

Iiris Hämäläinen & Jonna Leivo

NUOREN TUKEMINEN MURROSIÄN MUUTOKSESSA –
Murrosikäteemapäivät Porin Cygnaeuksen koulun 5. luokkalaisille

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2014

NUOREN TUKEMINEN MURROSIÄN MUUTOKSESSA – Murrosikäteemapäivät
Porin Cygnaeuksen koulun 5. luokkalaisille

Hämäläinen, Iris & Leivo, Jonna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Tammikuu 2014
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina
Sivumäärä: 77
Liitteitä: 11

Asiasanat: Murrosikä, Varhaisnuoruus, Terveysviestintä, Terveyskasvatus,
Teemapäivä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Porin Cygnaeuksen koulun 5. luokkalaisille nuorille toiminnallinen teemapäivä murrosiästä ja sen muutoksista. Tarkoituksena oli myös antaa oppilaille tietoa hygieniaan, ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja seksuaalisuuteen liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten terveydenlukutaitoa sekä herättää heidän motivaationsa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Cygnaeuksen koulun terveydenhoitajan kanssa.

Teemapäivät järjestettiin Cygnaeuksen koululla keväällä 2013 jokaiselle 5. luokalle erikseen. Päivät olivat kaksiosaisia: ensimmäinen osa koostui luentomaisesta PowerPoint-esityksestä, joka käsitteli murrosiän fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia. Päivän toinen osio koostui toiminnallisesta rastikierroksesta, joka järjestettiin tytöille ja pojille erikseen. Rastikierroksella pisteet käsitelivät kuukautisia, hygieniaa, unta, ravitsemusta, liikuntaa, ihastumista ja seurustelua. Aluksi nuorille teetettiin kysely heitä eniten kiinnostavista murrosikään liittyvistä aihealueista. Kyselyn tulosten avulla päivistä saatiin nuorten tarpeita vastaavat.

Teemapäivien jälkeen nuorilta kerättiin palautetta kyselylomakkeiden avulla sekä havainnoimalla nuorten osallistumista ja motivaatiota päivien aikana. Teemapäivät saivat nuorilta erittäin hyvää palautetta. He kokivat päivän hyödylliseksi ja opettavaiseksi sekä mielenkiintoiseksi. Koimme saavuttaneemme edellä mainitut tavoitteemme, jotka asetimme opinnäytetyöllemme. Toivomme myös, että nuoret hyötyisivät tulevaisuudessa yhdessä käsittelemistämme murrosikään liittyvistä aiheista.

Opinnäytetyötä tehdessämme saimme kokemusta ryhmänohjauksesta ja teemapäivän suunnittelusta. Kouluterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu murrosiästä kertominen ja nuoren tukeminen. Näin ollen opinnäytetyötämme ja teemapäiväideaa voisi hyödyntää puhuttaessa nuorille murrosiästä.

How to support young people in puberty – Puberty day for Cygnaeus school's fifth grade students in Pori

Hämäläinen, Iris & Leivo, Jonna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

January 2014

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 77

Appendices: 11

Keywords: Puberty, Preadolescence, Health communication, Health education

The purpose of this thesis was to organize a functional day of puberty for fifth grade students in Cygnaeus school in Pori. The purpose was to enlighten young people about changes during puberty, hygiene, nutrition, exercise, sleep and sexuality. The aim was to develop young people's capability to assess their own health and motivate them to take care of their health and well-being. The thesis was made in co-operation with the public health nurse of Cygnaeus school.

The days were organized in Cygnaeus school in spring 2013 for each fifth grade class separately. The days consisted of two parts: the first part was a PowerPoint presentation about physical and mental changes during the puberty. The second part was a functional round which included little exercises and conversations about girls periods, hygiene, sleeping, nutrition, exercising, falling in love and dating. First we made a questionnaire to solve which things interested young people the most. Based on the results of the questionnaire we formed the days to meet the young people's needs.

The days received an excellent feedback from the youngsters. They thought that the days were really useful, informative and interesting. The feedback was collected by questionnaires and by observing young people's participation during the days. We think that our aims were achieved and we also hope that in the future the youngsters will benefit from the subjects we handled about puberty during these days.

Our thesis gave us experience in leading groups and planning a theme day. Telling about the puberty and supporting youngsters are a part of a school nurse's job description. Consequently, our thesis and the idea of a theme day could be deployable when talking about puberty to young people.

SISÄLLYS

1	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	6
1.1	Toiminnallisen opinnäytetyön määrittely ja tausta	9
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	10
1.3	Opinnäytetyön rajaus ja riskit	10
2	POIKIEN MURROSIÄN ETENEMINEN	12
2.1	Sukupuolielimet	13
2.2	Karvoitus	14
2.3	Äänenmurros	15
2.4	Pituuskasvu	15
2.5	Lihasten kasvu	16
3	TYTTÖJEN MURROSIÄN ETENEMINEN	16
3.1	Rintojen kasvu, häpykarvoitus ja muutokset sukupuolielimissä	18
3.2	Pituuskasvu	18
3.3	Kuukautiset	19
4	PSYKKISET MUUTOKSET MURROSIÄSSÄ	20
4.1	Nuoruusiän kehitystehtävät	20
4.2	Vanhemmista irtaantuminen	22
4.3	Nuoren minäkuva	24
4.4	Tunne-elämän muutokset	25
4.5	Seksuaalisuus murrosiässä	26
5	HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN TEKIJÄT MURROSIÄSSÄ	29
5.1	Ravitseminen	29
5.1.1	Ruokailurytmi ja monipuolinen ruokavalio	29
5.1.2	Syömishäiriöt	30
5.2	Liikunta	33
5.3	Uni murrosiässä	35
5.4	Hygienia murrosiässä	37
5.4.1	Poikien intiimihygienia	37
5.4.2	Tyttöjen intiimihygienia	38
5.4.3	Ihohoito	38
6	TERVEYSVIESTINTÄ JA RYHMÄNOHJAUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN MENETELMÄNÄ	40
6.1	Terveyden edistäminen	40
6.2	Terveysviestintä	41
6.3	Ryhmänohjaus terveysviestinnän menetelmänä	42
7	OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS	43

7.1	Opinnäytetyön tiedonhankinta.....	44
7.2	Esikyselyn suunnittelu ja toteutus.....	46
7.3	Esikyselyn tulokset ja vastausten tulkinta.....	46
7.4	Teemapäivän suunnittelu	48
7.5	Palautekyselyn suunnittelu.....	50
8	MURROSİKÄPÄIVÄT	51
8.1	Murrosikäpäivä 5B- luokalle 29.4.2013	51
	8.1.1 Tyttöjen rastien kulku.....	52
	8.1.2 Poikien rastien kulku	54
8.2	Murrosikäpäivä 5C- luokalle 2.5.2013	57
	8.2.1 Rastien kulku.....	58
8.3	Murrosikäpäivä 5A- luokalle 20.5.2013	60
	8.3.1 Tyttöjen rastien kulku.....	60
	8.3.2 Poikien rastien kulku	62
8.4	Nuorilta saatu palaute	63
9	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	65
	9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	65
	9.2 Teemapäivän arviointi	66
10	POHDINTA.....	70
	LÄHTEET	74
	LIITTEET	

1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Terveys 2015 –ohjelma on pitkällä aikavälillä toteutettava terveystieteellinen ohjelma, joka pyrkii terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisäämiseen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamiseen. Ohjelman avulla pyritään edistämään hyvinvointia ja terveyttä sekä terveydenhuollossa että kaikilla muilla yhteiskunnan osa-alueilla. Ohjelman toteutuksessa on mukana useita eri tahoja, kuten kunnat, elinkeinoelämä ja järjestöt. Terveys 2015 -ohjelma on osa suurempaa Maailman terveysjärjestö WHO:n Terveystietoa kaikille –ohjelmaa (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2013.) Lasten ja nuorten terveys on luonnollisesti yksi osa Terveys 2015 –ohjelmaa. Eräs ohjelman toimintasuuntaus kuuluu lasten ja nuorten osalta seuraavasti: ”Koulujen sekä muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja tiedotusvälineiden yhteistoimintaa lisätään koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi muun muassa tukitoimia kehittämällä, elämäntapa- ja terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla.” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 59.)

Raija Leppänen (2005) on tehnyt kasvatustieteen pro gradu –tutkielmansa kuudesluokkalaisten käsityksistä murrosiästä. Työn tarkoituksena oli selvittää nuorten näkemyksiä murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista. Tutkimusmenetelminä työssä käytettiin käsittekarttatekniikkaa ja ainekirjoituksia. Tutkimus osoitti, että kuudesluokkalaisilla on jo paljon käsityksiä murrosikään liittyvistä muutoksista. Nuoret osasivat käsitellä murrosikää fyysis-psyykkis-sosiaalisena kokonaisuutena. Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli huomattavissa eroa murrosikään asennoitumisessa. Tytöille kaverit ja kiinnostus toista sukupuolta kohtaan olivat merkittävämpiä kuin pojille (Leppänen 2005, 2.)

Anni Peri ja Pia Saarelma (2010) ovat tehneet opinnäytetyönsä kuudesluokkalaisten tietämyksestä murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja emotionaalisista muutoksista.

Lisäksi työssä tutkittiin nuorten kykyä tulkita erilaisia tunteita sekä itsessä että toisissa sekä heidän kykyään ymmärtää vastuullisuus heidän iässään. Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin eläytymistä, ryhmäkeskustelua sekä havainnointia. Tutkimustulokset kertoivat, että eniten oppilaille oli tietoa kehon fyysisistä muutoksista. Tyttöjen ja poikien tiedot olivat samantasoisia. Tunteiden käsittely ja tiedostaminen osoittautuivat hankaliksi. Johtopäätöksinä havaittiin, että alakoulun terveystieteiden olisi hyvä painottaa erityisesti murrosiän psyykkisiä ja emotionaalisia muutoksia. Myös terveystieteiden opetuksessa voitaisiin ottaa näitä asioita enemmän huomioon (Peri & Saarelma 2010, 2.)

Anna Haukkala (2010) on tehnyt opinnäytetyönsä murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoolaisella alakoululla. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa nuorille oppitunnit aiheesta. Työn tavoitteena oli antaa tietoa murrosiän fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja seksuaalisesta kehitysvaiheesta sekä viidesluokkalaisten ja heidän kanssaan työskenteleville. Työn tekijän tavoitteena oli saada kokemusta varhaisnuorten parissa toimimisesta, ryhmänohjauksesta sekä luoda rauhallinen ja rento oppimisympäristö terveystieteen tunneille. Tunnit pidettiin tytöille ja pojille erikseen. Ne koostuivat ryhmätilanteista, joissa PowerPointin avulla käytiin läpi murrosiän muutoksia. Lopuksi suoritettiin palautekysely, jonka avulla saatiin selville, että suurin osa oppilaista koki saaneensa selvyyttä murrosiässä tapahtuviin fyysisiin muutoksiin. Tekijän kannalta valmiudet suunnitella ja toteuttaa terveystieteen opetuksellisia tilaisuuksia olivat myös lisääntyneet (Haukkala 2010, 2.)

Valitsemamme aikaisemmat tutkimukset ovat samankaltaisia kuin oma opinnäytetyömme. Pyrimme yhdistämään kunkin löytämämme tutkimuksen parhaat ajatukset työhömmeksemme sekä hyödyntämään aikaisemmin tutkittua tietoa muuan muassa nuorten käsityksestä murrosiästä. Raija Leppäsen (2005) pro gradu – tutkielmassa oli selvitetty nuorten näkemyksiä ja ajatuksia murrosiän muutoksista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tyttöjen ja poikien välillä oli huomattavissa eroa murrosikäisen asennoitumisessa. Tulimme itse samaan tulokseen, sillä murrosikäisiä pitäessämme olimme sitä mieltä, että tytöt vaikuttivat olevan kiinnostuneempia murrosiän muutoksista ja olivat poikia enemmän kiinnostuneita vastakkaisesta

sukupuolesta. Tietoisuus murrosiän muutoksista oli kuitenkin yhtä hyvää tytöillä ja pojilla.

Anni Peri ja Pian Saarelman (2010) opinnäytetyön tutkimustulosten pohjalta havaittiin, että alakoulun terveystieteiden opetuksessa tuli kiinnittää enemmän huomiota murrosiän psyykkisten ja emotionaalisten muutoksien käsittelyyn. Olimme asiasta samaa mieltä, sillä nuoren mieli käy murrosiässä läpi suuria muutoksia ja hänelle on tärkeää kokea olevansa normaali. Muuttuva keho, aikuiseksi kasvaminen ja uudenlaiset tunteet aiheuttavat ahdistusta ja epävarmuutta. Nuorten on helpottavaa kuulla, että muut ikätoverit kokevat asioita samalla tavalla ja että mielen myllerrys kuuluu murrosikäen. Opinnäytetyötä tehdessämme otimme laajalti selvää murrosiän psyykkisistä muutoksista ja pohdimme, mikä olisi paras tapa ottaa näitä asioita käsiteltäviksi. Tulimme siihen tulokseen, että haluamme käsitellä murrosiän psyykkisiä muutoksia luentomaisesti. Tällä keinolla pyrimme siihen, ettei kenellekään tule painostavaa tunnetta asian käsittelystä, vaan nuoret saisivat rauhassa jäädä ajattelemaan asioita ja kysyä niistä halutessaan lisää rastikierrostuntien aikana.

Anna Haukkalan (2010) opinnäytetyöstä hyödynsimme hänen käyttämänsä murrosikäoppitunti-idea. Hän oli niin ikään käsitellyt oppitunneilla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia murrosiässä. Opinnäytetyöstä saimme idean järjestää rastikierrososion erikseen tytöille ja pojille. Näin saimme suunniteltua rasti paremmin kumpaakin sukupuolta palveleviksi keskittymällä tyttöjen ja poikien kohdalla eri asioihin. Esimerkiksi puhuttaessa tytöille kuukautista, pojat keskittyivät tässä osuudessa puhumaan tarkemmin hygieniasta.

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimaan Terveys 2015 – kansanterveysohjelmaan opinnäytetyömme oli yhteydessä siten, että murrosikäpäivien kautta pyrimme omalta osaltamme lisäämään tapaamiemme nuorten elämänhallinta- ja terveystietoutta sekä kannustamaan heitä ottamaan vastuuta terveydestään huolehtimiseen. Nuorena opitut elämäntavat säilyvät useasti läpi elämän. Näin ollen ne vaikuttavat tulevaisuudessa terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrään ja laatuun positiivisesti.

1.1 Toiminnallisen opinnäytetyön määrittely ja tausta

Ammattikorkeakoulun opinnäytetoissa pyritään työelämälähtöisyyteen ja käytännönläheisyyteen. Toiminnallisen eli projektimaisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen tulisi toteuttaa tutkimuksellisella asenteella. Valmiin työn tulisi osoittaa tekijänsä hallitsevan riittävässä määrin alaansa liittyvät tiedot ja taidot. Toteuttamistapoja on monia. Alasta riippuen toteutus voi olla esimerkiksi käytäntöön tarkoitettu ohje, ohjeistus tai opastus. Kohderyhmän mukaan se voi olla esimerkiksi vihko, kirja, kansio, portfolio, opas, cd-levy tai kotisivut. Projektimaisen opinnäytetyön toteuttamistapana voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten luennon tai näyttelyn järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 16.)

Työelämästä lähtöisin oleva opinnäytetyön aihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Hyvin valitun opinnäytetyöaiheen avulla opiskelija pystyy luomaan yhteyksiä työelämään sekä syventämään omia tietoja ja taitoja. Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä tekijän olisikin suositeltavaa hankkia työleen toimeksiantaja. Tilaajataholta toimeksiannetun työn avulla opiskelija pystyy näyttämään osaamistaan laajemmin ja saamaan työelämän kiinnostusta itseensä sekä mahdollisesti työllistymään. Lisäksi opiskelija oppii samalla projektinhallintaa, johon kuuluu täsmällisen suunnitelman tekeminen, tietyt toimintaehdot ja – tavoitteet sekä aikataulun mukainen toiminta ja tiimityöskentely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-17.)

Ajatus projektiimme lähti opinnäytetyöpankista, josta löysimme aiheen: ”Nuoren tukeminen murrosiän muutoksessa”. Meitä molempia kiinnostaisi tulevaisuudessa työskennellä lasten ja nuorten parissa, joten koimme aiheen omaksemme. Projektin toteutukseksi varmistui toiminnallisen murrosikäpäivän pitäminen Porin Cygnaeuksen koulun viidennen luokan oppilaille keväällä 2013. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena, jolloin saimme samalla kokemusta terveydenhoitajalle tärkeistä opetus- ja ohjaamistaidoista lasten ja nuorten parissa. Samalla myös tutustuimme kouluterveydenhuollon tärkeään osa-alueeseen; nuorten murrosikään, sen aiheuttamiin muutoksiin sekä nuoren tukemiseen.

Löydettyämme aiheen, päätimme tehdä työn parityönä, sillä aihekokonaisuus oli laaja ja toiminnallisen teemapäivän järjestäminen ja suunnittelu olisi ollut yhdelle tehtäväksi liian suuri. Kyseisen työn tekeminen parityönä mahdollisti sen, että pystyimme käsittelemään aihetta monipuolisemmin ja laajemmin.

1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Porin Cygnaeuksen koulun viidensien luokkien nuorille toiminnallinen teemapäivä murrosiässä tapahtuvista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista, sekä tarjota heille tietoa ja käytännön vinkkejä hygieniaan, ravitsemukseen, liikuntaan, uneen ja ihastumiseen liittyvistä asioista. Päivän oli tarkoitus olla nuoria kiinnostava ja motivoiva. Tarkoituksenamme oli myös saada heidät osallistumaan mahdollisimman paljon itse murrosikäpäivässä toteutetulla rastikierroksella. Tarkoituksenamme oli tehdä opinnäytetyö nuorista lähtöisin; pidimme heille ensiksi kyselyn, jossa he saivat esittää vapaasti aiheeseen liittyen heitä askarruttavia kysymyksiä ja valita murrosikään liittyen heitä eniten kiinnostavimmat aihealueet.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten terveydenlukutaitoa ja saada heidät motivoituneiksi ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä lisätä tietoutta murrosiästä ja siihen liittyvistä haasteista. Aihe oli ajankohtainen ja tärkeä viidesluokkalaisille, sillä he olivat juuri murrosiän kynnyksellä ja aihe kosketi heitä näin ollen henkilökohtaisesti.

1.3 Opinnäytetyön rajausta ja riskit

Projektin rajausta on kokonaisuus, joka koostuu tavoitteista ja ehdoista. Rajauksen tarkoituksena on säästää voimavaroja ja saada projekti pysymään oikeissa mittasuhteissa. Rajausta muuttuu työn aikana useaan kertaan ja se vaikuttaa suunnitteluun ja lopputulokseen. (Ruuska 2006, 25.)

Murrosikä aiheena on laaja. Opinnäytetyössämme oli huomioitava oppilaiden ikä. He olivat vasta murrosiän alussa, joten halusimme keskittyä heitä mietityttäviin aiheisiin. Tästä syystä pidimme oppilaille pienen kyselyn, jonka avulla kartoitimme, mihin asioihin paneudumme syvemmin murrosikäpäivässä. Teoriaosuudessa rajasimme aluetta siten, että keskityimme niihin tietoihin, joita 11-vuotiaiden kanssa kävimme läpi murrosikäpäivässä.

Projektimaisen opinnäytetyön toteuttamiseen liittyy erilaisia riskejä. Projektia tehtäessä tulisi välttää turhaa kiirettä, joten se tulisi saada käyntiin hyvissä ajoin. Lisäksi projektin tekijällä tulisi olla toimeksiantaja ja riittävästi taustatietoja. Riskinä on, että projekti laajenee. Tästä syystä projektin rajauksen tulee alusta asti olla selkeä. Hyväkin projektimainen tuotos voi olla kielteinen, jos toimeksiantajan ja käyttäjien joukossa ilmenee vastustusta projektia kohtaan. (Ruuska 2006, 35- 48.)

