

# **”MITÄ MUSSA TAPAHTUU?”**

Oppituntimateriaali murkkutunneille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivun kampus, Hoitotyön koulutusohjelma

Syyslukukausi, 2017

Milla Keskinen

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö  
Lahdensivun kampus

---

<b>Tekijä</b>	Milla Keskinen	<b>Vuosi</b> 2017
<b>Työn nimi</b>	”Mitä mussa tapahtuu?” Oppimateriaali murkkutunneille.	
<b>Työn ohjaaja</b>	Tuula Kolari	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oppituntimateriaalia murrosiästä peruskoulun 5.-luokkalaisille terveydenhoitajan ryhmämuotoisen terveystasvatustyön tueksi. Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanina toimi Kangasalan kunnan kouluterveydenhuolto. Materiaalia suunniteltaessa ja toteutettaessa otettiin huomioon yhteistyökumppanin toiveet ja ehdotukset.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin tyttöjen ja poikien murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, seksuaalisuutta eri näkökulmista sekä kaveritaitoja ja itsetuntoasioita. Lisäksi teoriaosuudessa käsiteltiin terveystasvatusta kouluterveydenhoitajan työssä seksuaalikasvatuksen ja tunnetaitojen opettamisen näkökulmista. Opinnäytetyön lähdemateriaalina käytettiin sekä suomenkielistä että kansainvälistä pääosin alle kymmenen vuotta vanhaa kirjallisuutta, oppikirjoja, artikkeleita ja luotettavia verkkolähteitä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Työn toiminnallisena osuutena tuotettiin Mitä mussa tapahtuu? -oppimateriaali kirjoitetun teoria-aineiston pohjalta Kangasalan kouluterveydenhoitajien käyttöön. Materiaali sisältää tietoa murrosiän muutoksista, seksuaalisuuden kehitymisestä, ihastumisesta ja seurustelusta. Oppimateriaali sisältää kolme Power Point -esitystä, jotka toimivat oppituntien runkoina. Yksi oppitunti on tytöille ja pojille yhteinen, jonka jälkeen molemmille pidetään vielä tunnit erikseen. Teoriatiedon lisäksi tunnit sisältävät myös toiminnallisia tehtäviä. Osana materiaalin tuottamista pidettiin murrosikäoppitunnit eräällä Kangasalan alakoululla yhdelle 5.-luokalle.

**Avainsanat** Murrosikä, nuoruus, seksuaalisuus, itsetunto, terveystasvatus

**Sivut** 62 sivua, joista liitteitä 23 sivua

Degree Programme in Nursing, Public Health Nursing  
Lahdensivu Campus

---

<b>Author</b>	Milla Keskinen	<b>Year</b> 2017
<b>Subject</b>	"What's happening in me?" Guidance Material for Lessons about Puberty.	
<b>Supervisor</b>	Tuula Kolari	

---

ABSTRACT

The purpose of the Bachelor's thesis was to make education material about puberty for fifth grade elementary pupils. Education material contains knowledge about physical, psychological and social puberty changes, sexuality and self-esteem.

This Bachelor's thesis is a practice-based thesis and it was made in collaboration with school health care of Kangasala. The decision of the topic was made together with the public health nurses's superior. Ideas and wishes from public health nurses concerning the education material were taken account. Education material was made to be used in health education given by public health nurses.

The theoretical basis of the thesis includes information about physical, psychological and social puberty changes, sexuality and self-esteem. It also includes information about health education from sex education's and emotional skills's perspectives. In the theoretical framework of the thesis, less than ten years old Finnish and English literature, online sources and lecture material were used.

**Keywords** Puberty, adolescence, sexuality, self-esteem, health education

**Pages** 62 pages including appendices 23 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORUUSIÄN KEHITYSTEHTÄVÄT JA NUORUUDEN VAIHEET.....	2
3	MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET .....	3
3.1	Tyttöjen fyysiset muutokset.....	4
3.2	Poikien fyysiset muutokset .....	5
4	MURROSIÄN PSYKKISET MUUTOKSET .....	7
5	MURROSIÄN SOSIAALISET MUUTOKSET .....	9
6	SEKSUAALISUUS.....	12
6.1	Seksuaalisen kehityksen kerrokset .....	12
6.2	Seksuaalisuuden portaat.....	13
7	TERVEYSKASVATUS KOULUTERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ .....	15
7.1	Seksuaalikasvatus.....	16
7.2	Tunnetaidot.....	17
8	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS .....	20
9	TERVEYSKASVATUSMATERIAALIN KEHITTÄMINEN 5.-LUOKKALAISILLE .....	20
9.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	20
9.2	Aiheen valinta ja tiedonhaku .....	21
9.3	Suunnittelu .....	22
9.4	Toteutus .....	25
9.4.1	Tyttöjen ja poikien yhteinen oppitunti.....	25
9.4.2	Tyttöjen oppitunti.....	26
9.4.3	Poikien oppitunti .....	27
9.5	Arviointi.....	29
10	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET .....	34
	Liitteet	
Liite 1	Tuntisuunnitelmat	
Liite 2	Mitä mussa tapahtuu? – Power Point	
Liite 3	Tytöstä naiseksi – Power Point	
Liite 4	Pojasta mieheksi – Power Point	
Liite 5	Tietovisa	
Liite 6	Palautelomake oppitunneista	
Liite 7	Opinnäytetyön tilaajan palaute (Kuvakaappaus lomakkeesta)	

## 1 JOHDANTO

Murrosikä on vaihe, jonka jokainen ihminen käy läpi matkalla lapsesta aikuiseksi. Yksilötasolla tapahtuu paljon muutoksia; fyysinen olemus muuttuu ja samalla aivot sekä tunne-elämä kehittyvät. Fyysinen kasvu ja psyykkiset muutokset vaativat koko itsen uudelleen määrittelyä. Kokonaisuudessaan murrosikä kestää useita vuosia, mutta lyhyessä ajassa, vain muutamassa kuukaudessakin voi lapsen kehossa ja mielessä tapahtua valtavasti. Muutokset askarruttavat ja hämmentävät lasta. Murrosikäinen nuori pohtii omaa kehitystään ja huolehtii, onko tapahtuvat asiat normaaleja. Murrosiän kehityksen myötä myös sosiaaliset suhteet muuttuvat, kun lapsi irtaantuu hiljalleen vanhemmistaan ja alkaa itsenäistyä. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Sinkkonen 2012, 14–15)

Murrosikää lähestyvä nuori on kiinnostunut ja tiedonnälkäinen omista muutoksistaan. Tietoa murrosiän muutoksista on paljon tarjolla: internetissä, lehdissä, kirjoissa ja kaverien puheissa. Jos medialuku- ja tiedonkäsittelytaidot ovat puutteelliset, se voi johtaa väärinkäsityksiin ja outoihin uskomuksiin. Lisäksi lapsi saa tietoa vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta. Keskustelut vanhempien kanssa murrosiästä voivat kuitenkin olla kiusallisia ja kaikkea ei välttämättä kehdata vanhemmilta kysyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c.) Tämän vuoksi on tärkeää, että terveydenhoitaja koulussa terveystarkastusten yhteydessä ja yhdessä ja opettajien kanssa antaa ajantasaista ja tutkittua tietoa murrosiän kehityksestä. Terveydenhoitajan tulisi olla myös luotettava ja helposti lähestyttävä keskustelukumppani lapselle. (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala 2016, 184).

Oma mielenkiintoni opinnäytetyön aiheeseen heräsi opintoihin kuuluvan kouluterveydenhuollon harjoittelujakson ja lasten kohtaamisten myötä. Tarpeet tiedolle ja taidoille ovat suuret. Entistä nuoremmat lapset ovat kiinnostuneita ja kokeneita esimerkiksi seksuaalisuuteen ja seurusteluun liittyvien asioiden kanssa. Tiedot ja taidot eivät kuitenkaan aina kohtaa toiminnassa. Omien rajojen ja yksityisyyden kunnioittaminen opitaan vuorovaikutuksessa, mutta sitä ennen lapsella ja nuorella tulee olla ymmärrystä ja kykyä näiden asioiden käsittelyyn. Murrosikäinen nuori on haavoittuva ja hauras, vaikka hän saattaa olla ulosanniltaan kova, uhmakas ja korostetun tietäväinen ja taitava.

Työelämän yhteistyökumppanina toimi Kangasalan kunnan kouluterveydenhuolto. Työn tavoitteena on lisätä 5.-luokkalaisten oppilaiden tietoja ja taitoja murrosiän muutoksista, seksuaalisuudesta, tunteiden ilmaisemisesta ja käsittelystä sekä ihmissuhteista. Työn tarkoituksena oli tuottaa 5.-luokkalaisten suunnattua oppituntimateriaalia terveydenhoitajan työn tueksi. Kaikki Kangasalan kunnan kouluterveydenhoitajat saavat materiaalin käyttöönsä.

## 2 NUORUUSIÄN KEHITYSTEHTÄVÄT JA NUORUUDEN VAIHEET

Nuoruus on kehitysvaihe, joka ajallisesti asetetaan 12–22 ikävuoden väliin. Lapsesta aikuiseksi kypsyminen vie siis vuosia ja kypsymisen aikana käydään läpi monia kehitysvaiheita sekä -tehtäviä. Muuttuva keho aiheuttaa nuorelle hämmennystä sekä levottomuutta, ja kokemus omasta itsestä vaihtelee. (Aalberg & Siimes 2007, 68; Nuorten mielenterveystalo n.d.) Tässä luvussa kerrotaan nuoruusiän kehitystehtävistä ja käydään lyhyesti läpi nuoruuden vaiheet.

Nuoruusiän kehitystehtävät ovat itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen, ikätovereiden merkityksen korostuminen, sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin sekä seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Nuoruudessa irrottaudutaan vanhemmista sekä vanhempien tuomasta tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista. Irrottautumisen myötä nuori löytää vanhempansa uudelleen aikuisella tasolla. Nuori turvautuu mieluummin ikätovereihinsa kuin vanhempiinsa. Murrosiässä keho muuttuu paljon ja nuoren on sopeuduttava muutoksiin sekä uudenlaiseen ruumiinkuvaan. Nuoren on myös jäseneltävä omaa seksuaalisuuttaan ja seksuaalista identiteettiään. (Aalberg Siimes 2007, 67–68; Nuorten mielenterveystalo n.d..)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, joka käsittää karkeasti ikävuodet 12–14 sekä puberteetin alkamisen, varsinaiseen nuoruuteen lapsen ollessa 14–17 sekä jälkinuoruuteen 18–22-vuotiaana. Varhaisnuoruus on vahvan ristiriidan aikaa, koska samaan aikaan itsenäistymisen tarve kasvaa, mutta eriytymisen tarve saa aikaan halun palata vanhaan riippuvuuteen. Nuoren käytös voi tämän vuoksi olla hyvin aalto maista; nuori voi olla välillä hyvinkin lapsenomainen, mutta toisaalla itsenäistymistä pyritään korostamaan. Itsenäistymiseen vaaditaan ristiriitaja, joita haetaan provosoimalla erityisesti kotona vanhempien luona. Eriytyminen tapahtuu korostamalla yksilöllisyyttä, jolloin nuori etsii kaveripiiriä kodin ulkopuolelta. Samoin arvoja ja normeja kokeillaan omien löytämiseksi. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.)

15–17-vuotiaana varsinaisen nuoruuden vaiheessa nuorella on jo osittain hallinnassa oma kehonkuvansa sekä taitoa hallita varhaisnuoruuteen kuulunutta yllykepainetta. Varsinaisen nuoruuden vaiheessa oma seksuaalisuus ja sen kehittyminen ovat keskeisiä. Hämmennystä aiheuttavat seksuaaliset yllykkeet, jotka jäsentyvät ja saavat merkityksiä. Fyysisen kasvun myötä sukupuoliominaisuudet ohjaavat nuorta kohti aikuisen seksuaalisuutta. Mielikuvien, itsetyydytyksen ja kokeilun avulla nuori alkaa ottaa haltuun naisen tai miehen asemaa. Edelleen ikätovereiden merkitys kehityksen tukemisessa kasvaa. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 101; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

Jälkinuoruudessa 18–22-vuotias nuori aikuinen jäsentää aikaisempia kokemuksiaan kokonaisuudeksi, jossa naisena tai miehenä oleminen hahmotuu. Vanhemmista irtautuminen on edennyt siten, että nuori voi lähestyä vanhempiaan entistä tasa-arvoisemmin ja neutraalimmin. Jälkinuoruudessa nuori pyrkii ymmärtämään vanhempiensa reaktioita ja suvaitsee sekä arvostaa sitä, että hänessä itsessään on vanhempiensa kaltaisia piirteitä. Itsekeskeisyyden tilalle alkaa jälkinuoruudessa lisääntyä kyky empatiaan ja kaveri- ja seurustelusuhteet perustuvat enemmän myötäelämiseen kuin itsekeskeisiin valintoihin. Taito ottaa toiset huomioon, tehdä kompromisseja, antaa periksi ja siirtää omia haluja lisääntyy. Jälkinuoruutta voidaan ajatella myös yhdenlaisena identiteettikriisinä. Nuori alkaa tehdä itse omia valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa ja aikuisuuteensa. Samalla nuori laajentaa ympäristöään lapsuudenperheestä yhteiskuntaan. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71; Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

### 3 MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET

Tässä luvussa kuvataan tyttöjen ja poikien murrosiän fyysistä kehitystä ensin lyhyesti hormonien näkökulmasta ja sen jälkeen tyttöjen ja poikien kehitykset ovat eriteltyinä omiin alalukuihin. Muutokset aiheuttavat nuorena hämmennystä. Muutokset ovat isoja ja tulevat suhteellisen lyhyessä ajassa. Nuoren luottamus omaan kehoon järkkyy, vaikka muutokset ovat olleet tiedossa ja odotettuja. Odottaminen ja muutosten keskellä eläminen voivat olla nuorelle ahdistavaa aikaa. Kehityksen eriaikaisuus voi synnyttää vertailua ikätovereihin ja muutokset tuntuvat tulevan aina väärään aikaan, joko liian aikaisin tai liian myöhään. (Kinnunen 2014, 26–28.)

Murrosiän alkaminen on hyvin yksilöllistä, mutta yleisimmin se alkaa tytöillä aiemmin kuin pojilla. Nuoren keho muuttuu tytöillä naisellisemmaksi ja pojilla miehisemmäksi. Myös nuoren mielessä tapahtuu muutosta ja kehitystä kohti aikuisuutta. Usein fyysinen kehitys on psyykkisen kehityksen edellä. Kokonaisuudessaan murrosikä kestää keskimäärin kahdesta viiteen vuotta. Vanhempien kasvu- ja kehitystavalla on merkitystä lapsen kehitysvaihetta arvioitaessa. (Väestöliitto 2016a; Hovi, Salo & Raivio 2016, 40.)

Sukupuolihormoneja ihmisellä on erittynyt elimistöön sikiöajoista lähtien, mutta tuotanto ollut lapsuusiässä vähäistä. Murrosiän muutosten käynnistymisessä aivojen hypothalamus on keskeinen säätelykeskus. Gonadotropiineja vapauttavan GnRH-hormonin lisääntyneen erityksen myötä sukupuolihormonien tuotanto kiihtyy. Tähän saakka hormonijärjestelmän estovaikutus on pitänyt sukupuolihormonien erittymisen vähäisenä. Se, että tyttöjen murrosikä alkaa usein poikia aiemmin, johtuu siitä, että tytöillä hormonijärjestelmän estovaikutus heikkenee poikia herkemmin. (Dunkel, 2007; Dunkel 2009, 601; Aalberg & Siimes 2007, 39.)

### 3.1 Tyttöjen fyysiset muutokset

Tärkeimmät tyttöjen murrosiän kehittymiseen vaikuttavat hormonit ovat FSH, LH, estradioli, testosteroni, lisämunaisten androgeenit, progesteroni ja prolaktiini. FSH kehittää munasarjojen follikkeleita ja stimuloi munasarjoja tuottamaan estrogeenejä. LH stimuloi munasarjoja tuottamaan androgeenejä, jotka ovat miessukupuolihormonien kaltaisia hormoneja, sekä corpus luteumia (ovulaatiossa puhjenneen munarakkulan soluista kehittyvä soluryhmä) muodostamaan progesteronia. Estradioli on biologisesti aktiivinen estrogeeni ja sen tehtävä on stimuloida rintarauhasen kehittymistä ja lisätä rasvan osuutta elimistössä. Testosteroni puolestaan kiihdyttää pituuskasvua. Lisämunaisten androgeenit vaikuttavat häpy- ja kainalokarvoituksen muodostumiseen. Progesteroni eli keltarauhashormoni muuttaa kohdun limakalvoa erittäväksi ja vaikuttaa rintarauhasen kehittymiseen. Prolaktiini eli ns. maitohormoni on myös vaikutuksissa rintarauhasen kehittymiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 54.)

Tyttöjen murrosiän alkamisajankohta on hyvin yksilöllinen, mutta ajoittuu keskimäärin 8–13 ikävuoden väliin. Tyttöjen muutokset alkavat yleensä rintarauhasen kehittymisellä. Häpykarvoitusta alkaa ilmestyä pian rintojen kasvun alettua. Pituuskasvu kiihtyy samoihin aikoihin rintojen kehittymisen ja häpykarvoituksen ilmaantumisen kanssa, ja koko vartalo hiljalleen muokkautuu naisellisemmaksi. Rasvakudosta kertyy reisiin ja pakaroihin, ja lantionkaari levenee mahdollistaen myöhemmin lisääntymisen. Kuukautisten alkaminen on selkeä merkki sukukypsyyden saavuttamisesta. (Väestöliitto 2016b; Kinnunen 2014, 27; Aalberg & Siimes 2007, 51.)

Pituuskasvu etenee murrosiässä kolmessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa kasvu on hidasta. Toinen vaihe, pituuskasvun kiihtyminen, ajoittuu tytöillä yleensä aikaan ennen kuukautisten alkamista ja kestää keskimäärin kaksi vuotta. Tällöin pituutta voi tulla jopa 8–10cm vuodessa. Kolmas vaihe kasvussa on kuukautisten alkamisen jälkeen, jolloin kasvu taas hidastuu ja pituutta tulee enää n. 6-8 cm. Lopullisen pituuden tytöt saavuttavat keskimäärin 16–18-vuotiaina. (Väestöliitto 2016b; Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a; Cacciatore 2015, 106–107.)

Tytön rintojen kehitys kulkee vaiheittain. Tannerin luokituksen mukaan kehitys etenee vaiheissa M1–M5. M1-vaiheessa lapsen rinnassa vain nänni on koholla. M2 on nappuvaihe, jolloin rinta ja nänni kohoavat hieman, nännipiha suurenee ja rauhaskudos tuntuu palpoidessa. M3-vaiheessa rinta ja nännipiha ovat edelleen suurentuneet, ja rintojen sivuääriiviiva muodostaa yhtenäisen kaaren. M4-vaiheessa nännipiha kokoaa muodostaen erillisen kummun. M5-vaiheessa rinta on kypsä. Tällöin vain nänni on koholla rinnasta ja nännipiha on laskeutunut takaisin rinnan ääriiviivaan. (Raivio 2016; Toppari & Näntö-Salonen 2002, 111.)



Tyttöjen häpykarvoitusta voidaan arvioida myös Tannerin luokituksen mukaisin vaihein P1–P5. P1 on esipuberteetin vaihe, jolloin häpyseudun karvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta. Vaiheessa P2 karvat ovat pitkiä, heikosti pigmentoituneita, untuvaisia, suoria tai hieman kihartuvia ja niitä kasvaa niukasti häpyhuulissa. P3-vaiheessa karvoitus muuttuu huomattavasti tummemmaksi, karkeammaksi ja kiharammaksi leviten niukasti häpyliitoksen päälle. Vaiheissa P4–P5 karvoitus on aikuistyyppistä, karvoituksen yläraja on vaakasuora ja karvoitus leviää reisien sisäisivuille. (Raivio 2016, Aalberg & Siimes 2007, 51.)

Murrosiässä hormonitoiminta aiheuttaa muutoksia myös tytön sukupuolielimissä. Estrogeeniset aineet tytön elimistössä aiheuttavat mm. ulkosynnyttimien, emättimen, kohdun sekä munasarjojen kasvua ja kehitystä. Limakalvo emättimessä paksuuntuu ja sarveistuu. Klitoris kasvaa hieman ja hymen-aukko kaksinkertaistuu. (Aalberg & Siimes 2007, 56.)

