava riittävän usein, noin 4-8 tunnin välein kuukautisvuodon määrästä riippuen (Väestöliiton www-sivut 2013; Väestöliiton www-sivut 2014). Öisin suositellaan käytettäväksi mieluummin terveysseiteä kuin tamponia tulehdusriskin vuoksi. Lisäksi puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää kuukautisten aikana. (Väestöliiton www-sivut 2013.) Alapesu on hyvä tehdä haalealla vedellä vähintään kaksi kertaa päivässä, kuukautissuojan vaihdon yhteydessä. Myös alushousut on hyvä vaihtaa päivittäin. (Ihme & Rainto 2014, 67.)

Kuukautiskierron vuotovaiheeseen voi liittyä kuukautiskipuja. Kivut voivat alkaa vuodon alkaessa tai muutamaa päivää aikaisemmin. Kipu on yleensä alavatsalla ja se voi säteillä selkään ja reisiin. (Tiitinen 2013a.) Kuukautiskipuihin helpotusta voivat tuoda kevyt liikunta tai muut rentoutumiskeinot. Myös lämpötyyny alavatsalla voi auttaa. Tarvittaessa kuukautiskipuihin voi käyttää tulehduskipulääkkeitä, joita saa apteekista ilman reseptiä. Tulehduskipulääkkeitä käytettäessä tulee noudattaa lääkepakkauksessa annettuja ohjeita. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

Tytöillä murrosikäkehitykseen kuuluu myös ulkoisten sukupuolielinten kasvaminen (Eskola & Hytönen 2008, 32). Lisäksi emätin, kohtu ja munasarjat kasvavat ja kehittyvät. Emättimen limakalvo paksunee ja sarveistuu. (Aalberg & Siimes 2010, 56.)

Ennen kuukautisia esiintyviä oireita

- Vatsan turvotus
- Rintojen arkuus ja suureneminen
- Turvotus
- Painonnousu
- Päänsärky
- Hikoilu
- Ilmavaivat
- Huimaus
- Ärtävyys
- Masentuneisuus
- Itkuherkkyys
- Unettomuus
- Keskittymisvaikeudet
- Muistin heikkeneminen

Oireet helpottavat yleensä kuukautisvuodon alettua.

Katri Kangas SAMK 2014

Kuukautisia edeltävä oireyhtymä eli premenstruaalioireyhtymä (PMS) tarkoittaa fyysisiä ja psyykkisiä oireita, jotka esiintyvät ennen kuukautisia. Näitä oireita ovat esimerkiksi vatsan turvotus, rintojen arkuus ja suureneminen, yleinen turvotus, ärtävyys, painonnousu, masentuneisuus, itkuherkkyys, unettomuus, päänsärky, hikoilu, ilmavaivat, huimaus, keskittymisvaikeudet ja muistin heikkeneminen. Oireet helpottavat yleensä kuukautisvuodon alettua. Lievää oireilua ilmenee lähes kaikilla naisilla jossakin vaiheessa elämää. Kuukautisia edeltävä oireyhtymä häviää vaihdevuosien alettua. (Ihme & Rainto 2014, 69; Tiitinen 2013b.) Kuukautiset loppuvat tavallisesti 43-57-vuotiaana, keskimäärin 51-vuotiaana (Tiitinen 2013a).

Pojasta mieheksi

Pojilla murrosiän alkaminen vaihtelee suuresti.

- Keskimäärin murrosikä alkaa 9-13 vuoden iässä

Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä.

Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on kivesten kasvaminen.

Katri Kangas SAMK 2014

Pojilla murrosiän alkaminen vaihtelee suuresti, mutta keskimäärin se alkaa 9-13 vuoden iässä (Väestöliiton www-sivut 2014). Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on kivesten kasvaminen. (Terve Koululainen www-sivut 2010.)

Kivesten kasvu



Kivesten kasvun lisäksi kivespussin iho alkaa murrosiän alkuvaiheessa punertua ja ohentua sekä myöhemmin tummentua.

Kivesten kasvutapa on hyvin yksilöllistä ja se vaihtelee eri poikien välillä huomattavasti.

- Kivekset voivat olla erikokoisia vasemmalla ja oikealla puolella

Katri Kangas SAMK 2014

Ennen kasvua kivekset pysyvät pieninä ja kooltaan muuttumattomina, jolloin ne ovat pituudeltaan noin 10-12 millimetriä. Murrosikäkehitys alkaa, kun kivekset ovat saavuttaneet 20 millimetrin pituuden. Kasvu tapahtuu yleensä noin puolessa vuodessa. (Aalberg & Siimes 2010, 37.) Kivespussin iho alkaa murrosiän alkuvaiheessa punertua ja ohentua sekä myöhemmin tummentua (Aalberg & Siimes 2010, 37; Terve Koululainen www-sivut 2010). Murrosiän aikana kivekset kasvavat 3-4 vuoden ajan ja saavuttavat lopulta 40-50 millimetrin pituuden (Väestöliiton www-sivut 2013). Kivesten kasvutapa on hyvin yksilöllistä ja se vaihtelee eri poikien välillä huomattavasti (Aalberg & Siimes 2010, 38; Terve Koululainen www-sivut 2010). Kivekset voivat olla erikokoisia vasemmalla ja oikealla puolella (Terve Koululainen www-sivut 2010).