Tässä opinnäytetyössä oli muutamia mahdollisia riskejä. Suurin riskeistä oli se, etteivät aiheet ja teema kiinnosta nuoria lainkaan, eivätkä he motivoitu ottamaan osaa opetukseen tai osallistumaan heille annettuihin tehtäviin. Kiinnostuksen puutteesta taas voisi seurata se, etteivät oppilaat sisäistäisi opetettavaa tietoa, eikä se jäisi heidän mieleensä. Toinen haastava asia työssä oli ajankäyttö rastikierroksemme pisteillä. Ennen murrosikäpäivien pitämistä olimme huolissamme siitä, että rasteilla olisi varmasti tarpeeksi sisältöä, jotta koko aika saataisiin käytettyä hyödyksi. Huoli oli kuitenkin turha, sillä rastikierroksella kävi päivittäin. Oppilaat osallistuivat innolla rasteilla, joten jouduimmekin ajoittain karsimaan rasteilla läpikäytävää asiaa.

Opinnäytetyön toteuttaminen parityönä saattaa olla haastavaa, sillä tekijöiden näkemykset voivat erota toisistaan. Emme kuitenkaan kokeneet opinnäytetyön kirjoittamista ja toteuttamista parityönä haastavana. Päinvastoin saimme toisistamme tukea työn kirjoittamisprosessissa. Murrosikäpäivää suunnitellessamme syntyi luonnollisesti erilaisia mielipiteitä. Yhdessä pohdimme ideoiden hyvät ja huonot puolet, ja tätä kautta saimme koottua molempia miellyttävän kokonaisuuden. Kykenimme molemmat joustamaan mielipiteissämme, joten opinnäytetyön tekeminen ei aiheuttanut kitkaa.

Murrosikäpäiviä pitäessämme riskejä olivat muun muassa se, että toinen meistä sairastuisi tai luentotuntia pitäessämme tietokoneet eivät toimisi. Luotimme siihen, että toimiva yhteistyö Cygnaeuksen koulun kanssa antaisi meille mahdollisuuden siirtää murrosikäpäivien pitämistä, mikäli toinen meistä sairastuisi. Koulun puolelta oltiin niin ikään joustavia, joten olisimme varmasti saaneet uuden ajankohdan sovittua. Murrosikäpäivien ensimmäisillä tunneilla, eli luentomaisesti toteutetuilla tunneilla meillä oli mukana omat muistiinpanomme, joita olisimme voineet käyttää tarpeen tullen, mikäli tietokoneet eivät olisi toimineet. Onneksemme sellaista ongelmaa ei tullut vastaan, sillä olimme erityisen tyytyväisiä laatimaamme PowerPoint-esitykseen.

2 POIKIEN MURROSIÄN ETENEMINEN

Murrosikä alkaa pojilla noin 10–14 vuoden iässä. Murrosiän aikana keho käy läpi suuria muutoksia. Sukupuolielimet kasvavat. Lisäksi karvoitus lisääntyy, poika kasvaa pituutta, hänelle tulee äänenmurros ja aknea saattaa esiintyä varsinkin kasvojen alueella. Samoin kuin keho, myös mieli käy läpi muutoksia matkalla aikuisuuteen. Erilaiset fyysiset ja psyykkiset muutokset aiheuttavat ihmetystä ja kiinnostusta. Toisaalta jotkut kokevat murrosiän ahdistavana. (Väestöliiton www-sivut 2012.)

Testosteroni säätelee pojilla murrosiän muutoksia. Kivekset alkavat tuottaa kyseistä hormonia murrosiän alkuvaiheessa. Testosteronin vaikutuksesta tapahtuvat monet murrosiän muutokset, kuten kehon kasvu. Testosteroni säätelee muun muassa poikien käyttäytymistä, kuten aggressiivisuutta. Lisäksi sillä on vaikutusta seksuaaliseen halukkuuteen ja se käynnistää siittiöiden tuotannon murrosiässä. Testosteroni on yhdistetty usein miessukupuolihormoniksi, mutta sitä tuotetaan myös naisilla munasarjoissa. (You & your hormones www-sivut 2011.)

2.1 Sukupuolielimet

Poikien puberteetin alkamisesta kertovat ensimmäiseksi kivesten ja kivespussien suureneminen 9,5 - 13,5 ikävuoden välillä. Kivesten kasvu aloittaa poikien murrosikäkehityksen. Vielä tässä kohtaa ei ole nähtävissä muita ulkoisia muutoksia. Murrosiän aikana kivesten tilavuus kasvaa noin 4ml vuodessa. Kehitys on nuorilla pojilla hyvin yksilöllistä. Varhain kehittyneiden poikien kivekset voivat saavuttaa lopullisen kokonsa jo 12,5-vuotiaana, kun hitaasti kehittyvillä pojilla kivesten kasvu voi olla alkamaisillaan vasta 14,5-vuotiaana. Yleensä lopullinen kivesten koko saavutetaan noin 15-vuotiaana. Siittiöiden tuotanto käynnistyy keskimäärin 13,5–14,5 vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2007, 37–38.)

Peniksen kasvu tapahtuu huomattavasti nopeammin kuin kivesten. Kasvuvaihe alkaa n. 12,5–13,0-vuotiaana, ja se kestää noin puolet kivesten kasvun ajasta. Koko saattaa aiheuttaa epävarmuutta. Varsinkin pojat, jotka kehittyvät ikätovereitaan myöhemmin, kokevat useasti epävarmuuden tunnetta. Kuitenkin myös varhain kehittyvät pojat ovat monesti epävarmoja sukupuolielimiensä kasvusta. Pojat liittävätkin peniksen koon monesti maskuliinisuuteen ja seksuaaliseen riittävyteen. Tietous murrosiän muutoksista yleensä auttaa poistamaan peniksen kasvuun liittyvää epävarmuutta ja stressiä. (Aalberg & Siimes 2007, 39–42.)

Poikia mietityttää varsinkin sukupuolielimien kehitys. Esinahka, jota ei saa vedettyä terskan yli huolestuttaa, sillä ajatus leikkauksesta pelottaa. Lisäksi mietityttää, miksi toinen kives on alempana kuin toinen ja tarvitseeko asialle tehdä jotain. Peniksen kaartuminen sivulle tai alaspäin erektiossa saa monet pojat hätäntymään. Lohdutuksen sanana voidaan sanoa, että penis on aivan suora jäykistyessään vain noin puolella miehistä eikä käyrydestä ole haittaa. Myös peniksen koko huolestuttaa, sillä pojat pelkäävät vertailua ja pilkkaamista. Asia on vaikea, jos kyseessä todella on poikkeuksellisen pienikokoinen penis, sillä sille ei juurikaan voida mitään. Näiden poikien huolta yritetään helpottaa kertomalla, että naiset eivät kiinnitä asiaan lainkaan niin paljon huomiota kuin miehet luulevat eikä koko ole este hyvälle seksielämälle. (Sinkkonen 2010, 34.)

Tahattomat erektiöt alkavat nuoruudessa. Vastentahtoisen erektion voi aiheuttaa esimerkiksi pelästyminen, riisuminen tai lämpötilan muuttuminen. Pienikin eroottinen ärsyke, tahaton kosketus tai innostuminen voi niin ikään käynnistää erektion. Erektio voi tapahtua muutamassa sekunnissa eikä se ole hallittavaa tai tahdonalaista. Spontaanit siemensyöksyt alkavat noin 13,5 vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2007, 39, 183–184.)

2.2 Karvoitus

Karvoitus alkaa kasvaa, tummentua ja paksuuntua murrosiässä. Karvoituksen tarkoituksena on suojata ihoa lialta ja bakteereilta, sekä pitää keho lämpimänä ja suojata sukupuolielimiä ja kainaloita. Kasvu tapahtuu vähitellen. Vanhempien geenit vaikuttavat pojan karvoituksen tummuuteen ja määrään. (Greenwood & Cox 2012, 74–75.)

Häpykarvoitus alkaa kasvaa noin 11–13-vuotiaana. Aluksi pojalle ilmaantuu niukasti pitkiä, untuvaisia karvoja, joko suoria tai hieman kihartuvia. Hieman myöhemmin karvoitus alkaa tummentua, kihartua ja on karkeampaa. Tässä vaiheessa karvoitus alkaa myös levitä niukasti häpyliitoksen päälle. Murrosiän kuluessa häpykarvoitusalue laajenee ja leviää myös reisien sisäisivuille ja napaan. (Aalberg & Siimes 2007, 43–44.)

Kainalokarvat alkavat kasvaa samoihin aikoihin kuin häpykarvoitus. Hien haju muuttuu murrosiässä kitkerämmäksi ja voimakkaammaksi, joten poikien tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota hyvään hygieniaan. Deodorantin käyttö aloitetaan yleensä murrosiässä hienhajun vähentämiseksi. (Aalberg & Siimes 2007, 39; Greenwood & Cox 2012, 75.)

Parrankasvu alkaa keskimäärin 14–18 ikävuoden välillä. Partakarvoituksen tummuus, karheus, paksuus, väri ja tiheys riippuvat suurimmaksi osaksi geneeistä. Nämä ominaisuudet voivat vaihdella koko elämän ajan. (Greenwood & Cox 2012, 75.)

Myös rinta-, käsivarsi-, ja säärikarvat alkavat kasvaa. Rintakarvat yleensä ilmaantuvat murrosiän loppuvaiheessa. Kaikille pojille ei välttämättä kasva rintakarvoja kuin muutama nännien ympärille. Karvoitus voi kuitenkin olla myös hyvin runsasta ja selänkin karvat saattavat tummentua. Käsien, kyynärvarsien ja säärien karvoitus muuttuu paksummaksi, karkeammaksi ja tummemmaksi. Säärikarvat jatkuvat usein häpykarvoituksen alueelta alas reisille ja myös polvien alapuolelle. (Greenwood & Cox 2012, 75.)

2.3 Äänenmurros

Testosteronin vaikutuksesta poikien kurkunpää kasvaa jopa 60 % ja sen sisällä olevat äänihuulet kasvavat, mikä johtaa äänen madaltumiseen. Äänihuulten kasvaessa pojat eivät pysty kontrolloimaan ääntään, mikä voi johtaa kimeältä kuulostaviin kiekaisuihin. Puhetilanteet, joissa kiekkaus kuuluu, aiheuttavat monissa nolostumisen tunnetta. Tämä on normaalia ja kiekaisut loppuvat kun kurkunpää on lakannut kasvamasta. Kurkunpään kasvu näkyy osalla pojista myös ulospäin. Tätä näkyvää, rustoista osaa kutsutaan aataminomenaksi. (Greenwood & Cox 2012, 78–79.)

2.4 Pituuskasvu

Kasvuhormonin erityis on pituuskasvun keskeisin tekijä. Murrosiässä sukupuolihormonin eli testosteronin erityksen alkamisen ja lisääntymisen seurauksena pituuskasvu kiihtyy, koska hormonit lisäävät myös kasvutekijöiden eritystä. Kasvutekijät ovat pieniä, hormonin kaltaisia valkuaisaineita, jotka ovat välttämättömiä yksilön kehitykselle. Ne säätelevät solujen kasvua ja erilaistumista kudoksiksi ja elimiksi. Aikuisella ne osallistuvat muun muassa kudosten uusiutumiseen ja kudolvaurioiden paranemiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 27-28.)

Pojilla kasvunopeus saattaa olla hidasta juuri ennen murrosiän alkamista, kunnes murrosiän keskivaiheilla kasvu alkaa kiihtyä. Niin sanottu kasvupyrähdys tapahtuu noin 14 vuoden iässä, jonka aikana pojat saattavat parhaimmillaan kasvaa jopa 12cm vuodessa. Kasvupyrähdysvaihe kestää noin kaksi vuotta. Sen aikana varsinkin raajat kasvavat nopeasti, mikä tekee liikkeiden koordinoimisesta vaikeampaa ja

kömpelömpää. Tämän jälkeen pituutta tulee vielä kolmesta viiteen vuoteen, mutta pituuskasvu hidastuu vuosittain, kunnes noin 18-vuotiaana on saavutettu loppupituus. Kuitenkin noin puolet pojista kasvavat hieman vielä 18 ikävuoden jälkeen. Kasvu on yksilöllistä, joten kasvutavalla ei ole vaikutusta loppupituuteen. Myöhäinen kasvun alkaminen ei siis tarkoita, että poika jäisi keskimääräistä lyhyemmäksi. (Aalberg & Siimes 2007, 16–20.)

Perintötekijöillä on vaikutusta pituuskasvuun, joten jos vanhemmat ovat keskimääräistä lyhyempiä tai pidempiä, voidaan olettaa, että lapsista tulee melko samanpituisia. Mikäli toinen vanhemmista on pitkä ja toinen lyhyt, ei pystytä luotettavasti ennustamaan lapsen lopullista pituutta. Perintötekijät määräävät myös kasvukauden temmon ja keston. (Aalberg & Siimes 2007, 18–19.)

2.5 Lihasten kasvu

Lisämunuaisesta ja kiveksistä erittyvä androgeeni- nimistä hormonia, joka vaikuttaa lihassolujen kasvuun. Pojilla lihassolujen kasvu tapahtuu 14 ikävuodesta eteenpäin, huomattavasti nopeammin ja pidempään kuin tytöillä. Lihasten voima saavuttaa huippunsa vasta 25-vuotiaana, jolloin miehillä on lähes kaksi kertaa enemmän lihassoluja kuin naisilla. Lihasten voimaa ja massaa voi kehittää harjoittamalla lihaksia esimerkiksi kuntosalilla. Pojilla ylävartalon lihakset kasvavat suhteellisesti enemmän, tytöillä lihakset kasvavat suhteellisesti enemmän alaraajoissa. (Aalberg & Siimes 2007, 34.)

3 TYTTÖJEN MURROSIÄN ETENEMINEN

Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta poikia aikaisemmin ja sen eteneminen eroaa poikien kehityksestä. Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin 10-vuotiaana, jolloin rintarauhanen alkaa kehittyä. Murrosiän alkamisajankohta on kuitenkin hyvin yksilöllinen, tavallinen vaihteluväli on noin 9-13-vuotiaana. Ensimmäisiä merkkejä murrosiästä ovat karvoituksen ja häpykarvoituksen

ilmestyminen, pituuskasvun kiihtyminen, lihasten kasvaminen, ihon rasvoittuminen ja rasvakudoksen lisääntyminen. Kuukautisten alkaminen ajoittuu tytöillä yleensä murrosiän loppupuolelle, keskimäärin 13 ikävuoteen, mutta vaihteluväli on suuri. Osalla ne voivat alkaa jo 10-vuotiaana, kun taas osalla vasta 17-vuoden iässä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2012.)

Tytöillä monet murrosikään liittyvät muutokset ajoittuvat keskimäärin 12 vuoden ikään. Osalla terveistä tytöistä murrosikä kuitenkin pyrkii aikaistumaan, mikä johtuu pääasiassa perimästä, jolloin myös äidin tai muun lähisukulaisen murrosikä on alkanut varhain. Eurooppalaisten tutkimusten mukaan tyttöjen murrosikä ja kuukautisten alkamisikä on aikaistunut viimeisen 100 vuoden aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 54-57.) Tyttöjen murrosiän varhaistumisesta on kannettu huolta, sillä mitä aikaisemmin murrosiän muutokset tulevat, sitä haasteellisempaa tytön on pärjätä oman ja ikätovereiden erilaisuuden kanssa. Tämä saattaa johtaa myös psyykkisiin ongelmiin. Voimakas ja aikainen hormonituotanto on haasteellinen murrosikään kypsyvälle. Aikainen murrosikä saattaa myös johtaa muita aikaisempiin seksikokemuksiin. (Cacciatore 2007, 214.)

Tytöt ovat tutkimuksien mukaan tyytymättömämpiä omaan kehoonsa kuin pojat. Tästä syystä tytöt alkavat entistä enemmän kiinnittää huomiota omaan kehoonsa murrosiässä, minkä seurauksena painoa yritetään hallita ja pudottaa. Varsinkin varhain kypsyneet tytöt ovat kehoonsa tyytymättömiä, sillä useimmat tytöt omaavat laihan kauneusihanteen, jota muotoja saava vartalo ei vastaa. Poikien silmissä kuitenkin varhain kehittyneet tytöt ovat suosittuja. Tyttöjä mietityttää painon ja pituuden lisäksi liian pienet, raskaat tai epäsymmetriset rinnat. Samoin kuin pojilla, myös tytöillä poikkeavuudet sukupuolielimissä askarruttavat mieltä. Esimerkiksi toisistaan ulkonäöllisesti eroavat tai muuten poikkeavan näköiset häpyhuulet saattavat aiheuttaa hämmennystä. (Sinkkonen 2010, 35–36.)

3.1 Rintojen kasvu, häpykarvoitus ja muutokset sukupuolielimissä

Yleensä tytön murrosikä alkaa rintarauhasen kehittymisellä, minkä seurauksena rinnat alkavat kasvaa. Rintojen kehitystä voidaan arvioida niin sanotulla Tannerin asteikolla (M1-M5), jossa M1 vastaa pikkutytön rintaa ja M5 aikuisen naisen rintaa. Häpykarvoitusta taas kuvataan samalla Tannerin asteikolla (P1-P5), jossa P1 on lapsen karvoitus, eli karvoitus, joka ei poikkea vatsan karvoituksesta ja P5:ssä karvoitus leviää myös navan suuntaan. (Dunkel 2010.) Yleisesti häpykarvoitus alkaa kasvaa vuoden sisällä M2-vaiheesta, eli silloin kun rinnat ovat nuppuasteella, keskimääräisesti 11 vuoden iässä. Häpykarvoituksen kehitys etenee murrosiän alkuvaiheessa noin vuoden rintarauhasen kehityksestä jäljessä. Murrosiän loppupuolella häpykarvoitus ja rintarauhasen kehittyvät samaan tahtiin. (Aalberg & Siimes 2007, 52-54.) Häpykarvoituksen lisäksi murrosiän myötä karvoitusta ilmestyy myös kainaloihin. Karvoituksen määrä on yksilöllistä ja sen tehtävä on suojata herkkää ihoa. (Väestöliiton www-sivut 2012a.)

Ensimmäisiä merkkejä, joista tyttö voi huomata rintojen kasvun alkaneen, ovat arkuus rinnoissa sekä niissä tuntuva kova kyhmy. Rinnat voivat kasvaa eri tahtiin ja vaihdella muotoaan niiden kehittyessä. Lopulta kasvu kuitenkin tasoittuu. Yleensä rintojen kasvu kestää noin 4-5 vuotta. (Väestöliiton www-sivut 2012b.)

Estrogeeni aiheuttaa monia muutoksia tytön elimistössä, kuten ulkosynnyttimien, emättimen, kohdun ja munasarjojen kasvua ja kehitystä. Emättimen limakalvo paksuuntuu ja klitoris kasvaa hiukan. Estrogeeni vaikuttaa myös lantion luisen kanavan leviämiseen, mikä mahdollistaa synnytyksen. (Aalberg & Siimes 2007, 56.)

3.2 Pituuskasvu

Murrosiän pituuskasvu on kolmivaiheinen: hidasta kasvua ilmaantuu varhaismurrosiässä, sen jälkeen tulee noin kahden vuoden pituinen kasvupyrähdys ja viimeisenä kasvun lopullinen hidastuminen ja päättyminen (Dunkel 2010). Tyttöillä pituuskasvupyrähdys alkaa noin 3 vuotta aiemmin kuin pojilla. Kasvupyrähdysten keskimääräinen huippu ajoittuu tytöillä 12 ikävuoteen, eli M3-vaiheeseen. Silloin

pituuskasvu on noin 8 cm vuodessa. (Aalberg & Siimes 2007, 52.) Noin neljäsosalla kasvupyrähdys ilmaantuu ennen häpykarvoituksen tuloa ja kaikilla ennen kuukautisten alkamista. Kuukautisten alkamisen jälkeen pituutta tulee tytölle vielä lisää 3-11 cm, keskimääräisesti 7 cm. (Dunkel, 2010.)