Ensimmäiset kuukautiset alkavat 10–16 ikävuoden välillä, keskimäärin 13-vuotiaana. Usein tällöin tytön fyysinen murrosikäkehitys on jo edennyt siten, että rinnat ovat kasvaneet, karvoitusta on ilmaantunut häpykummulle sekä kainaloihin ja emättimen erite on saattanut runsastua. Alkamisajankohtaan vaikuttavat esimerkiksi perintötekijät, ravitseminen ja liikunta. Kuukautiset kertovat lisääntymiskyvystä, niiden alkamisen jälkeen tytön on mahdollista tulla raskaaksi. Kuukautisten aikana kohdun limakalvo poistuu emättimen kautta ulos. Normaali kuukautiskierto kestää noin 28 vuorokautta ja se lasketaan kuukautisten alkamispäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään. Kierron pituus voi kuitenkin vaihdella lyhyemmästä pidempään, ja erityisesti muutamat ensimmäiset kuukautiset voivat olla hyvin epäsäännölliset. Ensimmäiset kierrot voivat olla pituudeltaan jopa muutamia kuukausia. (Väestöliitto 2017; Aalberg & Siimes 2007, 57, 60–61.)

Hormonaalisesti kuukautiskierto jaetaan kahteen osaan: munarakkulan kypsymisen vaiheeseen ja keltarauhasen toimintavaiheeseen. Kierron alussa munarakkula alkaa kasvaa FSH-hormonin vaikutuksesta. Munarakkula tuottaa estradioli-hormonia, joka paksuntaa kohdun limakalvoa. Seuraavaksi kypsä munarakkula puhkeaa ja munasolu irtoaa. Tätä kutsutaan ovulaatioksi. Kierron edetessä alkaa erittyä progesteroni- eli keltarauhashormonia, joka kypsyttää kohdun limakalvoa mahdollista munasolun kiinnittymistä eli raskautta varten. Mikäli hedelmöitymistä ei tapahdu, alkavat kuukautiset, jolloin paksuuntunut limakalvo ja surkastunut hedelmöittymätön munasolu poistuvat emättimen kautta ulos. (Tiitinen 2016.)

### 3.2 Poikien fyysiset muutokset

Poikien murrosiän alkamisikä vaihtelee yksilöllisesti 9–13 ikävuoden välillä. Testosteronihormonilla on suurin merkitys poikien murrosiän alkamisessa. Sitä muodostuu kiveksissä aivolisäkkeen LH-hormonin säätelyn tuloksena. Murrosiän ulkoisten merkkien ilmaantumisaikajankohdat ovat yksilölliset,

mutta murrosikä etenee lähes kaikilla tietyssä järjestyksessä. Ensimmäiset merkit murrosiän alkamisesta ovat kiveksen kasvu. Kasvunopeus on yksilöllinen, kasvu jatkuu yleensä 3–4 vuotta. Seuraavat merkit poikien murrosiän etenemisessä ovat häpykarvoituksen ilmestyminen ja peniksen kasvaminen. Tämän jälkeen pojille voi alkaa ilmaantua aknea, äänenmurros alkaa ja spontaaneja siemensyöksyjä sekä masturbaatiotarvetta alkaa ilmetä. Karvoitus lisääntyy myös muualla kehossa. Tässä alaluvussa käsitellään tarkemmin näitä murrosiän muutoksia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b; Väestöliitto 2016c; Aalberg & Siimes 2007, 39; Jalanko 2014; Mustajoki 2016.)

Poikien pituuskasvu etenee kolmessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa kasvu saattaa jopa hieman hidastua aiemmasta. Ennen varsinaista pituuden kasvua kasvavat pää sekä raajat. Olo voi tuntua kömpelöltä ja raajat suhteettoman suurilta muuhun kasvuun verrattuna. Tämä kuitenkin tasaantuu, kun pituuskasvu lähtee kirmään. Toinen vaihe, poikien pituuskasvun pyrähdys, tulee keskimäärin peruskoulun lopulla ja kestää n. kaksi vuotta. Tällöin pituutta tulee keskimäärin jopa 10cm vuodessa. Kasvupyrahdyksen jälkeen pojat kasvavat vielä 3–5 vuoden ajan, ja saavuttavat keskimäärin 18-vuotiaina lopullisen pituutensa. Kasvu voi kuitenkin jatkuu vielä pidempäänkin. Pituuden lisäksi lihasmassa ja rasvakudos lisääntyvät. Aluksi alaraajoihin alkaa kertyä ihonalaista rasvakudosta, joka myöhemmin tasoittuu ja kasvu levää koko kehoon. Arvioidaan, että n. joka kolmannella pojalla murrosiän fyysiseen kasvuun liittyy myös rintarauhasen turvotusta eli gynekomastiaa. Se on normaali, ohimenevä vaihe, joka voi kestää muutamana vuoden. (Cacciatore 2015, 106–107; Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b; Aalberg & Siimes, 37; Väestöliitto 2017.)

Murrosiässä muun kehon kasvun ohella kurkunpää, kurkunpään lihakset, äänihuulet ja kilpirusto kasvavat. Tämän vuoksi ääni madaltuu. Tätä kehitysvaihetta kutsutaan äänenmurrokseksi. Äänenmurros alkaa useimmilla pojilla yläkouluiäkisenä. Äänenmurros ei tapahdu nopeasti vaan jatkuu koko murrosiän ajan. Äänenmurroksen voi usein huomata helposti, sillä äänen korkeus voi vaihdella pojilla hallitsemattomasti kesken puheen. Muutos ei kuitenkaan välttämättä ole suuri ja huomattava, joillakin ääni muuttuu vain hiukan. Äänen korkeus vaihtelee miehillä paljon, joidenkin ääni on matalampi kuin toisten. (Jalanko 2014; Väestöliitto 2016d.)

Pojan sukupuolielimien kehitys kulkee vaiheittain. Tannerin luokituksen mukaan kehitys jaetaan vaiheisiin G1–G5. G1 on vaihe, jolloin kivekset, kivespussi ja siitin ovat kooltaan ja mittasuhteiltaan lähes samankaltaiset kuin varhaislapsuudessa. G2-vaiheessa kivespussi ja kivekset ovat suurentuneet ja kivespussin iho punertunut ja ohentunut. Siitin ei ole vielä suurentunut. G3-vaiheessa siitin on pidentynyt. Lisäksi kivekset ja kivespussi ovat edelleen kasvaneet. G4 on vaihe, jolloin siitin on edelleen kasvanut ja myös paksuuntunut ja terska on kehittynyt. Kivekset ja kivespussit ovat tässä vaiheessa myös kasvaneet ja kivespussien iho tummentunut. G5 on kehityksen viimeinen vaihe, jolloin sukupuolielimet ovat samankokoiset ja

-muotoiset kuin aikuisella. (Raivio 2016; Toppari & Näntö-Salonen 2002, 111.)

Häpykarvoituksen kehittymistä voidaan myös arvioida Tannerin luokituksen mukaisin vaihein P1–P6. P1 on lähtötilanne, jolloin häpyseudun karvoitus ei eroa vatsan karvoituksesta. Seuraavaksi, vaiheessa P2, peniksen tyveen ilmaantuu pitkiä, vähän pigmentoituneita, untuvaisia, suoria tai hieman kihartuvia karvoja. P3-vaiheessa karvoitus on selkeästi tummempaa, karkeampaa ja kiharampaa ja se leviää niukasti ylemmäs. Vaiheissa P4–P6 karvoitus on aikuistyyppistä ja leviää hiljalleen ensin ylärajasta suoraviivaisena reisien sisäisivuille ja lopulta myös ylös navan suuntaan. Myös muu ihokarvoitus lisääntyy. Parta- ja kainalokarvoitus ilmestyvät viimeisimpinä. (Aalberg & Siimes 2007, 43; Raivio 2016; Väestöliitto 2016a.)

Murrosiässä alkavat muutokset hämmentävät ja mietityttävät. Oman kehon muutoksia vertaillaan herkästi kavereihin ja oman kehityksen normaaliutta pohditaan. Kehittymisen yksilöllisyys saattaa aiheuttaa harmittelua oman kehityksen hitaudesta, mutta toisaalta nopeasti kehittynyt poika voi joutua piilottelemaan ja häpeilemään oman kehonsa muutoksia. Oma epävarmuus saattaa pojilla esiintyä kaveriporukassa, koulussa ja kotona aggressiivisuutena puheessa ja käytöksessä. (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 160–161.)

#### 4 MURROSIÄN PSYKKISET MUUTOKSET

Murrosiän fyysiset muutokset ovat odotettuja, mutta samalla ne hämmentävät kasvavaa lasta valtavasti. Luotto omaan kehoon on nuorella koetuksella. Nuori joutuu arvioimaan itsensä kokonaan uudelleen. Tämä epävarmuus saattaa näkyä esimerkiksi oman kehon peittelynä suurten vaatteiden alle tai päinvastoin pukeutumisena hyvinkin paljastaviin vaatteisiin. Hämmennystä voi aiheuttaa myös oman kehityksen vertaaminen kavereiden kehitykseen. Tässä luvussa käsitellään murrosiän mukanaan tuomia psyykkisiä muutoksia ja itsetunnon kehittymistä. Yhtenä tärkeänä vaiheena psyyken kehityksessä käsitellään taantuman käsitettä. (Kinnunen 2014, 27.)

Nuoruuden psyykkisen kehityksen aikana käydään läpi kolme keskeistä vaihetta. Kaikilla näillä osa-alueilla edetään samanaikaisesti. Nuori irrottautuu lapsuuden vanhemmistaan, ottaa haltuun oman kehonsa ja turvautuu kasvussaan ikätovereidensa apuun. Murrosiässä nuori ailahtelee riippuvuuden ja nuoruuden itsenäisyyden ristiriidassa. Välillä murrosikäinen on lapsi, joka kaipaa huomiota, huolenpitoa ja tukeutumista vanhempiinsa. Toisessa hetkessä sama murrosikäinen vaatii täydellistä itsenäisyyttä kapioiden aikuisten esittämiä vaatimuksia ja rajoituksia vastaan. (Aalberg & Siimes 2007, 75; Sinkkonen 2012, 54.)

Psykoanalyttisen teorian mukaan murrosiässä lapsuuden siteet vanhempiin seksualisoituvat, mikä johtaa inestimielikuviin ja tätä kautta nopeasti tarpeeseen ottaa etäisyyttä vanhemmista. Murrosikäinen kieltäytyy halauksista ja läheisyydestä, mutta samalla kaipaa niitä. Voi tuntua uhkaavalta, että aikuinen tulee liian lähelle. Tärkeää on se, että nuori itse tekee aloitteen. Hiljalleen irrottautuminen vanhemmista johtaa siihen, että nuori kykenee kohtaamaan heidät entistä tasa-arvoisemmin ja neutraalimmin. Nuori oppii hyväksymään ja arvostamaan vanhempiensa kaltaisia piirteitä itsessään sekä heidän ajatus- ja arvomaailmaansa. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71; Sinkkonen 2012, 50–51.)

Psyykkinen kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan kehityksessä ilmenee välillä taantumista. Kehityksen voidaan kuvata ottavan kaksi askelta eteenpäin ja seuraavaksi yhden taaksepäin. Mielen kehittyminen ei kulje samassa tahdissa fyysisen kehityksen kanssa, vaan pääsääntöisesti fyysinen kehitys on tunne-elämää edellä. Taantuminen kuuluu kehitykseen ja se on voimakkaimmillaan murrosiän keskivaiheilla. Terveillä nuorilla taantuma on ohimenevä kehitysvaihe. (Aalberg & Siimes 2007, 74, 82.)

Poikien taantuminen on usein syvempää kuin tyttöjen johtuen kehitysvaiheiden eriaikaisuudesta. Tyttöjen kohdalla taantuma ajoittuu psyykkisen kasvun alkuvaiheeseen, jolloin kehityksen ristiriita ei ole niin suuri kuin pojilla. Taantumalle ominaisia merkkejä ovat lapsenomaisten piirteiden korostuminen kuten esimerkiksi vaihteleva suhtautuminen vanhempiin. Nuori voi kaivata paljon hellyyttä ja fyysistä läheisyyttä, mutta tunne voi yllättäen vaihtua voimakkaaksi etäisyyden ottamiseksi. Lisäksi lapsi voi olla tottelematon, epäsiisti, piereskellä ja ahmia. Lapsenomaista takertuvaisuutta, epävarmuutta ja pelokkuutta yritetään peitellä esimerkiksi uhoamisella, rivolla kielenkäytöllä ja äänekkyydellä. Puheen muuttuminen sekä kouluun liittyvät keskittymis- ja motivaatiovaikeudet ovat myös taantumalle tyypillisiä. (Aalberg & Siimes 2007, 74–79; Sinkkonen 2012, 69.)

Taantumien tapahtuu yleensä psykososiaalisen kehityksen alueella, joten samaan aikaan kognitiiviset taidot kehittyvät tasaisesti taantumasta huolimatta. Taantumien kautta nuorella on mahdollisuus muuttaa aikaisempaa lapsenomaista kokemusmaailmaa ja muuttaa sitä. Taantuma on tarpeellinen kehitysprosessi, mutta toisaalta siihen liittyy myös uhkia: kehitys voi hidastua, vääristyä tai jäädä pysyvästi taantuneeksi. (Aalberg & Siimes 2007, 75, 78–82.)

Ulkonäön merkitys kasvaa murrosiässä huomasti. Fyysinen kasvu ja muutokset kehossa pakottavat nuoren kohti aikuisen seksuaalisuutta. Käsitys itsestä naisena ja miehenä vaatii työstämistä. Mielikuvat, kokeilut ja itse-tyytydytys ovat keinoja tähän. Ulkonäköasiat ovat myös suuressa roolissa. Pukeutuminen ja vaatteet voivat muodostua jopa kriteereiksi ryhmien muodostumiselle. Peili on tärkeä ja oman ulkonäön tarkasteluun käytetään paljon aikaa. Aikuisesta nuoren ulkonäkökeskeisyyden seuraaminen voi tuntua huvittavalta. Nuorelle ongelma on kuitenkin suurin ja todellinen,

joten aikuisen on pyrittävä ottamaan kuulemansa vakavasti. (Aalberg & Siimes 2007, 70; Sinkkonen 2012, 58; Kinnunen 2014.)

Itsetunto liittyy vahvasti murrosikään ja psyykkiseen kehitykseen. Itsetunto on haastava käsite määritellä, sillä se on näkymätön, ihmisen sisäinen ominaisuus ja sen määrää tai laatua on mahdotonta mitata. Itsetunto on kuitenkin valtavan tärkeä ominaisuus, jota tulee tukea ja vaalia läpi elämän. Itsetunto vaikuttaa kaikkeen ihmisessä: ihmisen olemukseen, ajatukseen, tekoihin sekä siihen, miten muut ymmärtävät ja suhtautuvat. Itsetunto on itsensä arvostamista, toiveikkuutta ja luottamusta itseensä sekä luvan antamista itselleen olla juuri sellainen kuin on. Tämä pätee lapsuudesta vanhuuteen. Kun lapsella on hyvä itsetunto ja hän arvostaa itseään, se välittyy ulospäin ja saa muutkin kohtelevaan häntä arvostavasti. Toisaalta, mikäli lapsi ei arvosta tai vain vähättelee itseään, toiset aistivat sen ja alkavat käyttäytyä herkästi samoin. Tämä saattaa näkyä kiusaamisena, torjumisena tai pilkkaamisena. Joskus huonoitsetuntoiseen lapseen suhtaudutaan myös suojaten ja tukien. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12, 14–15.)

Nostan esille tässä työssä myös kaksi tärkeää itsetunnon osa-alueen, josta murrosikään hiljalleen saapuville nuorille olisi tärkeää kertoa; kehoitsetunnon ja sosiaalisen kelpaavuuden. Kehoitsetunnolla tarkoitetaan käsitystä omasta kehosta. Tämä käsitys rakentuu lapsuuden kokemusten kautta. Lapselle on merkityksellistä, että kehossa on hyvä olla ja tarpeet kuten läheisyys, ravitsemus ja uni täyttyvät. Lapsuudessa koettu väkivalta tai muu laiminlyönti heijastuvat voimakkaasti kehoitsetuntoon ja voivat vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen: ihminen ei arvosta kehoaan vaan kohtelee sitä huonosti ja välinpitämättömästi. Murrosiässä kehoitsetunnon kokemiseen nousee kokemuksen sanojen merkitys. Kaikki, mitä nuoren muuttuvasta kehosta sanotaan ja miten siitä puhutaan, tallentuvat tarkasti nuoren muistiin. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 174–175.)

Kehoitsetuntoon liittyy vahvasti myös sosiaalinen kelpaavuus. Nuori muodostaa omaa kuvaansa sosiaalisesti kelpaavana n. 10–18 -vuotiaana, eli juuri silloin, kun murrosiän keholliset muutokset tapahtuvat nopeasti ja oma keho tuntuu vieraalta ja kömpelöltä. Nuoren tulee saada kokemuksia siitä, että hän on oikeanlainen, arvokas ja tarpeellinen. Näiden kokemusten avulla nuori oppii arvostamaan ja myös suojaamaan itseään. Murrosiästä saatava oikea tieto ja taidot luoda positiivista minäkuvaa ehkäisevät parhaiten nuorten riskikäyttäytymistä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 189.)

## 5 MURROSIÄN SOSIAALISET MUUTOKSET

Tässä luvussa käsitellään ystävyys-, ja kaveri- ja seurustelusuhteita. Terveystenhoitaja tukee oppilaiden kasvua ja kehitystä näillä murrosikäkehityksen

osa-alueilla. Murrosiässä kaverisuhteiden korostuessa ja vanhempien jäädessä osin taka-alalle voi terveydenhoitaja olla turvallinen ja luotettava aikuinen, jolle nuori voi asioistaan kertoa ja kysyä mieltä askarruttavista asioista. Nuoren on hyvä tietää ja tiedostaa kavereihin ja seurusteluun liittyviä asioita ja saada tukea itsenäiseen ja vastuulliseen toimimiseen.

Vanhemmista irrottautumisen myötä ikätovereiden merkitys nuoren elämässä kasvaa. Nuorelle on tärkeää saada hyväksyntää ja kiinnostusta kavereilta. Palautetta halutaan niin vaatteista, hiusmuodista, mielipiteistä, opettajista, koulunkäynnistä kuin seurustelemisestakin. Ystävät toimivat ikään kuin peilinä, jonka kautta nuori katselee ja arvioi itseään. Ystävyys-suhteissa harjoitellaan aikuisenakin tarvittavia taitoja: puhumista, kuuntelemista, uskollisuutta, pettymystä, riitelemistä ja sopimista. Ikätoverit korvaavat vanhempia ja ovat tärkeässä roolissa minuuden kehittymisessä. Eri-laiset ryhmät ja niihin kuuluminen ovat myös tärkeä osa kasvua ja kehitystä aikuiseksi. (Aalberg & Siimes 2007, 71; Sinkkonen 2012, 57; Kinnunen 2014, 34, 140.)

Tyttöjen ja poikien ystävyysuhteet eivät nuoruudessa ole samankaltaisia. Yleensä tytöillä on muutama syvä ystävyysuuhde, joka kestää läpi erimielisyyksien ja jossa on turvallista jakaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Pojilla murrosiässä ystävyysuhteet eivät välttämättä ole samalla tavalla tiiviitä ja läheisiä. Pojat usein liikkuvat isommissa porukoissa kuin tytöt. Kaveriporukkaan ja ryhmään kuuluminen ovat välttämätön hyväksynnän hakemiseksi ja saamiseksi. (Kinnunen 2014, 35.)

Ystävät ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä asioita nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta. Hyväksynnän kokemusta saava nuori oppii hyväksymään myös itsensä helpommin. Tätä hyväksyntää hakiessaan nuori saattaa kovastikin ajatella eri ryhmien välillä. Myönteiset vuorovaikutussuhteet jäsentävät nuoren persoonallisuutta terveellä tavalla. Toisaalta porukan ulkopuolelle joutuminen, ystävyysuhteiden katkeaminen tai kiusaaminen kohteeksi joutuminen voivat saada nuoren tuntemaan olonsa turvattomaksi. Turvattoman nuoren on vaikeaa luoda ihmisuhteita ja sopeutua ryhmään. Yksinäiseksi jäänyt nuori saattaa hakea hyväksyntää myös kyseenalaisin keinoin. (Kinnunen 2014, 35, 38.)

Nuoren on hyvä pohtia ystävyyttä ja miettiä sitä, millainen ystävä haluaa olla ja millaisia ystäviä ympärilleen haluaa. Toimivalle, terveelle ystävyys-suhteelle tärkeitä ominaisuuksia ovat: oikeudenmukaisuus, välittäminen, vastuullisuus, tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus. Jokaisella on oikeus tulla kohdelluksi oikeudenmukaisesti ja jokaisen tulisi oppia tunnistamaan, mitä oikeuksia ja velvollisuuksia ystävyysuhteeseen kuuluu. Vanha sanonta, ”tee toiselle, mitä toivoisit itsellesi tehtävän”, pätee edelleen. Välittäminen sekä toisesta, että erityisesti itsestä on toimivan ystävyysuhteen perusta. Kun rakastaa ja arvostaa itseään, pystyy osoittamaan ja myös vastaanottamaan välittämistä ja arvostusta. Vastuullisuus näkyy siinä, että pi-

detään huolta itsestä ja toisista. Tämä taito kehittyy koko elämän ajan kaikissa vuorovaikutussuhteissa. Tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus näyttävät kaikkien hyväksymisenä sellaisenaan sekä tunteiden ja toiveiden tasapuolisena huomioimisena. (Suomen Kätilöliitto 2013.)