Karvoitus

Häpykarvoitus alkaa kasvaa yleensä kivesten kehittymisen jälkeen.

- Karvoituksen kehitys on yksilöllistä ja saattaa kestää muutamasta vuodesta jopa kymmeneen vuoteen

Miehillä häpykarvoitus leviää myös navan suuntaan.

- Murrosikäkehitys on käyty läpi, kun karvoitus nousee napaan asti ja parta alkaa kasvaa



Katri Kangas SAMK 2014

Häpykarvoitus alkaa kasvaa yleensä kivesten kehittymisen jälkeen. Pojilla häpykarvoitusta ilmestyy keskimäärin 12,5-13-vuotiaana. Karvoituksen kehitys on yksilöllistä ja saattaa kestää muutamasta vuodesta jopa kymmeneen vuoteen. (Terve Koululainen www-sivut 2010.) Ennen häpykarvoituksen kehittymistä karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta. Aluksi peniksen tyveen kasvaa niukasti pitkiä, untuvaisia, vaaleita, suoria tai hieman kihartuvia karvoja. Vähitellen häpykarvoitus tummenee, muuttuu karkeammaksi sekä kiharammaksi ja leviää hieman häpyliitoksen päälle. Karvoituksen kehityksen loppuvaiheessa häpykarvoitus on aikuistyyppistä, mutta karvoitusta on pienemmällä alueella eikä leviä reisien sisäisivuille. Lopulta häpykarvoitus on aikuistyyppistä ja leviää reisien sisäisivuille. Karvoituksen yläraja on vaakasuora. Miehillä häpykarvoitus leviää lisäksi myös navan suuntaan. (Aalberg & Siimes 2010, 43; Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38.) Murrosikäkehitys on käyty läpi, kun karvoitus nousee napaan asti ja parta alkaa kasvaa (Terve Koululainen www-sivut 2010).

Peniksen kasvu

Peniksen kasvu alkaa keskimäärin 11-15-vuotiaana.

- Noin vuosi murrosiän alkamisesta
- Penis pidentyy ja paksuuntuu
- Peniksen pituus, paksuus ja muoto ovat jokaisella pojalla ja miehellä erilainen

Siemensyöksyt

Siemensyöksy tarkoittaa siemennesteen purkautumista virtsaputkesta.

- Pojasta on tullut lisääntymiskykyinen
- Alkavat on yksilöllisesti, samoihin aikoihin peniksen kasvun kanssa
- Voivat alkaa yöllisinä, spontaaneina siemensyöksyinä tai itsetyydytyksen kautta



Katri Kangas SAMK 2014

Peniksen kasvu alkaa keskimäärin 11-15-vuotiaana, noin vuosi sen jälkeen, kun kivekset ovat kasvaneet 20 millimetrin pituuteen (Terve Koululainen www-sivut 2010; Väestöliiton www-sivut 2013). Peniksen kasvu kestää keskimäärin 2 vuotta (Aalberg & Siimes 2010, 39-41). Aluksi kivekset ja penis ovat suunnilleen samankokoiset kuin varhaislapsuudessa. Ennen peniksen kasvua kivekset ovat kasvaneet (pituus yli 20mm) sekä kivespussin iho on punertunut ja ohentunut. Kiveksien edelleen kasvaessa penis alkaa pidentyä ja paksuuntua sekä terska kehittyä. Myös kivespussi on tummentunut. Lopulta sukupuolielimet ovat kehittyneet aikuisen kokoa ja muotoa oleviksi sukupuolielimiksi. (Aalberg & Siimes 2010, 43; Hovi, Salo & Dunkel 2011, 38.) Penis on jokaisella pojalla ja miehellä erilainen; penikset voivat olla eripituisia, -paksuisia ja -muotoisia (Väestöliiton www-sivut 2014).

Siemensyöksyt ovat merkki sukukypsyyden saavuttamisesta. Siemensyöksy eli siemennesteen purkautuminen virtsaputkesta tarkoittaa, että kivekset sekä etu- ja rakkularauhanen tuottavat siittiöitä ja muita siemennesteen osia, jolloin pojasta on tullut lisääntymiskykyinen. Siemensyöksyt voivat alkaa yöllisinä, spontaaneina siemensyöksyinä, jolloin unen aikana tapahtuu kiihottuminen ja laukeaminen sekä siemennesteen purkautuminen. Ensimmäiset siemensyöksyt voivat tulla myös itsetyydytyksen kautta. Siemensyöksyjen alkaminen on yksilöllistä, mutta keskimäärin ne alkavat 14-vuotiaana. Siemensyöksyjen alkaminen tapahtuu samoihin aikoihin peniksen kasvun kanssa. (Väestöliiton www-sivut 2013.)

Äänenmurros

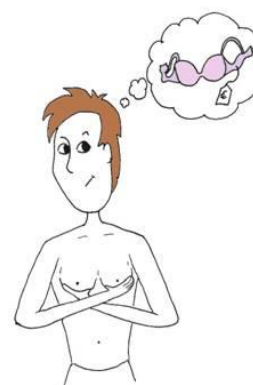
Äänenmurroksen johdosta pojille muodostuu tavanomainen miehen ääni.