3.3 Kuukautiset

Kuukautisten alku ajoittuu suomalaisilla tytöillä keskimäärin 12,8 vuoden ikään ja normaali vaihteluväli on 10-16 vuotta. Alkamisikään vaikuttavat sekä perimä että ulkoiset seikat, kuten ravinto ja liikunta. (Halttunen-Nieminen 2011.) Myös lapsuudessa sairastetut vaikeat sairaudet tai niiden lääkehoidot saattavat vaikuttaa kuukautisten alkamisikään (Tiitinen 2012b). Painon ja pituuden suhde, eli BMI on oltava riittävän suuri. Kuukautiskierron normaali pituus eli periodi on 23-35 päivää vuodon alkamispäivästä laskettuna. Useimmilla naisilla luonnollinen kierto voi vaihdella muutamalla päivällä. Normaali vuodon kesto, duraatio, on kahdesta kahdeksaan vuorokautta, keskimäärin kuitenkin 5 päivää ja kokonaisvuodon määrä noin 20-80 millilitraa. (Halttunen-Nieminen 2011.)

Kuukautisten tuloa ennakoi joukko kehollisia muutoksia. Rinnat ovat jo kehittyneet, karvoitusta on ilmestynyt alapäähän ja kainaloihin ja emättimen erite on muuttunut runsaammaksi. (Aalberg & Siimes 2007, 59.) Ennen kuukautisten alkamista monilla ilmenee lievää valkovuotoa, joka on ensimmäisiä merkkejä käynnistyvistä munasarjojen toiminnasta (Tiitinen 2012a). Nykyään enää harvoin kuukautisten alkaminen pelottaa tyttöjä, mutta ne alkavat silti aina yllättäen. Ensimmäiset kierrot ovat usein anovulatorisia, eli munasolu ei vielä irtoa munasarjoista hormonaalisen säätelyn epäkypsyyden vuoksi. Siksi kuukautiset ovat alussa usein epäsäännölliset ja vuodot voivat olla pitkiä ja runsaita, mutta harvoin kivuliaita. (Aalberg & Siimes 2007, 59-60.)

Tyttöjen reaktiot ensimmäisiin kuukautisiin vaihtelevat. Äidin tai muun läheisen tapan valmistella tyttö tulevaisuudessa alkaviin kuukautisiin vaikuttaa suuresti tytön tapaan reagoida. Suurin osa tytöistä kokee kuukautiset normaalina ja odotettuna asiana, joka kertoo naiseksi kypsymisestä. Joillekin tytöistä ensimmäiset kuukautiset voivat olla

traumaattinen tapahtuma, minkä vuoksi tytön tukeminen ja oikean tiedon antaminen niin kotona kuin koulussa on hyvin tärkeää. (Aalberg & Siimes 2007, 60-61.)

Jotta normaali kuukautiskierto pysyy yllä, tarvitaan normaali aivolisäkkeen toiminta, normaalit munasarjat, jotka reagoivat aivolisäkehormonien erittymiseen sekä normaali kohtu. Kuukautiskierto jaetaan hormonaalisesti kahteen vaiheeseen: munarakkulan kypsymissvaiheeseen ja keltarauhasen toimintavaiheeseen. Kierron alkaessa munarakkula alkaa kasvaa munarakkulaa kypsyttävän, follikkelia stimuloivan hormonin, FSH:n, vaikutuksesta. Munarakkula taas tuottaa naishormonia, estradiolia, joka paksuntaa kohdun limakalvoa. Kun munarakkula kypsyy, se puhkeaa ja munasolu irtoaa eli tapahtuu ovulaatio. Ovulaation käynnistää aivolisäkkeen hormonin nopea nousu, LH-piikki. LH eli luteinisoiva hormoni tukee munarakkulan paikalle kehittyvän keltarauhasen toimintaa ja keltarauhashormonin, progesteronin, eritystä kahden viikon ajan. Keltarauhashormoni kypsyttää kohdun limakalvoa raskautta varten. Ellei munasolu ole hedelmöittynyt ja kiinnittynyt, keltarauhanen surkastuu ja kuukautiset alkavat. (Tiitinen 2012b.)

4 PSYKKISET MUUTOKSET MURROSIÄSSÄ

Tässä luvussa käydään läpi murrosiän aikana nuoren mielessä tapahtuvia muutoksia. Aluksi esitellään nuoruusiän kehitystehtäviä. Lisäksi käsitellään murrosiässä tärkeäksi tulevaa vanhemmista irtautumista, nuoren minäkuvaa sekä murrosiälle tyypillisiä tunne-elämän muutoksia. Lopuksi käsitellään murrosiän seksuaalisuutta nuoren kehonkuvan, ikätovereiden, ihastumisen ja nuoren seksuaalisen identiteetin näkökulmasta.

4.1 Nuoruusiän kehitystehtävät

Aalberg ja Siimes (2007, 67–68) luokittelevat nuoruusiän sijoittuvan ikävuosien 12–22 välille. Psykkinen kasvu on ikäkauden aikana voimakasta kehittymistä ja samaan aikaan taantumista. Persoonallisuusrakenteet järjestäytyvät uudelleen ja alkavat

vakiintua. Nuoruusiän loppupuolella saavutetaan jo suhteellisen muuttumaton aikuisen persoonallisuus. Kehityksellinen päämäärä nuoruudessa on saavuttaa itse hankittu autonomia. Sen saavuttaakseen nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät, joita ovat vanhemmista irrotautuminen, ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä turvautuminen ikätoverien apuun kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68.)

Nuoruusikä jaetaan varhaisnuoruuteen, nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Kullakin ajankohdalla on omat kehitykselliset haasteensa ja tehtävänsä. Varhaisnuoruudessa tapahtuu lukuisia mielen muutoksia lyhyessä ajassa. Kasvavan ja kehittyvän kehon muutokset aiheuttavat levottomuutta ja kiihtymystä. Samalla kokemukset omasta itsestä vaihtelevat nopeasti, mikä aiheuttaa hämmennystä. Nuori elää ristiriidassa: omat itsenäistymistarpeet alkavat saada yhä enemmän tilaa ja nuorella on halu irtautua vanhemmistaan. Toisaalta kuitenkin eriytyminen vanhemmista herättää samalla halun palata lapsenomaiseen riippuvuuteen. Tästä syystä suhde vanhempiin aaltoilee. Itsenäistyminen vaatii kiistoja vanhempien kanssa. Tällä ajanjaksolla vanhemmistaan irtautuva nuori tarvitsee tuekseen toisia nuoria. Heiltä nuori hakee tarvitsemaansa tukea ja kykenee samalla etsimään itselleen sopivia arvoja ja normeja. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.)

Varsinaisen nuoruuden aikana, 15–17 ikävuoden välillä, nuori saa osittain hallintaansa varhaisnuoruuden yllykepaineen ja alkaa sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa. Tässä vaiheessa seksuaalinen kehitys on keskeisessä asemassa. Seksuaaliset yllykkeet alkavat saada uudenlaisen merkityksen. Nuoruusvaiheessa tarkoituksena on, että nuori ottaa haltuunsa uuden seksuaalisen kehonsa. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Alkuvaiheessa epävarmuus itsestä ja seksuaalisuudestaan on vahvasti esillä. Nuori pohtii, kelpaako hän tai onko hänessä jotain vikaa. Itsetyydytys on tärkeässä osassa nuoren etsiessä omaa seksuaalisuuttaan. Sen avulla hän hahmottaa paremmin omaa seksuaalista ruumiillisuuttaan ja sitoo kokemiaan seksuaalisia yllykkeitä mielikuviin. Nuori vahvistaa omaa seksuaalista kasvuaan seurustelusuhteiden avulla. Samalla hän testaa omaa seksuaalisuuttaan sekä kelpaavuuttaan kehittyvänä naisena tai miehenä. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70.)

Yllykepaineen helpotuttua nuori muuttuu aktiiviseksi ja energiseksi. Hän kiinnostuu seksuaalisuudestaan ja on utelias tietämään millaisia taitoja ja kykyjä hän voi itsestään löytää. Lisäksi uteliaisuutta herättää halu saada tietää, millainen on hänen ympäristönsä ja miten hän voi siihen vaikuttaa. Hämmästyneestä varhaisnuoresta tulee aktiivinen, kantaa ottava ja kykyjään etsivä sekä niitä käyttävä nuori. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71.)

Jälkinuoruus sijoittuu 18–22 ikävuoteen. Se on jäsentymisen vaihetta, jonka aikana aikaisemmat kokemukset hahmottuvat naisena tai miehenä olemisen kokonaisuudeksi. Nuori on irrottautunut vanhemmista siten, että hän kykenee lähestymään heitä yhä tasa-arvoisemmin. Vanhempia tarkastellaan neutraalisti, heitä suvaitaan ja samalla arvostetaan myös sitä, että itsessä on vanhempien kaltaisia piirteitä sekä heidän ajatus- ja arvomaailmansa. Nuoren kyky empatiaan lisääntyy. Valintojen itsekeskeisyys korvautuu myötäelämiseen perustuvilla seurustelu- ja kaverisuhteilla. Nuori ottaa toiset huomioon, on halukas kompromisseihin, antaa joissakin asioissa periksi ja pystyy siirtämään omia halujaan. Hän kykenee emotionaaliseen läheisyyteen ja arvostaa omaa ja toisen yksityisyyttä. (Aalberg & Siimes 2007, 16–20.)

Jälkinuoruudessa koetaan identiteettikriisi. Nuori tekee valintoja, jotka vaikuttavat tulevaan aikuisuuteen. Nuoren täytyy sijoittaa itsensä lapsuudenperhettä laajempaan ympäristöön, yhteiskuntaan, jonka jäsen hänestä tulee. Tämä tarkoittaa sitä, että nuori alkaa omalta osaltaan kantaa vastuuta, hänen ammatilliset päämääränsä alkavat vakiintua ja hän tekee päätöksen perheen perustamisesta ja vastuun ottamisesta seuraavasta sukupolvesta. (Aalberg & Siimes 2007, 16–20.)

4.2 Vanhemmista irtaantuminen

Varhaisnuoruudessa murrosikäisen kehityksessä tapahtuu paljon persoonallisuuden ja tunne-elämän saralla. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Tässä ikävaiheessa nuori kohtaa uusia haasteita kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Jokainen nuori on yksilö, joten he eroavat

toisistaan kehityksessään. Murrosiässä nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Nuoren oletetaan kapinoivan ja riitelevän tämän tästä vanhempiensa kanssa tai kokevan voimakkaita tunnekuohuja. Kuitenkin temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat nuoren tapaan käydä läpi murrosiän haasteita. Kuohuntavaiheen ajankohta ja sen voimakkuus vaihtelevat suurestikin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2012.)

Itsenäistyminen on haastavaa sekä nuorelle että hänen vanhemmilleen. Konflikteja vanhempien kanssa tarvitaan, sillä niiden avulla nuori erottaa itseään vanhemmista ja luo pohjaa itsenäistymiselle. Nuori muodostaa uudenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa. Näin hän samalla irtaantuu vanhemmistaan ja käy läpi itsenäistymisprosessia. Nuori ei koe vielä tässä kohtaa olevansa aikuinen, tosin ei enää lapsikaan. Hänellä on halu olla lähellä vanhempiaan ja toisaalta työntää heitä pois päin. Tämä etäisyyden ja läheisyyden välinen ristiriita näkyy murrosikäisen käytöksessä tunteiden ailahteluutena ja riidan haastamisena vanhempien kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut, 2012.)

Murrosiässä on ominaista, että omat vanhemmat saattavat tuntua nuoresta ärsyttäviltä. Heidän puheensa, hyväntahtoinen ilmeensä tai eleensä voidaan tulkita vihamieliseksi, mikä saa nuoren ärsyntyneeseen. Siksi riitatilanteisiin ajaututaan helposti jo pienestäkin ärsykkeestä. Eniten ristiriitoja syntyy läheisimmiksi koettujen aikuisten kanssa, sillä heistä irrottautuminen on vaikeinta. Nuori siirtää lähellä oleviin aikuisiin epävarmuuden ja pienuuden tunteensa. Samalla hän tarkkailee aikuisen reaktioita kommentteihinsa ja kritiikkiinsä. Vanhempien on tärkeää pysyä nuoren tukena mielen myrskyssä, sillä omien vanhempien rakkaus ja hyväksyntä on hänelle tärkeää. Monesti nuoret myös häpeävät vanhempiaan. Kokemus ärsyttävistä ja hävettävistä vanhemmista helpottaa nuoren irtautumista. Näin ollen syy ei ole vanhempien persoonassa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2012.)

4.3 Nuoren minäkuva

Kehon läpikäymät muutokset aiheuttavat nuorelle hämmennystä ja epävarmuutta. Tästä syystä murrosiän alku onkin nuorelle stressaavaa aikaa. Fyysiset muutokset heijastuvat myös hänen psyykkiseen puoleensa. Nuoren itsetunto saattaa vaihdella. Ajoittain hän on ujo, epävarma ja tyytymätön itseensä. Nuori kokee epävarmuutta itsestään, vaikka olisi aiemmin ollut täysin sinut itsensä kanssa. Käsitys itsestä saattaa vaihdella jyrkästi myönteisen ja kielteisen välillä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2012.)

Poikien itsetunnon on tutkittu olevan koetuksella etenkin siinä vaiheessa kun kehitystä sukupuolielimissä on tapahtunut jo huomattavasti, mutta kehitys on vielä kesken. Tyytymättömyys omaan kehoon heijastuu epävarmuutena omasta maskuliinisuudesta. Tästä syystä mieliala on matala ja impulssikontrolli heikentynyt. Kun kehitys jatkuu normaalina, se saa pojat rauhoittumaan ja näin impulssikontrolli paranee ja mieliala kohoaa. Tyttöille suuri muutos on kuukautisten alkaminen. PMS, eli premenstruaalioireyhtymän oireet tulevat tutuiksi kuukautiskiertojen aikana. PMS oireet alkavat osalla tytöistä kuukautiskierron loppupuolella muutamia päiviä ennen kuukautisten alkua. Oireita ovat mm. masentuneisuus, itkuherkkyys ja ärtyisyys. Tyttöjen tulee omaksua biologiset rytmit osaksi itseään, jotta he voivat omaksua genitaalisen ja kypsän seksuaalisuuden. (Sinkkonen 2010, 31–32.)

Sanalla ”minäkäsitys” tarkoitetaan asennoitumistapaa itseään kohtaan. Nuoren minäkuva muodostuu omista kokemuksista ja ympäristön kautta saatavasta palautteesta. Nuorille on tärkeää kokea itsensä hyväksytyksi. Vanhempien antamalla samaistumisen mallilla on suuri merkitys minäkuvan kehityksessä. Vanhempien elämänmyönteisyys, itseluottamus ja kannustus antavat myönteisen mallin nuorelle tulevaisuudesta. Toisaalta elämään väsyneet, itseään väheksyvät ja masentuneet vanhemmat esimerkillään saavat nuoren uskon hyvään tulevaisuuteen horjumaan. (Kinnunen 2011, 25–26.)

Vaikka nuori omaksuu vanhemmiltaan paljon, osoittautuu kaveriporukka kuitenkin murrosikäisen minäkuvan kehityksen kannalta erityisen tärkeäksi. Murrosikäiselle on tärkeää, että ikätoverit pitävät hänestä. Näin hänen on helpompi hyväksyä itsensä.

Itsensä etsiminen tapahtuu vertaisryhmän tuella. Ystävien avulla nuori oppii sopeutumaan ryhmään ja tulemaan toimeen muiden kanssa. Tytöille on ominaista, että he etsivät itselleen muutaman hyvän ystävän. Porukkaan ei mahdu muita ja suhteet ovat usein hyvin myrskyisiäkin. Poikien ystävyysuhteet eivät ole näin läheisiä, vaan he sen sijaan hakeutuvat suurempaan kaveriporukkaan tai ryhmään, esimerkiksi harrastusryhmiin. (Kinnunen 2011, 31.)

Kavereiden kanssa arvostellaan vanhempia, kyseenalaistetaan heidän arvojaan ja kapinoidaan aikuisten maailmaa vastaan. Tällä on merkitystä nuoren omanarvontunteen vahvistamisessa ja samalla se helpottaa nuoren irtautumista vanhemmistaan. Kavereiden kanssa pohditaan myös, millaista elämä on isona, mihin työhön he hakeutuvat, millaisia tulevat tyttö- ja poikaystävät ovat, millainen aviopuoliso tulee olemaan ja millaisen perheen kukin haluaa. Yhdessä mietitään myös millaista opiskelu tai armeija tulee olemaan ja millaisia ovat ensimmäiset seksuaaliset kokemukset. Näiden keskustelujen avulla nuori harjoittelee aikuiseksi kasvamista ja kehittää omia arvojaan. (Kinnunen 2011, 31–33.)

4.4 Tunne-elämän muutokset

Tunne-elämässä tapahtuu paljon kuohuntaa murrosiän aikana. Aiemmin valoisasta, avoimesta ja toiveikkaasta lapsesta saattaa tulla pahantuulinen, tönkeä ja vähäsanainen nuori. Nuori viettää paljon aikaa yksikseen itsensä uppoutuneena ja saattaa tuntua kyvyttömältä ottamaan toiset huomioon. Empatiakyky kehittyikin vasta nuoruusiän loppupuolella. Mieli saattaa olla ärtyisä ja levoton. Lisäksi keskittymiskyky on heikko. Tunteiden hallitsemiseen vaaditaan paljon töitä, sillä murrosikäinen ei aina hallitse omia tunnereaktioitaan. Voimakas tunteiden kuohunta saattaa hämmentää myös nuorta itseään. Hän voi tuntea äärimmäistä epätoivoa, häpeää tai raivoa pienestäkin asiasta. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2012.)

Syy tunnemyrskyihin, mielialan muutoksiin ja itsekeskeiseen ajatteluun on sekä hormonaalisissa tekijöissä, että uudenlaisissa sisäisissä vaatimuksissa, joita nuori kohtaa ja asettaa itselleen. Psykkinen kehitys etenee fyysisistä kehitystä hitaammin.

Keho käy pienessä ajassa läpi suuria muutoksia ja mieli yrittää sopeutua tilanteeseen. Tämä näkyy usein lapsenomaisena käytöksenä, kuten uhoamisena, röyhkeänä käytöksenä, rivoina puheina sekä taantumisena, mikä on kehityksellisesti välttämätön vaihe murrosiässä. Lisäksi nuori saattaa kiroilla, olla uppiniskainen, aggressiivinen, epäsiisti ja levoton. Käytös on normaalia ja menee ohi ajan kanssa. Aggression tunteet, kuten pelko, häpeä, pettymys tai raivo, korostuvat tässä ikävaiheessa. Omia tunteitaan nuori hallitsee, käsittelee ja purkaa esimerkiksi vaatetuksen, musiikin, elokuvien, tietokonepelien ja lävistysten kautta. Niiden avulla hän pystyy tutustumaan näihin tunteisiin ja oppii sietämään niitä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2012.)

Nuori elää hetkessä edeten nopeasti asiasta ja toiminnasta toiseen. Näin ollen hän ei kykene arvioimaan kunnolla syy-seuraussuhteita eikä riskejä. Varhaisuoruus onkin riskialtista aikaa. Erehdyksiltä ei voida välttyä, kun nuoren päähän pälkähtää sillä hetkellä loistavilta tuntuvia ideoita, jotka toteutetaan epäilemättä. Väärät valinnat opitaan monesti kantapään kautta. Varhaiseen nuoruuteen kuuluu myös haikeuden ja alakulon tunteet. Nuori tajuaa, että turvallisesta lapsen maailmasta on luovuttava ja aikuistuminen alkaa. Tapahtuva muutos on välttämätön ja lopullinen. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2012.)