Ensimmäiset ihastumiset ja seurustelusuhteet kuuluvat myös murrosikään. Niiden avulla harjoitellaan tunteiden jakamista ja kumppanuutta. Ensimmäiset tyttö- ja poikaystävät voivat olla rakastumisen sijaan enemmänkin identiteetin rakentamisen väline. Seurustelukumppani voi olla statussymboli, keino irtaantua vanhemmista tai keino kapinoida vanhempia vastaan. Nuorena lähes saman ikäinen seurustelukumppani voi tuntua ainoalta ihmiseltä maailmassa, joka ymmärtää nuoren maailmaa ja ajatuksia. Seurustelu voi olla hyvin tiivistä. Tärkeää olisi kuitenkin olla unohtamatta ystäviä. Samalla erossa ollessa kumppanin kaipaus ja mielikuvat toisesta ehtivät rakentua. (Kinnunen 2014, 141; Suomen Kätilöliitto 2013.)

Nuoren seurustelusuhteet voivat olla kestoiltaan vaihtelevia. Viikon tai kuukausien aikana huomataan, vastasiko kumppani mielikuvaa seurustelusta ja yhdessäolosta. Seurustelusuhteeseen, niin kuin ei kaveri- tai ystävyysuhteisiin, kuulu rajoittaminen, alistaminen, eikä fyysinen tai psyykinen väkivalta. Alun tiiviin yhdessäolovaiheen jälkeen tulee yleensä vaihe, jossa jompikumpi molemmat suhteen osapuolet alkavat kaivata omaa tilaa ja muita ystäviä. Tämä on normaalia ja kuuluu lähes kaikkiin seurustelusuhteisiin, mutta voi aiheuttaa mustasukkaisuutta. Seurustellessa olisikin tärkeää löytää kumppaneiden välille vahva luottamus. On tärkeää huomioida ja myös nuoren itse tunnistaa, että nämä vaiheet ja tunteet voivat seurustelussa tulla kumppaneille hyvinkin eri aikaan tai vain toiselle osapuolelle. Tällöin suhteen toinen osapuoli voi kokea pettymyksen ja hylätyksi tulemisen tunteita, joista olisi hyvä puhua kumppanin tai esimerkiksi luotettavan ystävän kanssa. Ystävät ovat myös tärkeitä tukijoita seurustelusuhteen päättymisen jälkeen. Nuori voi kokea pettymyksen, hylätyksi tulemisen ja nolouden tunteita ja potea sydänsuruja. Lohtua oloon saa ystävästä ja mukavasta tekemisestä esimerkiksi harrastuksen parissa. (Suomen Kätilöliitto 2013.)

Aina ei ole välttämätöntä löytää omalta luokalta tai asunympäristöstä ystäviä tai seurustelukumppania. Nykyään sosiaalinen media antaa yksinäiselle tai eristäytyneelle nuorelle keinon löytää samalla tavoin ajattelevia ja tuntevia ihmisiä. Kavereita voi keskustelupalstojen kautta löytyä ympäri maailmaa, ja nuori saa tällä tavoin hyväksynnän ja ryhmään kuulumisen kokemuksia. Internetin kautta syntyneet kaverisuhteet ovat nuorelle yhtä tärkeitä kuin heidän muutkin ystävänsä ja niihin tulee suhtautua samalla tavalla. Tämänkaltaiset sosiaaliset suhteet voivat antaa nuorelle luottamusta ja rohkeutta solmia sosiaalisia suhteita myös verkon ulkopuolella. (Kinnunen 2014, 41–42, 100–101.)

Internetiin ja sosiaaliseen mediaan liittyvät myös kurjat kääntöpuolet. Keskustelu on näissä verkostoissa usein anonyymiä ja keskustelua voi käydä

vapaasti. Tämä on toisaalta vapauttavaa ja mukavaa, mutta herkästi houkuttaa myös yliampumisiin. Kasvottomana voi tulla sanottua pahasti ja loukattua toista käyttäjää. Joskus ryhmät riistäytyvät käsistä, eikä nuori välttämättä tunne suurinta osaa keskusteluihin osallistuvista. Sosiaalinen media altistaa myös herkästi arvostelulle. Palveluihin lisätään kuvia ja videoita itsestä ja kavereista, ja niihin toivotaan tykkäyksiä ja kommentteja. On tärkeää, ettei nuori arvottaisi itseään näiden perusteella. Nuorta tulee opettaa ja tukea ymmärtämään median sisältöjä ja arvioimaan niiden todenperäisyyttä ja luotettavuutta. (Kinnunen 2014, 100–101; Schmitt 2014; Morin 2017.)

## 6 SEKSUAALISUUS

WHO on määritellyt seksuaalisuus-termin seuraavasti:

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen. (World Health Organization 2002.)

Seksuaalisuus kehittyy koko lapsuuden ja nuoruuden ajan ja jatkuu myös aikuisuudessa. Tässä luvussa tarkastellaan seksuaalisuuden kehittymistä seksuaalisuuden kerrosten sekä seksuaalisuuden portaat -tunnekasvatusmallin näkökulmista. Seksuaalisuuden portaat käsitellään kokonaisuudessaan lähtien lapsuudesta ja edeten nuoruuteen ja aikuisuuteen. Seksuaalisuuden kehittyessä murrosiässä on tärkeää saada tukea ja valmiuksia arvioida omaa kehitystä. Seksuaalisuuden portaiden ymmärtämisen kautta lapsi ja nuori pystyy samaistumaan niiden esimerkkeihin ja näin tutustumaan ja arvioimaan omaa kehitystään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, 15, 19.)

### 6.1 Seksuaalisen kehityksen kerrokset

Seksuaalisen kehityksen kerrokset ovat järjen eli kognition, tunteen eli emotionin sekä biologisen eli fyysisyyden kerrokset. Seksuaalisuuden portailla edetään ja kehitytään yksilöllisesti, mutta on tärkeää, että jokainen



porras koetaan kaikkien kolmen kerroksen kautta. Seksuaalikasvatuksen näkökulmasta kaikkien kerrosten huomioiminen on tärkeää, eikä sitä voida ajatella esimerkiksi vain pelkän biologian näkökulmasta. Lapselle ja nuorelle on tärkeää opettaa, että järki hallitsee tunteita ja biologiaa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, 16–18.)

Järjen kerroksella tarkoitetaan tietoista prosessointia, johon sisältyy ajatusten muokkautuminen, asioiden tietämiseen pohjaava käsittely, uskomukset, harkinta- ja riskinarviointi- sekä päätöksentekokyky. Lisäksi järjen kerros käsittää myös kokemukset ja oppimisen. Seksuaalisuuteen suhtautuminen muuttuu lapsen uteliaisuudesta hormonaalisen kypsyymisen myötä hämmentyneeksi herkkyydeksi ja varhaisaikuisuuden haluksi ja uskallukseksi myös todellisiin tekoihin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, 17–18.)

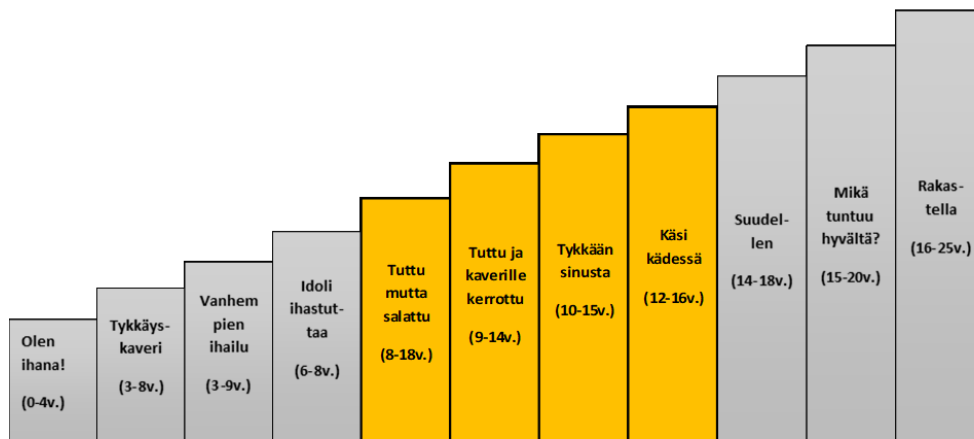
Tunteen kerros sisältää ihastumiset ja rakastumiset, jotka auttavat lasta suuntautumaan ikätovereihin ja itsenäistymään. Tunteiden kohde saattaa vaihtua tai pysyä samana, ja myös aikuisia ihaillaan. Lapsi ja nuori rakentavat unelmia rakastaessaan, ja niiden romahtaessa harjoitellaan sietämään pettymyksiä ja pitämään itseä koossa. Tunteiden käsittelyn kautta lapsi vahvistuu ja oppii arvostamaan itseään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, 18.)

Biologian kerroksella tarkoitetaan murrosiässä tapahtuvaa muutosta lapsesta sukukypsäksi aikuiseksi. Ihminen tutustuu kehonsa parinvalintaan ja lisääntymiseen liittyviin tuntemuksiinsa. Tähän lapsi tarvitsee tietoa ja tukea, jotta hän hyväksyy yksilöllisen kehonsa ja kehityksensä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, 18.)

## 6.2 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat -tunnekasvatusmalli ja sen sisällöt perustuvat seksuaalikasvatuksen kokemuksiin eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa, tutkimuksiin, kehityspsykologiaan sekä kouluterveyskyselyistä saatuihin tietoihin nuorten kokemuksista. Portaita on 11, ne ovat nimettyjä ja ne jaotellaan arvioitujen ikähaarukoiden avulla. Kyse ei ole toiminnasta, vaan oppimisesta, kypsyymisestä sekä oman kehitysvaiheen tunnistamisen taidon kehittymisestä. Jokainen porras on itsessään tärkeä ja arvokas, eikä etenemistä tule kiirehtiä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 22.)

Tässä luvussa seksuaalisuuden kehitysvaiheet ovat kuvattuna portaikkona (Kuva 1). Kuvassa oranssit portaat käsittelevät 5.-luokkalaisille ajankohtaisia teemoja ja ne ovat tarkemmin avattuna myöhemmin tekstissä. Harmaalla pohjalla olevat portaat on rajattu tässä yhteydessä pois, koska ne jäävät työssä käsiteltävän kohderyhmän ulkopuolelle.



Kuva 1. Seksuaalisuuden portaat (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 22–24).

”Tuttu mutta salattu”-portaalla ihastumisen kohde vaihtuu idolista tuttuun lähipiiriin ihmiseen, joka on usein ikätoveri. Tunteita ja käyttäytymistä vahvan tunteen vallassa harjoitellaan. Portaalla ajankohta vaihtelee paljonkin, joillakin tämä porras on ajankohtainen 8-vuotiaana, toisilla 13–18 -vuotiaana. Ihastumisen tunne on voimakas, ja lapsen oma kehitysvaihe tekee ihastumisesta erityisen latautuneen. Ihastumista ei kerrota eikä näytetä kenellekään. Itsetyydytys ja siihen liittyvät mielikuvat voivat myös olla ajankohtaisia. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 23.)

”Tuttu ja kaverille kerrottu” -porras asettuu n. 9–14 ikävuoteen. Tällöin lapsi uskaltaa jo tuoda ihastumisen tunteensa kaverin arvioitavaksi. Omia tunteita ja ajatuksia jaetaan samalla opetellen olemaan ystävä ja tunnistamaan omat ystävät. Ystävän tuen ja hyväksynnän myötä lapsi pääsee eteenpäin tunteissaan. Ystävyystaitoja tarvitaan myös seurustelussa ja ystävyyden myötä vahvistetaan tunnetta siitä, että yksilöstä tulee joskus jonkun kumppani. Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 23.)

Seuraavalla, ”Tykkään sinusta” -portaalla 10–15 vuoden iässä murrosiän fyysisten muutosten kanssa samaan aikaan siirrytään sanoista tekoihin. Ihastumisen kohteelle kerrotaan asiasta esimerkiksi lähettämällä viestiä, kirjelappua tai pyydetään kaveria kertomaan. Viestin sisältöä saatetaan suunnitella pitkään ja yhdessä ystävän kanssa. On iso asia, että ihastuksen kohde tietää tunteen olemassaolosta. Vastarakkauden saaminen on mahdollista, mutta mahdollinen pettymyskin kestetään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 23.)

”Käsi kädessä” -porras ajoittuu usein 12–16 ikävuoteen. Nuori kertoo seurustelewansa. Seurusteluun ei tässä kohtaa välttämättä liity kuin käsi kädessä kulkemista eikä aina edes uskalleta jutella keskenään. Pelkkä käsien kosketus riittää viestittämään tunnetta ja täyttämään nuoren tarpeen. Seurustelu voi olla myös enimmäkseen mielikuvia, suunnitelmia ja viestejä

esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Tämänkaltaista seurusteluvaihetta voidaan kokea useamman kumppanin kanssa. Nuoren kehitykseen kuuluvat seksuaaliset kiihottumiset puretaan itsetyydytyksen kautta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 23, 93–94.)

## 7 TERVEYSKASVATUS KOULUTERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ

Retulainen, Venho ja Viheriäkoski kartoittivat vuonna 2014 opinnäytetyössään viides- ja kuudesluokkalaisten poikien ajatuksia murrosikään liittyvästä terveystiedon hankkimisesta. Vastauksista pääteltiin, että eniten kiinnostavat harrastukset, liikunta, kaverisuhteet ja murrosiän fyysiset muutokset. Parhaina tiedonlähteinä kyselyyn vastanneet pitivät koulun opettajia ja terveydenhoitajaa. Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan ja lääkärin tehtävänä onkin toimia lapsen terveen kasvun ja kehityksen tukijoina sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Laki velvoittaa kouluterveydenhuollon tekemään yhteistyötä vanhempien, huoltajien ja oppilashuolto- ja opetushenkilöstön kanssa. Kouluterveydenhoitaja on hoitotyön sekä kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija. Lääketieteellinen vastuu on koululääkärillä. (Tervaskanto Mäentausta 2015, 288–291; Retulainen, Venho & Viheriäkoski 2014.)

Kouluterveydenhoitaja työskentelee karkeasti jaotellen yksilöihin, ryhmiin ja yhteisöihin sekä oppimisympäristöön kohdistuen. Yksilökeskeistä kouluterveydenhoitoa ovat oppilaan kasvun ja kehityksen seuraaminen ja seurantatutkimukset, säännölliset terveystapaamiset, terveystarkastukset ja laajat terveystarkastukset. Terveystarkastukset ovat aiemmin mainittujen osa-alueiden lisäksi myös terveystiedon tilanteita, ehkäisevää mielenterveystyötä sekä seurantaa, jotta saataisiin havaittua ne lapset, joilla on terveyttä uhkaavia riskejä tai sairauksia, ja jotka mahdollisesti tarvitsevat tiiviimpää seurantaa. On tärkeää, että säännölliset terveystarkastukset toteutuvat vuosittain, sillä kasvuvaiheessa muutokset ovat nopeita. Säännöllisten vuosittaisten terveystarkastusten avulla terveydenhoitaja pystyy arvioimaan lapsen kasvua ja puberteettikehitystä luotettavasti. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291.)

Terveydenhoitaja antaa ryhmiin ja yhteisöihin kohdistuvaa terveystiedon osallistumalla terveystiedon opettamiseen ryhmämuotoisesti. Yksilötason terveystiedon tueksi on tullut vuonna 2002 pakolliseksi terveystiedon oppiaine. Opetussuunnitelman mukaan kouluterveydenhuolto täydentää terveystiedon opettamista ja auttaa syventämään oppia terveystiedon osaksi. Terveystiedon oppiaineeseen liittyy terveyden lukutaito ja tieto terveellisten valintojen tekemiseen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 294; Opetushallitus 2014.)

## 7.1 Seksuaalikasvatus

Tarve seksuaalikasvatukselle on noussut sen jälkeen, kun 1970-luvulla uusien, nykyaikaisten ja luotettavien ehkäisymenetelmien kuten e-pillereiden kehittämisen myötä koettiin ns. seksuaalinen vallankumous. Tämän ”vallankumouksen” myötä arvot, asenteet ja normit muuttuivat siten, etteivät seksi ja seksuaalisuus enää olleet tabuja. Kasvaessaan lapset ja nuoret hankkivat tietoa ja muodostavat taitoja, arvoja, asenteita sekä mielikuvia liittyen ihmiskehoon, intiimeihin suhteisiin ja seksuaalisuuteen. Tätä kehitystä ajatellen nuorten on tärkeä saada varsinaista ammattilaisen antamaa seksuaalikasvatusta epävirallisten tiedonlähteiden kuten esimerkiksi vanhempien lisäksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Seksuaalikasvatusta on kuvattu UNESCO:n ja muiden YK:n järjestöjen vuonna 2009 laatimassa julkaisussa ”International Technical Guidance on Sexuality Education” seuraavasti:

Seksuaalikasvatus on ikään nähden sopiva ja kulttuurisesti merkityksellinen tapa kertoa seksistä ja suhteista esittämällä tieteellisesti paikkansapitävää, realistista ja ei-tuomitsevaa tietoa. Seksuaalikasvatus tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omia arvojaan ja asenteitaan ja kehittää seksuaalisuuden eri näkökohtiin liittyviä päätöksenteko-, viestintä- ja riskientorjuntataitoja. (UNESCO 2009.)

Ammattilaisten antama seksuaalikasvatus on vain yksi osa, jonka avulla nuoret oppivat seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Virallisen kasvatuksen tarkoituksena ei ole muokata ihmisen seksuaalisuutta. Seksuaalikasvatus on aiemmin - ja on osin edelleen, ongelmakeskeistä (esim. ei-toivotut raskaudet, sukupuolitaudit) keskittyen ongelmien ennaltaehkäisyyn. Tämä lähestymistapa koetaan helposti kielteiseksi ja ongelmakeskeiseksi, eikä se välttämättä vastaa nuorten kysymyksiin, kiinnostuksen kohteisiin tai tarpeisiin. Seksuaalikasvatuksen kehittämisen tavoitteena on sovittaa ammattilaisten ennaltaehkäisyyn painottuva näkökulma yhteen nuorten tarpeen kanssa saada merkityksellistä, tehokasta, hyväksyttävää ja kiinnostavaa tietoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Seksuaalikasvatus on osa kouluterveydenhuollon terveystasvatusta. Terveystasvatukseen kuuluu sosiaalisten suhteiden ja yksilön kunnioittamisen näkökulmista auttaa nuoria olemaan avoin kokemuksille, luottamaan itseensä, hyväksymään kritiikkiä ja oppimaan elämistä muiden kanssa. Kasvamiseen ja kehittymiseen liittyy vapaus valita, mutta samalla kasvavat myös vastuu päätöksistä ja käyttäytymisestä. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 300; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010; Bildjuschkin, K., Klemetti, R., Kulmala, T., Luoto, R., Nipuli, S., Nykänen, M., Parekh, S., Raussi-Lehto, E. & Surcel, H-M. 2016.)

Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa -menetelmäkäsikirja (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala 2016, 184) ohjaa kouluterveydenhoitajaa tukemaan alakoulun 4.–6.-luokkalaisten lasten seksuaalista kehitystä ja seksuaaliterveyttä seuraavilla tavoilla:

- Arvioidaan ja tuetaan fyysistä kehitystä
- Arvioidaan riskikäyttäytymistä ja kysytään nuorelta, mikä häntä askarruttaa omassa sukupuolisessa kehityksessään ja miten hän kokee oman kehonsa
- Tehdään yhteistyötä opetustoimen kanssa esimerkiksi pitämällä oppitunnit murrosiästä 5.-luokkalaisille
- Käydään läpi turvataitoja.

Seksuaalikehityksen seuraamisen ja tukemisen lisäksi kouluterveydenhuollossa tavoitteena on auttaa lasta kehittymään omaa ja toisten seksuaalisuutta ymmärtäväksi, ihmisen itsemääräämisoikeutta kunnioittavaksi ja vastuulliseksi käyttäytyväksi aikuiseksi, joka pystyy lämpimiin ja läheisiin ihmissuhteisiin ja kokee seksuaalielämänsä mahdollisimman onnellisena. Erytystä huomiota tulisi kouluterveydenhuollossa kiinnittää niiden lasten tunnistamiseen, joiden seksuaalisessa kehityksessä voi olla ongelmia. (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala 2016, 181)

Seksuaalikasvatuksen tulee olla ikä- ja kehitysvaiheelle sopivaa. Alakouluikäisten seksuaalikasvatukselle tärkeitä teemoja ovat hyvän itsetunnon pohjan rakentaminen, hyvät ihmissuhteet ja toisten kunnioittaminen. Seksuaalikasvatuksen tulee auttaa lasta ymmärtämään omaa kehoaan ja itsemääräämisoikeuttaan. On tärkeää huomioida lasten ja nuorten osallistaminen, sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus, kasvatuksen jatkuvuus, tilannelähtöisyys sekä yhteistyö vanhempien kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010; 2014.)