- Ääni madaltuu
- Kaulalle muodostuu aataminomena

Rintarauhasten turpoaminen

Rintarauhasten turpoamista ilmenee noin puolella terveistä pojista.

- Rintojen turpoaminen ja aristaminen ovat normaalia murrosikäiselle pojalle
- Ohimenevä ilmiö



Katri Kangas SAMK 2014

Pojilla murrosikään kuuluu äänenmurros, joka tapahtuu kurkunpään, kurkunpään lihasten ja kilpiruston kasvun seurauksena (Dunkel 2010b). Äänihuulet kasvavat ja kehittyvät sukupuolihormonin vaikutuksesta, jolloin ääni alkaa madaltua. Kurkunpää siirtyy eteenpäin kaulassa ja sen kulma kapenee, jolloin kaulalle muodostuu aataminomena. (Terve Koululainen www-sivut 2010.) Äänenmurros alkaa keskimäärin 13,9 vuoden iässä, murrosikäkehityksen puolivälissä (Aalberg & Siimes 2010, 178; Dunkel 2010b). Äänenmurros kestää pari vuotta ja sen johdosta pojille muodostuu tavanomainen miehen ääni (Terve Koululainen www-sivut 2010).

Rintarauhasen turpoamista eli gynekomastiaa ilmenee noin puolella terveistä pojista. Sitä esiintyy pojan ollessa 13-14-vuotias ja sitä kestää yleensä 1-2 vuotta. (Aalberg & Siimes 2010, 177.) Rintojen turpoaminen ja aristaminen on tavanomaista murrosikäisille pojille ja se on ohimenevä ilmiö (Väestöliiton www-sivut 2013).



Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset

- Mielessä myllertää!

Katri Kangas SAMK 2014

Murrosiän kehityksellisiä tehtäviä ovat vanhemmista irrottautuminen, ikätovereiden apuun turvautuminen sekä oman murrosiän johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisen identiteetin ja seksuaalisuuden jäsentäminen. (Aalberg & Siimes 2010, 67-68.)

Itsenäistyminen ja vanhemmista etääntyminen

Kehittyessäsi aikuiseksi haluat päättää omista asioistasi itsenäisesti.

- Erimielisyydet vanhempien kanssa voivat aiheuttaa riitoja
- Vanhemmat asettavat rajoja, koska he välittävät ja haluavat suojella sinua vahingoittavilta ratkaisuilta



Aikuiseksi ei kasva yhdessä yössä!

Katri Kangas SAMK 2014

Siirtyessään lapsuuden kehitysvaiheesta nuoruuden kehitysvaiheeseen murrosikäinen ei voi lakata yhtenä päivänä olemasta lapsi ollakseen nuori seuraavana päivänä (Sinkkonen 2012, 54). Tämän vuoksi murrosikäinen elää ristiriidassa, sillä toisaalta hän kokee tarvetta itsenäistymiseen ja korostaa itsenäisyyttään, mutta toisaalta hän taas palaa lapsenomaisuuteen ja riippuvuuteen (Aalberg & Siimes 2010, 68-69). Murrosikäisessä lapsi tarvitsee huomiota ja huolenpitoa, kun taas nuori vaatii itsenäisyyttä (Sinkkonen 2012, 54).

Nuoruudessa itsenäistyminen on merkittävin kehityksellinen tehtävä. Nuori ottaa etäisyyttä vanhempiinsa. Hänellä on tarve päättää omista asioistaan, mikä synnyttää ristiriitoja vanhempien ja nuoren välillä. (Lehtovirta & Peltola 2012, 165-166.) Itsenäistyäkseen nuori arvostelee vanhempiaan, heidän näkemyksiään, sääntöjään, määräyksiään ja asettamiaan rajoja. Nuori tuo esille omat näkemyksensä, on määrätietoinen niiden suhteen sekä puolustaa niitä tiukasti. Nuori kokee kehityksensä ainutlaatuisiksi ja on itsekeskeinen. Hän kokee, etteivät vanhemmat voi ymmärtää häntä ja siksi hakee tukea ystävistään. Nuori näkee vanhemmat suvaitsemattomina ja itsekkäinä ihmisinä, jotka yrittävät estää hänen kehitystään ja itsenäistymistään. Nuori korostaa yksilöllisyyttään, jättää asioita kertomatta vanhemmilleen ja pitää ajatuksiaan suojattuina. (Aalberg & Siimes 2010, 69.)

Nuori tarvitsee kuitenkin vanhemmiltaan edelleen tukea sekä rajoja, jotka suojaavat nuorta vahingoittavilta ratkaisuilta (Aalberg & Siimes 2010, 127; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 71). Rajojen täytyy olla toistuvasti kestäviä, sillä nuori tekee helposti vääriä ratkaisuja rajojen murtuessa. Vanhempien kyky asettaa rajoja ja niistä kiinni pitäminen kertovat vanhempien kiintymyksestä ja välittämi-

sestä nuorta kohtaan. Nuori kasvaa toistuvasti testattavien rajojen sisällä. Hänen on kestävä tappioita ja saavutettava henkilökohtaisia voittoja, jotta hän saavuttaa itsenäisyyden. (Aalberg & Siimes 2010, 127-128.)