4.5 Seksuaalisuus murrosiässä

Nuoren seksuaalisuuden kehitykselle on ominaista, että fyysinen puoli kulkee henkisen edellä. Tärkeintä onkin, että nuori oppii arvostamaan omaa kehoaan. Naiseksi ja mieheksi kasvamiseen kuuluu paljon epävarmuutta ja arkuutta. Nuoren tulee saada tietää, että jokainen yksilö on erilainen niin ulkoisilta kuin sisäisiltäkin ominaisuuksiltaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 27.) Nuoren seksuaalisuuden herääminen käynnistää isoja tunteita, jotka rakentavat oman kehon ja elämän haltuunottoa ja itsenäistymistä. Usein ne tuovat nuorelle mukanaan suurta hämmennystä ja ristiriitaisuutta. Nuoresta oma keho tuntuu jatkuvasti vieraalta ja oudolta. Monet asiat, kuten kehon fyysiset muutokset, kiihottumiset, valkovouto, hienhaju ja ihon muutokset muokkaavat ulkoista ja sisäistä olemusta, jolloin nuori tarvitsee hyväksyntää ja tietoa normaalista kehityksestä sietääkseen muutoksia.

Ymmärtäessään tapahtumien luonnollisuuden, epämukavuus ja häpeä eivät pääse hallitsemaan nuoren mieltä. (Cacciatore 2007, 158.)

Eräs nuoruuden kehitystehtävistä on seksuaalisuuteen liittyvä puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen (Aalberg & Siimes 2007, 68). Opinnäytetyössämme keskityimme varhaisnuoriin (11-14-vuotiaisiin), joten seksuaalisuuden osalta käsitelimme oman muuttuvan kehon hyväksymistä, naiseksi ja mieheksi kasvamista, ihastumista ja seurustelua.

Nuoren seksuaalisuuden kehittymistä voidaan tarkastella nuoruuden perustehtävien perusteella kolmesta eri näkökulmasta. Nuoren suhde omaan kehoon rakentuu uudelleen. Oman kehon kanssa täytyy tulla toimeen ja hyväksyä siinä tapahtuvat muutokset. Omaan seksuaalisuuteensa ja muuttuneeseen kehoonsa nuori voi tutustua itsetyydytyksen avulla. (Aalberg & Siimes 2007, 97.) Murrosiän aikana itsetyydytys lisääntyy sekä pojilla että tytöillä. Masturbaatio voi vahvistaa pojan tunnetta omasta miehisyydestään ja vastaavasti tytön tunnetta naiseudestaan. Sen avulla nuori tutustuu omaan itseensä, oman kehon reaktioihin, seksuaalisiin tunteuksiin ja mielikuviin. (Kinnunen 2004, 97.)

Nuori irrottautuu pikku hiljaa vanhemmistaan. Silloin kun nuori etsii seksuaalisuuttaan, on kyseessä usein puolustuksellinen elementti, jolloin seurustelu toimii suojana vanhempiin kohdistuvia tunteita ja toiveita vastaan. Nuoren pyrkimykset ovat tiukkoja ja suuntautuvat vahvasti päämääräänsä kohti. (Aalberg & Siimes 2007, 97.) Ala-asteen aikana seurustelu ei välttämättä ole kovinkaan intensiivistä. Seurustelun kesto voi olla esimerkiksi muutamista päivistä kuukauteen. Aikuinen ei välttämättä edes huomaa yhdessäoloa ja usein se halutaankin pitää salaisuutena. Nuoren kasvaessa ja murrosiän edetessä seurustelu voi saada suuren merkityksen. Usein seurustelu kuitenkin palvelee pääasiassa nuorta itseään ja pönkittää hänen itsetuntoaan. Psykkisen kehityksen keskeneräisyys harvoin sallii toisen huomioivan ja huomioon ottavan seurustelun. Seurustelukumppanin löydettyään nuori kokee tyytyväisyyttä, kun on itse kelvannut jollekin. Kyky valloittaa ja viehättää kertoo taidokkuudesta ihmishuhteasioissa. Murrosiässä seurustelu palvelee pääasiassa nuoren omia kehitystarpeita, kuten itsetunnon

vahvistumista, vanhemmista irtaantumista ja oman kehon hyväksymistä. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 50-55.)

Nuoren ikätoverit ovat kolmas tapa etsiä omaa seksuaalisuuttaan. Aluksi tytöt ja pojat liikkuvat ja oleskelevat omissa ryhmissään ja saavat suojaa hämmäntäville kokemuksilleen ja peloilleen samaa sukupuolta olevalta kaverilta. Seuraavaksi joukot yhdistyvät sekalaisiksi tyttöpoikaryhmiksi, joiden sisällä alkaa muodostua seurustelupareja. (Aalberg & Siimes 2007, 98.)

Nuoren suhtautuminen omaan peilikuvaan, sukupuolirooliin, ihmissuhteisiin ja läheisyyteen muuttuu murrosiässä herkäksi ja araksi, uudella tavalla koskettavaksi ja yksityiseksi. Nuori on epävarma ja erittäin haavoittuva. Yleistä on ettei nuori halua mennä enää perheensä kanssa saunaan tai koulussa yhteiseen suihkuun. Nuorta ei tule pakottaa mihinkään, mutta rohkaiseminen on hyväksi. Tässä herkistymisvaiheessa nuorelle herää uudenlainen tietoisuus oman kehon yksityisyydestä ja eroista muihin, mikä voi lisätä nuoren tuskaa. (Cacciatore 2007, 160.)

Varhain kehittyvä tyttö on erityisen suuren tiedon ja tuen tarpeessa, sillä isokokoisena hän voi joutua kokemaan ikätovereiden syrjintää ja kokea olevansa kömpelö tai lihava. Vanhemmat pojat voivat kuitenkin naiseuden merkkien vuoksi kiinnostua hänestä, jolloin tyttö voi kokea saavansa näiltä tarvitsemaansa arvostusta ja huomiota. Nuori tyttö ei kuitenkaan välttämättä osaa torjua vanhempia poikia tai osaa suojautua mahdolliselta hyväksikäytöltä. (Cacciatore 2007, 161.)

Myöhään kehittyvä poika taas on usein jo miehistyneiden ikätovereiden silmissä lapsenomainen ja tyttömäisen siro ja saattaa siksi joutua kiusaamisen kohteeksi. Hänet saatetaan sulkea joukon ulkopuolelle. Hän on myös fyysisesti heikompi, jolloin häneen on helppo kohdistaa myös fyysistä julmuutta. Myös poikaa tulee kehottaa olemaan ylpeä itsestään, vaikka hän olisikin epävarma. Poikia keuhetaan ja kannustetaan usein heidän suorituksistaan ja unohdetaan se, miten arvokkaita he ovat sellaisinaan. (Cacciatore 2007, 161.)

Murrosiän herkkänä aikana nuoren oma seksuaalinen identiteetti etsii suuntaansa. Nuori voi toisista kiinnostuessaan tai kiihottuessaan miettiä hyvinkin paljon omaa normaaliuttaan. Ihastumisia tapahtuu vastakkaista sekä samaakin sukupuolta kohtaan. Kaikenlainen erilaisuus kuitenkin hämmentää, sillä nuori kokee, että hänen tulee olla ”oikeanlainen”. Veto omaan ja samanikäiseen ryhmään ja samankaltaisuuteen on suuri. Se korostuu kielellä, pukeutumisella ja käytöksellä. (Cacciatore 2007, 163.)

5 HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN TEKIJÄT MURROSIÄSSÄ

Tässä kappaleessa käsitellään nuoren terveyttä rakentavia osa-alueita, kuten säännöllistä ja monipuolista ravitsemusta, riittävää liikuntaa ja unta sekä hygieniaa ja ihonhoitoa. Lisäksi esitellään yleisimmät syömishäiriöt.

5.1 Ravitsemus

5.1.1 Ruokailurytmi ja monipuolinen ruokavalio

Säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus on hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Murrosiässä nuori tarvitsee ravintoaineita monipuolisesti, sillä murrosikä on nopean kasvun aikaa. Energian ja ravintoaineiden tarve onkin suurimmillaan juuri tässä iässä. Liikuntaa aktiivisesti harrastavalla ravinnon tarve on kasvuiässäkin suurempi kuin vähän liikkuvalla. Ruokailurytmin tulisi olla säännöllinen. Se auttaa painonhallinnassa ja ennaltaehkäisee mahdollisia ravitsemukseen ja syömiseen liittyviä ongelmia. Nuorena omaksutut monipuoliset ja terveelliset ruokatottumukset näkyvät myös aikuisuudessa terveydentilassa ja terveellisinä valintoina. (Helsingin kaupungin www-sivut 2013.)

Päivään tulee sisältyä useita aterioita: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ruokavalioon tulisi päivittäin sisältyä viljatuotteita, hedelmiä, marjoja, kasviksia, kasvirasvaa ja maitotuotteita. Lisäksi päivittäin tulisi syödä lihaa, kalaa,

palkokasveja tai munaa. (Helsingin kaupungin www-sivut 2013.) Lautasmallin avulla ruokamäärät saa säilytettyä kohtuullisina ja samalla terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat. Lautasmallin mukaisessa ateriasa noin puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla, tummalla pastalla tai riisillä ja viimeinen neljännes vähärasvaisella lihalla, kanalla, kalalla ja tai palkokasveilla. Lisänä voi olla leipä, mieluiten täysjyvä. Ruokajuomaksi suositellaan maitoa tai piimää. Janojuomaksi paras on vesi. (Sydänliiton www-sivut 2012.)

5.1.2 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat nuorten naisten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä tänä päivänä. Suomessa toteutetun tutkimuksen mukaan jopa joka kymmenes nuori kärsii syömishäiriöoireilusta. Ne eivät kuitenkaan ole vain tyttöjen ja naisten sairauksia, vaan arvioidaan, että noin 10 prosenttia sairastuneista on poikia ja miehiä. (Syömishäiriöliiton www-sivut 2011.)

Mediassa puhutaan paljon terveys- ja ravitsemusaiheista, joten niin sanotusta terveysintoilusta on tullut sosiaalisesti hyväksyttävää. Ravitsemustietous saattaa olla virheellistä, sillä media tarjoaa valitettavasti myös vääristynyttä tietoa. Nuorten syömishäiriöpotilaiden ravitsemustietous rajoittuu monesti rasva- ja energiapitoisuuksiin sekä laihduttamiseen. Media tarjoaa useita ruokavaliiovinkkejä, joissa esimerkiksi suositellaan vähentämään huomattavasti hiilihydraattien määrää ruokavaliossa. Hiilihydraattien lisäksi myös rasvaa usein vältetään, sillä sen pelätään edesauttavan lihomista. Ravitsemussuosituksien mukaan päivittäisestä energiantarpeesta tulisi kuitenkin saada noin 30 % rasvasta. (Viljanen, Larjosto & Palva-Alhola 2005, 75–76.)

Murrosikäisen nuoren keho muuttuu nopeasti ja tapahtuvat muutokset saattavat aiheuttaa sen, että nuoren oma keho tuntuu vieraalta. Nuoren huoli omasta painostaan voi olla suurikin ja näin ollen sen itsetarkkailu korostuu. Murrosiässä nuori on alttiimpi omaksumaan median luoman kauneushanteen omakseen ja kokee, että jokaisen tulisi vastata sitä. Hänen huolensa ja murheensa voivat heijastua syömiseen siten, että siitä tulee tapa hallita haastavia tunteita, kuten surua, vihaa tai

yksinäisyyttä. Taustalla voi olla myös perheen sisäiset vaikeudet, suorituspainet koulussa menestymisestä tai kokemus kiusatuksi tulemisesta. (Nuorten mielenterveystalon www-sivut 2013.)

Syömishäiriöt alkavat usein vaihkaa halusta muuttaa elämäntapoja hieman terveellisempään suuntaan tai pudottaa pari ylimääräistä kiloa. Tavallisesti sairauden alkuvaiheessa sairastunut nuori itse on erittäin tyytyväinen tapahtuneisiin muutoksiin, kuten makeisten poisjääntiin, liikunnan lisääntymiseen, kasvispitoisempaan ruokavalioon ja piristyneeseen olemukseen. Nuori kokee monesti myös hallitsemisen tunnetta siitä, että saa itse päättää syömisestään. Sairastumisesta puhutaan sitten, kun laihtuttamiseen ja terveelliseen elämään liittyvät toiminnot alkavat saada pakonomaisia piirteitä. Syömishäiriötä sairastava haluaa kontrolloida tarkkaan omaa syömistään. Liikunnasta tulee keskeinen osa arkirutiineja. (Syömishäiriökeskuksen www-sivut 2012.)

Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat laihuushäiriö (anoreksia nervosa) ja ahmimishäiriö (bulimia nervosa). Anoreksiaan sairastuvat ovat useimmiten puberteetti-ikäisiä tai puberteetin kynnyksellä olevia tyttöjä, kun bulimiaan sairastuvat taas ovat yleisemmin hieman vanhempia, itsenäistymässä olevia nuoria aikuisia. Suurimpaan riskiryhmään sairastua syömishäiriöihin kuuluvat 12–18 –vuotiaat tytöt. (Syömishäiriökeskuksen www-sivut 2012.)

Klassisella anoreksialla tarkoitetaan sairauskokonaisuutta, jossa nuori alkaa säännöstellä ja vältellä syömistä erilaisista syistä. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi ulkonäköön, itsekuriin ja uskonnollisuuteen liittyvät tavoitteet. Harmittomasta laihtuttamisesta siirtyminen anoreksian puolelle tapahtuu, kun syömisestä säännöstely johtaa ruumiin painon merkittävään putoamiseen tai kasvun pysähtymiseen. Anoreksiaan sairastavalle syntyy voimakas pelko painonnousemisesta alipainoisuudestaan huolimatta. Lisäksi potilas omaa häiriintyneen kehonkuvan, joka vaikuttaa siihen, millaiseksi hän tuntee itsensä. Potilas näkee itsensä isompana kuin on ja asettaa uusia laihtumistavoitteita. (Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2010, 14–16.)

Voimakkaaseen laihtumiseen liittyy laaja-alainen sukupuolihormonitoiminnan vaimentuminen. Esimurrosikäisellä tämä ilmenee normaaliin aikuistumiseen liittyvien fyysisten muutosten viivästyminenä ja naisilla kuukautisten harvenemisena tai poisjäämisenä. Sukupuolihormonitoiminnan vaimentuminen estää myös vakavasti nälkiintynyttä henkilöä saamasta lapsia. Miehillä tämä johtaa seksuaalisen halukkuuden ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Keski-Rahkonen ym. 2010, 14–16.)

Bulimia eli ahmimishäiriö tarkoittaa sitä, että ahmimisesta ja laihduttamisesta muodostuu noidankehä, jonka perusongelmana on toistuva syömisen hallinnan katoaminen. Ahmimiskohtauksen aikana ruokaa syödään suuria määriä, yleensä suurempia annoksia kuin terveellä ihmisellä missään tilanteessa. Syötävä ravinto koostuu myös usein epäterveellisistä herkuista, kuten suklaasta ja sipseistä, joita syödään, kunnes olo on tuskallisen täysi. Ahmimiskohtauksen jälkeen bulimiasairastava nuori kokee häpeää ja ahdistusta, jonka vuoksi liiasta ruoasta pyritään pääsemään eroon esimerkiksi oksentamalla, tyhjentämällä suoli lääkkein tai peräruiskein, paastoamalla tai harrastamalla erittäin paljon liikuntaa. Vatsantyhjentämisen avulla pyritään palauttamaan itsekuri- ja kunnioitus, jonka jälkeen seuraa päätös ottaa itseään niskasta kiinni yrittämällä laihduttaa ankarammin. ”Ryhdistäytyminen” kuitenkin yleensä lopahtaa uuteen ruokaretkahdukseen. Tautiluokituksen mukaan bulimian määritelmä toteutuu, jos tällaista oireilua on keskimäärin kahdesti viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan. (Keski-Rahkonen ym. 2010, 19–21.)

Bulimia jaetaan lisäksi lievempiin ja epätyypillisiin oireilumuotoihin. Yksi esimerkki epätyypillisestä bulimian muodosta on niin sanottu lihavan ahmintahäiriö eli binge eating disorder, eli BED. Tähän syömishäiriöön tyypillisesti kuuluu ahmimista, jonka seurauksena koetaan voimakasta psyykkistä kärsimystä, ahdistusta ja häpeää. Ahmintahäiriöön ei kuitenkaan liity bulimialle tyypillisiä ylenpalttisia tyhjentäytymiskeinoja tai pakonomaista liikuntaa. Hoitamattomana kyseinen syömishäiriö usein johtaa vaikeaan asteeseen lihavuuteen. (Keski-Rahkonen ym. 2010, 21–22.)

Syömishäiriöistä parantumisen nopeutumiseksi ja terveytymisasteen paranemiseksi olisi suositeltavaa, että hoitoon hakeudutaan heti kun ensimmäiset merkit

sairastumisesta on havaittu. Syömishäiriöt alkavat hiljaksen ja ovatkin usein jatkuneet jo jonkin aikaa ennen kuin sairastunut nuori itse tai hänen omaisensa huomaavat sairauden. Hoitoon hakeudutaan yleensä ajanvarauksen kautta koulu- tai työterveydenhuoltoon, terveyskeskukseen tai psykiatrian poliklinikalle, joista ohjataan eteenpäin syömishäiriöihin erikoistuneisiin yksiköihin. Hoidon tavoitteina ovat painon ja syömiskäyttäytymisen normalisoituminen, fyysisten vaurioiden korjaantuminen ja psyykkisten oireiden lievittyminen. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 41-42.)

5.2 Liikunta

Murrosiässä nuori on epävarma itsestään ja omasta kehostaan. Liikuntaharrastuksen avulla hän voi helpottaa hämmennystään ja liikkuminen tukee usein positiivista kehonkuvaa. Liikkuessaan nuori huomaa, kuinka oma suorituskyky paranee raajojen pidentyessä ja lihasten kasvaessa. Kaikenlaiset onnistumisen kokemukset ovat hyväksi hämmentyneelle nuorelle. (Cacciatore 2007, 159.)

Suomalaisnuorilla iän ja sukupuolen yhteys liikuntaan on selvä. Liikunnan kokonaismäärä vähenee murrosiässä. Koululaisten keskuudessa liikuntaharrastukset ovat yleisempiä ja fyysisesti rasittavampia pojilla kuin tytöillä. Liikunnan määrä siis vähenee vanhetessa ja suurin muutos on havaittavissa juuri murrosiässä eli noin 12-15-vuotiailla. Jyväskylän LIKES-tutkimuskeskuksen tekemän liikunta-aktiivisuustutkimuksen mukaan ala-asteikäisistä lapsista suurin osa, 60%, oli välituntien aikana fyysisesti aktiivisia. Vastaavasti yläasteelle ja lukioon siirryttäessä välituntien aikana liikkuvia oli enää vain alle 10%. WHO:n kouluterveystudkimuksessa suomalaisista 11-vuotiaista noin puolet täytti riittävän aktiivisuuden kriteerit, eli olivat vähintään 60 minuuttia päivässä, viitenä päivänä viikossa fyysisesti aktiivisia. Tutkimuksen mukaan suomalaiset sijoituivat hyvin eli kahdeksanneksi. Yli tunnin viitenä päivänä viikossa liikkuvia 13-vuotiaita oli Suomessa kuitenkin enää noin 30% ja 15-vuotiaita vain 23%. Maiden välisissä vertailuissa tämän ikäiset suomalaisnuoret sijoituivat alimpaan kolmannekseen. Tutkimuksen mukaan siis suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus väheni murrosiässä

nopeammin kuin muissa maissa, mikä saattaa osaksi selittyä Suomen koulujen liikuntatuntien vähäisyydellä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76-78.)

Liikunnan eri lajien harrastaminen on nuorten keskuudessa muuttunut. Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan kaikkien lajien harrastaminen on yleistynyt. Eniten harrastajia keränneet lajit olivat pyöräily, rullaluistelu ja jalkapallo. LIKES-tutkimuskeskuksen kuntotutkimuksen mukaan kestävyysjuoksu, yleisurheilu, tanssi, maastohiihto, suunnistus ja lentopallo menettivät vähintään puolet harrastajistaan vuosina 1976-2001. Uusina lajeina suosittuja olivat muun muassa lumilautailu, rullalautailu ja sähly. Vuonna 2001 hyvin suosittuja olivat myös kävely ja etenkin pyöräily. (Fogelholm ym. 2011, 78.)