Lapselle on tärkeää opettaa, että jokaisella ihmisellä on omat, itse määritellyt rajat, koskemattomuus ja yksityisyys. Seksuaalikasvatukseen tulee sisältyä opetusta itsetunnosta liittyen erityisesti oman kehon arvostamiseen ja arvokkaaksi tuntemiseen, omiin henkilökohtaisiin rajoihin ja itsensä suojaamiseen. Epämiellyttävästä kosketuksesta saa ja tulee kieltäytyä. Murrosikäinen nuori on kiinnostunut seksuaalisuudesta ja seksuaalisesta toiminnasta, joten on tärkeää jo etukäteen oppia ilmaisemaan omia toiveita ja välttämään itselle ei-toivottua kosketusta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 229.)

## 7.2 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan tietoisuutta tunteista. Tunnetaidot ovat yksi turvataitojen alakäsite. Tunne- ja turvataitokasvatus vahvistaa lasten itsearvostusta sekä edistää heidän vuorovaikutustaitojaan ja suhteitaan muihin lapsiin. Tärkeitä tunnetaitoja ovat omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, arviointi, erottelu ja säätelyn hallinta. On tärkeää ymmärtää, että tunteet menevät päällekkäin toistensa kanssa, joskus viipyvät kauan

tai vain vilahtavat ohi. Omien kokemusten tunnistaminen rehellisesti ja objektiivisesti eli itsehavainnointi ja reflektointi ovat tunnetaitojen harjoittelun perusta. Pohdinnan pohjalta suunnitellaan, kuinka kokemusta voisi hyödyntää ja omaa toimintaa kehittää vastaavissa tilanteissa. (Opetushallitus 2013; Lajunen, Andell, Jalava, Kemppainen, Pakkanen & Ylenius-Lehtonen 2012, 8.) Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin tunnetaidoista ja niiden opetuksesta ja ohjauksesta perusopetuksen ja kouluterveydenhoitajan näkökulmista.

Tunnetaitojen opetus on integroituna eri oppiaineisiin, esimerkiksi terveystietoon, ympäristöoppiin, uskonnon ja elämäkatsomustiedon opetukseen sekä äidinkielen ja muiden kielten opetukseen. Myös kouluterveydenhoitaja voi osallistua tunnetaitojen opetukseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Tunnetaitojen myötä luodaan pohja yksilön kasvulle ja kehitykselle elämän haasteista selviytyväksi ja yhteiskunnan toimintaan osallistuvaksi kansalaiseksi. Tämän opinnäytetyön aihetta ja terveydenhoitajan työtä lähimpinä oppiaineina ovat terveystieto ja ympäristöoppi. Tunnetaitojen sisällyttäminen opinnäytetyöhön teoreettiseen viitekehykseen sekä tuotettavaan materiaaliin on mielestäni siksi perusteltua. Näiden aineiden opetussuunnitelmien keskeisiksi sisällöiksi mainitaan mm.:

- tunteet ja niiden ilmaiseminen, sosiaalinen tuki ja turvaverkot sekä vuorovaikutustaidot
- kehitykseen ja elämänkulkuun liittyvät muutokset, kriisit ja niistä selviytyminen, samoin ristiriitojen selvittäminen ja mieltä painavista asioista puhuminen
- tavoitteena oppilaan osaaminen osata nimetä, tunnistaa, ja ilmaista erilaisia tunteita ja kuvata niiden syitä sekä antaa esimerkkejä siitä, miten tunteisiin perustuvaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta voidaan säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla
- perheen, ystävyiden, tunteiden tunnistamisen ja vuorovaikutuksen merkitys hyvinvoinnille ja mielenterveydelle (Opetushallitus 2013; Opetushallitus 2016, 241.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kuvataan, että perusopetuksen arvopohjana ovat ihmisoikeudet, tasa-arvo, demokratia ja monikulttuurisuuden hyväksyminen. Tehtävänä on kasvatus ja opetus yhteisöllisyyteen sekä tasa-arvoon ja antaa oppilaille mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja itsetunnon kehittämiseen. Tarkoituksena on oppia säätämään ja ilmaisemaan tunteita sekä tulemaan toimeen muiden kanssa ja säätämään omaa toimintaa. Tunnetaitojen opetuksella koulussa parannetaan sosiaalisia taitoja ja kaverisuhteita sekä vähennetään sosiaalista ahdistuneisuutta. Tunnetaidot linkittyvät ihmisen kehitykseen hyvin monin tavoin, esimerkiksi:

- sosiaaliseen kyvykkyyteen ja kouluasuoriutumiseen
- suosittuna tai epäsuosittuna olemiseen
- kykyyn jakaa omastaan

- taitoon auttaa muita
- tunteeseen omasta kyvystä ratkaista ongelmia (ratkaisukeskeisyys)
- kykyyn pyytää tunne-elämän pulmissa apua perheenjäseniltä tai läheisiltä
- suhtautumiseen vanhempia ja yhteiskuntaa kohtaan
- terveyteen aikuisiällä
- työuran kehittymiseen
- päihteiden käytön määrään
- väkivallattomuuteen (Opetushallitus 2013; Opetushallitus 2016, 9.)

Lapsen ensimmäiset tunteiden ilmaisun taidot rajoittuvat kahteen ääripäähän: hyvään ja pahaan oloon eli hymyilemiseen ja itkemiseen. Kehittyessään lapsi oppii ilmaisemaan myös muita tunteita, kuten tyytyväisyyttä, pelkoa, arastelua, iloa ja muita tunteiden sävyjä. Tunnetaitojen opettamisessa tarkoituksena on etsiä tunteelle nimi ja kuvata kokemusta sekä miettiä sen syytä ja ilmaisua. Lapsen ohjaaminen myös toisen henkilön tunteiden arviointiin voi olla järkevää. Samalla harjoitellaan tunteiden tarttumista ja syy-seuraussuhteita. On tärkeää ymmärtää, että samaa tunnetta voidaan ilmaista eri tavoin, mutta tunteet ovat silti kaikilla ihmisillä yhtä tärkeitä. (Opetushallitus 2013.)

Tunnetaitojen harjoittelu on helpointa aloittaa ns. perustunteiden eli ilon, surun, pelon, vihan, inhon ja hämmästyksen tunnistamisesta. Kun lapsi osaa kuvata ja ilmaista tunnekokemustaan sanoin, hän tulee ymmärrettäväksi, eikä hänellä ole tarvetta lyödä, huutaa tai tehdä muuta haastavaa. On tärkeää oppia ymmärtämään, että tunteet ilmenevät käyttäytymisen lisäksi ilmeissä, eleissä, äänenpainoissa ja koko kehonkin reaktioina. Tunteet sellaisinaan saattavat tuntua abstrakteilta ja olla vaikeasti ymmärrettäviä. Usein kuvalla onkin tunneharjoituksissa tärkeä merkitys, sillä se konkretisoi ja selkeyttää tunteita. Tunnekasvatuksessa voidaan myös käyttää satuja, tarinoita, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua, mikäli kielellinen kommunikointi sujuu. (Opetushallitus 2013; Lajunen ym. 2012, 29)

Murrosikä on suurien tunteiden ja tunnemyrskyjen aikaa. Välillä voimakkaat tunteet ottavat niin voimakkaasti valtaansa, ettei mikään muu tunnu miltään. Tunteenpurkauksen voimakkuus voi joskus jopa estää ihmistä hallitsemasta toimintatapaansa. Tunteen vallassa toimimisesta voi seurata jälkeensä häpeää, katumusta ja joskus jopa korvaamattomiakin vahinkoja. Tunnemyrskyn alkaessa on tärkeää tunnistaa sen energiaa tuovat ja vievät fyysiset reaktiot. Jo tunnemyrskyn alkaessa olisi hyvä pyrkiä tunnistamaan oma mieliala ja sanoa se ääneen. Tunnemyrskyn keskellä on tärkeää opetella itsehillinnän ja ongelmanratkaisun taitoja, vastuuta ja oman toiminnan säätelyä. (Opetushallitus 2013.)

## 8 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Kangasalan peruskoulujen 5.-luokkalaisten tietoisuutta murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista sekä seksuaalisuuden kehittymisestä, ystävyys- ja kaveritaidoista, ihastumisesta ja seurustelusta. Työn tavoitteena on myös lisätä omia tietoja ja taitojani opetus- ja ohjausmateriaalin kehittämistä sekä koulu-terveydenhoitajan työhön kuuluvasta terveysneuvonta- ja ohjausosaamisesta. Oman toiminnan arvioinnin ja terveydenhoitajaksi kehittymisen vahvistaminen ovat myös tavoitteitani.

Työelämän yhteistyökumppanina toimi Kangasalan kunnan koulu-terveydenhuolto. Pääasiassa olen opinnäytetyötä tehdessäni asioinut avoterveydenhuollon osastonhoitajan kanssa. Opinnäytetyötä suunnitellessani tarjosin ideaani oppituntimateriaalista Kangasalan koulu-terveydenhuoltoon ja he kiinnostuivat aiheestani. Työni menee kaikkien alakoulujen terveydenhoitajien käyttöön.

## 9 TERVEYSKASVATUSMATERIAALIN KEHITTÄMINEN 5.-LUOKKALAISILLE

Opetussuunnitelman mukaan oppi ihmisestä, biologiasta ja kehityksestä kuuluu ympäristöopin opetuksen tavoitteisiin vuosiluokilla 3–6. Koulu-terveydenhoitajan työhön kuuluu oppilaiden terveysneuvonta. Koulu-terveydenhoitaja voi myös osallistumalla opetukseen täydentää terveystiedon opetusta. Murrosiän muutokset ajoittuvat yleensä ala- ja yläkoulun siirtävävaiheeseen ja yläkoulu-aikaan, mutta tieto tulevista muutoksista on tärkeää opettaa jo ennen kuin lapsi niitä itsessään huomaa. Nuoret ovat kiinnostuneita ja haluavat tietää kehityksestään, mutta kysyminen ja keskustelu tuntuvat useista ylivoimaisen vaivaannuttavalta. Näin ollen materiaalin kohteeksi valikoituivat 5.lk-oppilaat. (Opetushallitus 2014; Tervaskanto-Mäentausta 2015, 294; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, Kinnunen 2014, 27.)

Tämä luku sisältää kuvauksen koko opinnäytetyöprosessistani. Ensimmäinen alaluku käsittelee toiminnallista opinnäytetyötä teoreettisesta näkökulmasta. Toinen alaluku kuvaa aiheen valintaa, tiedonhakua sekä niihin liittyvää yhteistyötä yhteistyökumppanin kanssa. Kolmas alaluku kattaa työn suunnittelun, neljäs toteutuksen ja viides työn kokonaisuuden arviointia eri näkökulmista. Neljäs alaluku sisältää myös lyhyen kuvauksen opinnäytetyön tilaajan palautteesta (Liite 7).

### 9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle tai kirjallisuuskatsaukselle ammattikorkeakoulussa. Toiminnallisen



opinnäytetyön piirteitä ovat työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys ja sen tulee olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä osoittaa riittävä alan tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opiskelija tuottaa jotakin konkreettista opinnäytetyön valmistuksessa. Konkreettinen tuotos voi olla esimerkiksi malli, opas, esite tai jokin järjestetty tapahtuma riippuen koulutusalaista. (Airaksinen & Vilka 2003, 9–10; Salonen 2013, 5–6.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tutkimuksellisen työn tavoin tietoperustan, toimijat, menetelmät, materiaalit, aineistot sekä tuotoksen tai tuloksen. Rakenteeltaan ja etenemiseltään toiminnallinen työ noudattaa samanlaista loogista järjestystä kuin tutkimuksellisenkin opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen lähtee aiheen valinnasta ja rajaamisesta jatkuen työskentelyn suunnittelun ja organisoinnin kautta valmiiseen tuotokseen ja sen arviointiin. Toiminnallisessa työssä on tärkeää integroida se työelämän tarpeisiin ja käyttöön, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä uutta tietoa syntyy pääosin kirjallisen raportin muodossa. (Airaksinen & Vilka 2003, 9–10; Salonen 2013, 5–6.)

Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää vuorovaikutuksellisuutta ja työn eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Työ etenee opiskelijan oman itsenäisen työskentelyn lisäksi yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa. Työstä keskustellaan, sitä arvioidaan, saadaan vertaistukea sekä annetaan ja vastaanotetaan palautetta. Tämän sosiaalisen vuorovaikutuksen pohjalta työskentelyä tarvittaessa suunnataan uudelleen. (Salonen 2013, 6.)

## 9.2 Aiheen valinta ja tiedonhaku

Toiminnallisen opinnäytetyön valinta työskentelytavaksi oli minulle selvää. Halusin tehdä ja tuottaa jotakin konkreettista, josta terveydenhoitajat voisivat hyötyä jatkossakin. Aiheen valinnassa hyödynsin Hamkin opinnäytetöiden aihepankkia ideoinnin tukena. Oma ammatillinen kiinnostukseni on kouluterveydenhuollossa, joten 5.-luokkalaisille suunnatun materiaalin kehittäminen tuntui luontevalta. Tarjosin työtäni Kangasalan kunnan kouluterveydenhuoltoon keväällä 2017, samaan aikaan, kun tein kouluterveydenhuollon harjoittelua Kangasalla. Aiheen valinta selkiytyi entisestään ohjaavan terveydenhoitajan ja osastonhoitajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Rajasin aihetta käsittelemään murrosiän fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten lisäksi myös itsetunto- ja seksuaalisuus- ja tunnetaitoja käsitteleväksi, koska näille teemoille oli erityistä tarvetta.

Aiheen valinnan ja rajauksen jälkeen aloin luonnostella opinnäytetyön teoriaosuutta. Opinnäytetyöprosessi alkoi tiedonhaulla ja lähdemateriaaliin perehtymisellä. Hiljalleen muodostui sisällysluettelo ja runko työn tekemiselle. Tiedonhaussa käytin hyödyksi erilaisia tietokantoja, kuten Medic-vii-

tietokantaa, Nelli-portaalia ja Terveysporttia. Lisäksi käytin teoreettisessa viitekehyksessä erilaisia oppikirjoja, oppaita sekä raportteja ja toimintaohjelmia. Lähdemateriaalia oli hyvin saatavilla.

Tarkastelin lähteitani kriittisesti ja valitsin vain luotettavia ja mahdollisimman tuoreita lähteitä. Vanhempien lähteiden käyttö on ollut aina tapauskohtaisesti perusteltua. Tärkeimmät kriteerit lähteiden luotettavuuden arvioinnissa ovat aitous, riippumattomuus, puolueettomuus sekä lähteen alkuperäisyys. Lisäksi hyvän lähteen kriteereitä ovat mm. julkaisun ajankohdaisuus ja arvostettavuus, viitteiden oikea merkintä sekä lähteen kirjoittajan arvostettavuus, tunnettuus sekä kirjoittajan käyttämän lähdemateriaalin luotettavuus. (Mäkinen 2005, 85–86.) Käyttämäni lähdemateriaalit täyttävät nämä kriteerit. Pääasiassa lähdemateriaali on alle 10 vuoden takaa. Yli 10 vuotta vanhempien lähteiden käytön perustelut ovat pääasiassa tiedon muuttumattomuudessa.

Työskentelyn alussa kävimme yhteistyökumppanin kanssa sähköpostitse ajatusten vaihtoa liittyen opinnäytetyön sisältöön ja toteutukseen. Aloit kirjoittaa opinnäytetyön teoreettista viitekehystä syksyllä 2016. Lokakuussa 2017 tapasimme yhteistyökumppanin kanssa ensimmäistä kertaa ajan kanssa. Olin saanut teoreettista viitekehystä jo hyvään vaiheeseen sekä aloittanut toiminnallista osuutta eli oppimateriaalia. Kävimme läpi jo aloitettua työtäni ja allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen. Sain hyvää palautetta oppimateriaalista ja ehdotuksia ja vinkkejä asioiden käsittelyyn ja lähdemateriaaliin.

### 9.3 Suunnittelu

Terveystiedon tarkoituksena on oppia erilaisia taitoja, arvoja ja asenteita elämää varten. On myös tärkeää saada valmiuksia ilmaista tunteita ja mielipiteitä. Terveystiedon oppiminen ei ole vain ulkoa oppimista, vaan on tärkeää ymmärtää ja soveltaa oppimaansa käytännössä. Näiden asioiden oppimiseen voidaan käyttää toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla päästään aktivoimaan oppilaan persoonaa. Vastauksia tai ratkaisuja ei tule antaa valmiina, vaan oppilaiden tulee itse pohtia, etsiä, esittää ja perustella niitä. Terveystiedon oppimisen kannalta on tärkeää, että oppiminen on hauskaa. Eri aisteja hyödyntämällä oppiminen tehostuu ja opetettava asia vaikuttaisi myös asenteisiin ja käyttäytymismalleihin. (Kaisla & Välimaa 2009, 118–119.)

Toiminnallisten menetelmien käyttämiseen opetuksessa on tärkeää tavoitteellisuus. Menetelmät eivät ole vain hauskoja temppuja, vaan niiden käytölle on selkeä tavoite. Tärkeää on saada oppilas toimimaan, kokemaan toiminnan seuraukset ja lopuksi jäsentämään kokemukset sekä tiedolliset ja taidolliset elementit itselleen pääomaksi. Terveystiedon aihealueet voivat osin olla oppilaalle sellaisia, että niitä on helpompi käsitellä tekemällä kuin vain kuuntelemalla ja vastaamalla kysymyksiin. Nuoret myös kaipaavat

vat toimintaa ja heillä on tarve aivojen lisäksi käyttää myös käsiään ja jalkojaan. Näistä syistä toiminnallisessa oppimisessa itse suorituksella tai tuloksella ei ole kovin suurta merkitystä. Tärkeämpää on se, mitä oppilaissa tapahtuu kokemuksellisesti ja kognitiivisesti. (Kaisla & Välimaa 2009, 113–119.)

Terveyskasvatustunneilla terveydenhoitaja ottaa opettajan roolin. Terveystiedon opetuksen lähtökohtia ovat suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen. Kohderyhmälle tulee valita sopivaa sisältöä, toimintatapoja sekä oppimateriaalia käytettävissä olevan ajan puitteissa. Terveydenhoitajalla tulee terveystiedon opetusta ajatellen olla pedagogista osaamista aiheiden tuntemuksen lisäksi. Ryhmässä oppimiseen vaaditaan turvallinen oppimisympäristö, jonka luomisessa opettajalla on merkittävä rooli. Yhteinen tavoite, eli uuden asian oppiminen, on ryhmää yhteen hitsaava tekijä, jota tulee hyödyntää ryhmän motivoinnissa. (Kaisla & Välimaa 2009, 121–122, 125.)

Opetuksessa toiminnallisuutta hyödynnettäessä opettajan tulee olla joustava, kekseliäs ja luova. Opettajan tulee myös valmistautua ennustamattomuuteen ja sietää epävarmuutta. Oppilaat saattavat esittää yllättäviäkin kysymyksiä ja viedä tuntia suunnitelmasta poikkeavaan suuntaan. Tunnin suunnittelussa tulee siis huomioida jousto, sillä ajankäyttöä tai sisältöjä ei voi koskaan täysin ennakoida. (Kaisla & Välimaa 2009, 122.)

Pohjana terveyskasvatusmateriaalilleni olen käyttänyt Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemaa ”Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa” -materiaalin Seksuaalikasvatustaulukkoa (2010) sekä ”Seksuaalisuuden portaat” -tunnekasvatusmallista löytynyttä Opetus vastaamaan kehitystä -taulukkoa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 35–36). Materiaalit on tarkoitettu seksuaalikasvatuksen tueksi. Seksuaalisuutta voidaan ajatella kokonaisvaltaisena ihmisenä olemisena, jolloin tämän materiaalin käyttäminen pohjana murrosikäoppitunneille on perusteltua. Hyödynnän työssäni 9–12-vuotiaille suunnattuja osia taulukoista. Taulukot ovat tehty kehyksiksi, josta terveyskasvattaja voi valita kohderyhmän kannalta kiinnostavia aiheita.