Ystävät tukena

Sinusta voi tuntua, että vanhemmat ovat itsenäistymisesi esteenä eivätkä ymmärrä sinua.

- Tunteiden purkaminen ystäville
- Ystävät koetaan yhä tärkeämmäksi
- Ystäväpiirien muodostuminen
 - Yhteenkuuluvuuden tunne
 - Itsevarmuus kasvaa, ja uskalletaan ilmaista itseään
 - Halu olla samanlainen kuin ystäväsi, niin hyvässä kuin huonossakin



Uskalla olla oma itsesi!

Katri Kangas SAMK 2014

Nuoret tarvitsevat ystäviään sekä ikätovereista muodostuneita ryhmiä kehityksensä. Itsenäistymisen tarve sekä heräävä seksuaalisuus etäännyttävät murrosikäistä vanhemmistaan. Nuori kokee vanhempiensa olevan hänen itsenäistymisen esteenä, jolloin hän turvautuu ikätovereihinsa ja he muodostavat yhdessä ryhmiä. Ryhmiä hallitsee yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmissä nuorilla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan, kokeilla rajojaan sekä purkaa eroottisia ja aggressiivisia latauksia. (Aalberg & Siimes 2010, 71-73.) Nuori sitoutuu ystäväpiiriinsä entistä voimakkaammin sekä kokee ystävät ja ryhmät tärkeiksi (Eskola & Hytönen 2008, 35). Ryhmä on välttämätön nuoren identiteetin rakentumisessa. Nuoren itsevarmuus kasvaa ryhmässä, ja nuoret uskaltavat ilmaista itseään ja toimivat tavalla, jolla he eivät yksilöinä uskaltaisi. Tarve samaistua sekä halu kuulua ryhmään ovat voimakkaita. Tällöin kriittisimmätkin sisäiset äännet hiljenevät. (Aalberg & Siimes 2010, 72-73.)

Murrosikäinen peilaa itseään muihin nuoriin (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 71). Nuori hakee ystäviltaan arvostusta ja tukea. Ystävilta kysytään mielipidettä vaatteista, hiuksista, musiikista, elokuvista, peleistä, seurustelusta, koulunkäynnistä ja opettajista. (Sinkkonen 2012, 57.) Ystävät voivat merkittävästi vaikuttaa erilaisiin elämänvalintoihin, kuten tupakointiin ja päihteiden käyttöön, harrastuksiin, vapaa-ajan viettoon sekä koulunkäyntiin suhtautumiseen. Vanhemmat voivat joskus olla huolissaan nuoren ystäväpiiristä, jos se ei ole sellainen kuin he toivoisivat. Joskus huoli voi olla aiheellinenkin, jos ystäväpiiri vaikuttaa epäsuotuisasti esimerkiksi koulunkäyntiin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 60-61.)

Identiteetin muotoutuminen

Identiteetti = käsitys omasta persoonallisuudesta,
millainen minä olen?



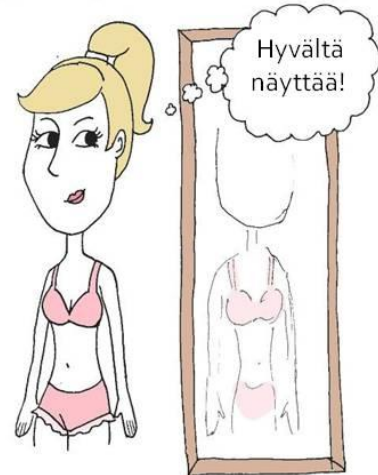
- Halu olla jotakin muuta kuin mitä vanhemmat odottavat
- Yksilöllisyys
- Kokeilut ja erilaiset valinnat
→ voit joutua kokemaan sekä pettymyksiä että onnistumisia

Katri Kangas SAMK 2014

Itsenäistyessä samankaltaisuuden tarve muuttuu pyrkimykseksi yksilöllisyyteen. Itsenäistyessään nuori alkaa kehittyä yksilöksi ja rakentaa selkeää ja pysyvää minäkäsitystä eli näkemystä omasta identiteetistään. Identiteetti viittaa nuoren käsityksiin hänen omasta persoonallisuudestaan. Nuori irrottautuu ympäristönsä odotuksista. Hänelle on tärkeää olla jotakin muuta kuin vanhemmat häneltä odottavat ja löytää jotakin omaa. Nuori kokeilee ja tekee erilaisia valintoja, jotta hän pystyy jäsentämään identiteettiään. Identiteetti muotoutuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jolloin kokeilemisen, hylkäämisen ja hyväksymisen prosessit lujittavat identiteettiä. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 71-72.) Identiteetin kehityksen epävarmassa vaiheessa ystävien merkitys korostuu, sillä ystävilta nuori saa vertaistukea (Lehtovirta & Peltola 2012, 162). Ystävät vahvistavat nuoren omaa käsitystä identiteetistään (Kalliopuska 2005, 77). Nuori löytää oman yksilöllisyytensä, kun identiteetti on muotoutunut (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 72). Varhaisnuoruus, murrosikä ja nuoruus ovat identiteetin tärkeimpiä kehitysvaiheita, sillä silloin identiteetin kehitys on voimakkaimmillaan (Kalliopuska 2005, 77; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 71).