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että pojat harrastavat liikuntaa enemmän kuin tytöt. Iän vaikutus on myös selvä eli fyysinen aktiivisuus vähenee murrosiässä. Olettamus siitä, että heikommin koulutettujen vanhempien lapset harrastavat vähemmän liikuntaa, ei tutkimuksin ole ollut osoitettavissa. Vain noin puolessa tutkimuksista nuorten painoindeksin ja liikuntaharrastuksen välillä on havaittu yhteys, joten liikunnan vähäisyyttä ei voida pitää liikuntaa selittävänä tekijänä. Psykologisista muuttujista vain harvalla on osoitettu olevan yhteyttä liikunnan harrastamiseen. Oletus hyvän itsetunnon ja liikunnan välisestä yhteydestä on myös jäänyt osoittamatta. Nuorilla kuitenkin pyrkimys hyviin suorituksiin on yleensä yhteydessä sekä hyvään koulumenestykseen että liikunnan harrastamiseen. Muutama tutkimus on osoittanut, että nuorten masentuneisuus on yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnan harrastaminen ja hyvä ruokavalio esiintyvät usein yhdessä. Nuorilla vanhempien tuki ennusti liikuntaharrastusta ja vastaavasti vanhempien passiivinen elämäntapa ennusti myös nuorten fyysistä passiivisuutta. Fyysisesti passiivisten nuorten on havaittu tupakoivan muita enemmän, mutta sen sijaan alkoholin käytöltä liikunta ei näytä suojaavan. Lisäksi nuorilla liikuntamahdollisuuksia tarjoava ympäristö lisäsi heidän fyysistä aktiivisuuttaan. (Fogelholm ym. 2011, 80-82.)

Lasten ja nuorten liikuntasuosituksille on hankalampi saada näyttöä kuin aikuisten vastaaville suosituksille, sillä lasten terveydellinen perustila on parempi kuin aikuisten. Lapsille suunnatut liikuntasuositukset onkin johdettu aikuisten

liikuntasuosituksista. Yleinen näkemys kuitenkin on, että lasten ja nuorten tulisi liikkua aikuisia enemmän. Yleisimmän suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua 60 minuuttia päivässä, joka päivä. Nuori Suomi ry:n asiantuntijaryhmä julkaisi ensimmäiset lasten ja nuorten suomalaiset liikuntasuositukset vuonna 2008. Näiden suositusten mukaan fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Tarkemmin jaoteltuna 7-12-vuotiaana on liikuttava vähintään 1,5-2 tuntia päivässä ja 13-18-vuotiaana 1-1,5 tuntia päivässä. (Fogelholm ym. 2011, 85.)

Suosituksien mukaan yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää ja television tai tietokoneen ääressä tulisi viettää korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Esimerkkejä suositeltavan liikuntamäärän saavuttamiseksi ovat koulumatkaliikunta sekä muunlainen liikunta. Reipas kävelyä tai pyöräilyä viitenä päivänä viikossa kahdesti päivässä on esimerkki hyvästä koulumatkaliikunnasta. Muuta liikuntaa on monipuolinen, kuormitukseltaan vaihteleva välituntiliikunta ja omaehtoinen, leikkimielinen ja vauhdikas liikunta kuten skeittaaminen. Myös ohjattu liikunta kuten pallopelit tai tanssi ovat hyviä murrosikäiselle. Lisäksi viikonlopun aikana kertyvän liikunnan vähimmäissuosituksena pidetään 90 minuuttia päivässä. Liikunnan kestoksi lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 60-90 minuuttia liikuntaa mieluiten viikon jokaisena päivänä. Fyysisen aktiivisuuden voi päivän aikana jakaa pienempiin, kuitenkin vähintään 10 minuutin jaksoihin. Kestävyyttä ylläpitävää ja kehittäväää liikuntaa, kuten reipasta kävelyä tai pyöräilyä suositellaan harjoitettavaksi mieluiten päivittäin. Ennen murrosikää sekä sen aikana on erityisen tärkeää harrastaa luustoa ja lihaksistoa kehittäväää liikuntaa, kuten pallopelejä, hyppyjä ja jumppaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (Fogelholm ym. 2011, 86-87.)

5.3 Uni murrosiässä

Unen säätelyyn liittyy pääosin kaksi tekijää: homeostaattinen ja sirkadiaaninen järjestelmä. Homeostaattista järjestelmää säätelevät aivojen pohjassa sijaitsevat tumakkeet, jotka saavat homeostaattisen paineen nousemaan ihmisen valvoessa. Sirkadiaalinen järjestelmä toimii hypotalamuksen tumakkeen avulla, jolloin tumake vie viestin valaistuksen asteesta käpyrauhaseen aiheuttaen melatoniinin erityshuipun

alkuyöhön. Sirkadiaalinen järjestelmä siis huolehtii unen saamisesta pimeään tultua. (Saarenmaa-Heikkilä 2009, 35-36.)

Aikuisen yöunen pituus on noin 8 tuntia ja se koostuu kahdesta päävaiheesta, perusunesta (NREM-unesta) ja vilkeunesta (REM-uniesta). Perusuni jakautuu kevyen unen ja syvän unen vaiheisiin. Aikuisella eri univaiheet jakautuvat niin, että kevyttä unta on noin 60%, syvää unta 20% ja vilkeunta 20% unesta. Ennen murrosikää syvää unta on 30% yöunesta. Silloin nukahtaminen tapahtuu vielä nopeasti, keskimäärin yhdeksältä illalla. (Saarenmaa-Heikkilä 2009, 35-36.) Tilanne muuttuu kuitenkin murrosikään saavuttaessa, jolloin melatoniinin erityis ja syvän unen määrä muuttuvat. Melatoniinin erityshuippu juuri ennen murrosikää alkaa laskea ja siirtyä myöhäisemmäksi ja samalla melatoniinin määrä laskee. Samaan aikaan syvän unen määrä vähenee ja syvän unen tarpeen muodostama paine laskee. Nämä kaksi asiaa aiheuttavat murrosiässä esiintyvän biologisen nukahtamisajankohdan siirtymisen. (Saarenmaa-Heikkilä 2007, 19.)

Murrosiän mukanaan tuoman viivästymän on arveltu olevan noin tunnin mittainen. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kokonaisunentarve vähenisi. Luontainen heräämisajankohta siirtyy näin ollen tunnilla eteenpäin. Kouluun on kuitenkin herättävä edelleen samaan aikaan ja tästä seurauksena on päiväväsymys, joka on murrosiässä yleisintä kaikista ikäkausista. (Saarenmaa-Heikkilä 2007, 19.)

Murrosikäisen tulisi nukkua 10 tuntia yössä. Unen puute on elämää suuresti haittaava ongelma kouluikäiselle, jonka tulisi oppia päivittäin uusia asioita. Selvimmin unen puutteesta aiheutuvia vaivoja ovat keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ja uuden oppimisen häiriintyminen. Huono uni häiritsee myös tunne-elämän kehitystä ja kasvattaa onnettomuusalttiutta. Lisäksi on esitetty, että unen puute voi altistaa alkoholin ja huumeiden käytölle eikä pelkästään olla seurausta niiden käytöstä. (Saarenmaa-Heikkilä 2009, 40.) Unella on vaikutusta myös kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia. Univajeesta voi olla haittaa terveydelle, sillä unen puute voi edistää muun muassa diabeteksen tai masennuksen syntymistä ja alentaa vastustuskykyä. Lisäksi vähäinen uni voi aiheuttaa päänsärkyä ja painonnousua. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2012.)

Kouluikäisten ja murrosikäisten kohdalla huonoja unitottumuksia on hankalampi korjata ja siksi olisikin tärkeää luoda hyvä unirytmistö jo pienempänä. Kouluikäinen usein tarvitsee vanhemman valvontaa nukkumaanmenoajoissa ja viihde-elektroniikan käyttämisestä olisi hyvä rajata nukkumaanmenoajan lähestyessä. Harrastusten määrää ja aikatauluja on hyvä harkita; etenkin liikunnalliset harrastukset eivät saisi alkaa enää kello 20:n jälkeen illalla. Säännölliset kotiintuloajat ja iltarutiinit helpottavat nukkumaanmenoa ja unen saantia. Lasten ja nuorten omaa motivaatiota uneen voidaan lisätä tuomalla unen merkitys monipuolisesti opetuksessa esiin. (Saarenmaa-Heikkilä 2009, 41.)

5.4 Hygienia murrosiässä

5.4.1 Poikien intiimihygienia

Useat nuoret tarvitsevat apua ja ohjeistusta hygieniansa hoidossa hien erityksen lisääntyessä ja hajun kitkeröityessä sekä ihon rasvoituessa. Päivittäinen peseytyminen on tärkeää etenkin kainaloiden ja sukuelinten alueilta. Pesu lämpimällä vedellä ja laimealla saippualla on tarpeen. Antiperspiranttien eli hikoilua estävien aineiden käyttö on suositeltavaa, kun taas voimakashajuisten deodoranttien eli hajusteiden käyttö saattaa ärsyttää kainaloiden ihoa. Iho ei enää siedä niitä ja hien hajun hallinta on entistä haastavampaa. (Aalberg, Siimes 2007, 48.)

Sukuelinten päivittäinen pesu on myös tärkeää. Esinahan alle kertyy helposti vaaleaa, kokkareista ja juustomaista eritettä eli smegmaa. Murrosiässä sen erityksensä kasvaa huomattavasti. Peseytyessä on tärkeää muistaa vetää esinahka terskan taakse, jolloin smegma saadaan pois. (Aalberg & Siimes 2007, 48.) Sukuelinten pesemiseen pelkkä vesi riittää ja erityisesti voimakkaita saippuunia tulisi välttää. Pesun yhteydessä tulee vaihtaa puhtaat alusvaatteet ja sukat (Rantanen 2006).

5.4.2 Tyttöjen intiimihygienia

Tytöillä normaalin päivittäisen peseytymisen lisäksi intiimihygieniaan on kiinnitettävä huomiota. Alapesun yhteydessä tyttöjen tulee pestä päivittäin häpyhuulet ja niiden välit sinne kertyneestä talimaisesta eritteestä ja valkovuodosta sekä mahdollisesta kuukautisverestä. (Rantanen 2006.) Sukuelinten pesuun riittää yleensä haalea vesipesu tai suihku, mikä ei hävitä limakalvoja suojaavaa luonnollista rasvaisuutta, toisin kuin pesu kuivattavilla saippuoilla (Aalberg & Siimes 2007, 61).

Ensimmäisiksi kuukautissuojiksi nuorille suositellaan siteitä, sillä tamponit saattavat turhaan venyttää immenkalvoa ja muodostavat myös suuremman tulehdusriskin kuin kuukautissiteet. Tamponit ovat kuitenkin nuorille hyvä vaihtoehto lyhytaikaiseen käyttöön, kuten liikunnan ajaksi. Valkovuotoon ei yleensä tarvita suojaa, mutta mikäli vuoto on häiritsevän runsasta, voi käyttää pikkuhousunsuojia. Pikkuhousunsuojien päivittäistä käyttöä tulisi kuitenkin välttää, sillä ne lisäävät tulehdusriskiä ja voivat aiheuttaa hankaumia niiden hauduttavuuden vuoksi. (Väestöliiton www-sivut 2012.) Kuukautisten aikana on huolehdittava kuukautissuojan vaihdosta riittävän usein, vähintään viiden tunnin välein. Uimista tulisi välttää kuukautisten aikana infektoriskin vuoksi. Tamponin kanssa voi uida, mutta tamponi on muistettava vaihtaa sekä ennen uimista, että sen jälkeen. (Rantanen 2006.)

5.4.3 Ihonhoito

Murrosiässä ihossa tapahtuu muutoksia ja se rasvoittuu. Muutoksien mukana voi ilmestyä finnejä sekä tytöille että pojille. Ihoon vaikuttavat sekä ulkoinen, että sisäinen hyvinvointi. Huolehtimalla elämäntavoistaan, psyykkisestä hyvinvoinnistaan ja ihon ulkoisesta hoidosta, nuori edistää ihonsa terveyttä. Monipuolinen ravinto on yksi osatekijä, joka vaikuttaa ihon kuntoon. Perinteinen ruokaympyrä toimii hyvänä ohjeistuksena ja vitamiinit ja hivenaineet olisi hyvä saada suoraan ruuasta. Tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö vanhentavat ihoa. Vedenjuonti pitää ihosolukon virkeänä ja aineenvaihdunnan vilkkaana. Tärkeää on myös ulkoilu ja liikunta sekä

riittävä unensaanti. Stressi vaikuttaa negatiivisesti koko ihmiseen ja näkyy myös ihossa. (Rantanen 2006.)

Ihon ulkoisessa hoidossa tärkeintä on ihon puhdistus ja kosteutus. Oikeanlaiset ihonhoitotuotteet löytää yleensä kokeilemalla ja tarvittaessa apua saa apteekista tai ihonhoitotuotteita myyvistä liikkeistä. Mikäli nuori käyttää meikkiä, vaatii iho aina hyvän puhdistuksen. Silmämeikille on omat puhdistustuotteensa ja kasvoille omansa. Puhdistuksen jälkeen iho on aina kostutettava kosteusvoiteella. (Rantanen 2006.)

Murrosiässä finnit ovat yleisiä ja tavallisia. Jos niitä kuitenkin alkaa tulla enemmän, voidaan puhua aknesta. Akne on nuorten yleisin ihosairaus ja paranee yleensä itsestään. Otsa, posket, leuka ja mahdollisesti yläselän alue ovat tavallisimpia kehonosia, joissa aknea voi olla havaittavissa. Aknen syntyyn vaikuttavat perinnölliset ja hormonaaliset tekijät yhdessä bakteerien kanssa. Hyvällä hygienialla voidaan ehkäistä finniä muodostumista, samoin myös aknesta johtuvien arprien syntyä. (Erkko 2001.)

Arviolta noin 80% nuorista sairastaa jonkinasteista aknea. Lievään akneen riittää itsehoito. Se kannattaa aloittaa heti sen ilmaannuttua. Ihoa kannattaa puhdistaa miedolla, happamalla pesuaineella aamuin illoin. Kosteutukseen tulee käyttää mahdollisimman vesipitoisia voiteita. Näppylöitä ei tule puristella, sillä se hidastaa parantumista, lisää tulehdusriskiä ja voi aiheuttaa arpia. Parta tulee ajaa harvoin ja hellävaraisesti. Terveelliset elämäntavat, kuten monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä stressin välttäminen edesauttavat näppylöiden paranemista. Vaikeampaan akneeseen on apteekeissa saatavilla paikallishoitotuotteita. Lääkäri voi myös määrätä reseptin sisäisesti käytettäviin lääkkeisiin, mikäli muut hoitomuodot eivät tehoa. (Rantanen 2006.)

6 TERVEYSVIESTINTÄ JA RYHMÄNOHJAUS TERVEYDEN EDISTÄMISEN MENETELMÄNÄ

6.1 Terveyden edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden edistämisen toiminnaksi, jonka avulla ihmisten on mahdollista arvioida ja tarkkailla omaa terveyttään sekä edistää sitä. Täydellisellä terveydentilalla tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tasapainoa. Saavuttaakseen tämän, yksilön tai ryhmän on kyettävä tunnistamaan ja ymmärtämään omaa terveyttään sekä keinoja edistää sitä. Terveys voidaan näin ollen nähdä jokapäiväisen elämän lähteenä, eikä pelkästään elämän päämääränä. Näin ollen terveyden edistäminen ei ole vain terveystalviteiden vastuulla, vaan se ulottuu yksilön valitsemista terveellisistä elämäntavoista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (World Health Organization 2009, 1.)

Hyvä terveys toimii päävoimavarana sosiaaliselle, ekonomiselle ja persoonalliselle kehitykselle ja on tärkeä elämän laatua parantava tekijä. Poliittiset, ekonomiset, sosiaaliset, kulttuurilliset, ympäristölliset ja biologiset tekijät voivat kaikki olla joko suosiollisia tai haitallisia terveydelle. Terveyden edistämisen päämääränä on tehdä nämä tekijät suosiollisiksi ja tukea näin terveyttä. (World Health Organization 2009, 2.)

Terveyden edistäminen keskittyy terveydellisen pääoman saavuttamiseen. Terveyden edistämisen toimien päämääränä on vähentää nykyisiä terveyseroja ja varmistaa, että kaikilla ihmisillä on tasavertaiset mahdollisuudet ja voimavarat saavuttaa heille parhain mahdollinen terveys. Tämä vaatii perustan turvallisessa ympäristössä, oikean informaation saamisen ja mahdollisuuden tehdä terveellisiä valintoja. (World Health Organization 2009, 2.)

Julkiset terveystalviteet eivät ole ainoa taho, joka toteuttaa terveyden edistämistyötä. Terveyden edistäminen vaatii suunniteltua toimintaa myös hallitukselta, muilta sosiaalisilta ja ekonomisilta sektoreilta, vapaaehtoisorganisaatioilta, muilta paikallisilta toimijoilta ja medialta sekä yksilöiltä, perheiltä ja yhteisöiltä. Terveyden edistämisen strategiat ja ohjelmat tulisi sopeuttaa paikallisten tarpeiden ja

mahdollisuuksien mukaan yksilöllisesti eri maille ja alueille ottaen huomioon eroavat sosiaaliset, kulttuuriset ja ekonomiset tekijät. (World Health Organization 2009, 2.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää nuorten terveydenlukutaitoa ja motivoida heitä ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä lisätä tietoutta murrosiästä ja siihen liittyvistä pulmista. Näin ollen tavoitteenamme oli siis edistää heidän terveyttään vahvistamalla heidän terveydenlukutaitoaan. Jakamalla tietoa ja keskustelemalla nuoria mietityttävistä asioista saimme heidät miettimään omia terveysvalintojaan sekä mahdollisesti myös vaikuttamaan niihin ja muuttamaan niitä terveellisemmiksi. Teemapäivän avulla pyrimme vaikuttamaan nuorten omaan motivaatioon ja vastuuseen omasta terveydestään.

6.2 Terveysviestintä

Terveysviestintä –termin englanninkielistä käännöstä ”health communication” käytettiin ensimmäistä kertaa 1970-luvun puolivälissä ja silloin se keskittyi terveydenhuollon ammattilaisen ja potilaan väliseen viestintään. Pian sen jälkeen termiin sisällytettiin myös muuta terveyteen liittyvää viestintää kuten terveysvalistus ja terveydenhuolto-organisaation viestintä. Lähtökohdiltaan terveysviestintä on aiemmin ollut käytännönläheistä ja sen tukimusta ja opetusta ovat siivittäneet lähinnä terveydenhuollon viestinnälliset tarpeet. (Torkkola 2008, 80.)

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveysviestinnän tarkoittavan keskeistä keinoa välittää yleisölle terveystietoa sekä pitää yllä julkista keskustelua merkittävimmistä terveyskysymyksistä. Kaikkia joukkoviestinnän keinoja voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa sekä lisättäessä tietoisuutta sekä yksilön että yhteisön terveyden merkityksestä kehitykseen. WHO:n määritelmän mukaan viestintä toimii työkaluna terveysinformaation välittämiseen. Terveysviestinnän päämäärä on edistää terveyttä tavoitteellisesti ja vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Näin ollen joukkoviestimien mahdollinen haitallinen vaikutus terveyteen ei WHO:n määritelmän mukaan ole terveysviestintää. (Torkkola 2008, 81.)

Terveysviestintä –käsite voidaan kuitenkin nähdä myös laajemmasta näkökulmasta, jolloin terveysviestintää ei rajata vain joukkoviestinnäksi. Laajasti määriteltynä terveysviestintä ei ole vain sellaista viestintää, joka edistää terveyttä ja hoitaa sairautta, vaan siihen sisältyy kaikki viestintä, jossa käsitellään terveyttä ja sairautta. Tällöin terveysviestintään kuuluvat niin journalismi, terveyttä ja sairautta käsittelevät fiktiiviset mediatekstit, internetin terveystietosivustot, mainonta sekä terveydenhuollon sisäinen ja ulkoinen viestintä. (Torkkola 2008, 84, 86.)