Seksuaalikasvatustaulukko on jaoteltuna ikäryhmittäin. Se sisältää kahdeksan pääteemaa, tunteet, ihmissuhteet, elämäntyyli, terveys ja hyvinvointi, ihmiskeho ja ihmisen kehitys, hedelmällisyys ja lisääntyminen, seksuaalisuus ja oikeudet sekä seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät eli arvot ja normit. Seksuaalikasvatustaulukko on lisäksi jaoteltu tietoihin, jotka lapselle on kerrottava, taitoihin, jotka lapselle on opetettava sekä asenteisiin, joita lasta autetaan kehittämään itselleen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010.) Opetus vastaamaan kehitystä -taulukossa aihealueet ovat jaoteltuina kolmeen teemaan: mitä kehossa ja mielessä tapahtuu, mikä lasta tässä iässä kiinnostaa sekä mitä tämän ikäisille tulisi kehitystaso huomioiden opettaa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 35–36).

Oppitunneille valitsin teoriatiedon ja yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen perusteella viisi pääteemaa, joista tuntimateriaali koostetaan. Tunneilla käsitellään murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset Ihmiskeho ja ihmisen kehitys -teeman pohjalta. On tärkeää, että lapsi oppii vastaanottamaan oman kehonsa muutokset sekä ymmärtämään ja hyväksymään sukupuolten erot sekä esimerkiksi kauneusihanteiden vaihtelevuuden. Seksuaalisuus-teemaa käsitellään pääosin positiivisen itsekunnioituksen, hyväksynnän ja erilaisuuden ymmärtämisen näkökulmista. Lapsen on tärkeää oppia hahmottamaan oma koskemattomuutensa ja oman seksuaalisen toimintansa rajat. Tunteet-teeman viitoittamana pohditaan erilaisia tunteita ja niiden kunnioittamista sekä ilmaisemista ja yksityisyyttä. Seksuaalisuus terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta -teemasta valitsin jo muissakin teemoissa sivutun aiheen; Lapsen on tärkeää oppia ottamaan vastuuta seksuaalisten kokemusten turvallisuudesta ja miellyttävyydestä itselle ja muille. Lasta on autettava tiedostamaan riskejä, asettamaan rajoja ja ilmaisemaan toiveita seksuaalisista kokemuksista. Ihmissuhteet ja elämäntyylit -teema käsittelee ystävyyttä, kumppanuutta ja erilaisia tapoja seurustella. Lapsen tulee oppia taitoja ilmaista ystävyyttä ja rakkautta. Lasta on myös autettava suhtautumaan sukupuolten tasa-arvoon myönteisesti. (Ks. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Suunnittelemani oppitunneilla tarkoituksena on yhdistää teoriaa ja toiminnallisuutta siten, että toiminnallisten menetelmien avulla joskus hankalaltakin tuntuvat terveystiedon osa-alueet tulisivat käsiteltyä rennosti ja onnistumisen kokemuksia saaden. Tarkoituksena on lisätä oppilaiden tietoja ja taitoja sekä auttaa heitä pohtimaan asenteitaan murrosikää ja tulevaa aikuisuutta kohtaan. Materiaalit on ajateltu käytettäväksi siten, että tytöille ja pojille on ensin yhteinen oppitunti, jossa käydään pääpiirteittäin läpi murrosiän muutoksia mielessä ja kehossa diaesityksen avulla. Sen jälkeen on tytöille ja pojille erikseen tunnit, joissa keskitytään tarkemmin murrosikään hieman eri aihealueita painottaen. Erikseen pidetyillä tunneilla on aiheena myös kaveritaidot, ihastuminen ja tunteet. Erikseen pidettävillä tunneilla hyödynnetään toiminnallisuutta opetuksessa.

Kerään oppimateriaalista palautetta kolmesta eri näkökulmasta:

1. Neljä alakoulun terveydenhoitajaa ovat lupautuneet antamaan materiaalistani palautetta. Palautetta varten on muutamia kysymyksiä ja tilaa vapaalle palautetekstille.
2. Itsearviointini tueksi toteutan suunnittelemani oppituntimateriaalin ja rungon mukaisesti oppitunnit yhdelle 5.-luokalle. Arvioin materiaalin toimivuutta ja sisällön sopivuutta tuntukokemusten pohjalta.
3. Liittyen kohtaan 2., pyydän oppilailta palautetta tunnista, sisällöistä ja toiminnallisuudesta. Hyödynnän tätä palautetta myös itsearviointini tukena.

## 9.4 Toteutus

Suunnittelemani oppimateriaalin arvioinnin tueksi koekäytin suunnittelemani materiaalia erään Kangasalalaisen alakoulun 5.-luokkalaisilla. Sovimme yhdessä tämän koulun kouluterveydenhoitajan kanssa, että pidän oppitunnit yhdelle ryhmälle kahtena peräkkäisenä päivänä. Torstaina 16.11. pidettiin tytöille ja pojille yhteinen oppitunti ja perjantaina 17.11. tyttöjen ja poikien omat tunnit tuntisuunnitelman (Liite 1) mukaisesti. Päädymme kahteen erilliseen päivään siksi, että oppilaille oli mahdollisuus esittää yhteisen tunnin lopuksi nimettömästi kysymyksiä, joihin vastattiin seuraavilla erikseen pidettävillä tunneilla. Näin minulle jäi enemmän aikaa valmistautua ja vastata kysymyksiin ja toisaalta myös oppilaille jäi aikaa suvatella yhteisen tunnin sisältöä.

Tunnit perustuivat pitkälti diaesitykseen, joka toimi sekä tunnin runkona, että teorian käsittelyn pohjana. Teoriaosuuksien lisäksi esittelin tunneilla myös muutamia hyödyllisiä internet-sivustoja kuten Väestöliiton nuorten sivut, Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuortennetin sekä Väestöliiton nuorille suunnatun YouTube-kanavan. Varauduin nopeasti eteneviin tunteihin täytetekemisellä. Mikäli olisimme saaneet asiat käsitellyiksi alle suunnitellun ajan, minulla oli mukana murrosikään liittyvä sanaselityspeli sekä tunnesanapantomiimi-tehtävä.

### 9.4.1 Tyttöjen ja poikien yhteinen oppitunti

Torstain tunti alkoi esittelyllä, jossa kerroin lyhyesti itsestäni, tulevien tunteiden sisällöistä ja rakenteesta. Ryhmässä oli yhteensä 23 oppilasta, joista paikalla oli 11 tyttöä ja 10 poikaa. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi ja välttääksemme häiriöitä luokanopettaja huolehti istumajärjestyksestä. Aikaa olin alun esittelyyn varannut 5 minuuttia ja se riitti hyvin. Kerroin, että tunnilla saa keskeyttää ja kysyä, mikäli jotakin tulee mieleen. Lisäksi totesin, että murrosikä ja kehitys ovat aiheina sellaisia, että ne nostavat esiin tunteita ja reaktioita, jotka voivat purkautua esimerkiksi naureskeluna. Kerroin, että tunteet ja reaktiot ovat normaaleja ja sallittuja, mutta niiden ei saa antaa häiritä opetusta tai luokkakavereita.

Seuraavaksi aloitimme Mitä mussa tapahtuu? -diaesityksen läpikäymisen. Aiheina olivat murrosiän fyysiset muutokset tytöissä ja pojissa, psyykkistä kehitystä sekä kaveriasioita, ihastumista ja seurustelua. Fyysisten muutosten kohdalla erityisesti piirroskuvat sukupuolielimistä aiheuttivat naureskelua ja pientä rauhattomuutta. Ryhmä oli käsitellyt murrosikää jo luokanopettajan kanssa, mutta uutta asiaa oli esimerkiksi naisten ulkoisten sukupuolielinten anatomian kuva. Olin varannut tuntisuunnitelmassa diaesitykseen aikaa 15 minuuttia. Se riitti melko hyvin. Ryhmä oli keskustelevainen ja tulivat mukavasti vuorovaikutukseen. Hiljaisemman ryhmän kanssa teoriaisuus olisi kestänyt varmasti vähemmän aikaa.

Diaesityksen jälkeen jaoin yhdessä luokanopettajan kanssa oppilaat pareihin tietovisaa varten. Tietovisa sisälsi kymmenen oikein-väärin -väittämää liittyen diaesityksen aihepiireihin. Vastaukset käytiin läpi siten, että parit vaihtoivat vieressä istuvan parin kanssa vastauslomakkeita, ja tarkistivat toistensa vastaukset sitä mukaa kun ne taululla näytettiin. Kävin jokaisen väittämän läpi kertoen hyvin lyhyesti teoriaa väittämistä. Tähän oli varattuna aikaa yhteensä 20 minuuttia. Toiminnallisuus ja parityöskentely toimivat tässä ryhmässä hyvin ja he selkeästi pitivät tietovisasta ja kyseenalaistivatkin osaa väittämistä. Tunnin lopuksi olin varannut 5 minuuttia aikaa kysymysten kirjoittamiseen. Jokaiselle oppilaalle jaettiin lappu, johon sai nimettömästi kirjoittaa murrosikään ja kehitykseen liittyvän kysymyksen tai useampia. Kysymyksiin oli tarkoituksena vastata seuraavilla tytöille ja pojille erikseen pidettävillä tunneilla.

#### 9.4.2 Tyttöjen oppitunti

Tyttöjen oma tunti alkoi edellisellä tunnilla kirjoitettujen kysymysten aiheiden käsittelyllä. Kysymyksiä tytöt olivat kirjoittaneet yhteensä 11 (Kuva 2). Näistä kuusi kysymystä käsitteli valkovuotoa ja kuukautisia. Naisten sukupuolielimiin ja niiden kehitykseen ja toimintaan liittyviä kysymyksiä sain kolme. Yksi kysymys koski seksuaalista suuntautumista ja yksi lisääntymistä. Kysymysten aihealueet olivat pääasiassa sellaisia, joita minun oli tarkoituskin käsitellä oppitunneilla. Lisäsin vielä hieman asiaa koskien seksuaalisuutta ja seksuaalista suuntautumista sekä tarkensin kuukautisia käsitteleviä dioja.

Haluan tietää valkovuodosta ja menkoista.

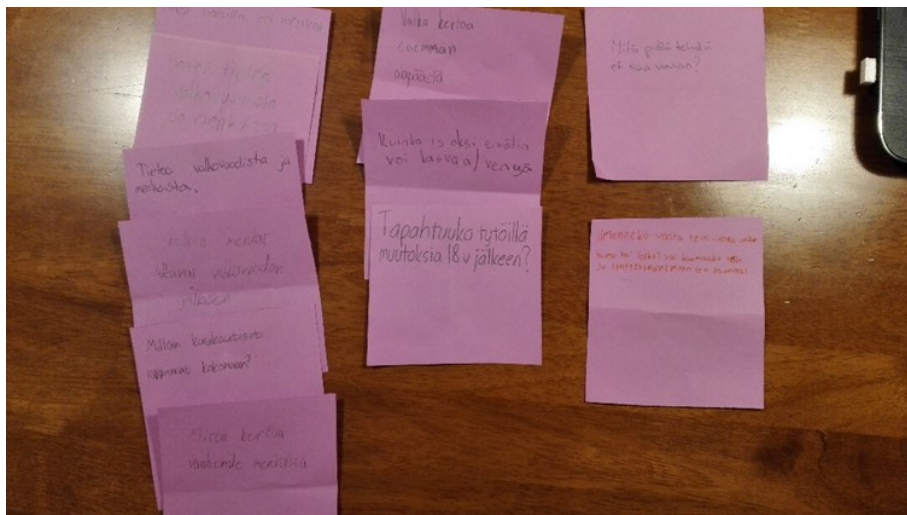
Miksi naisilla on menkat?

Miten kertoa vanhemmille menkoista?

Voitko kertoa enemmän alapäästä?

Kuinka isoksi emätin voi kasvaa/venyä?

Ilmeneekö vasta teini-iässä onko homo tai lesbo? Vai huomaako sen jo syntyessään? Miten sen huomaa?



Kuva 2. Tyttöjen kirjoittamat kysymykset

Olin luvannut käsitellä kaikki asialliset kysymykset ja varannut tähän läpi käymiseen aikaa 5-10 minuuttia. Aika riitti hyvin, koska asioita käsiteltiin tunnilla myös suunnittelemani teoriaosuudessa. Teoriaosuus käsiteltiin diaesityksen toimiessa pohjana keskustelulle. Kertasimme edellisen tunnin aihealueita ja paneuduimme tarkemmin kuukautiskiertoon, kaveritaitoihin, ihastumiseen ja hiljalleen heräävään seksuaalisuuteen. Yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta kävimme tyttöjen tunnilla tarkasti ja selkeästi läpi kuukautiskiertoa ja kierron laskemista. Tunti sujui keskustellen ja oppilaat esittivät paljon kysymyksiä ja kertoivat myös omista ajatuksistaan ja mielipiteistään. Tunti jäi suunnittelemaani lyhyemmäksi koulun aikataulujen vuoksi, joten toiminnallinen ryhmätehtävä jäi toteutumatta. Kokonaisuudessaan teoriaosuus vei aikaa n. 35 minuuttia. Tunnin loppuun pyysin oppilaita vastaamaan palautekyselyyn (Liite 6), jonka vastauksia käsittelem tarkemmin luvussa 9.5.

#### 9.4.3 Poikien oppitunti

Poikien tunnin aluksi käytiin myös läpi edellisellä tunnilla heränneiden kysymysten aiheita. Kysymyksiä pojat olivat kirjoittaneet yhteensä 10, joista kahdeksan (kuva 3) liittyivät tunnin aiheisiin. Aihetta sivuavista kysymyksistä neljä käsitteli murrosiässä tapahtuvia muutoksia, kolme poikien sukupuolielimiä ja niiden toimintaa sekä yhdyntää ja yksi kysymys murrosiän mielialamuutoksia. Kysymysten aihealueet olivat sellaisia, joita oli tarkoitus poikien omalla oppitunnilla käsitellä. Painopisteinä poikien teoriatunnissa olivat sukupuoliominaisuudet, hyvä hygienia ja ihastumiseen ja seurusteluun sekä seksuaalisuuteen liittyvät teemat. Lisäsin kysymysten pohjalta suunnittelemani teoriamateriaaliin murrosiän alkamiseen liittyvää sekä seksuaalisuuteen ja sen kehittymiseen liittyvää tietoa.

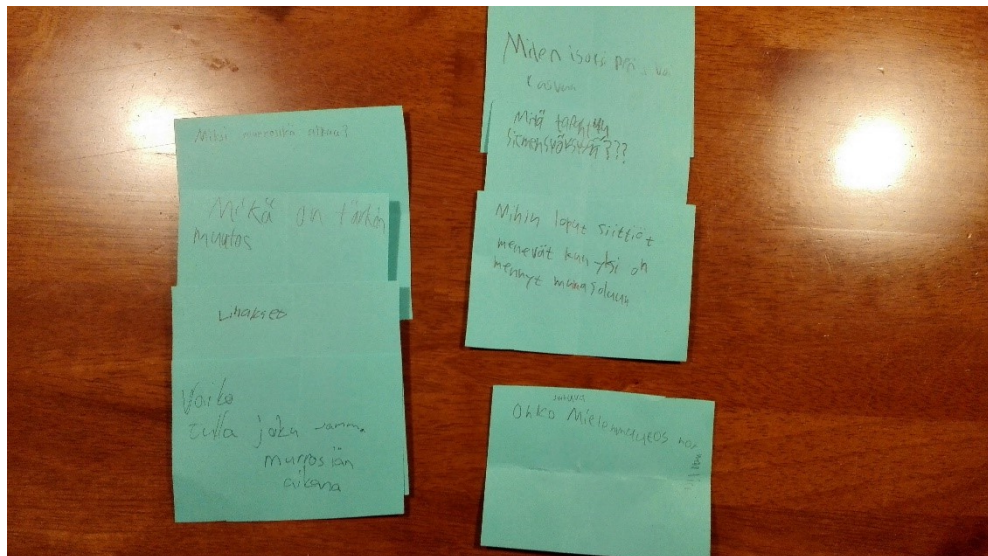
Miksi murrosikä alkaa?

Mikä on tärkein muutos?

Onko jatkuva mielenmuutos normaalia?

Mitä tapahtuu siemensyöksyssä?

Miten isoksi penis voi kasvaa?



Kuva 3. Poikien kirjoittamat kysymykset

Tähän varattu aika riitti melko hyvin. Koulun aikataulujen vuoksi tunti jäi suunnitelmaani lyhyemmäksi ja suunnittelemani toiminnallinen osuus jäi kokonaan pitämättä. Oppitunti kesti kokonaisuudessaan n. 30 minuuttia. Se tuntui silti sopivan mittaiselta ja asiat saatiin hyvin käytyä läpi. Ryhmä oli valtavan keskustelevalta ja suhtautui positiivisesti uusien asioiden opetteluun ja kuuntelemiseen. Jos tunnin pitämiseen olisi ollut enemmän aikaa, olisi keskustelua ja innokkuutta toiminnallisiin tehtäviin löytynyt. Tunnin lopuksi keräsin myös pojilta nimettömästi palautetta pitämistäni oppitunneista (Liite 6).

Tunnit sujuivat pääosin rakentamani rungon ja suunnitelman mukaisesti lukuun ottamatta toiminnallisten tehtävien pois rajautumista, hyvässä hengessä ja rauhallisesti. Aikataulullisesti onnistuin pysymään hyvin raameissa. Olin sisällyttänyt suunnitelmaan hieman joustovaraa, mikä näin jälkepäin ajateltuna oli järkevää ja hyödyllistä. Pohdin tuntien onnistumista tarkemmin materiaalin toimivuuden näkökulmasta luvussa 9.5 ja 10.



## 9.5 Arviointi

Pyysin tuotoksestani palautetta neljältä Kangasalan kunnan alakoulun kou-luterveydenhoitajalta. Lähetin heille ennen oppituntien pitämistä tekemäni Power Point -esitykset sekä tuntisuunnitelmat sähköpostitse. Kysyin heiltä yleisesti mielipiteitä materiaalista, sen toimivuudesta ja ulkonäöstä sekä mahdollisia kehittämis- ja muutosehdotuksia. Valitettavasti vain kaksi neljästä terveydenhoitajasta ehti paneutua materiaaliin ja kirjoittaa palautetta. Palaute materiaalistani oli hyvää ja kannustavaa. Terveydenhoitajat pitivät diaesityksiä selkeitä ja informatiivisina, joista kävi ilmi keskeisimmät käsiteltävät asiat. He kokivat myös materiaalin sellaiseksi, jota voisivat itsekkin murrosikäoppitunteja pitäessään käyttää. Yksi vastanneista terveydenhoitajista pohti seurusteluasioiden käsittelyn tarvetta. Hän ei itse pitäessään tunteja kerro kovinkaan paljoa oppilaille seurusteluasioista. Hän oli kuitenkin sitä mieltä, että jotkut terveydenhoitajat käsittelevät sitäkin aihealuetta, joten materiaaliin ei varsinaista korjausehdotusta tullut.

Tuottamaani materiaalia arvioidakseni mahdollisimman useammasta eri näkökulmista kävin eräällä Kangasalalaisella alakoululla pitämässä oppitunnit tekemäni materiaalin ja tuntisuunnitelman mukaisesti. Pyysin oppilailta nimettömästi kirjallista palautetta lyhyen kyselylomakkeen avulla (Liite 6). Yhdeksän tyttöä ja kymmenen poikaa täyttivät ja palauttivat palautelomakkeen. Kaikki vastanneet kokivat saaneensa oppitunneilla uutta ja hyödyllistä tietoa. Kaikki vastasivat saaneensa tietoa murrosikäkehityksestä jo aiemmin. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: ”kotona”, ”koulussa” ja ”kavereilta”. Valita tai yhden tai useamman. Suurin osa, tytöistä 6/9 ja pojista 8/10, vastasi saaneensa tietoa koulussa. Vastausten perusteella oppilaat olivat saaneet tietoa kotoa ja kavereilta yhtä paljon.

Sain tietoa asioista mitkä mietitytti (tyttö 5.lk)

Puhuimme mielenkiintoisista jutuista (tyttö 5.lk)

Tunneille olisi voinut olla enemmän aikaa (tyttö 5.lk)

Olisin halunnut lisää tietoa itsetyydytyksestä (poika 5.lk)

Hyvää tunnissa oli huumori (poika 5.lk)

Tunnissa oli hyvää uuden tiedon saaminen ja puhuminen asioista (tyttö 5.lk)

Kattava tieto ja rauhallinen tahti. Sai heti kysyä jos on kysyttävää (tyttö 5.lk)

Tunnissa hyvää oli nauraminen (poika 5.lk)

Vastanneista tytöistä kaikki kokivat, että terveydenhoitajan kanssa voi jutella omasta kehityksestä. Pojista näin vastasi kuusi. Kaikki tytöistä vastasivat tietävänsä, kenen puoleen kääntyä, jos jokin asia kehityksessä askarruttaa. Pojista 9/10 pojasta vastasi samoin. Tämä on arvokasta tietoa kouluterveydenhuollon näkökulmasta, vaikkei otos vastaajissa olekaan suuri. Olisikin tärkeää pohtia, miksi osasta poikia tuntuu, ettei kouluterveydenhoitajan kanssa voi keskustella omasta kehityksestä. Miten kouluterveydenhoitaja voisi paremmin ottaa pojat huomioon keskusteltaessa murrosiästä? Miten poikia rohkaista kertomaan enemmän? Tyttöjen terveystarkastuksissa kysytään kuukautisten alkamisesta ja arvioidaan rintojen ja muotojen kehitystä. Kysytäänkö pojilta samalla tavoin rutiininomaisesti esimerkiksi siemensyöksyjen alkamisesta?