Kehossa murrosiän myötä tapahtuvat muutokset hämmentävät.

- Oman kehon muutokset voivat tapahtua aikaisemmin tai myöhemmin kuin ystäväilläsi
- Epävarmuus muuttuneesta ulkonäöstä ja kehosta
- Erilaisten kampauksien tai pukeutumisen ja meikkaustyylien kokeilu
- Vaikka et olisikaan kaikkiin tapahtuviin muutoksiin tai kehon osiin tyytyväinen, jokaisesta löytyy hyviä puolia ja ominaisuuksia!



Älä anna muiden puuttua ulkonäköösi tai olemukseesi, olet hyvä juuri tuollaisena!

Katri Kangas SAMK 2014

Murrosiässä nuoren kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia (Lehtovirta & Peltola 2012, 165). Erityisesti murrosiän alkuvaiheessa muutoksia tapahtuu paljon ja nopeasti, ja nämä oman kehon muutokset askarruttavat nuoria (Sinkkonen 2012, 15). Nuoren suhde omaan kehoon voi olla ongelmallinen. Paineita omasta ulkonäöstä aiheuttavat muutosten lisäksi median ihannoima kuva täydellisestä ulkonäöstä sekä erityisesti ystävien ja ympäristön suhtautuminen. (Lehtovirta & Peltola 2012, 165.) Muutokset kehossa ovat usein hämmentäviä, etenkin jos ne tapahtuvat aikaisemmin tai myöhemmin kuin ystäväpiirillä (Terve Koululainen www-sivut 2010). Epävarmuus omasta ulkonäöstä ja kehosta kuuluu nuoruuteen. Nuori saattaa kokeilla erilaisia kampauksia tai pukeutumis- ja meikkaustyyliä ja pyrkii näin olemaan oma itsensä, eikä esimerkiksi vanhempien toiveiden mukainen. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 71-72.) Vaikka kaikkiin tapahtuviin muutoksiin tai kehon osiin ei olisikaan tyytyväinen, jokaisesta löytyy hyviä puolia ja ominaisuuksia. Muiden ei pidä antaa puuttua omaan ulkonäköön tai olemukseen. (Väestöliiton www-sivut 2014). Itseluottamus kasvaa, kun on tyytyväinen omaan kehoonsa (Eskola & Hytönen 2008, 63).

Koulunkäynti ja murrosikä

Murrosikä voi vaikuttaa opiskelumotivaatioon ja jaksamiseen.

- Myös sopeutuminen omaan murrosiän myötä muuttuvaan kehoon sekä myllertäviin tunteisiin vie energiaa



Koulunkäynti ja opiskelu ovat tärkeitä asioita tulevaisuuden kannalta.

Koulussa tapaat myös kavereita!

Katri Kangas SAMK 2014

Suurin osa murrosikäisistä oppilaista huolehtii koulunkäynnistään hyvin, vaikka murrosikä voi vaikuttaa opiskelumotivaatioon ja jaksamiseen. Koulu ja oppiminen vaativat nuorelta aikaa ja paneutumista. Myös sopeutuminen omaan murrosiän myötä muuttuvaan kehoon sekä myllertäviin tunteisiin vie nuoren energiaa. Koulunkäynti ja opiskelu ovat kuitenkin tärkeitä asioita tulevaisuuden kannalta, vaikka opiskelumotivaatio ei tällä hetkellä suuri olisikaan. (Lehtikangas 2012, 43.) Nuorella on mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä opiskelemalla ja sen kautta myös löytää omat vahvuutensa (Kukkumäki & Tulusto 2006, 105).

Koulunkäynti saattaa tuntua ankealta ja koulu pakolliselta paikalta, mutta nuorille tärkeä syy kouluun menemiselle on kavereiden tapaaminen (Kukkumäki & Tulusto 2006, 144; Lehtikangas 2012, 43). Sosiaalinen kanssakäyminen kavereiden kanssa on myös korvaamattoman tärkeää nuoren tulevaisuuden kannalta (Lehtikangas 2012, 43). Tutustuessaan uusiin ihmisiin nuoren sosiaaliset taidot karttuvat (Kukkumäki & Tulusto 2006, 144-145).

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa persoonallisuuttasi ja se kehittyy vähitellen lapsuudesta kohti aikuisuutta, kuten kehosikin.

- Murrosiässä heräävä seksuaalisuus tuo esille ajatuksia omasta seksuaalisuudesta.
- Seksuaalisuus on erilaista eri ikäisenä ja erilaisissa elämäntilanteissa.
- Seksuaalisuuden portaat mahdollistavat seksuaalisuuden turvallisen kehittymisen vähitellen kohti aikuisuutta.
 - Eri portailla opit erilaisia tietoja ja taitoja
 - Seksuaalisuuden kehittyminen ei ole vain seksiä tai sen aloittamista
 - Seksuaalisuuden kehittyminen etenee yksilöllisesti, jokainen omassa tahdissaan

Katri Kangas SAMK 2014

Seksuaalisuutta voi määritellä monella eri tavalla. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. Se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet ovat kaikki seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja. Ihminen ei aina koe tai ilmennä kaikkia näitä muotoja. Vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014.)