Käytimme opinnäytetyössämme terveysviestintää sen suppeammassa merkityksessään: keinona välittää terveystietoa sekä mahdollisesti myös herättää asioista keskustelua nuorten keskuudessa. Päämääränämme oli edistää terveyttä tavoitteellisesti ja vaikuttaa nuorten terveyteen positiivisesti. Terveystietoviestinnän keinoksi päätimme valita teemapäivän, jossa käsiteltiin asioita ensin perinteisen luennon avulla, josta siirryttiin yksilökeskeisempään ja nuoria aktivoivaan ryhmäohjaukseen.

6.3 Ryhmäohjaus terveysviestinnän menetelmänä

Ryhmäohjaus on yksi terveydenhoitajan työmenetelmistä. Muun muassa koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa kyseistä menetelmää käytetään paljon esimerkiksi seksuaaliterveydestä puhumiseen, sillä pienissä ryhmissä on usein helpompi keskustella kuin koko luokan kuullen. (Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto-Mäentausta 2008, 258.) Valitsimme teemapäivämme toiseksi työmenetelmäksi ryhmäohjauksen, sillä ajatuksenamme oli saada nuoret osallistumaan, keskustelemaan ja jakamaan kokemuksiaan mahdollisimman vapaasti ja rennossa ilmapiirissä.

Käsitteenä ryhmäohjaus tarkoittaa erilaista ryhmässä tapahtuvaa toimintaa, joka sisältää ryhmäneuvontaa. Ryhmäneuvonta taas on tiedollista, osallistujille merkittäviin ja päätöksentekoa helpottaviin tietoihin ja taitoihin keskittyvää neuvontaa. Ryhmäohjaustilanteessa keskeisessä asemassa ovat ryhmän yhteiset tavoitteet ja pyrkimykset, vuorovaikutus, ryhmään kuulumisen tunne sekä yhteiset normit. (Haarala ym. 2008, 258-259.)

Ryhmäohjauksesta hyötyvät sekä ohjaaja että osallistujat. Ajankäyttö tehostuu, sillä sama ohjaus annetaan yhtä aikaa usealle osallistujalle. Ryhmäohjaus vähentää ohjaajaan kohdistuvia paineita ja ohjaajakeskeisyyttä ja on näin ollen vähemmän rasittavaa ohjaajalle. Lisäksi ryhmä luo ohjaajalle monipuolisen näkökulman, sillä ryhmän osallistujien tavat oppia, suunnitella, työskennellä sekä ratkoa ongelmia ovat yksilöllisiä. (Haarala ym. 2008, 259.)

Asiantuntevasti ohjattu ryhmä on jäsenilleen tärkeä tuen lähde. Ryhmä luo mahdollisuuden vuorovaikutukselliseen oppimiseen, kontaktien luomiseen ja sosiaaliseen tukeen. Lisäksi ryhmässä toimiminen parantaa jäsenten sosiaalisia taitoja ja lisää jäsenten tietoisuutta siitä, millaisena muut hänet näkevät. Vertaisryhmä toimii tärkeässä asemassa myös jäsenten yksilöitymisessä, sillä he tiedostavat paremmin tapansa toimia ja kuulevat samalla muiden toimintatavoista. Ryhmän jäsenet voivat myös toimia toistensa tukena ryhmän ulkopuolella. (Haarala ym. 2008, 259-260.)

7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

Aiheen opinnäytetyöhömmme löysimme aihepankista keväällä 2012. Keskustelimme yhdessä aiheesta ja tulimme siihen tulokseen, että haluamme toteuttaa opinnäytetyön toiminnallisesti. Murrosikäpäivän pitäminen varmistui ajatuksissa nopeasti. Resurssien lisäämiseksi päätimme toteuttaa päivän parityönä. Oltuamme yhteydessä opinnäytetyömme yhteyshenkilöön, kohdekouluksi varmistui Cygnaeuksen koulun viidennen luokan oppilaat. Kohdekoulun varmistuttua olimme yhteydessä koulun terveydenhoitajaan. Hän toimi opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden yhteyshenkilönä.

Aikataulua aloimme suunnitella tarkemmin syksyllä 2012. Ajatuksissamme oli, että opinnäytetyön teoriaosuus valmistuisi syksyn 2012 aikana. Teoriaosuuden tekemisen jaoimme puoliksi siten, että Iris keskittyi kirjoittamaan tytöissä tapahtuvista muutoksista murrosiässä ja Jonna kirjoitti poikien muutoksista. Muun teoriosuuden

jaoimme niin ikään puoliksi. Teoriaosan ollessa hyvällä mallilla loppusyksystä 2010 tarkoituksena oli pitää aihe-seminaari. Kevään 2013 aikana tarkoituksena oli suunnitella murrosikäpäivät valmiiksi ja toteuttaa itse päivät huhtikuun lopussa tai toukokuun alussa. Kevään 2013 aikana suunnitelmana oli myös anoa opinnäytetyömme vaatimat luvat, eli luvan opinnäytetyön tekemisestä ja anomuksen opinnäytetyön toteutuksesta parityönä. Suunnitteluseminaarin pitämisen ajankohdaksi suunnittelimme kevätlukukauden alkua 2013. Murrosikäpäivien jälkeen tarkoituksena oli tehdä raportointi- ja arviointiosuudet kesän 2013 aikana. Raportointiseminaarin ajankohdaksi kaavailimme kevätlukukauden 2013 loppua. Tarkempi aikataulusuunnitelma liitteenä (Liite 1).

7.1 Opinnäytetyön tiedonhankinta

Tiedonhankinnassa on kyse mekaanisen tiedonhaun lisäksi tutkimustyöhön läheisesti liittyvästä prosessista. Tiedonhankinta kestää koko prosessin ajan. Se muuttuu prosessin aikana ja tilanteen mukaan sitä on useastikin muotoiltava ja suunniteltava uudelleen. Systemaattiseen tiedonhankintaan liittyvät taidot edellyttävät mm. tietämystä oman tieteenalan ja uuden tiedon organisoinnista sekä eri tiedonhakutapojen että saatavilla olevien resurssien tuntemuksesta. (Aalto-yliopiston www-sivut, 2013.)

Tiedonhankintaa voidaan kuvata prosessina (ks. kuva 1 s. 45), josta voidaan erottaa kuusi eri työvaiheita. Prosessin aikana tiedonhankkijan tulee pohtia ja täsmentää ongelmanasetteluaan ja käyttää monipuolisesti eri tiedonlähteitä, tiedonhakutekniikoita ja kirjastojen palveluja. Alla olevassa kuviossa tiedonhankinnan vaiheet esitetään toisiaan seuraavina. Todellisuudessa ne kuitenkin kulkevat usein rinnakkain ja toistuvat samankin tiedonhakuongelman kohdalla. (Aalto-yliopiston www-sivut, 2013.)

Kuva 1. Tiedonhankintaprosessi. Aalto-yliopiston www-sivut. 2013.



Ensimmäiseksi rajasimme aiheet, joita opinnäytetyön teoriaosassa käydään läpi ja aloitimme systemaattisen tiedonhankinnan. Opinnäytetyöprosessimme aikana hankimme tietoa kirjallisuudesta ja Internet-sivuilta. Tietoa murrosiästä löytyi runsaasti. Kirjallisuudesta löytyi paljon lähteitä, joita hyödynsimme teoriaosan kirjoittamisessa. Kirjallisuudessa oli myös paljon kokemustietoa sisältäviä teoksia. Haasteeksi kirjallisuuslähteitä etsiessä nousi niiden julkaisuajankohdat. Monet hyvät kirjat olivat jo yli kymmenen vuotta sitten julkaistuja, joten niitä ei näin ollen voinut ottaa lähteiksi opinnäytetyöhön. Internet- sivustoilta löytyi niin ikään paljon hakutuloksia ”murrosikä” ja ”nuoruus” hakusanoilla. Internet-sivujen kohdalla lähteiden luotettavuuteen tuli kiinnittää huomiota, sillä hakusanoilla ”murrosikä” ja ”nuoruus” löytyi paljon erilaisia kokemustietoa jakavia keskustelufoorumeita. Teoriaosaa kirjoittaessamme haimme eri aihealueisiin useita Internet-lähteitä ja kirjoja, jotta saisimme kirjoitettua mahdollisimman kattavan ja monipuolisen teoriaosan. Tiedonhankintaa jatkoimme koko prosessin ajan, sillä opinnäytetyöhömmme tuli uusia otsikoita ja muutoksia ja jo ennalta tehtyyn tekstiinkin niitä tuli jonkin verran.

7.2 Esikyselyn suunnittelu ja toteutus

Syksyllä 2012 aloimme pohtia, mihin asioihin meidän tulisi murrosikäpäivässä panostaa ja mistä asioista nuorilla on jo olemassa tietoa. Pohtimisen kautta kehittyi ajatus, että pitäisimme ensimmäiseksi oppilaille pienimuotoisen kyselyn, jonka perusteella aloimme suunnitella varsinaisen murrosikäpäivän sisältöä.

Kyselylomakkeeksi (Liite 2) luonnostelimme ensiksi luettelon murrosikään liittyvistä aihealueista. Nämä 10 aihealuetta valikoituivat lomakkeeseen aiemmin keräämämme teoriatiedon ja aikaisempien tutkimusten perusteella. Aihealueita olivat murrosiän fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja seksuaaliset muutokset, ravitsemus, uni, liikunta, päihitteet ja hygienia. Kyselylomakkeeseen nämä vaihtoehdot pyrimme muotoilemaan nuorille ymmärrettäviksi ja kiinnostusta herättäviksi. Näistä alueista nuoret saivat vapaasti valita 4 itseään kiinnostavinta vaihtoehtoa. Eniten rasteja saaneet vaihtoehdot sisällytimme teemapäivään. Lisäksi lomakkeesta löytyi avoin kohta, johon nuoret saivat omin sanoin kirjoittaa kysymyksiä tai kiinnostavia aiheita liittyen murrosikään. Mikäli jokin itse keksitty aihealue tai kysymys toistui monessa kyselylomakkeessa, otimme sen esiin teemapäivän aikana.

Kysely toteutettiin Cygnaeuksen koulun viidennen luokan A- ja B-luokille vuoden 2013 alussa. Kyselyn toteutuksen koimme helpoimmaksi siten, että menimme itse lomakkeiden kanssa Cygnaeuksen koululle teettämään kyselyt nuorille. 53 nuorta täyttivät kyselyn tunnin alussa ja saimme ne heti mukaamme tulosten arviointia varten. Kyselylomakkeiden täyttämisen yhteydessä annoimme nuorille mukaan vanhemmille vietäviksi laput, jotka sisälsivät informaation murrosikäpäivien järjestämisestä.

7.3 Esikyselyn tulokset ja vastausten tulkinta

Kyselyllä saaduista tiedoista kokosimme saamamme vastaukset oheiseen taulukkoon (Taulukko 1 s. 47).

Taulukko 1. Oppilaiden vastaukset kiinnostavista teemapäivän aiheista.

Vastausten määrä

Kiinnostuksen aihe	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Kehossa tapahtuvat muutokset	9	10	19
Kuukautiset	7	2	9
Ihastuminen, seurustelu	18	12	30
Kaverisuhteet	16	8	24
Mielialan vaihtelut	16	10	26
Päihteet (tupakka, alkoholi)	1	5	6
Liikunta ja liikuntaharrastukset	18	13	32
Syömisestä tärkeys ja syömishäiriöt	18	5	23
Unen merkitys nuoruudessa	14	9	23
Hygienia (Ihon hoito, peseytyminen)	14	5	19

Kyselyyn vastasi yhteensä 53 nuorta

Tuloksia tulkitessa havaitsimme, että tyttöjen kiinnostus kehossa tapahtuvia muutoksia (9 vastausta) ja kuukautisia (7 vastausta) kohtaan oli noin puolet vähäisempää kuin muita aiheita kohtaan. Päihteistä oli kiinnostunut vain yksi tyttö. Muiden aiheiden osalta tyttöjen kiinnostus on jakaantunut aika lailla tasaisesti.

Pojilla kiinnostus ei jakautunut yhtä selkeästi kuin tytöillä. Vähiten kiinnostusta herättivät kuukautiset (2 vastausta), päihteet (5 vastausta), syömisestä tärkeys ja syömishäiriöt (5 vastausta) sekä hygienia (5 vastausta). Kiinnostavimpia aiheita poikien osalta olivat ihastuminen ja seurustelu (12 vastausta) sekä liikunta ja liikuntaharrastukset (13 vastausta).

Sekä pojilla että tytöillä kiinnostavimmiksi aiheiksi nousivat ihastuminen ja seurustelu (yhteensä 30 vastausta) sekä liikunta ja liikuntaharrastukset (yhteensä 32 vastausta). Vähiten kiinnostavia taas olivat kuukautiset (yhteensä 9 vastausta) sekä päihteet (yhteensä 6 vastausta).

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että terveyskasvatuksessa olisi hyvä painottaa erityisesti murrosiän psyykkisiä ja emotionaalisia muutoksia (Peri & Saarelma 2010, 2). Tätä puolsi myös meidän kyselymme osalta nuorten suuri kiinnostus muun

muassa ihastumista ja seurustelua kohtaan, kun taas mielenkiinto fyysisiin muutoksiin esittäytyi melko pienenä osuutena.

Kyselylomakkeen vapaa sana –kohtaan saimme nuorilta seuraavanlaisia kysymyksiä:

”Entä jos on kuukautiset ja on koulu-uinnit?”

”Onko normaalia, että kuukautiset alkaa murrosiän jälkeen?”

”Saako mennä uimaan tai suihkuun kuukautisten aikana?”

”Mistä tietää, kun tulee äänenmurros?”

”Ulkonäön tärkeys?”

”Täytyykö liikkuu enemmän?”

”Miksi murrosikä on olemassa?”

”Miten vauva tehdään?”

”Voiko pojalle kasvaa rinnat?”

”Saako alaikäinen tehdä vauvan?”

”Vauvan teko?”

”Ketä keksi vauvojen teon ja mikä on vauvojen teon nimi?”

”Äänenmurros?”

7.4 Teemapäivän suunnittelu

Murrosikäpäivän suunnittelimme pitävämme erikseen Cygnaeuksen koulun viidensille luokille. Luokkia koulussa oli kolme, joista yksi luokka oli englanninkielinen. Päätimme pitää murrosikäpäivät kuitenkin vain suomenkielisille luokille, sillä koimme, että päivän toteuttaminen englanniksi vaatisi parempaa kielitaitoa ja runsaasti ylimääräistä työtä.

Käsiteltäviä aihealueita oli useita, joten kyselyn pohjalta saamiemme tietojen perusteella päätimme rajata opinnäytetyötämme ja jättää päihteet vähäisen kiinnostuksen vuoksi kokonaan pois teemapäivän aikana käsiteltävistä aiheista. Lisäksi kuukautisten osalta päätimme käsitellä vain oleellisemman ja vastata niihin liittyviin kysymyksiin ja lisäksi tyttöjen kanssa suunnittelimme käyvämme läpi erilaisia siteitä ja tamponeja sekä niiden käyttöä. Oheista taulukkoa (Taulukko 1) ja

kyselyn tuloksia käytimme hyväksemme painottaessamme teemapäivän pisteillä eri osa-alueita. Näin ollen tytöille ja pojille suunnittelimme hieman erilaiset rastit.

Kaavailimme pitävämme murrosikäpäivän kahdessa erillisessä osassa eri tunneilla. Ensimmäiseksi päivässä oli tarkoitus pitää teoriatunti, jossa käsiteltäisiin murrosiän fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Toisella tunnilla oli tarkoitus saada oppilaat osallistumaan tuntiin enemmän kertomalla omia kokemuksiaan. Halusimme siis toteuttaa toisen osion toiminnallisena. Päädyimme toteuttamaan toiminnallisen osuuden rastimuotoisesti. Tarkoituksena rasteilla oli käydä läpi seksuaalisuutta, murrosiän psyykkisiä muutoksia, ravitsemusta, liikuntaa, unta ja hygieniaa. Tavoitteenamme oli saada oppilaat osallistumaan keskustelemalla rasteilla käsiteltäviin aiheisiin, joten päätimme pitää rastit erikseen tytöille ja pojille.

Kevään 2013 otimme yhteyttä erinäisiin yhteistyötahoihin, joista saimme erilaisia tuotteita jaettavaksi murrosikäpäivässä. SAMK:ilta saimme kyniä, Dermosililta näytteitä ihonhoitotuotteista, Nuorelta Suomelta liikuntavihkosia ja Libresseltä siteitä ja tamponeita.

Kevään 2013 aikana suunnittelimme rastit. Olimme jakaneet rastien pohtimisen samoin kuin teoriaosuuden tekemisen, eli Iris suunnitteli tyttöjen rastit ja Jonna poikien. Rasteja suunnittelimme olevan kolme. Oppitunnit koululla kestävät 45 minuuttia, eli yhdelle rastille suunnittelimme varaavamme aikaa noin 15 minuuttia. Teoriatunneilla käytävät murrosiän fyysiset muutokset suunnittelimme käyvämmekä läpi PowerPoint –esityksen (Liite 3) avulla, jonka teimme yhdessä.

Tyttöjen ensimmäisen rastin tarkoituksena oli puhua kuukautisista ja hygieniasta sekä jakaa tytöille itse kokoamamme laput (Liite 4), joihin oli kerätty hyviä www-sivustoja murrosiästä, Dermosililta saamamme ihonhoitotuotenäytteet, siteet ja tamponit. Lisäksi ajatuksena oli myös demonstroida tamponin laittamista. Tyttöjen toisella rastilla suunnitelmana oli käsitellä ihastumista, seurustelua ja kaverisuhteita. Tällä rastilla aioimme jakaa SAMK:ilta saamiamme kyniä ja tarjota popcornia. Kolmannella rastilla suunnitelmana oli käydä läpi ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyviä asioita täydennettävän monisteen kautta. Rastilla aioimme jakaa Nuorelta Suomelta saamamme vihkoset liikunnasta. Kaikille rasteille suunniteltiin

myös kartongit, joihin oli kirjoitettu teoriaosan pohjalta läpikäytävät asiat ja liimattu lehdistä otettuja kuvia.

Poikien rasteista ensimmäinen oli niin ikään hygienia ja uni. Unta oli tarkoitus käydä läpi täydennettävän monisteen ja kartonkien kautta. Lisäksi suunnitelmana oli, että rastilla demonstroidaan parranajoa ja jaetaan pojille itse kokoamiamme hyviä www-sivustoja murrosiästä (Liite 4). Toisen rastin suunnitelmana oli käsitellä kaverisuhteita, ihastumista ja seurustelua. Pojille oli suunnitelmana myös mahdollisesti mainita jotakin päihteistä, mikäli rastilla jää aikaa. Rastille jaettavaksi suunnittelimme kynät. Poikien oli myös tarkoitus saada popcornia tällä rastilla. Viimeisellä rastilla myös pojille oli tarkoitus puhua ravitsemuksesta ja liikunnasta. Rastille suunniteltiin täydennettäväksi ruokaympyrä ja tehtävä, jossa he pohtivat mitä kannattaa syödä aamulla, välipalaksi ja iltapalaksi. Suunnitelmaan kuului myös jakaa Nuoren Suomen vihkoset viimeisellä rastilla.

7.5 Palautekyselyn suunnittelu

Halusimme tietää, millä tavoin nuoret hyötyivät pitämästämme murrosikäpäivästä. Tästä syystä suunnittelimme tekevämme nuorille palautekyselyn (Liite 5), jotta saisimme selville, oliko päivä hyödyllinen ja mieluisa. Lisäksi pyrimme selvittämään, mitä kaikkea he oppivat murrosikäpäivän aikana. Suunnittelimme myös lähettävämme teoriaosuuden yhteyshenkilöllemme, jotta hän voisi arvioida opinnäytetyötämme. Cygnaeuksen koulun terveydenhoitajalle kerroimme sähköpostin välityksellä, mitä aiomme murrosikäpäivässä käsitellä ja miten, jotta hän voisi halutessaan antaa meille palautetta murrosikäpäivästä.