Vastausten perusteella oppilaat kokivat tunnit mukaviksi ja rennoiksi. Oppilaat kokivat saaneensa tietoa ja vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Avoimista vastauksista kävi myös ilmi, että aihe oli mielenkiintoisesti esitetty. Tyttöjen vastauksista nousi esiin positiivisena palautteena se, että asioita käytiin rauhalliseen tahtiin ja halutessaan oppilailla oli mahdollisuus keskeyttää ja kysyä tarkentavia kysymyksiä. Asioista suoraan ja oikeilla termeillä puhuminen koettiin myös positiiviseksi. Tytöt toivoivat enemmän aikaa tuntien pitämiseen. Poikien avointen kysymysten vastaukset olivat suppeita ja yksisanaisia. Vastausten perusteella tunnissa oli hyvää uusi tieto, keskustelu, huumori ja opetus. Kehittämisehdotuksina pojat vastasivat, että tunnin pitäjällä olisi hyvä olla kuuluvampi ääni. Yksi vastanneista olisi halunnut tietää ja keskustella lisää itsetyydytyksestä ja yksi lihaksista.

Olen tyytyväinen tuottamaani materiaaliin. Diaesityksistä tuli selkeät, ja niiden sisällöt jäsenneiltyjä. Ulkonäöltään materiaali on neutraali, mutta selkeästi värikäs ja kiinnostusta herättävä. Pitämäni demotunnin kokemusten perusteella materiaali on sopivan laaja verraten käytettävissä olevaan aikaan, mutta parhaiten se toimisi esimerkiksi 75 minuutin oppitunneilla, jotta toiminnalliselle osuudelle jäisi paremmin aikaa. Tunnit etenivät loogisesti ja hyvällä energialla. En halunnut tuntien olevan pelkkää terveydenhoitajan luentoa, vaan oppilaiden mukaan ottaminen tunnin sisällön tuottamiseen tietovisan ja kysymysten esittämisen avulla. Mielestäni toiminnallisten tehtävien avulla käsiteltävä asia keventyisi entisestään ja pitäisi yllä oppilaiden mielenkiintoa ja keskittymistä. Toisaalta oppilaiden kirjallisen palautteen perusteella erikseen pidettävät tunnit olivat mielenkiintoiset ja antoivat lisää tietoa ja näkökulmia murrosikäkehitykseen ilman erityisiä toiminnallisia tehtäviä. Jokainen terveydenhoitaja voi itse rajata materiaalia tai ottaa myös ehdotetut toiminnalliset tehtävät käyttöönsä sen mukaan, kuinka paljon aikaa tuntien pitämiseen on mahdollista.

Opinnäytetyön tilaajan palautteen (Liite 7) antoi avoterveydenhuollon osastonhoitajan sijainen, jonka kanssa pidimme viimeisen palaverin 1.12. Hän oli perehtynyt työhöni ja sen etenemiseen. Palaute oli positiivista ja

tilaajana he kokivat saaneensa minulta hyvän ja käyttökelpoisen tuotoksen. Erityistä kiitosta sain keskustelussa siitä, että olin murrosiän fyysisten muutosten käsittelyn lisäksi ottanut materiaaliin mukaan tunnetaidot ja niiden käsittelyn. Tuottamani oppimateriaalit menevät jakoon kaikille kouluterveydenhoitajilla ja todennäköisesti vielä tämän vuoden puolella käyttöön. Yhteistyötä tilaaja kuvasi onnistuneeksi. Omaa pohdintaani yhteistyön onnistumisesta löytyy luvusta 10.

Opinnäytetyön tavoitteet oppimateriaalin tuottamisessa saavutettu erinomaisesti.

Käytettävyys tuntien pitämisessä erittäin hyvä. Laitamme materiaalin jakoon kaikille kouluterveydenhoitajille sisäisenä materiaalina

Erittäin selkeät ja informatiiviset PP:t tytöille ja pojille.

Aktiivinen opiskelija ja ottaen huomioon esimiesten vaihtumisesta johtuvat haasteet, yhteistyö sujunut hyvin meidän näkökulmastamme.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle opettavaista ja hieman karaisevaakin. Prosessi pitkittyi osin itsestäni ja osin itsestäni riippumattomista syistä, ja lopulta työn tekemiselle olikin kiire, sillä haluisin valmistua vuoden 2017 aikana. Opinnäytetyötyöskentely opetti minulle paitsi työni aihepiiristä, myös tekemisen aikatauluttamisesta, yhteistyöstä eri tahojen kanssa sekä tärkeimpänä –myös paljon itsestäni. Oli hienoa huomata, että minä pystyn ja osaan, kun ryhdyn työskentelemään suunnitellusti ja motivoituneena. Löysin myös keinoja motivoida ja kannustaa itseäni etenevästi asiassani myös niinä päivinä, kun motivaatio ja jaksaminen eivät olleet huipussaan.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opinnäytetyössä olen päässyt tavoitteeseen; sain tuotettua käyttökelpoista ja positiivista palautetta saanutta materiaalia kouluterveydenhoitajien käyttöön. Yhtenä tavoitteena oli myös lisätä 5.-luokkalaisten oppilaiden tietoja ja taitoja murrosiän muutoksista, seksuaalisuudesta, tunteiden ilmaisemisesta ja käsittelystä sekä ihmissuhteista. Mielestäni nämä tavoitteet täyttyivät työssäni hyvin. Erityisen onnistuneeksi koen materiaalissani murrosiän fyysisen kehityksen käsittelyn sekä ihastumisen ja heräävän seksuaalisuuden teemat. Näistä teemoista sain myös positiivista palautetta kohderyhmältä omien tuntemusteni tueksi.

Oppitunteihin olisi voinut käyttää enemmänkin aikaa ja lisätä tunteilla oppilaiden aktiivisuutta esimerkiksi ryhmätyön tuottamisen muodossa. Jälkikäteen ajatellen olisin voinut painottaa materiaalissa fyysisen kehityksen sijasta enemmän tunnetaitoja ja psyykkistä kasvamista. Toisaalta, näitä

teemoja varten tunteja olisi varmaankin pitänyt järjestää useampia, sillä yksi 45 minuutin tunti on auttamatta liian lyhyt. Jäin myös pohtimaan, oliko tarpeellista pitää ensin yksi tunti tytöille ja pojille yhteisesti vai olisiko pitänyt käyttää molempien tunteihin aikaa 2 x 45 minuuttia. Yhteisessä tunnissa oli ajatuksena kertoa molempien sukupuolien muutoksista yhteisesti, jotta oppilailta olisi tietoa oman sukupuolen muutosten lisäksi myös vastakkaisesta sukupuolesta. Erillisillä tunteilla voitiin näin ollen keskittyä vain oppilaiden omaa sukupuolta koskeviin muutoksiin. Yksi välimuoto olisi yhteinen 45 minuutin tunti ja erikseen pidettävät tunnit olisivatkin 75 minuuttia kumpikin. Aikataulullisesti tämä ajankäytön lisäys kuitenkin olisi todennäköisesti hankala järjestää sopimaan terveydenhoitajan jo valmiiksi tiukkoihin aikatauluihin samoin kuin opettajien tuntisuunnitelmiin.

Yhteistyö opinnäytetyön toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa on sujunut mielestäni hyvin. Keskusteluyhteys on ollut kaikkiin suuntiin avoin. Keskustelua on käyty sähköpostitse sekä kasvotusten mielestäni riittävästi. Tapasin Kangasalan kouluterveydenhoitajien esimiehen ja hänen sijaisensa pariin kertaan, jonka lisäksi kävimme hänen ja neljän kouluterveydenhoitajan kanssa keskustelua sähköpostitse. Tuotokseni arviointiin liittyvien oppituntien järjestäminen onnistui melko helposti terveydenhoitajien sekä koulun opettajien joustavuuden ansiosta. Huolimatta toimeksiantajan yhteyshenkilön vaihtumisesta ja siitä johtuneista aikataulujen venymisestä koen, että yhteistyö oli loppujen lopuksi todella onnistunutta. Ohjaavan opettajani kanssa tapasimme säännöllisesti joko avoimissa opinnäytetyön opintopiireissä tai erikseen sovituksi kahden kesken.

Tämä opinnäytetyö ei ole eettisyyden näkökulmasta tarkasteltuna kovinkaan ongelmallinen. Aiheena murrosikäkehitys ja siitä tuotettu materiaali eivät ole eettisesti arveluttavia, vaan ne kuuluvat selkeästi osaksi terveydenhoitajan tekemää terveystieteellistä sekä peruskoulun opetussuunnitelmaa. Hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti olen toiminut opinnäytetyötä tehdessäni rehellisesti, avoimesti, huolellisesti ja tarkasti (Jyväskylän yliopisto n.d.). Teoreettista viitekehystä kirjoittaessani olen toiminut kriittisesti ja valinnut vain luotettavia ja mahdollisimman tuoreita lähteitä. Noudatin huolellisuutta kerätessäni oppilailta palautetta oppitunneista. Vastaukset kirjoitettiin vapaaehtoisesti ja nimettömänä, eivätkä oppilaat päässeet keskustelemaan vastauksistaan keskenään, joten vastaukset ovat luotettavia. Olen käsitellyt kyselylomakkeet huolellisesti ja säilyttänyt ne asianmukaisesti.

Koen onnistuneeni opinnäytetyössä melko hyvin ja olen tyytyväinen lopputulokseen. Tavoitteen mukaisesti sain toteutettua omasta mielestäni sekä saamastani palautteesta päätelleen laadukkaan oppimateriaalin, joka lisää tietoa ja taitoja kohderyhmälle. Sain myös itselleni lisää tietotaitoa sekä varmuutta kouluterveydenhoitajatyöhön liittyen. Minulla on terveydenhoitajana vahva perusta tukea lapsen kasvua murrosiässä sekä ohjata seksuaalisuuteen sekä psyykkiseen kehitykseen liittyvissä asioissa. Opin-

näytetyön raportin kirjoittamiseen olisin voinut budjetoida enemmän aikaa. Olisin voinut perehtyä laajemmin tuoreeseen tutkimustietoon ja hakea teoreettiseen viitekehukseen enemmän tuoreempiakin näkökulmia, joihin perustaa materiaalissa käyttämiäni asiasisältöjä.

Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyölle voisi olla palautteen kerääminen ja tutkimuksen tekeminen oppimateriaalin käyttökokemuksista sekä terveydenhoitajien että myös oppilaiden näkökulmista. Palautetta voisi kerätä useammalta terveydenhoitajalta ja luokalta. Palautteen perusteella materiaalia voisi muokata entistä käytettävämmäksi ja kohderyhmälle sopivaksi. Oppimisen tapahtuessa entistä enemmän myös verkossa ja verkkoalustoilla, materiaalista voisi myös jatkojalostaa esimerkiksi verkkokurssimateriaalia tai verkossa toteutettavia ja palautettavia ryhmätehtäviä.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. (2007). *Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2007). Nuorisolääketiede. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Viitattu 1.11.2017.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Ala-Luhtala, R. & Ryttyläinen-Korhonen, K. (2016). Seksuaaliterveys. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen. (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkirja*. Helsinki: Juvenes Print.

Bildjuschkin, K., Klemetti, R., Kulmala, T., Luoto, R., Nipuli, S., Nykänen, M., Parekh, S., Raussi-Lehto, E. & Surcel, H-M. (2016). Seksuaalikasvatuksen osa-alueet. Teoksessa R. Klemetti & E. Raussi-Lehto. (toim.) *Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020*. Viitattu 23.9.2017.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7>

Cacciatore, R. (2015). Kasvun ja kehityksen aika – kiva opettaa kasvavalle ja kehittyvälle. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas. (toim.) *Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen*. Helsinki: Opetushallitus.

Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila, S. (2008). *Pelastakaa pojat!* Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2015). *Seksuaalisuuden portaat*. Helsinki: Grano Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2010). *Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Opas vanhemmille*. Helsinki: WSOY.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Juva: WS Bookwell Oy.

Dunkel, L. (2007). Viivästynyt murrosiän kehitys. Terveyskirjasto. Viitattu 8.12.2016.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96236.pdf>

Dunkel, L. (2009). Puberteetti. Teoksessa M. Välimäki, T. Sane & L. Dunkel (toim.). *Endokrinologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hovi, P., Salo, J. & Raivio, T. (2016). Murrosikäkehityksen arviointi. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja*. Helsinki: Juvenes print, Suomen yliopistopaino Oy.

Jalanko, H. (2014). Tietoa potilaalle: Murrosiän viivästyminen pojilla. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 8.12.2016.

[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt00603&p\\_haku=rintojen%20kehitys](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00603&p_haku=rintojen%20kehitys)

Jyväskylän yliopisto (n.d). Tutkimuseettiset ohjeet. Viitattu 9.11.2017.

<https://staff.jyu.fi/Members/matukuiv/Tietosuoja/Tutkimusetiikka/?searchterm=eettiset%252520ohjeet>

Kaisla, M. & Välimaa, R. (2009). Toiminnalliset menetelmät terveystiedon opetuksessa. Teoksessa E. Jeronen, R. Välimaa, H. Tyrväinen & H. Maijala (toim). *Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon edistämisen tutkimuskeskus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kinnunen, S. (2014). *Murrosikäinen perheessä: Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä*. Lohja: Karas-Sana Oy.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2010). *Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalinen kehittyminen. Opas vanhemmille*. Helsinki: WSOY.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2015). *Seksuaalisuuden portaat*. Helsinki: Grano Oy.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2012). *Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimismateriaali*. Tampere: Juvenes Print Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2017a). Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 24.10.2017.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2017b). Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 15-18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 24.10.2017.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2017c). Nuortennetti. Kriittisesti nettissä. Viitattu 1.11.2017.

<https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/kriittisesti-netissa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto (n.d.a). Nuortennetti. Tytöstä naiseksi. Pituuskasvu ja muut murrosiän muutokset. Viitattu 27.10.2016.  
[http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/tytosta\\_naiseksi/](http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/tytosta_naiseksi/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto (n.d.b). Nuortennetti. Pojasta mieheksi. Viitattu 27.10.2016.  
[http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/pojasta\\_mieheksi/](http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/pojasta_mieheksi/)

Morin, A. (2017). How to Prevent the Media From Damaging Your Teen's Body Image. Viitattu 13.10.2017.  
<https://www.verywell.com/media-and-teens-body-image-2611245>

Mustajoki, P. (2016). Testosteronin puutos miehellä. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 8.12.2016.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01010)

Mäkinen, O. (2005). *Tieteellisen kirjoittamisen abc*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nuorten mielenterveystalo (n.d). Häiriöt ja ongelmat. Johdanto nuoruusi-  
kään. Viitattu 24.10.2017.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusi-  
kään.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusi-<br/>kään.aspx)

Opetushallitus (2013). Tunteesta tunteeseen. Ihmisielen tarinat sanoin ja kuvin. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 9.10.2017.  
[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla#2](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla#2)

Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Viitattu 1.10.2017.  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. 2016. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Next Print Oy.

Raivio, T. 2016. Puberteettikehitys ja sen häiriöt. *Lääkärin käsikirja*. Viitattu 8.12.2016.  
[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt00674&p\\_haku=puberteetti](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00674&p_haku=puberteetti)



Retulainen, H., Venho, I. & Viheriäkoski, T. 2014. *Pojat murrosiän kynnyksellä. Selvitys mikä kiinnostaa viides- ja kuudesluokkalaisia poikia?* Opin- näytetyö. Terveydenhoitotyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.10.2017.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201504013822>

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opin- näytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy.

Schmitt, E. 2014. Confessions of a cyberbully. Understand their tactics to protect your children. Viitattu 4.10.2017.

<http://www.netdoctor.co.uk/parenting/teenager/a9270/confessions-of-a-cyberbully/>

Sinkkonen, J. (2012). *Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen?* Helsinki: WSOY.

Suomen kättilöliitto (2013). *IhmiSeksi 2013*. Materiaalia 12–18-vuotiaiden nuorten kanssa työskenteleville seksuaalikasvatusta varten. Viitattu 13.10.2017.

[https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkatiloliitto.kotisivukone.com/ihmiseksi\\_2013.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkatiloliitto.kotisivukone.com/ihmiseksi_2013.pdf)

Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. *Kouluikäinen ja nuori*. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta. *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2010). *Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhuoltoalan viranomaisille ja asiantuntijoille*. Viitattu 1.10.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014). *Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020*. Viitattu 1.10.2017.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). *Turvataitokasvatus*. Viitattu 1.11.2017.

[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lahe-suuhde\\_perhevakivallan\\_ehkaisytyo/turvataitokasvatus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahe-suuhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/turvataitokasvatus)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2017). *Kouluterveyskyselyn tulokset. Perusopetus 4. ja 5. luokan oppilaat*. Viitattu 3.10.2017.

[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perustulokset](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset)

Tiitinen, A. (2016). Tietoa potilaalle: Normaali kuukautiskierto. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 17.1.2017.

<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.hamk.fi/dtk/shk/koti>

Toppari, J. & Näntö-Salonen, K. (2002). Kasvu ja fyysinen kehitys. Teoksessa P. Terho, E. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogus & M. Pietikäinen. *Kouluterveydenhuolto*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

UNESCO (2009). International technical guidance on sexuality education. Vol. II – Topics and learning objectives. Viitattu 13.10.2017.

[http://data.unaids.org/pub/externaldocument/2009/20091210\\_international\\_guidance\\_sexuality\\_education\\_vol\\_2\\_en.pdf](http://data.unaids.org/pub/externaldocument/2009/20091210_international_guidance_sexuality_education_vol_2_en.pdf)

Väestöliitto (2016a). Nuoret. Murrosiän kasvu ja kehitys. Viitattu 27.10.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>

Väestöliitto (2016b). Nuoret. Tytön keho. Viitattu 27.10.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/>

Väestöliitto (2016c). Nuoret. Pojan keho. Viitattu 27.10.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/>

Väestöliitto (2016d). Nuoret. Äänenmurros. Viitattu 8.12.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/aanenmurros/>

Väestöliitto (2017). Nuoret. Murrosikä. Pojan keho. Rintojen turpoaminen eli gynekomastia. Viitattu 21.9.2017.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/rintojen-turpoaminen-eli-gynekom/>

World Health Organization (2002). Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva. Viitattu 13.10.2017.

[http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender\\_rights/defining\\_sexual\\_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf)

## Tuntisuunnitelmat

### TUNTISUUNNITELMAT

3 x 45min

#### Tyttöjen ja poikien yhteinen tunti

1. Esittely, aiheen ja tulevien tuntien esittely (5min)
2. Diaesitys murrosiän muutoksista (15min)
3. Tietovisa pareittain (10min)
4. Tietovisan vastausten läpikäynti (10min)
5. Kysymysten kirjoittaminen (5min)

#### Tyttöjen oma tunti

1. Alkusanat ja edellisellä tunneilla esitettyihin kysymyksiin vastaaminen (5-10min)
2. Diaesitys (10-15min)
3. Ryhmätehtävä (10min)
4. Tehtävän purku (10min)
5. Palautelomake (5min)

#### Poikien oma tunti

1. Alkusanat ja edellisellä tunneilla esitettyihin kysymyksiin vastaaminen (5-10min)
2. Diaesitys (10-15min)
3. Ryhmätehtävä
4. Palautelomake

Mitä mussa tapahtuu? -Power Point

# MITÄ MUSSA TAPAHTUU?

MURROSikä – MATKALLA LAPSESTA  
AIKUISEKSI

## VIHDON! JO NYT? APUA!

- Olet hiljalleen kasvamassa lapsesta aikuiseksi
- Elät juuri nyt suurten muutosten aikaa kehossa ja mielessä
  - Koeta nauttia kydistä!
- Murrosikä on hieno juttu
  - Sinusta on tulossa nuori aikuinen
  - Nuoruuden ja aikuisuuden ilot ovat edessäpäin ja lapsuuden leikit pikkuhiljaa jäämässä taakse
  - On ihan okei, että välillä lapsettaa ja välillä tekisi mieli jo olla aikuinen

## OPPITUNNIT

1. Yhteinen oppitunti tytöille ja pojille
  - Käydään läpi murrosiän muutoksia kehossa ja mielessä
  - Puhutaan kavereista, ihastumisesta ja seurustelusta
    - Tietovisa
    - Kysymyksiä?
2. Tyttöjen oma tunti
3. Poikien oma tunti

## MURROSIKÄ - LAPSESTA AIKUISEKSI

- Murrosiässä keho ja mieli alkavat hiljalleen muuttua kohti nuoruutta ja aikuisuutta
- Murrosikä alkaa kaikilla eri aikaan
  - Tyttöillä yleisimmin 8-13 –vuotiaana
  - Pojilla yleisimmin 9-13 –vuotiaana
- Muutokset kehossa ja mielessä jatkuvat pitkälle nuoreksi aikuiseksi
- Keho muuttuu, ajatukset muuttuu, mieli myllertää – suuretkin vaihtelut ovat normaalia
  - Älä siis vertaile itseäsi kavereihisi tai ole huolissasi!