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen persoonallisuutta (Ihme & Rainto 2014, 9). Se on ominaisuus, joka on osittain pysyvä ja osittain kehittyvä (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 9-10). Seksuaalisuus kehittyy perimän ja ympäristön muokkamana ja se muotoutuu elämäkokemuksen myötä. Seksuaalisuus kehittyy sekä rakkauden, kehujen ja nautinnon että pettymyksien, surun ja tyytymättömyyden kautta. (Ihme & Rainto 2014, 9.)

Seksuaalisuus ilmenee eri tavoin eri ikäkausina ja erilaisissa elämäntilanteissa (Nurmi 2004, 85). Nuori alkaa murrosiän muutosten myötä pohtia omia käsityksiään sukupuolista, sukupuolen esille tuomisesta, seksuaalisuudesta sekä omasta seksuaalisesta suuntautumisesta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014). Hän on tiedonjanoinen ja kiinnostunut itsetyydytyksestä sekä seksuaalisista tarpeista (Nurmi 2004, 88-89). Ystävät valitaan entistä huolellisemmin, ja ystävien merkitys

alkaa tulla yhä tärkeämmäksi. Myös vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa nuorta (Katajamäki 2004, 73.)

Seksuaalisuuden portaat kuvaavat yksilöllistä ja vaiheittain etenevää seksuaalista kehitymistä sekä nuoren hitaasti kypsyviä valmiuksia rakkauden ja seksuaalisen suhteen yhdistämiseen (Ihme & Rainto 2014, 33; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22). Nämä vaiheet muodostavat seksuaalisuuden portaikon, jossa on yhdeksän askelmaa. Jokaisella askelmalla eli kehitysvaiheella on oma tehtävänsä ja onkin tärkeää, että jokaisella askelmalla käydään ja opitaan siihen kehitysvaiheeseen kuuluvat asiat. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nämä yhdeksän askelmaa mahdollistavat turvallisen seksuaalisuuden kasvun aikuisuuteen (Ihme & Rainto 2014, 34). Lapsen seksuaalisuus rakentuu vähitellen kohti aikuisuutta lapsen oppiessa jokaisella portaalla erilaisia seksuaalisuuden tietoja ja taitoja (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 10). Seksuaalisuuden kehittyminen ei siis ole pelkästään seksiä ja sen aloittamista (Ihme & Rainto 2014, 34).

Seksuaalisuuden kehittyminen etenee yksilöllisesti (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22). Askelmia ei välttämättä käydä läpi tietyssä järjestyksessä vaan jokainen kulkee portaat omassa järjestyksessään (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 18; Väestöliiton www-sivut 2014). Askemat käydään läpi omassa aikataulussa, jolloin toisella portaalla voidaan viipyä pidempään kuin toisella. Toiset portaavat voivat olla myös merkitykseltään suurempia kuin toiset. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 10; 18.)

1. Portaalla

Lapsuudessa ensimmäiset rakastumiset ja pettymykset

2. Portaalla

Ihastuminen ja rakastuminen julkisuuden henkilöön

- Haaveilu
- Halu olla samanlainen kuin idoli



3. Portaalla

Ihastuminen ja rakastuminen tuttuun, lähellä olevaan henkilöön

- Haaveillaan seurustelusuhteesta, mutta tunteista ei kerrota vielä kenellekään
- Tunteita voi olla samaa tai eri sukupuolta edustavaan henkilöön

Katri Kangas SAMK 2014

Ensimmäinen porraskuuluu lapsuuden ja uteliaisuuden vaiheeseen. Ensimmäisellä portaalla opetellaan rakastumista ja pettymyksistä selviämistä. Leikki-ikäinen lapsi rakastuu yleensä omaan vanhempansa tai lähipiiriin aikuiseen, mutta pettyy, kun ei voikaan mennä hänen kanssaan naimisiin. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Toisesta portaasta kahdeksanteen portaaseen kuuluvat murrosikä ja herkistymisvaiheeseen. Toisella portaalla opetellaan kokemaan ja sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita haaveilemalla. Haaveilu kohdistuu yleensä johonkuhun julkisuuden henkilöön, joka voi edustaa samaa tai eri sukupuolta. Idolirakkaus on turvallista, sillä se perustuu mielikuvitukseen ja haaveiluun. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Ajatus siitä, että idoli ehkä rakastuisi lapseen tai nuoreen, vahvistaa lapsen ja nuoren käsitystä löytää aikuisena rakastava kumppani ja solmia parisuhde kumppanin kanssa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 35-36). Usein idolirakkauteen halutaan samaistua (Väestöliiton www-sivut 2014). Tällöin lapsi tai nuori miettii, mihin oma kehitys voisi joskus johtaa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 45). Samaistuminen idoliin voi kuitenkin olla riski, jos idolin elämäntavat tai asenteet eivät ole suotavia nuorelle (Väestöliiton www-sivut 2014).