8 MURROSİKÄPÄIVÄT

8.1 Murrosikäpäivä 5B- luokalle 29.4.2013

Saavuimme Cygnaeuksen koululle sovitusti aamulla kello yhdeksän. Meitä vastassa oli koulun terveydenhoitaja, joka näytti meille varatun monitoimiluokan ja 5B luokan tilat. Hän myös tutustui hieman tekemiimme materiaaleihin. Monitoimiluokassa oli tarkoitus pitää rastikierros tytöille ja pojille erikseen. Mukanamme meillä oli pisteille sopivia kuvia, fläppitauluja, joihin oli kirjoitettuna muistin tueksi rasteille liittyvä teoriaosuus sekä pisteillä jaettava materiaali. Meillä oli tunti aikaa järjestää monitoimiluokkaan rastit ja asetella materiaalit paikoilleen.

Kymmeneltä alkavalla tunnilla pidimme luokalle teoriatunnin murrosiässä tapahtuvista fyysisistä muutoksista sekä mielen muutoksista. Esitystämme havainnollistimme PowerPoint – esityksen (Liite 3) avulla. Diat jaoin samoin kuin opinnäytetyön teoriaosuuden: Iris kertoi ensin tyttöjen muutoksista ja Jonna poikien. Tunnilla puhuimme myös murrosiän vaikutuksesta psyykeen. Meillä oli 45 minuuttia aikaa pitää teoriatunti. Esityksemme pitämiseen meni 35 minuuttia. Viimeiset kymmenen minuuttia kerroimme seuraavista tunteista eli pyysimme ruokailun jälkeen ensin tytöt kiertämään rastit. Sitä seuraavalla tunnilla oli poikien vuoro. Esityksemme herätti luokassa jonkin verran kikattelua ja kuiskailua, mutta yleisesti ottaen nuoret jaksoivat kuunnella keskittyneesti ja vaikuttivat kiinnostuneilta.

Luokan ruokaillessa harjoittelimme vielä omia rastejamme. Koska rasteja oli kolme, pyysimme luokkakaveriamme avustamaan yhdelle rastille. Rastit oli jaettu seuraavasti: Iris piti tytöille rastia hygieniasta ja kuukautisista, Jonna ihastumisesta, seurustelusta sekä kaverisuhteista ja kolmannella rastilla luokkakaverimme keskittyi ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen. Rastit olimme numeroineet samassa järjestyksessä yhdestä kolmeen ja jokaiselle rastille meni tyttöjen rastikierroksella 5-6 tyttöä.

8.1.1 Tyttöjen rastien kulku

Ensimmäinen rasti käsitteli hygieniaa ja kuukautisia. Apunamme käytimme ”Hygienia ja kuukautiset” –fläppiä (Liite 6). Ensin kävimme vielä lyhyesti läpi kuukautisiin liittyvää teoriaa ja käytännön asioita kuukautisiin liittyen. Keskustelimme muun muassa kuukautisten alkamisiästä, josta tytöt olivat jo alkukyselyssä kyselleetkin, valkovuodosta, kuukautisten aiheuttamista oireista ja niiden lievittämisestä sekä siitä, miten toimia, kun kuukautiset alkavat yllättäen. Painotimme erityisesti sitä, että kuukautiset ovat kaikilla hyvin yksilölliset ja on normaalia, että jokaisella tytöllä on omanlaisensa kuukautiset sekä niihin liittyvät vaivat. Keskustelu tyttöjen kanssa oli hyvin vuorovaikutteista, he osallistuivat mielellään ja jakoivat myös mielellään omia tai tutuilta kuulemiaan kokemuksia. Aihe herätti myös paljon kysymyksiä erityisesti kuukautisten alkamiseen liittyen: ”Mitä jos ne alkaa uimahallissa?”, ”Isosisko kertoi, että ne alko yhtäkkiä ja sitä verta tuli ihan kauheesti. Mitä jos se veri tulee siteidenkin läpi?”, ”Miten uskaltaa vaihtaa siteen koulussa?”. Pohdimme ja keskustelimme paljon, minkä jälkeen tutustuimme yhdessä erilaisiin siteisiin ja tamponeihin sekä niiden käyttöohjeisiin. Lisäksi kävimme vielä läpi päivittäiseen hygieniaan, ihon hoitoon ja finneihin liittyviä asioita. Finnit herättivät myös paljon keskustelua siitä, miten niitä voidaan ehkäistä tai vähentää ja miten niitä saa tarvittaessa peitettyä. Rastin päätteeksi tytöt saivat siteen, tamponin, Dermosilin ihonhoitonäytteitä sekä ”Tyttöille hyödyllisiä www-linkkejä” –lapun (Liite 4).

Toisella rastilla aiheena oli ihastuminen, seurustelu ja kaverisuhteet. Tällä rastilla oli myös keskustelun tukena käytössä ”Ihastuminen, seurustelu ja kaverisuhteet” -fläppi (Liite 7). Pohdimme opinnäytetyötämme aloittaessa paljon sitä, mitä asioita 11-vuotiaille pitäisi kertoa seksuaalisuuteen liittyen. Päädyimme siihen, että keskustelemme siitä, että jokainen kehittyy eri tahdissa eivätkä ihastuminen saati seurustelu ole vielä välttämättä kaikille ajankohtaisia asioita. Painotimme myös oman kehon kunnioitusta sekä sitä, kuinka tärkeää on osata sanoa ”ei”, jos kokee tulevansa pojan toimesta painostetuksi tekemään asioita, joita ei ole vielä valmis tekemään. Seksuaalisuuteen liittyen mainintana otimme esiin myös itsetyydyttämisen, joka on turvallinen tapa tutustua itseensä.

Rastilla tytöille jaettiin SAMK:in sponsorimat kynät, joilla tytöt piirsivät paperille, miltä heidän mielestään ihastuminen tuntuu. Tehtävä aiheutti alkuun hieman kikatusta, mutta he suoriutuivat annetusta tehtävästä mallikkaasti. Tämän jälkeen pohdimme yhdessä tyttöjen kanssa, mitä pojan tai poikaystävänsä kanssa sitten voi tehdä ja millaisiin paikkoihin voisi yhdessä mennä. Monet vastasivat, että menisivät poikaystävänsä kanssa elokuviin, rannalle, jäätelölle tai kaupungille. Useimmat heistä olivat sitä mieltä, että poikaystävänsä kanssa voi pitää kädestä, halailla ja viettää aikaa vain löhöilemällä. Suuteleminen aiheutti eriäviä mielipiteitä.

Kaverisuhteisiin liittyen rastilla otimme esiin, mihin pitää kiinnittää huomiota, kun riitelee kaverin kanssa ja että muistaa pyytää aina anteeksi, jos on toista loukannut. Pohdimme myös, mistä kavereita saa ja mistä heitä voisi lähteä etsimään. Tytöt vastasivat saavansa kavereita harrastuksista ja internetistä. Molemmat ovat hyviä väyliä saada kavereita, mutta muistutimme kuitenkin, että internettuttuihin kannattaa suhtautua suurella varovaisuudella. Tytöt olivat monista rastin asioista tietoisia ja suhtautuivat niihin hienosti.

Tyttöjen kolmas rasti käsitteli liikuntaa, ravitsemusta ja unta. Myös tällä rastilla oli keskustelun runkona valmiiksi tehty fläppi liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta (Liite 8-9). Aluksi tytöt täyttivät lyhyen kyselylomakkeen edellisen päivän aikana harrastamastaan liikunnasta, saamastaan ravinnosta ja nukkumastaan unesta (Liite 10). Sitten näitä asioita käytiin keskustelun, fläpin ja kyselylomakkeen avulla läpi. Aluksi puhuttiin liikunnasta, sen määrästä, esimerkkilajeista, liikunnan positiivisista vaikutuksista, luuliikunnasta sekä niin sanotusta ruutuajasta. Tyttöjen mukaan he liikkuvat todella paljon, monia tunteja päivässä. Liikuntaharrastuksia löytyi paljon ja monipuolisesti. Trampoliinilla hyppiminen ja ratsastus olivat suuressa suosiossa. Tietokoneen ja television ääressä tytöt viettivät aikaa keskimäärin vain noin 1,5 tuntia päivässä. Tyttöjen kanssa puhuttiin siitä, kuinka tärkeää on liikkua ja mihin kaikkeen liikunnalla voidaan positiivisesti vaikuttaa.

Seuraavaksi keskusteltiin ravitsemuksesta. Tyttöillä oli paljon tietoa siitä, mitä ja kuinka usein tulisi syödä. Aamupalan tärkeyttä korostettiin, sillä noin puolet tytöistä myönsivät sen jäävän todella vähälle ja joskus se saattoi unohtua kokonaan. Janojuomana vesi oli yleisin, mutta monet myönsivät sen tilalla olevan usein myös

maidon tai mehun. Tyttöjen kanssa sivuttiin hiukan myös ravitsemukseen liittyen oman ulkonäön merkitystä, laihduttamista sekä syömishäiriöitä. Tämä tuntui olevan rastin mielenkiintoisin aihealue. Tyttöillä oli aiheeseen liittyen kysymyksiä: ”*Mistä tiedän, etten ole lihava?*” ja ”*Mitä, jos jollekin kaverille tulee syömishäiriö?*”. Näitä kysymyksiä pohdittiin yhdessä. Lisäksi rastilla käytiin läpi uneen liittyviä asioita siitä, kuinka kauan tulisi nukkua yössä, mitä käy, ellei nuku tarpeeksi sekä mietittiin yhdessä vinkkejä siihen, mitä voisi tehdä mikäli ei saa unta. Tytöt nukkuivat keskimäärin 8 tuntia yössä ja heillä oli hyviä omia neuvoja siihen, miten illalla on helpompi saada unta. Tällä rastilla tytöille jaettiin Nuoren Suomen sponsorimat liikuntavihkoset.

Jokaisella rastilla aikaa oli noin 15 minuuttia ja aika meni todella nopeasti. Tytöt keskustelivat ja ottivat hyvin osaa rasteilla. Monesti tuntui, että jouduimme hieman keskeyttämäänkin tyttöjen keskustelua, jottei aika loppuisi kesken. Tunnin jälkeen pidimme pienen tauon. Välitunnin aikana luokkaan saapui englanninkielisen luokan opettaja, joka pyysi meitä pitämään murrosikäpäivää myös 5C luokalle englanniksi. Lupauduimme tällöin pitämään päivän myös kyseiselle luokalle.

8.1.2 Poikien rastien kulku

Välitunnin jälkeen oli poikien vuoro kiertää rastit. Poikien rastit olivat niin ikään numeroidut yhdestä kolmeen ja ryhmässä oli 4-5 poikaa. Ensimmäisellä rastilla käytiin läpi hygieniaan ja uneen liittyviä asioita, käyttäen apuna hygienia- ja kuukautiset fläppitaulua (Liite 6). Ensimmäisenä pojat täyttivät ”Unta palloon – kyselylomakeen” (Liite 11), jonka pohjalta yhdessä pohdittiin nukkuvatko he riittävästi ja heräävätkö he aamulla virkeinä. Monet pojista kokivat olevansa väsyneitä herätessään. Nukkumaan suurin osa meni iltaisin klo 22-23 välillä. Yhdessä pohdittiin, mikä unenlaatuun ja nukahtamiseen voisi vaikuttaa. Tietokoneella pojat viettivät paljon aikaa, mikä saattaa olla osasyynä siihen, ettei nukahda niin helposti. Osa pojista kertoi pelaavansa tietokoneella iltaisin juuri ennen nukkumaan menoa ja olivat hieman yllättyneitä siitä, että koneella oleminen vaikuttaa unensaantiin.

Hygieniaosuudessa pojille kerrottiin säännöllisen ja huolellisen peseytymisen tärkeydestä sekä esiteltiin erilaisia deodoranteja. Lähes kaikki pojat kertoivat käyvänsä suihkussa noin joka toinen päivä. Deodoranteja ketään heistä ei käyttänyt, eivätkä he kokeneet niitä vielä aiheellisiksi. Finnién hoidosta puhuttiin yhteisesti. Monet pojista tiesivätkin, että finnejä syntyy helpommin, ellei kasvoja pese. He olivat myös kuulleet kasvojenhoitoaineista, käytössä kenelläkään ei niitä vielä ollut. Hygieniaosuudessa käytiin myös hieman parranajoa läpi. Aihe sinällään ei ole vielä ajankohtainen 11-vuotiaille, mutta se herätti rutkasti kiinnostusta. Pojille demonstroitiin parranajoa siten, että rastin vetäjä leikisti laitto kasvoihinsa partavaahtoa ja näytti mihin suuntaan höylää kuuluisi vetää. Pojat intoutuivat parranajosta niin, että he halusivat kokeilla partavaahtoa ja karvojen ajamista omista käsivarsistaan. Tähän heille annettiin mahdollisuus. Rastin päätteeksi pojille jaettiin Dermosilin ihonhoitonytteitä sekä ”Pojille hyödyllisiä www-sivuja” -lappu (Liite 4), johon olimme itse keränneet nuorille suunnattuja virallista tietoa sisältäviä www-sivuja.

Poikien toinen rasti käsitteli ihastumista, seurustelua ja kaverisuhteita ja rastin sisältö oli pääosin samanlainen kuin tyttöjen kyseisen rastin sisältö. Käytimme keskustelun runkona samaa ”Ihastuminen, seurustelu ja kaverisuhteet”- fläppitaulua (Liite 7), kuin tyttöjen rastipisteellä. Aloitimme jutustelemalla poikien kaverisuhteista, siitä millaisia kavereita heillä on, millainen luokkahenki luokalla vallitsee ja onko luokalla kiusaamista. Aluksi keskustelu tuntui olevan pojille vaikeaa, mutta alkoi kuitenkin pian sujua yllättävän hyvin. Kaverisuhteista siirryimme hiukan pohtimaan päihitteitä; tupakkaa ja alkoholia. Kukaan pojista ei ollut koittanut kumpaakaan, mutta kaikki olivat nähneet tai kuulleet jonkun vanhemman kaverin polttaneen tai juoneen. Pojilla tuntui olevan jo valmiiksi paljon tietoa näiden aineiden haittavaikutuksista ja seurauksista ja he olivatkin sitä mieltä, ettei ketään kiinnostaisi tulevaisuudessa niitä kokeillakaan. Erään pojan kommenttiin: *”Eihän siinä oo ees mitään järkee”*, yhtyi monta kannattajaa.

Seuraavaksi kyseisellä rastilla juttelimme ihastumisesta ja seurustelusta. Tästä aiheesta pojat olivat yllätykseemme erittäin innostuneita keskustelemaan ja osallistuivat aktiivisesti jakamalla omia kokemuksiaan. Puhuimme siitä, miltä tuntuu

olla ihastunut, mitä tyttöystävän kanssa voisi tehdä ja mitä vielä ei kannata tehdä, sekä siitä, että mikäli joku asia tuntuu toisesta huonolta, ei sitä pidä tehdä. Joillakin pojista oli ollut jo tyttöystävä ja pojat keksivät paljon yhteistä kivaa tekemistä tyttöystävän kanssa. Keskustelussa heräsi muun muassa seuraavanlaisia kysymyksiä: ”Miten kerron tyttölle, että olen häneen ihastunut?”, ”Mitä minun pitäisi tehdä, että saan tytön tykkäämään minusta?” Pohdimme näitä kysymyksiä yhdessä. Seksuaalisuuden osalta kävimme läpi sitä, mitä seksuaalisuus murrosiässä tarkoittaa. Käsitteen laajuus oli selvästi pojille uusi asia. Seksuaalisuuteen liittyen otimme esiin myös itsetyydytyksen, joka herätti pojissa jonkin verran kikattelua, mutta siitä huolimatta he kuuntelivat kiinnostuneina. Rastin päätteeksi pojat saivat SAMK:n sponsoroimat huopatussit.

Kolmannella rastilla käsiteltiin ravitsemusta ja liikuntaa. Tukena käytimme fläppitaulua (Liite 8-9), johon oli koottu teoretietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Ravitsemuskeskustelun tueksi poikien tehtävänä oli täyttää ruokaympyrä erilaisilla kuvilla. Tarkoituksena oli huomata, koostuuko poikien lautanen ravitsemussuositusten mukaisesti ja syövätkö he vihanneksia ja kasviksia. Pojat tiesivät hyvin lautasmallin, mutta monet myönsivät, ettei ruokaillessa lautanen koostu mallin mukaisesti. Syyksi selvisivät makukysymykset. Monet sanoivat pitävänsä eniten pääruoan mausta, eivätkä niinkään kasviksista tai vihanneksista. Pojat olivat myös hyvin tietoisia siitä, miksi paljon sokeria sisältäviä makeisia ei saisi syödä kuin kerran viikossa. Kuitenkin moni myönsi syövänsä niitä useammin.

Liikuntaharrastuksia tämän luokan pojilla oli hyvin. Useimmat harrastivat joukkuepelejä, kuten jalkapalloa tai jääkiekkoa. Muutamat mainitsivat harrastuksikseen myös lumilautailun, nyrkkeilyn ja potkulaudalla temppuilun eli ”skuuttauksen”. Pojat harrastivat liikuntaa enimmäkseen sen mielekkyyden vuoksi. He olivat myös hyvin tietoisia siitä, miksi liikuntaa harrastetaan ja mitkä suositukset ovat. Useimmilla pojilla nämä liikuntasuositukset täytyivät reilusti. Liikunta ja ravitsemusrastilla jaoimme pojille Nuorelta Suomelta saamamme liikunta-vihkoset, josta otimme pienen leikin rastin loppuun. Leikin ideana oli ottaa ryhmästä itselleen pari, jonka kanssa asetutaan vastakkain punnerrusasentoon. Leikki alkoi, kun molemmat irrottavat toisen kätensä lattiasta ja yrittävät sen avulla saada kaadettua

parinsa punnerrusasennosta. Voittaja oli parista se poika, kumpi pysyi kauemmin punnerrusasennossa.

Kuten tyttöillä, myös pojilla yksi rasti kesti 15 minuuttia. Aika kului nopeasti. Olisi ollut hienoa, että olisi ollut mahdollisuus puhua asioista vielä enemmän, sillä pojat selvästi osallistuivat rasteilla ja halusivat jakaa kokemuksiaan. Seuraavan oppitunnin alussa menimme luokkaan jakamaan palautekyselyt (Liite 5). Otimme palautteet mukaamme heti niiden täyttämisen jälkeen. Viimeiseksi palasimme takaisin monitoimiluokkaan järjestämään tavarat takaisin paikoilleen. Terveystenhoitaja tuli vielä kysymään päivän kulusta ja sopimaan seuraavan päivän ajankohdasta. Kaiken kaikkiaan ensimmäisestä murrosikäpäivä jäi mieleen erittäin mieleisenä kokemuksena, sillä nuorten odotettua aktiivisempi osallistuminen keskusteluun ja kysymyksien esittäminen yllätti meidän positiivisesti.

8.2 Murrosikäpäivä 5C- luokalle 2.5.2013

Muutama päivä ensimmäisen murrosikäpäivän jälkeen oli vuorossa murrosikäpäivän pitäminen 5C- luokalle, joka oli englanninkielinen luokka. Päivän toteutimme samalla kaavalla kuin edelliselle luokalle. Olimme etukäteen kuulleet, että kymmenen hengen luokasta kolme ei puhu suomea. Näin ollen päätimme, ettemme tee PowerPoint-esityksestämme englanninkielistä versiota, vaan omin sanoin esitämme sen englanniksi. Päätimme myös pienestä oppilasmäärästä johtuen pitää rastikierroksen tytöille ja pojille samaan aikaan.

Päivä alkoi kuten edeltävä murrosikäpäivä, koululle menimme jälleen kello yhdeksän järjestämään monitoimiluokkaan rastimme ja materiaalimme. Kello 10 aloittelimme luentotuntia. Edeltävästi olimme molemmat vapaasti kääntäneet omat osiomme esityksestä ja kirjoittaneet jotain vieraampia sanoja ylös. Esityksen pidimme kokonaan englanniksi. Luokalta löytyi hyvin englantia osaavia nuoria, jotka auttoivat meitä joidenkin sanojen kanssa. Väärin lausuminen herätti heissä hilpeyttä. Tästä syystä teoritunnilla oli hyvin rento, mukava ja avoin tunnelma.