## PITUUTTA JA LEVEYTTÄ

- Pituuskasvu kiihtyy murrosiässä ja sitä kutsutaan **kasvupyrähdykseksi**
- Kun pituutta kasvaa nopeasti ja keho muuttuu, niin saatat tuntea itsensä välillä kömpelöksi – se on normaalia ja kaikki muutkin tuntevat niin jossakin vaiheessa

### POJAT

- Ensin kasvavat pää ja raajat
- Pituuskasvu kiihtyy useimmilla peruskoulun loppuvaiheessa
  - Pituutta voi tulla jopa 10cm vuodessa!
- Pyrähdyksen jälkeen kasvu jatkuu vielä 3-5 vuotta ja lopullinen pituus saavutetaan n. 18-vuotiaana, jotkut kasvavat vielä tämän jälkeenkin
- Pituuden lisäksi lihassa ja rasvakudos lisääntyvät

### TYTÖT

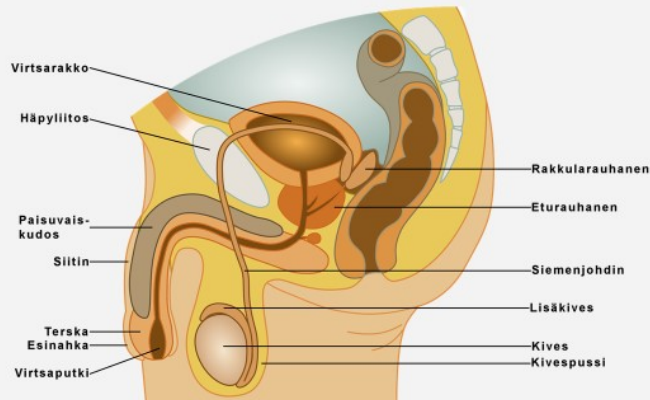
- Pituuskasvu kiihtyy useimmilla ennen kuukautisten alkamista, keskimäärin 13-vuotiaana
  - Pituutta voi tulla jopa 8-10cm vuodessa!
- Kuukautisten alkamisen jälkeen tytöt kasvavat vielä n. 6-8 cm, lopullinen pituus saavutetaan n. 16-18 –vuotiaana
- Pituuskasvun lisäksi tytöillä rinnat kasvavat, lantio levenee ja rasvakudos lisääntyy reisissä ja pakaroissa

## POJASTA MIEHEKSI

### POIKIEN KEHON MUUTOKSET

- Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on kivesten kasvaminen, jonka jälkeen penis kasvaa ja terska alkaa muodostua
- Äänenmurroksen myötä ääni madaltuu. Tähän voi liittyä myös hallitsemattomia "kiekaisuja", jotka johtuvat äänihuulten kehittymisestä
- Hikoilu lisääntyy ja hiki alkaa haista – muista hyvä hygienia!
- Karvoitus lisääntyy kainaloissa ja ulkoisten sukupuolielinten ympärillä
- Pituuskasvun pyrhdysvaihe osuu yleensä yläkouluuikaan
- Iho ja hiukset alkavat rasvoittua, voi ilmaantua finnejä, parrankasvu voi alkaa
- Kysy kotona! Poikien murrosiän kehitys on usein samankaltaista kuin isällä ja isän miespuolisella lähisuvulla.

## POIKIEN SUKUPUOLIELIMET

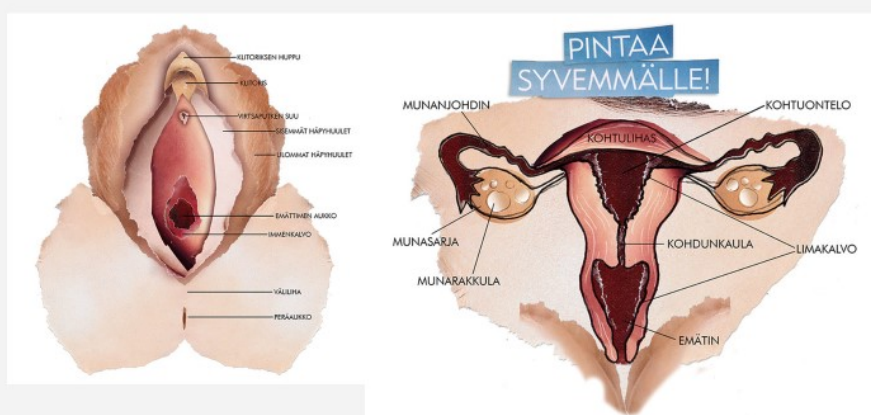


## TYTÖSTÄ NAISEKSI

### TYTTÖJEN KEHON MUUTOKSET

- Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on rintojen kehittyminen, joka alkaa tyypillisesti rintojen aristamisena ja rinnoissa tuntuvana kyhmyinä
  - Rinnat voivat kehittyä eri tahtiin, ja olla tuntua välillä eriparisilta
- Karvoitusta alkaa ilmestyä kainaloihin ja ulkoisten sukuelinten ympärille
- Hikoilu lisääntyy ja hiki alkaa haista – muista hyvä hygienia!
- Iho ja hiukset alkavat rasvoittua
- Ensimmäiset kuukautiset tulevat keskimäärin 13-vuotiaana
- Paino nousee pituuskasvun ja rasvakudoksen kertymisen vuoksi
- Kysy kotona! Tyttöjen murrosikäkehitys on usein samankaltaista kuin äidillä ja äidin naispuolisilla lähisukulaisilla.

## TYTTÖJEN SUKUPUOLIELIMET



## MIELI MYLLERTÄÄ

- Tunteet ovat kuin vuoristorataa – välillä saman päivän aikana naurattaa, itkettää, suututtaa ja pelottaa
- Keho muuttuu lyhyessä ajassa mutta mieli ei pysy perässä
- Itsetunto voi myös vaihdella paljon
  - Välillä olo on ujo ja epävarma, välillä tekisi mieli valloittaa koko maailma
- Hormonit vaikuttavat
- Mielen kasvaminen aikuisuutta kohti vaatii näitä kaikkia tunteita

### ÄLÄ RAGEE!

Kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua ja tärkeää!

Tunteenpurkausten aikana ketään ei saa satuttaa tai loukata!

Tunteille kannattaa opetella sanomaan nimiä, jotta niistä on helpompi kertoa muille:

Esimerkiksi: "Mua harmittaa, kun muuttuvassa kehossa ei tunnu enää tutulta"

Tai "Mua itkettää kun samaan aikaan olen iloinen, että minusta on kasvamassa aikuinen, mutta samalla se tuntuu vähän pelottavalta"

## ÄRSYTTÄVÄT VANHEMMAT, KIINNOSTAVAT KAVERIT

- Aikuisiksi kasvamisessa välttämätöntä on irrottautua omista vanhemmista
- Itsenäistyminen on kova pala molemmille – sinulle ja vanhemillesi!
- Erimielisyydet vanhempien kanssa voivat aiheuttaa riitoja
  - Rajat ovat rakkautta, niitä asetetaan, koska vanhemmat haluavat suojella sinua
- Tehkää kotona yhdessä pelisäännöt: kotiintuloajat, ruutu-aika, kotityöt, yhteiset sopimukset
  - Sopimuksessa on hyvä olla myös mahdolliset seuraukset ennalta sovittuna
- Kavereiden kanssa vietetty aika alkaa murrosiässä houkutella entistä enemmän ja aikaa vietetään yhdessä muuallakin kuin kotona
  - Esimerkiksi nuorisotilat ovat turvallisia ja kivoja paikkoja istuskella, pelailla ja jutella
  - Ketään ei saa kiusata tai jättää porukan ulkopuolelle

## IHASTUMINEN JA SEURUSTELU

- Ensimmäinen ihastuminen, ihanaa!
  - Punastuttaa, jännittää, puhe takeltelee – ihastuminen tuntuu koko kropassa
  - Rohkeaa on kertoa ihastukselle tunteistaan ja kuunnella onko toinen ajatellut samoin
  - Pettymykset ovat myös osa elämää, ja niistä pääsee yli
- Älä kiirehdi!
  - Kaikkia ei vielä kiinnosta, eikä tarvitsekaan
  - Jotkut ihastuvat ja seurustelevat jo yläkoulussa, jotkut vasta aikuisena

## IHASTUMINEN JA SEURUSTELU

- Seurustelukumppani
  - Ensimmäinen seurustelu voi kestää tunnin, viikon tai vuoden
  - Seurustelu voi olla porukassa hengailua, kahdestaan juttelua, käsi kädessä kulkemista, whatsappailua tai vaikka koiran ulkoiluttamista
  - Tärkeää on viihtyä yhdessä ja tehdä asioita, jotka tuntuvat hyvältä
  - Toisen kanssa pussailu ja koskettelu ovat kivoja juttuja, mutta niitä kannattaa odottaa vähän vanhemmaksi
  - Opettele tuntemaan, mikä sinusta tuntuu hyvältä ja kertomaan se toiselle. Mitään, mikä ei tunnu hyvältä, ei tarvitse tehdä!

## TIETOVISA

## OIKEAT VASTAUKSET

1. **Totta.** Murrosikä voi alkaa jo 8-vuotiaana, mutta aivan yhtä hyvin vasta yläkoulussakin.
2. **Totta.** Jokainen kehittyy omaan tahtiin, toiset nopeammin, toiset hitaammin. Vertailla ei kannata, sillä aikuisena kehityksen eriaikaisuus tasaantuu.
3. **Totta.** Poikien murrosikään liittyvä pituuskasvu voi jatkua vielä 18-vuotiaana armeijäikäisenäkin.
4. **Tarua.** Äänenmurros vie aikaa yleensä useamman kuukauden tai jopa vuosia.
5. **Tarua.** Kuukautisten aikana tytöt voivat elää aivan normaalia elämää.
6. **Tarua.** Seurusteluun ei välttämättä liity pussailua tai muuta seksuaalista kanssakäymistä.
7. **Tarua.** Hygieniasta kannattaa pitää huolta. Käy suihkussa joka päivä ja myös urheilusuorituksen jälkeen. Vaihda samalla puhtaat vaatteet.
8. **Totta.** Rinnat kehittyvät eri tahtiin, mutta myös aikuisella naisella rinnat voivat olla hieman eri kokoiset.
9. **Tarua.** Pese kasvot aamuin illoin ja käytä tarvittaessa ihonhoitotuotteita. Älä puristele finnejä!
10. **Tarua.** Kaikilla on aina jotakin opittavaa. Ja kertaus on opintojen äiti.



## KYSYTTÄVÄÄ?

- Seuraavat oppitunnit pidetään erikseen tytöille ja pojille
- Jäikö jokin mietityttämään?
  - Tyttöjen ja poikien tunneilla käsitellään vastauksia nimettömästi
- Kysymykset eivät tule näkyviin, vaan kysymysten aihealueita käsitellään laajemmin
  - Kukaan ei tiedä, kuka minkäkin kysymyksen on kirjoittanut

KIIITOS MIELENKIINNOSTA!

## LÄHTEET

- Kuvien linkit
  - <http://cdn.clearblue.com/sites/default/files/woman-reproductive-organs-FI.jpg>
  - [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/61/Male\\_reproductive\\_system\\_in\\_finnish.png/800px-Male\\_reproductive\\_system\\_in\\_finnish.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/61/Male_reproductive_system_in_finnish.png/800px-Male_reproductive_system_in_finnish.png)
  - [http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/3889768/vagina\\_FINAL.jpeg](http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/3889768/vagina_FINAL.jpeg)
  - [http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/3889807/kohtu\\_FINAL.jpeg](http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/3889807/kohtu_FINAL.jpeg)



## VASTAUKSIA KYSYMYKSIIN

- Tyttöjen tunnin aluksi käydään läpi yhteisellä tunnilla lapuille kirjoitettuja kysymyksiä aihealueittain.
- Kysymyksiä ei lueta ääneen, vaan tunnin pitäjä koostaa kysymyksistä lyhyet teoriaosuudet, jotta nuorten anonymitteetti säilyy.

Kurkkaa

- [Väestöliitto Nuoret](#)
- [Nuorten Väestöliitto - Youtube](#)
- [Mannerheimin lastensuojeluliitto - Nuortennetti](#)

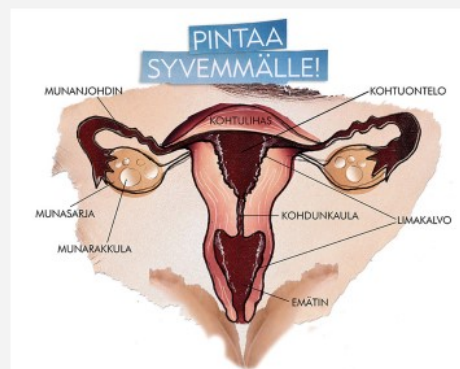
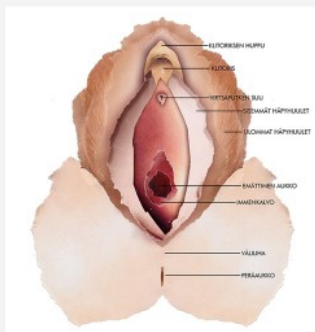
## TYTÖSTÄ NAISEKSI

- Muutokset kehossa ja mielessä voivat tuntua hämmäntäviltä ja jännittäviltä
- Mieli ja tunteet ovat kovassa myllerryksessä. Välillä ärsyttää ja välillä olo kuin supersankarilla. Vanhemmat ja kodin säännöt saattavat tuntua sinusta turhilta, mutta ne ovat sitä varten, että voisit turvallisesti kokeilla rajojasi ja uusia juttuja.
- Rinnat alkavat kasvaa
  - Ekat rintsikat!
- Karvoitusta alkaa kasvaa kainaloissa ja alapäässä
- Pituuskasvu kiihtyy, rasva- ja lihaskudosta alkaa kertyä krooppaan ja keho alkaa muuttua naisellisemmaksi
  - Paino nousee, ja niin sen pitääkin!

## TYTÖSTÄ NAISEKSI

- Sukupuolielimet
  - Kuukautiset merkki hedelmällisyydestä ja sisäisten sukupuolielinten toiminnasta
  - Myös ulkosynnyttimet, kuten häpyhuulet ja klitoris suurentuvat
  - Itsensä tutkiminen ja koskettelu voi tuntua kivalta ja on sallittua
- Valkovuoto ja kuukautiset
  - Valkovuoto on vaaleaa, melko hajutonta, limaista nestettä, joka valuu emättimestä puhdistaan ja kosteuttaen emätintä
  - Määrä ja laatu vaihtelevat
  - Merkki siitä, että keho valmistautuu kuukautisiin
  - Et välttämättä tarvitse erillistä pikkuhousunsuojaa valkovuodon vuoksi – vesipesu ja puhtaat alushousut kerran päivässä yleensä riittävät

## TYTTÖJEN SUKUPUOLIELIMET



## KUUKAUTISET

- Kuukautiskierto voi olla pitkään epäsäännöllinen
- Ennen kuukautisia saatat tuntea itsesi väsyneeksi, ärtyisäksi tai itkuherkäksi
  - Nämä pms-oireet ovat normaaleja
- **Vuoto** kestää yleensä 3-7 päivää
- **Kuukautiskivut** voivat tuntua alavatsalla, alaselässä ja rintojen arkuutena
  - Ota tarvittaessa särkylääkettä
  - Myös lämmin suihku, liikunta, kuumat/kylmät kääreet ja lepo voivat auttaa
- Vuodon määrä vaihtelee, yleensä vuoto on kuukautisten alussa runsaampaa.

### KUUKAUTISET

Kuukautiset alkavat tavallisesti 11-15 ikävuoden välillä.

Kuukautisten alkaessa pituuden kasvupyrähdys on yleensä ohitettu, rinnat ovat jo melko kehittyneet ja häpykarvoitusta on kasvanut.

Kuukautisten alettua tyttö on hedelmällinen ja voi tulla raskaaksi.

Muista hyvä hygienia!

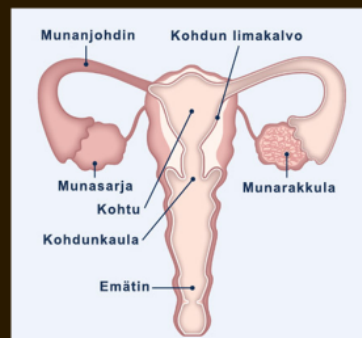
Kuukautiset kannattaa opetella merkitsemään kalenteriin, jotta niiden kestoa ja ajankohtaa voi opetella arvioimaan.

## KUUKAUTISKIERTO

- Munasarjoista irtoaa munasolu kerran kuussa ja se kulkee munanjohdinta pitkin kohtuun päin
- Kohtu valmistautuu joka kuukausi raskauteen:
  - Limakalvo tulee paksummaksi ja verekkäämmäksi
  - Jos irronnut munasolu ei hedelmöity ja tartu kohtuun, kohdun limakalvo hajoaa
  - Tästä on merkinä muutaman päivän kuluttua alkava **verinen vuoto eli kuukautisvuoto**. Vuoto erittyä emättimen kautta keskimäärin kerran kuussa.

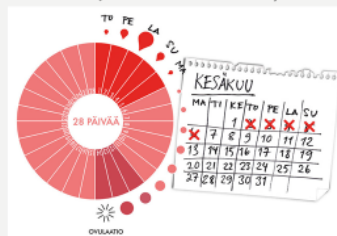
**Kuukautiskierto lasketaan ensimmäisestä vuotopäivästä seuraavien kuukautisten ensimmäiseen vuotopäivään!**

### NAISEN SISÄISET SUKUELIMET



## KUUKAUTISKIERRON LASKEMINEN

- Kuukautiskierron **ensimmäiseksi päiväksi lasketaan ensimmäinen vuotopäivä**. Kierto jatkuu seuraavien kuukautisten alkamispäivään asti.
  - Säännöllinen kuukautiskierto on n. 28 päivää, mutta vaihtelut voivat olla suuria
- Merkitse kuukautiset muistiin vaikka kännykän kalenteriin
  - Tarjolla on myös erilaisia kuukautisten seuraamiseen tarkoitettuja suomenkielisiä kännykkäsovelluksia
  - Ilmaiseksi Play-kaupasta
    - Flo Kuukautiskalenteri
    - Kuukautiskierronkalenteri
    - Moona Oirepäiväkirja
    - Omakuu



## KUUKAUTISSUOJAT

### YLEISIMPIÄ KUUKAUTISSUOJIA

- Kertakäyttöinen **terveyside ja pikkuhousunsuoja**
  - Siteitä ja pikkuhousunsuojia on eri pituisia, -paksuisia ja mallisia.
  - Vaihdetaan 4-6h välein tai aina tarvittaessa
- **Tamponi**
  - Tamponia ei tule käyttää valkovuodon vuoksi, vaan ainoastaan kuukautisten aikana.
  - Vaihdetaan 4-6h välein tai aina tarvittaessa
- **Kuukautiskuppi, tai kuukuppi,**
  - Asetetaan emättimen sisään
  - Kuukautisvuoto kerääntyy kuppiin, joka tyhjenetään muutamia kertoja vuorokaudessa. Tyhjennyksen yhteydessä kuppi pestään ja asetetaan takaisin emättimeen.



## HYVÄ HYGIENIA

- Päivittäinen suihku
  - Erityisesti varpaat, kainalot ja sukuelimet
- Finnit
  - Huolellinen kasvojen pesu ja tarvittaessa ihonhoitotuotteet
  - Joskus tarvitaan antibioottikuuria
  - Jos finnit vaivaavat, ole yhteydessä kouluterveydenhoitajaan
- Kuukautisten aikaan tee alapesut aamuin illoin ja vaihda kuukautissuojia riittävän usein (yleensä 4-6h välein)

### MUISTILISTA

Käy suihkussa päivittäin ja aina urheilemisen jälkeen.

Vaihda samalla puhtaat vaatteet.

Jos meikkaat, muista puhdistaa kasvot iltaisin!

Pese hampaat kahdesti päivässä.

Tarvittaessa käytä deodoranttia.

Rasvaa iho tarvittaessa.