Kolmannella portaalla opetellaan sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita tuttuun, lähellä olevaan ihmiseen. Näitä tunteita käsitellään yksin, usein haaveilemalla. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuori uskaltaa haaveilla todellisesta seurustelusuhteesta (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 53). Oma seksuaalinen identiteetti alkaa hahmottua (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 59). Tunteet voivat kohdistua samaa tai eri sukupuolta edustavaan henkilöön, mutta se ei kerro aikuisuuden seksuaalista suuntautumista (Väestöliiton www-sivut 2014). Murrosiäs-

sä saatetaan kokeilla erilaisia seksuaalisia suuntautumisia ja homo- ja biseksuaaliset ihastumiset ovat tavallisia (Lehtikangas 2012, 80).



4. Portaalla

Ihastumisesta tuttuun henkilöön kerrotaan hyvälle ystävälle

- Hyvänystävyyden taidot
- Tunteista ei kerrota ihastukselle



5. Portaalla

Omat tunteet ilmaistaan ihastukselle

- Ensimmäiset seurustelusuhteet voivat olla lyhyitä
- Ihastuksen kohde ei välttämättä tunne samoin
→ pettymykset ja sydänsurut

Katri Kangas SAMK 2014

Neljännellä portaalla opetellaan luottamusta sekä uskallusta kertoa omista tunteista toiselle ihmiselle. Ihastumisesta tuttuun henkilöön, kuten ikätoveriin, kerrotaan hyvälle ystävälle ja haetaan tukea omille tunteille sekä hyväksymistä ihastumiselle. Ystävien tuki on tärkeää, jotta ihminen uskaltaa itsetunnon ja itseluottamuksen karttues- sa edetä portailla eteenpäin. Neljännellä portaalla ihastumista ei kerrota ihastuksen kohteelle vaan ystävälle. Tällä portaalla opetellaan myös hyvän ystävyuden taitoja sekä opetellaan rakastumisen sietämistä, pettymyksistä ja ristiriidoista selviytymistä ystävyyssuhteiden kautta. Hyvän ystävyuden taidot toimivat myös seurustelussa sekä myöhemmin aikuisuuden parisuhteissa. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Viidennellä portaalla opetellaan omien tunteiden ilmaisua ihastukselle (Väestöliiton www-sivut 2014). Oma seksuaalinen minäkuva on kehittynyt niin, että nuori uskaltaa testata sen kelpaavuutta toiselle ihmiselle (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 84). Ihminen uskaltaa kertoa ihastuksestaan ja altistua torjutuksi tulemiselle. Tällä portaalla ihmisen tulisi jo sietää vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. Omien tunteiden ilmaisutapaa pohditaan pitkään. On tavallista, että ihastuksen kanssa ei välttämättä olla tekemisissä seurustelusuhteen aikana ja että ensimmäiset seurustelusuhteet ovat lyhyitä. Seurustelusuhteen päättyessä ystävyyssuhde palautuu eikä kanssakäyminen tunnu liian intiimiltä. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

6. Portaalla

Seurustelun opettelua

- Tunteiden ilmaisu kosketuksella, käsi kädessä
- Omat seksuaaliset tuntemukset käsitellään yksin omassa rauhassa
 - kiihottuminen ja itsetyydytys
 - tutustuminen omaan kehoon
- Seurustelusuhteen päättyminen voidaan kokea voimakkaasti
 - pura pettymyksen tunteet esimerkiksi harrastamalla liikuntaa, juttelemalla ystävälle, kuuntelemalla musiikkia tai kirjoittamalla



Katri Kangas SAMK 2014

Kuudennella portaalla opetellaan seurustelun sääntöjä, opetellaan ilmaisemaan rakkautta sekä sietämään ja ilmaisemaan pettymyksen tunteita. Tällä portaalla pyritään ymmärtämään toista ihmistä suhteessa itseensä. Tämä kehitysvaihe vaikuttaa kaikkiin tuleviin seurustelusuhteisiin, ja on siksi ehkäpä tärkein kehitysvaihe. Tällä portaalla ilmaistaan rakastumisen tunteita ja koetaan vastarakkautta. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuori uskaltaa tavoitella tunteestaan kertovaa kosketusta, mutta kosketukselle valitaan neutraali ja turvallinen kohta, käsi. Käsi kädessä ollaan lähellä ihastusta, mutta ei liian lähellä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 94; 98.) Sukupuolista viettä ei kuitenkaan vielä ole, vaikkakin toisen läheisyyteen liittyviä eroottisia tunteita. Omia seksuaalisia tuntemuksia käsitellään yksin omassa rauhassa mielikuvituksen, haaveilun ja fantasioiden kautta. Kiihottumisen kokemuksen kautta oma keho ja sen tuntemukset alkavat kiinnostaa, ja itsetyydytys tulee luontevana osana elämää. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Itsetyydytys on tärkeä osa seksuaalisuuden etsintää, sillä nuori tutustuu omaan seksuaalisuutensa ja murrosiän myötä muuttuneeseen ruumiinkuvaansa itsetyydytyksen avulla (Aalberg & Siimes 2010, 70; 97).

Seurustelusuhteissa vastaan tulevat pettymyksen tunteet ovat usein voimakkaita. Jokaisen tulisi löytää niiden purkamiseen omat hyvät keinot, jotka eivät vahingoita itseä tai muita. Hyviä keinoja puhumisen lisäksi ovat esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu, kirjoittaminen tai itkeminen ystävän olkapäätä vasten. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

7. Portaalla

Rakkauden tunteita ilmaistaan suutelemalla

- Kädestä pitämällä, halailulla, suutelulla ja lähelläkin oleskelemalla ilmaistaan omia rakkauden tunteita toista kohtaan
- Oman kehon mielihyvää tuottavat alueet koetaan vielä liian intiimeiksi kumppanin koskettavaksi



8. Portaalla

Opetellaan ja kokeillaan toisen ihmisen kehoa

- Tärkeää pystyä sanomaan EI, jos jokin asia ei miellytä tai ei halua!
- Yhdyntä ei ole vielä ajankohtaista
- Tärkeää pystyä puhumaan kumppanin kanssa seksiin liittyvistä asioista

9. Portaalla

Uskalletaan nauttia toisen ihmisen antamasta läheisyydestä, hellyydestä ja rakkaudesta

- Seksi läheisen kumppanin kanssa saattaa johtaa yhdyntään
→ raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisy

Katri Kangas SAMK 2014


Seitsemännellä portaalla opetellaan ilmaisemaan rakkautta suutelemalla. Myös kumppanin tuntemukset opitaan ottamaan huomioon. Omien tuntemuksien seuraamisen lisäksi kumppanin ajatukset ja tuntemukset ovat kiinnostavia. Rakkauden tunteita ilmaistaan kädestä pitämällä, halailulla, suutelulla ja yhdessä lähelläkin oleskelulla. Tässä vaiheessa kiihottuminen koetaan normaalina, hyvänä ja terveellisenä asiana, ja viimeistään tässä vaiheessa itsetyydytys alkaa kiinnostaa. Oman kehon mielihyvää tuottavat alueet ovat vielä liian intiimejä kumppanin koskettavaksi. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Kahdeksannella portaalla opetellaan yhdessä toisen ihmisen kanssa nautintoa, kiihottumista ja orgasmia. Kahdeksas porras voidaan nähdä aikuisten seksielämässä esileikkinä. Tässä vaiheessa opetellaan ja kokeillaan toisen ihmisen kehoa, opetellaan antamaan ja vastaanottamaan nautintoa ja hellyyttä. Tässä vaiheessa yhdyntä ei ole vielä ajankohtaista, mutta olisi tärkeää pystyä puhumaan seksiin liittyvistä asioista, kuten kysymyksistä ja peloista, kumppanin kanssa. Merkittävää on, ettei tule loukatuksi. Tässä vaiheessa koetaan vielä häveliäisyyttä ja estoja rakastelun opettelussa, ja on tärkeää pystyä sanomaan ”ei”, jos jokin asia ei miellytä tai ei halua. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Yhdeksäs porras kuuluu varhaisaikuisuuden rohkaistumisen vaiheeseen. Nuori uskalletuu nauttimaan toisen ihmisen antamasta läheisyydestä, hellyydestä ja rakkaudesta. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuori on yleensä tunnistanut oman seksuaalisen identiteettinsä ja on riittävän sinut kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 135). Hän kokee rakkauden tunnetta fyysisesti ja psyykkisesti. Seksi läheisen kumppanin kanssa saattaa johtaa yhdyntään. Myös parisuhde-

taidot ovat lähellä aikuisten taitoja, jolloin mahdolliset ristiriidat voidaan selvittää suhdetta syventäviksi tai tarvittaessa pohtia eroa mahdollisena ratkaisuna. Rohkaistuessaan nuori uskaltautuu tekemään omat päätökset ja valinnat sekä kantamaan niistä vastuuta. Ensimmäinen yhdyntäkokemus on tärkeä osa aikuiseksi kehittymistä. Tässä vaiheessa on varmuus siitä, mitä itse haluaa ja mitä kumppani haluaa. Aikaisemmin esiintyneet estot ovat hälventyneet. Yhdynnässä raskautta tulee ehkäistä, jos se ei ole toivottu. Myös sukupuolitautilien ehkäisy on tärkeää. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

Liian varhaiset seksuaaliset kokemukset saattavat aiheuttaa vaikeuksia seksuaalisuuden kehittämisessä. Omien tunteiden pohdiskelu ja hyväksyminen vievät aikaa, joten uusia asioita tulisi maltaa kokeilla hitaasti. Nuoruusiässä ihastumisen kohteet voivat vaihtua useaan kertaan ja seurustelusuhteita voi olla useita. Myös pettymykset kuuluvat kehitykseen, ja nuori voi tarvita aikuisen apua ja ohjausta niiden käsittelyssä. (Ihme & Rainto 2014, 41;45).



Jokainen käy läpi murrosiän muutokset.
Muutokset on hyvä tiedostaa ja tunnistaa.

Kysy rohkeasti esimerkiksi terveydenhoitajaltasi tai vanhemmiltasi asioista, jotka askarruttavat sinua!

Selviydyt kyllä murrosiästä! 😊

Katri Kangas SAMK 2014

Murrosiän muutokset on hyvä tiedostaa ja tunnistaa (Terve Koululainen www-sivut 2010).