## IHASTUMINEN

### KAVERIT JA SEURUSTELU

## IHASTUMINEN

- Ensimmäinen ihastus voi olla julkkis, opettaja, tubettaja tai vaikkapa kaverin vanhempi
  - Idoliin tai muuhun aikuiseen ihastuminen on normaalia ja valmistaa sinua tuleviin ihmissuhteisiin ja ihastumisiin
  - Tuntuu kivalta ihailta toista ihmistä ja haaveilla seurustelusta
- Ihastua voi myös luokkakaveriin tai jalkapallojoukkuekaveriin, tyttöön tai poikaan
  - Ihastumista ei tarvitse kertoa kenellekään, jos ei halua
  - Parhaalle kaverille kertominen voi olla kutkuttavan jännittävää. Asian jakaminen kaverille opettaa sinulle uusia kaveri- ja seurustelutaitoja.
- Ihastumisen ajatuksiin voi myös liittyä halu tutkia ja kosketella itseään. Se on normaalia ja sallittua.

## IHASTUMINEN - SANOISTA TEKOIHIN

- Ihastuksen kohteelle kertominen on iso askel. Kertoa voi esimerkiksi viestillä, kirjelappusella tai kaverin välityksellä.
- Ajatus siitä, että ihastuksesi kohde tietää tunteistasi, on jännittävä.
- Ihastuminen ei välttämättä ole molemminpuolista. Se voi tuntua pahalta ja harmittaa, mutta asiasta pääsee yli. Olit rohkea kun kerroit omista tunteistasi!
- Molemminpuolinen ihastuminen voi johtaa seurusteluun.
  - Seurustelu voi olla yhdessä hengailua, porukalla pelaamista, käsi kädessä istumista tai vaikka vain viestien vaihtamista ilman yhteisen ajan viettämistä.

## SEURUSTELU

- Yläkoulun aikana ajankohtaiseksi voivat tulla seurustelusuhteet, joissa aikaa vietetään enemmän kahdestaan ja uskalletaan jo jutella ja pitää toista kädestä.
- Seurustelua voi harjoitella useammankin ihastuksen kanssa.
- Ihastumisiin tai seurusteluun ei tarvitse kiirehtiä, jos se ei tunnu vielä hyvältä.
- Älä vertaile itseäsi muihin! Kaverit voivat joskus seipitellä satuja seurustelukokemuksistaan. On tärkeää edetä rauhassa itselle hyvältä tuntuvaan tahtiin.

## SEKSUAALISUUS

- Kasvun ja kehittymisen myötä seksuaalisuus alkaa kiinnostaa
- Jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan ja siitä, mitä sillä tekee, kuka saa koskea tai katsoa
- Seksuaalinen kehittyminen on pitkä prosessi, eikä sitä tule kiirehtiä
- **Itsetyydytys eli masturbointi** on turvallinen tapa tutustua omaan kehoon ja kosketukseen
  - Se on normaalia ja sallittua, eikä se vahingoita sukuelimiä
  - Vähentää seksuaalista jännitystä ja tuottaa nautintoa
  - Masturbaation tarve vaihtelee, mihinkään ei ole kiire
- Tykkäämistä voi osoittaa esimerkiksi kädestä pitämällä, silittämällä, pussaamalla

## SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN

- Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, millaisiin ihmisiin tuntee seksuaalista vetoa
- Nuoruudessa seksuaalinen identiteetti on vasta muotoutumassa
  - joskus oma kokemus selkiytyy vasta ajan kanssa
- Hetero- ja homoseksuaalisuus
  - **Hetero**seksuaalisen ihmisen mielenkiinto suuntautuu tunnetasolla ja fyysisellä tasolla vastakkaiseen sukupuoleen
  - **Homoseksuaalisuudessa** omaan sukupuoleen
  - **Bi**-seksuaalisuudessa ihastumisen kohteen sukupuolella ei välttämättä ole merkitystä, vaan esim. henkilön persoonallisuus voi olla sukupuolta tärkeämpi ominaisuus
- Oman seksuaalisen suuntautumisen voi määritellä myös jollain muulla tavalla tai sen voi olla kokonaan määrittelemättä.

## SOME

- Kavereita
- Keskustelua
- Kuvia, videoita
- Kuvanmuokkaus, sometodellisuus
- Mieti, mitä näet ja luet. Voiko se olla totta?

### MUISTA NÄMÄ!

Älä kiusaa! Asiallinen keskustelu ja ajatusten vaihtaminen on netissä helppoa, mutta älä tahallasi pahoi toisen mieltä. Kirjoita vain sellaisia asioita, jotka kehtaisit sanoa kasvotustenkin.

Kuvat, videot ja kirjoitukset säilyvät netissä aina. Mieti, mitä haluaisit äitisi, tulevan opettajasi tai ihastuksesi näkevän sinusta somessa.

Älä koskaan kerro osoitettasi tai muita henkilökohtaisia tietojasi nettitalulle.

Nettituttujen kanssa tavatessasi kerro asiasta aina vanhemmalle tai kaverille. Tapaa ventovieras ensimmäistä kertaa julkisella paikalla.

# RYHMÄTEHTÄVÄ

TUNTEET

## TUNTEET - RYHMÄTEHTÄVÄ

5.-luokkalaiset Piia ja Laura ovat kävelemässä yhdessä koulusta kotiin. Matkalla heitä vastaan kävelee kuudennen luokan tyttöryhmä. Yksi ryhmän tytöistä, Aada, pysähtyy Lauran kohdalle ja huomauttaa: ”Sulla on feikit conssit!”.

Laura pahoittaa mielensä ja katsoo maahan.

Aada kysyy Piialta: ”Eiks noi kengät ookin nolot?”.

Piia vastaa: ”Onhan ne vähän nolot”.

Lauran kengät ovat ihan uudet ja hän oli niistä iloinen. Nyt Lauraa itkettää ja hän kääntyy kävelemään yksin kotiin.

Kuusi ryhmää, jokaiselle oma kysymys/kysymykset pohdittavaksi.

Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia!

## KYSYMYKSET JA VASTAUSTEN POHDINTAA

1. Mitä ajatuksia tarina teissä herätti? Millaisia tunteita Laura tunsit?
2. Millaisia tunteita Piia tilanteessa tunsit? Entä Aada?
3. Oletteko törmänneet tilanteisiin, joissa toisen ihmisen vaatteita, hiuksia, kenkiä tai muuta kommentoidaan rumasti? Mitä ajattelit tilanteessa? Kerro ja kuvaile.
4. Miten Aada teidän mielestänne toimi?
5. Miten Piia teidän mielestänne toimi?
6. Mitä Piian olisi pitänyt vastata Aadalle?

## ANNATHAN PALAUTETTA?

- Täytä sinulle jaettu lyhyt palautelomake pitämistäni murrosikäoppitunneista
- Toivottavasti sait uutta ja hyödyllistä tietoa tulevaa varten.

Tsemppiä kasvamiseen!

Kiitos!



## LÄHTEET

- <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>
- <https://www.nuortennetti.fi/>
- <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-suuntautuminen/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCCliWcgOuYApzVsB7slpRA/videos>

## KUVIEN LÄHTEET

- [https://cdn.shopify.com/s/files/1/1897/8231/files/Lunette\\_cup\\_violet\\_800x.jpg?v=1494600392](https://cdn.shopify.com/s/files/1/1897/8231/files/Lunette_cup_violet_800x.jpg?v=1494600392)
- [https://www.demi.fi/sites/demi/files/styles/max-width-800/public/10.1220226ac\\_0.jpg?itok=wtR649G\\_](https://www.demi.fi/sites/demi/files/styles/max-width-800/public/10.1220226ac_0.jpg?itok=wtR649G_)
- [https://static.ilcdn.fi/fiidifi/Side\\_etu\\_miaa\\_080717\\_fd.jpg](https://static.ilcdn.fi/fiidifi/Side_etu_miaa_080717_fd.jpg)
- [https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/3889851/merkitseminenkalenteriin\\_FINAL.jpeg](https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/3889851/merkitseminenkalenteriin_FINAL.jpeg)
- <http://www.edu.fi/download/f5ed9584cf1b12998bb957002f48f93ba1ffaf6d.jpg>

## Pojasta mieheksi -Power Point



## VASTAUKSIA KYSYMYKSIIN

- Poikien tunnin aluksi käydään läpi yhteisellä tunnilla lapuille kirjoitettuja kysymyksiä aihealueittain.
- Kysymyksiä ei lueta ääneen, vaan tunnin pitäjä koostaa kysymyksistä lyhyet teoriaosuudet, jotta nuorten anonymiteetti säilyy.

Kurkkaa

- [Väestöliitto Nuoret](#)
- [Nuorten Väestöliitto - Youtube](#)
- [Mannerheimin lastensuojeluliitto - Nuortennetti](#)

## POJASTA MIEHEKSI

- Muutokset kehossa ja mielessä voivat tuntua hämmentäviltä ja jännittäviltä
- Nopea pituuskasvu, lihas- ja rasvakudoksen lisääntyminen voivat tehdä olon kömpelöksi ja epämiellyttäväksi – Älä huoli, totut muuttuneeseen kehoosi kyllä!
- Äänenmurroksen aikaan suusta saattaa välillä päästä hallitsemattomia "kiekaisuja", ja se saattaa naurattaa sinua ja kavereitasi.
- Mieli ja tunteet ovat kovassa myllerryksessä. Välillä ärsyttää ja välillä olo kuin supersankarilla. Vanhemmat ja kodin säännöt saattavat tuntua sinusta turhilta, mutta ne ovat sitä varten, että voisit turvallisesti kokeilla rajojasi ja uusia juttuja.

– Jos jokin mietityttää, juttele vaikka opettajan tai terveydenhoitajan kanssa!

## POJASTA MIEHEKSI

- Kivekset ja penis kasvavat murrosiässä
- Peniksen koko vaihtelee, koolla ei ole toiminnan kannalta merkitystä
- Saatat huomata yöllisiä tahattomia siemensyöksyjä
  - Merkki sukukypsyyden saavuttamisesta
  - Siemennestettä eli spermaa purkautuu virtsaputkesta
  - Siemennesteen koostumus vaihtelee, kerrallaan purkautuu yleensä ruokalusikallisen verran (2-15ml)
  - Tämä on normaalia, vaihda puhtaat lakanat ja vie likaiset pyykkiin

## POJASTA MIEHEKSI

- Penis saattaa joskus tahtomattasi jäykistyä, tätä sanotaan erektioksi
  - Erektiossa penis jäykistyy ja kasvaa pituutta sekä paksuutta
  - Erektio voi tulla joskus vaikkapa säikähtäessä, jännittäessä tai kovasta virtsaamisen tarpeesta
    - Erektio ei siis automaattisesti tarkoita, että ajattelet tai haluaisit seksiä
  - Itsensä tutkiminen ja koskettelu voi tuntua kivalta ja on sallittua



## HYVÄ HYGIENIA

- Päivittäinen suihku
  - Erityisesti varpaat, kainalot ja sukuelimet
  - Peniksen ja kivesten pesu on tärkeää, jotta vältyttäisiin esinahan alle kertyneen eritteen aiheuttamalta tulehdukselta
- Finnit
  - Huolellinen kasvojen pesu ja tarvittaessa ihonhoitotuotteet
  - Joskus tarvitaan antibioottikuuria
  - Jos finnit vaivaavat, ole yhteydessä kouluterveydenhoitajaan

## MUISTILISTA

Käy suihkussa päivittäin ja aina urheilun jälkeen.

Vaihda samalla puhtaat vaatteet.

Pese hampaat kahdesti päivässä.

Tarvittaessa käytä deodoranttia.

Rasvaa iho tarvittaessa.



## IHASTUMINEN

- Ensimmäinen ihastus voi olla julkkis, opettaja, tubettaja tai vaikkapa kaverin vanhempi
  - Idoliin tai muuhun aikuiseen ihastuminen on normaalia ja valmistaa sinua tuleviin ihmissuhteisiin ja ihastumisiin.
  - Tuntuu kivalta ihailla toista ihmistä ja haaveilla seurustelusta.
- Ihastua voi myös luokkakaveriin tai jalkapallojoukkuekaveriin, tyttöön tai poikaan
  - Ihastumista ei tarvitse kertoa kenellekään, jos ei halua.
  - Parhaalle kaverille kertominen voi olla kutkuttavan jännittävää. Asian jakaminen kaverille opettaa sinulle uusia kaveri- ja seurustelutaitoja.
- Ihastumisen ajatuksiin voi myös liittyä halu tutkia ja kosketella itseään. Se on normaalia ja sallittua.

## IHASTUMINEN - SANOISTA TEKOIHIN

- Ihastuksen kohteelle kertominen on iso askel. Kertoa voi esimerkiksi viestillä, kirjelappusella tai kaverin välityksellä.
- Ajatus siitä, että ihastuksesi kohde tietää tunteistasi, on jännittävä.
- Ihastuminen ei välttämättä ole molemminpuolista. Se voi tuntua pahalta ja harmittavaa, mutta asiasta pääsee yli. Olit rohkea kun kerroit omista tunteistasi!
- Molemminpuolinen ihastuminen voi johtaa seurusteluun.
  - Seurustelu voi olla yhdessä hengailua, porukalla pelaamista, käsi kädessä istumista tai vaikka vain viestien vaihtamista ilman yhteisen ajan viettämistä.

## SEURUSTELU

- Yläkoulun aikana ajankohtaiseksi voivat tulla seurustelusuhteet, joissa aikaa vietetään enemmän kahdestaan ja uskalletaan jo jutella ja pitää toista kädestä.
- Seurustelua voi harjoitella useamminkin ihastuksen kanssa.
- Ihastumisiin tai seurusteluun ei tarvitse kiirehtiä, jos se ei tunnu vielä hyvältä.
- Älä vertaile itseäsi muihin! Kaverit voivat joskus seipillä satuja seurustelukokemuksistaan. On tärkeää edetä rauhassa itselle hyvältä tuntuvaan tahtiin.

## SEKSUAALISUUS

- Kasvun ja kehittymisen myötä seksuaalisuus alkaa kiinnostaa
- Jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan ja siitä, mitä sillä tekee, kuka saa koskea tai katsoa
- Seksuaalinen kehittyminen on pitkä prosessi, eikä sitä tule kiirehtiä
- **Itsetyydytys eli masturbointi** on turvallinen tapa tutustua omaan kehoon ja kosketukseen
  - Se on normaalia ja sallittua, eikä se vahingoita sukuelimiä
  - Vähentää seksuaalista jännitystä ja tuottaa nautintoa
  - Masturbaation tarve vaihtelee, mihinkään ei ole kiire
- Tykkäämistä voi osoittaa esimerkiksi kädestä pitämällä, silittämällä, pussaamalla

## SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN

- Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, millaisiin ihmisiin tuntee seksuaalista vetoa
- Nuoruudessa seksuaalinen identiteetti on vasta muotoutumassa
  - joskus oma kokemus selkiytyy vasta ajan kanssa
- Hetero- ja homoseksuaalisuus
  - **Hetero**seksuaalisen ihmisen mielenkiinto suuntautuu tunnetasolla ja fyysisellä tasolla vastakkaiseen sukupuoleen
  - **Homoseksuaalisuudessa** omaan sukupuoleen
  - **Bi**-seksuaalisuudessa ihastumisen kohteen sukupuolella ei välttämättä ole merkitystä, vaan esim. henkilön persoonallisuus voi olla sukupuolta tärkeämpi ominaisuus
- Oman seksuaalisen suuntautumisen voi määritellä myös jollain muulla tavalla tai sen voi olla kokonaan määrittelemättä.

## SOME

- Kavereita
  - Keskustelua
  - Kuvia, videoita
  - Kuvanmuokkaus, sometodellisuus
- 
- Mieti, mitä näet ja luet. Voiko se olla totta?

### MUISTA NÄMÄ!

Älä kiusaa! Asiallinen keskustelu ja ajatusten vaihtaminen on netissä helppoa, mutta älä tahallasi pahoita toisen mieltä. Kirjoita vain sellaisia asioita, jotka kehtaisit sanoa kasvotustenkin.

Kuvat, videot ja kirjoitukset säilyvät netissä aina. Mieti, mitä haluaisit äitisi, tulevan opettajasi tai ihastukseksi näkevän sinusta somessa.

Älä koskaan kerro osoitettasi tai muita henkilökohtaisia tietojasi nettitalulle.

Nettituttujen kanssa tavatessasi kerro asiasta aina vanhemmalle tai kaverille. Tapaa ventovieras ensimmäistä kertaa julkisella paikalla.

# TEHTÄVÄ

KIVAT SANAT KAUNISTAVAT

## KIVAT SANAT KAUNISTAVAT

- Kirjoita jokaisen lappuun kehu tai tsemppauksen
  - Oma kartonkia ei saa katsoa, ennen kuin kierros on saatu valmiiksi!
- 
- Murrosiän murheissa kaiva lappu esiin ja muista – Sä olet tosin monen mielestä ihan huipputyttö!

## ANNATHAN PALAUTETTA?

- Täytä sinulle jaettu lyhyt palautelomake pitämistäni murrosikäoppitunneista
- Toivottavasti sait uutta ja hyödyllistä tietoa tulevaa varten.

Tsemppiä kasvamiseen!  
Kiitos!

## LÄHTEET

- <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>
- <https://www.nuortennetti.fi/>
- <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-suuntautuminen/>
- <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/erektio/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCCLiWcgOuYApczVsB7slpRA/videos>

## KUVIEN LÄHTEET

- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/61/Male\\_reproductive\\_system\\_in\\_finnish.png/800px-Male\\_reproductive\\_system\\_in\\_finnish.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/61/Male_reproductive_system_in_finnish.png/800px-Male_reproductive_system_in_finnish.png)
- <http://www.edu.fi/download/f5ed9584cf1b12998bb957002f48f93ba1ffa6d.jpg>

## TIETOVISA

## TIETOVISA

Totta vai tarua?

Ympyröi.

- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| 1. Murrosikä voi alkaa 9-vuotiaana?                         | totta | tarua |
| 2. Murrosikä etenee kaikilla eri tahtiin?                   | totta | tarua |
| 3. Murrosikä voi jatkua pojilla vielä armeijassakin?        | totta | tarua |
| 4. Pojilla äänenmurros tapahtuu yhdessä yössä?              | totta | tarua |
| 5. Kuukautisten aikana tyttöjen tulee sulkeutua kellariin?  | totta | tarua |
| 6. Seurustellessa on pakko pussailla?                       | totta | tarua |
| 7. Riittää, kun suihkussa käy kerran viikossa?              | totta | tarua |
| 8. Tyttöillä rinnat voivat olla erikokoiset?                | totta | tarua |
| 9. Finnit voi raapia pois terävällä kynnellä?               | totta | tarua |
| 10. Tiedän jo kaiken murrosiästä, kasvusta ja kehityksestä? | totta | tarua |



## PALAUTELOMAKE OPPITUNNEISTA

## Palautelomake

## Ympyröi:

Saitko tunneilla uutta tai hyödyllistä tietoa?	kyllä	ei
Olitko aiemmin saanut tietoa murrosikäkehityksestä?	kyllä	ei
Missä? a) kotona b) koulussa c) kavereilta		
Voitko kouluterveydenhoitajan kanssa jutella omasta kehityksestä?	kyllä	ei
Jos jokin asia askarruttaa, tiedätkö kenen puoleen kääntyä?	kyllä	ei

Mikä tunnissa oli hyvää?

---

---

Mitä tunnissa voisi kehittää?

---

---

Mistä olisit vielä halunnut tunneilla keskustella?

---

---

Kiitos vastauksestasi!

## OPINNÄYTETYÖN TILAAJAN PALAUTE (Kuvakaappaus lomakkeesta)



## OPINNÄYTETYÖN TILAAJAN PALAUTE

Tilaaaja	Kangasalan kunta/ Kouluterveydenhuolto
Opiskelija	Milla Keskinen
Koulutus	Terveystieteiden koulutus
Opinnäytetyön aihe	Murrosikäisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset Oppimateriaali 5

Tilaajana annan lausunnon opinnäytetyöstä huomioiden mm. seuraavia osa-alueita:

Tilaaajan asettaman tavoitteen saavuttaminen, tuloksen/tuotoksen hyödynnettävyys sekä tekijän aktiivisuus.

Opinnäytetyön tavoitteet oppimateriaalin tuottamisessa saavutettu erinomaisesti.

Käytettävyys tunteiden pitämisessä erittäin hyvä. Laitamme materiaalin jakoon kaikille kouluterveydenhoitajille sisäisenä materiaalina  
Erittäin selkeät ja informatiiviset PP:t tytöille ja pojille. Suullinen palaute Millalle annettu yksityiskohtaisemmin.

Aktiivinen opiskelija ja ottaen huomioon esimiesten vaihtumisesta johtuvat haasteet, yhteistyö sujunut hyvin meidän näkökulmastamme

Päiväys ja työn tilaajan allekirjoitus

1.12.2107 Susanna Kaisko