Sovimme jakavamme tytöt ja pojat erikseen rasteille, jotta kaikki samat aiheet, kuin edellisessä päivässä, saatiin käsiteltyä. Luokalla oli 6 poikaa ja 4 tyttöä, joten ryhmät olivat sopivan kokoiset. Rastien vetämisen sovimme siten, että Iiris piti rastia ihastumisesta, seurustelusta sekä kaverisuhteista ja Jonna ravitsemuksesta, liikunnasta sekä unesta. Hygienia- ja kuukautisrasti sovittiin pidettäväksi yhdessä ja samaan aikaan sekä tytöille että pojille. Pojille rastit oli tarkoitus pitää englanniksi, sillä joukossa oli poikia, jotka puhuivat vain englantia. Tytöille sen sijaan pidimme rastit suomeksi. Rasteilla käytiin läpi samat asiat samoin menetelmin, kuin edellisessä teemapäivässä. Rasteilla myös jaettiin tytöille ja pojille samat materiaalit kuin edelliselle luokalle.

8.2.1 Rastien kulku

Ihastumis- ja seurustelurasti toteutettiin samoin kuin edelliselle luokalle. Tällä luokalla tytöt olivat innokkaampia keskustelijoita kuin pojat. Tytöt keskustelivat yhdessä aiheeseen liittyen lähes omatoimisesti niin, että keskustelua piti hiukan vain ohjailla. Heillä oli paljon mielipiteitä ja kokemuksia ihastumisesta, seurustellut ei ollut vielä heistä kukaan. Tyttöjen kanssa mietimme, mistä uusia kavereita voisi saada, sillä jotkut heistä tunsivat välillä olonsa yksinäiseksi. Poikien keskustelua piti ohjailla ja herätellä paljon tyttöjä enemmän, sillä luokan pojat tuntuivat tämän asian suhteen olevan kovin hiljaisia. Hienosti saimme kuitenkin heidänkin kanssaan asiat läpi käytyä. Jälleen itsetyydytykseen liittyen poikien joukossa heräsi kikattelua ja kuiskailua englanniksi. Aiheesta nousi myös kysymyksiä, kuten: *"Is it really normal?"* Pohdimme kysymyksiä jälleen yhdessä.

Ravitsemukseen liittyvät asiat olivat tälläkin luokalla hyvin tiedossa. Samoin liikuntaan ja uneen liittyvät suositukset olivat nuorille tuttuja. Säännöllinen ruokailurytmi ja terveelliset ruokailutottumukset tulivat esille keskustelun kautta. Monet nuoret sanoivat vanhempien olevan tarkkoja ruokailuajoista ja syötävästä ruoasta. Kyseisen luokan oppilaille oli kuitenkin vähemmän urheiluharrastuksia kuin edellisellä ryhmällä ja vain pari heistä harrasti joukkueurheilulajeja. Oppilaille oli kuitenkin monia muita harrastuksia, jotka liittyivät esimerkiksi taiteeseen. Vaikka

kaikilla ei urheiluharrastusta ollutkaan, he sanoivat käyvänsä varsinkin kesäisin paljon uimassa tai pyöräilemässä ja harrastivat liikuntaa tätä kautta.

Kolmas rasti, eli hygienia- ja kuukautisrasti pidettiin siten, että aluksi kävimme hygienia-asioita yhdessä koko ryhmänä läpi. Hygieniatiedoista osa oli nuorille uutta. Suositus jokapäiväisestä kasvojen pesusta ja suihkussa käynnistä oli osalle yllätys, koska hien erityksen ja finniin lisääntymistä ei oltu tähän mennessä vielä puhuttu paljoa. Finnit herättivät osaltaan myös paljon mielenkiintoa ja kysymyksiä siitä, tuleeko niitä kaikille sekä siitä, mitä tehdä, jos niitä tulee todella paljon. Hygieniaosuuden jälkeen ryhmät siirtyivät toisistaan hieman kauemmas.

Tyttöjen kanssa käytiin erikseen kuukautisosiota läpi, jälleen samalla kaavalla kuin edellisen luokan kanssa. Tytöt olivat jälleen hyvin aktiivisia keskustelemaan ja kyselemään sekä jakamaan omia kokemuksiaan. Heidän keskuudessaan heräsi paljon kysymyksiä kuukautissuojista ja niiden käytöstä: *”Kuinka kauan yhtä tamponia voi pitää?”*, *”Mistä kaupassa tietää, minkälaisia siteitä tai tamponoja täytyy ostaa?”*.

Poikien kanssa keskusteltiin parrankasvusta ja ihonhoidosta. Pojat innostuivat kovin tutustumaan partavaahtoon ja höylään sekä oikeaan höyläystekniikkaan. Useimmat heistä halusivat kokeilla partavaahtoa käsivarteen ja harjoitella parranajoa. *”It feels so soft”*, oli erään pojan kommentti höyläyksen tuloksesta. Muut pojat uteliaina halusivat tunnustella ja vertailla toistensa käsivarsia kokeilun jälkeen. Innokkaasti he kyselivät, koska parranajo alkaa olla ajankohtaista ja kuinka usein sitä tulisi tehdä. Rastilla jaetut Dermosilin ihonhoitotuotenäytteet herättivät niin ikään mielenkiintoa.

Rastikierroksen jälkeen seuraavalla oppitunnilla menimme vielä luokkaan, jossa nuoret vastasivat jälleen jakamiimme palautekyselyihin (Liite 5). Ryhmä mietti huolellisesti vastauksia ja mahdollisia kysymyksiä. He esittivätkin vielä lisää kysymyksiä liittyen kehon karvoituksen kasvuun sekä kehon eri osien kasvunopeuteen. Murrosikäpäivä oli mielestämme onnistunut. Alun jännitys päivän pitämisestä englanniksi helpottui, kun nuoret innokkaasti avustivat meitä selittämisessä ja kyselivät paljon kysymyksiä. Luokan oppilaat olivat todella reippaita ja ottivat meidät hienosti vastaan.

8.3 Murrosikäpäivä 5A- luokalle 20.5.2013

Viimeisen murrosikäpäivän Cygnaeuksen koululla pidimme 5A- luokan oppilaille viikkoa ennen kesäloman alkua. Tälläkin kertaa olimme saaneet varattua itsellemme monitoimiluokan, jota pääsimme koristelemaan aamulla. Teoriatunti aloitettiin kello kymmenen. Esityksessämme käytimme samaa PowerPoint-esitystä kuin edellisilläkin kerroilla. Aikaa esittämiseen meillä kului 30 minuuttia. Loppuajaksi menimme vielä valmistelemaan monitoimiluokkaa ensimmäisenä tulevia tyttöjen rastikierrosta varten. Kolmannella rastilla meillä oli jälleen apuvoimia. Rastien jako suoritettiin samalla tapaa kuin ensimmäisellä kerralla: Iiriksellä oli tyttöjen rastilla läpikäytävänä hygienia- ja kuukautisaiheet, Jonnalla ihastuminen, seurustelu ja kaverisuhteet ja avuksemme saapuneella henkilöllä oli hoidettavanaan ravitseminen, uni ja liikuntarasti. Rasteilla käytiin läpi samat asiat samoin menetelmin, kuin edellisessä teemapäivässä. Rasteilla myös jaettiin tytöille ja pojille samat materiaalit, kuin edellisille luokille.

8.3.1 Tyttöjen rastien kulku

Ruokailun jälkeen tytöt saapuivat monitoimiluokkaan ja heidät jaettiin 5-6 hengen ryhmiin.

Ensimmäinen rasti käsitteli hygienia- ja kuukautisasiota, ja se käytiin läpi samalla periaatteella kuin aikaisemminkin. Tämän luokan tytöt eivät olleet näistä asioista niin kiinnostuneita oloisia, kuin aiempien luokkien tytöt. Keskustelua saatiin kuitenkin silti aikaiseksi ja heiltä löytyi omakohtaisiakin kokemuksia muun muassa kuukautiskipujen lievittämiseen liittyen. Lisäksi he jakoivat kokemuksia äitiensä, siskojensa tai kavereidensa kuukautisien alkamisesta. Tytöt kertoivat, että olivat jo paljon keskustelleet aiheesta myös omien ystäviensä kanssa. Tamponit ja niiden käyttö tuntuivat olevan tytöille vieraita, joten kävimme läpi niitä sekä muun muassa uimisen mahdollisuutta tamponin kanssa. Hygienia-asioista tyttöjä kiinnosti eniten ihon hoito ja finnit. Pohdimme yhdessä miten ja millaisilla tuotteilla ihoa olisi hyvä hoitaa ja miten mahdollisesti tulevien finniä kanssa kannattaa toimia.

Ihastumis-, seurustelu- ja kaverisuhderastilla tytöt olivat innokkaita kertomaan omakohtaisia kokemuksiaan. He tiesivät monia kavereita, jotka olivat jo alkaneet seurustella tai ihastua. Luokkalaisista osalla oli itselläänkin jo poikaystävä. Esiin nousi keskustelua siitä, mitä poikien kanssa voi tehdä ja mitä ei kannata tehdä. Jälleen mielipiteet suutelusta olivat eriäviä. Poikaystävänsä kanssa tytöt kävisivät mielellään syömässä, elokuvissa tai rannalla. Tehtävässä, jossa piirrettiin miltä ihastuminen tuntuu, kuvista välittyi, että suurimmalla osalla se merkitsi tunnetta siitä, että on perhosiä vatsassa. Nuoret suhtautuivat seksuaalisuuteen hyvin kypsästi, he kyselivät asiaan liittyviä kysymyksiä, mutta eivät kuitenkaan vielä osanneet mieltää seksuaalisuutta täysin ajankohtaiseksi omassa elämässään.

Tytöistä monet olivat löytäneet kavereita internetistä, osa jopa tavanneet ja tätä kautta ystäväystyneet tutustuttuaan. Varoituksen sanana sanottiin jälleen, että internettuttaviin kannattaa suhtautua varovaisuudella, jotta ei kohtaa epämiellyttäviä yllätyksiä. Esiin on aikojen saatossa tullut useita tapauksia, joissa henkilö ei ole ollut oikeasti sen ikäinen tai sitä sukupuolta, kuin väittää olevansa.

Ravitsemus-, liikunta- ja unirastilla tytöt täyttivät kysymyslapun, jonka pohjalta käytiin teoriatietoa lävitse. Apuna toimi jälleen myös aiheesta tehty fläppitaulu. Ravitsemustietoutta nuorilta löytyi paljon. Kuitenkin moni heistä ei syönyt säännöllisesti aamupalaa tai he eivät syöneet kotona päivällistä ollenkaan, jotta olisi enemmän aikaa viettää kavereiden kanssa. Janojuomana tytöillä oli suurimmalla osalla vesi, eivätkä he nauttineet sokeripitoisia juomia juuri ollenkaan. Herkkujakin he söivät harvemmin. Luokan tytöt osallistuivat ahkerasti keskusteluun ruokailutottumuksistaan ja jakoivat omakohtaisia kokemuksia ravitsemuksesta. Syömishäiriöt kiinnostivat nuoria paljon ja monet tiesivät jonkun, joka on sairastanut tai sairastaa syömishäiriötä.

Luokan tytöt olivat ahkeria liikunnan harrastajia. Monet kävivät säännöllisesti ratsastamassa sekä lenkkeilivät koirien kanssa. Vapaa-ajasta suuri osa kului ulkoillessa ja ystävien kanssa. Ulkonäköasiat nousivat keskustelussa esille ja monien tyttöjen kohdalla muuttuva keho aiheutti epävarmuutta, josta keskusteltiin yhdessä. ”*Ketään poika ei kiinnostu, jos tyttö on läski*”, oli mielipide, joka nousi esille. Tytöille painotettiin, että koosta huolimatta jokainen on yhtä viehättävä ja

samanarvoinen. He olivat samaa mieltä siitä, että poikien tulee hyväksyä tyttö sellaisena kuin hän on ja että mukava luonne nousee tärkeämmäksi, kun löytää sopivan seurustelukumppanin.

8.3.2 Poikien rastien kulku

Seuraavalla tunnilla oli poikien vuoro kiertää rastit. Ensimmäisellä rastilla käsiteltiin hygieniaa ja unta tekemäämme fläppitaulua apuna käyttäen. Pojat täyttivät rastilla ensimmäiseksi laput, joissa käsiteltiin heidän unitottumuksiaan. Luokan pojat nukkuivat keskimäärin 8 tuntia yössä ja kokivat sen riittäväksi. Harvat kokivat olevansa väsyneitä herätessään aamulla kouluun. Monet pojat sanoivat viettävänsä aikaa televisiota katsellen ennen nukkumaan menoa, mutta eivät kokeneet sen häiritsevän nukahtamista.

Hygienian tärkeys murrosiässä oli pojille tuttua. Suurin osa heistä kävi suihkussa joka päivä ja muisti huolehtia hyvästä kainalohygieniasta. Myös kasvojen hygienia oli hyvin hoidettu, eikä pojilla ainakaan vielä ole ollut finnejä. Parranajo ei ollut poikien mielestä kovinkaan ajankohtainen aihe, eikä sitä kohtaan näin ollen syntynyt suurta kiinnostusta. Kukaan tältä luokalta ei ollut innokas kokeilemaan parranajoa demonstraation jälkeen.

Toisella rastilla puhuttiin ihastumisesta, seurustelusta ja kaverisuhteista samalla kaavalla, kuin edellisissä teemapäivissä. Poikien oli hiukan hankala keskittyä rastiin, sillä seuraavat rastit tuntuivat jo kiinnostavan liikaa. Asiat saatiin kuitenkin käsiteltyä ja loppua kohden poikien kiinnostus tästä aiheesta heräsi. Erityisesti ihastumisasioista he innostuivat juttelemaan ja kertomaan omia kokemuksiaan. Yhdellä heistä oli ollut jo tyttöystäväkin, mikä oli myös muilla luokan pojilla tiedossa. Mietimme yhdessä, mitä mahdollisen tulevan tyttöystävän kanssa voisi ja mitä vielä ei kannata tehdä. Seksuaalisuus-käsitteen laajuus yllätti pojat selvästi jälleen. Vaikka keskustelun herättelemisen tuntui aluksi vaikealta, siitä saatiin loppua kohden yllättävän vastavuoroista.

Kolmannella rastilla, joka käsitteli ravitsemusta ja liikuntaa, pojat suorittivat jälleen ruokaympyrätehtävän, jonka tarkoituksena oli selvittää syövätkö pojat lautasmallin mukaisesti. Poikien kohdalla esiin nousivat jälleen makukysymykset. Suurin osa heistä sanoi pitävänsä lihasta, kanasta ja kalasta paljon, joten lautanen koostuu eniten niistä. Vihannekset ja kasvikset jäivät vähäisemmiksi. Pojat tiesivät hyvin, että verensokeri on kehon ”polttoaine”, mutta uudelta heistä kuulosti se, miksi on tärkeää pitää verensokeri tasaisena. Ateriarytmit tuntuivat olevan luokan pojilla tasaiset. Suuri osa pojista kuitenkin söi herkkuja useammin kuin kerran viikossa.

Liikuntatottumukset jakoutuivat luokan poikien kesken suuresti: osa harrasti hyvin paljon liikuntaa ja heillä oli useita urheiluharrastuksia, osalla taas niitä ei ollut ollenkaan. Joukkuelajit olivat suosituimpia harrastuksia, moni harrasti jalkapalloa ja jääkiekkoa. Muutama heistä kertoi harrastavansa itsepuolustuslajeja. Urheilua paljon harrastavat sanoivat liikkuvansa joinakin päivinä jopa kolme tuntia. He eivät kuitenkaan kokeneet harrastamista liian raskaana eikä sitovana. Urheilu oli heidän mielestään hyvin mielekästä. Pojat, jotka eivät harrastaneet liikuntaa, viettivät viikossa joinakin iltoina aikaa tietokoneella useita tunteja. He olivat kuitenkin tietoisia siitä, miten kauan maksimissaan suositellaan viettämään aikaa ruudun äärellä. Heidän mukaansa tietokonepelien pelaaminen ei ole jokapäiväistä ja aikaa tulee vietettyä paljon ulkosallakin kesäisin.

Palautekyselyn pidimme oppilaille heti rastien kiertämisen jälkeen, sillä heidän koulupäivänsä loppui poikien rastitunnin jälkeen. Rastien kiertämisajasta jouduimme vähentämään muutaman minuutin, jotta palautteet saatiin täytettyä ennen koulun kellojen soittoa. Kellot soivat kuitenkin kesken palautteiden täyttämisen, joten nuoret täyttivät ne hiukan hätäisesti ja suurempia pohtimatta.

8.4 Nuorilta saatu palaute

Teemapäivien päätteeksi suorittamamme palautekyselyn avulla pyrimme saamaan konkreettista palautetta päivän onnistumisesta suoraan nuorilta. Yhtä luokkaa lukuun ottamatta nuoret panostivat palautelomakkeen täyttämiseen ja pohtivat ajatuksella, mitä lomakkeeseen vastaavat. Ennen päivien pitämistä saimme palautetta opettajilta,

että nuoret odottivat teemapäivää kovasti ja olivat siitä innoissaan. Tästä päätellen nuoret olivat asettaneet jo valmiiksi päivälle tiettyjä odotuksia.

Palautelomakkeen ensimmäinen kohta ”Vastasiko murrosikäpäivä odotuksiasi?” keräsi eniten ”kyllä” –vastauksia (51/60). Loput vastaajat olivat sitä mieltä, että päivä vastasi odotuksia ”ehkä”, ”kai” tai ”suurimmaksi osaksi”. Päivän koki hyödylliseksi 49 oppilasta 60:stä. Kysymys ”Mitä uusia asioita opit murrosikäpäivän aikana?” keräsi muun muassa seuraavanlaisia vastauksia:

”That you shouldn’t squeeze spots.”

”Paljon hyödyllistä tietoa esim. kuukautisista.”

”Urheilusta.”

”Finnien puhdistuksen.”

”Seurustelusta.”

”Tyttöjen murrosiästä ja kuukautisista.”

”Että finnit voivat tulehtua.”

”Että ihosta täytyy huolehtia.”

”Syömishäiriöistä, liikunnasta.”

”Murrosiästä, mitä kuuluu syödä ja rakkaudesta.”,

”Että itsetyydytys on suositeltavaa.”

”Että minulla alkaa kasvupyrähdys pian.”

”Että monet asiat vaikuttavat ihmiseen, esim. syöminen, liikunta ja nukkuminen.”

Viimeiseksi lomakkeessa kysyttiin, oliko nuorilla vielä jotain, josta he olisivat halunneet saada lisää tietoa. Tämä kohta keräsi suurimmaksi osaksi ”ei” –vastauksia ja viivoja. Lisäksi moniin palautelomakkeisiin oli kirjoitettu ylimääräistä palautetta siitä, että päivä ja sen pitäjät olivat mukavia sekä kiitoksia ja toiveita uudesta samankaltaisesta päivästä.

9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aloitimme opinnäytetyön kirjoittamisen syksyllä 2012. Prosessi lähti käyntiin luotettavien lähteiden etsinnällä ja tiedonhankinnalla sekä teoriaosuuden kirjoittamisella. Prosessin alku tuntui etenevän hitaasti ja vaivalloisesti. Pikku hiljaa saimme kuitenkin ideasta kiinni ja työ muuttui sujuvammaksi. Kevätlukukauden puolella aloimme suunnitella itse produktia eli teemapäivää. Meillä oli teemapäivän suhteen paljon ideoita ja toteutusvaihtoehtoja, joita jouduimme pohtimaan ja karsimaan suunnittelun edetessä useaan otteeseen. Produktin suunnitteluun sekä materiaalien ja yksityiskohtien tekemiseen meni paljon odotettua enemmän aikaa. Huhtikuun alussa 2013 produktimme suunnitelma oli kuitenkin vihdoin valmis ja sovimme Cygnaeuksen koulun 5. luokan opettajien kanssa sopivat ajat murrosikäpäivien pitämiseksi. Kesän ja syksyn 2013 käytimme teemapäivän raportointiosuuden tekemiseen ja työmme viimeistelyyn. Raportointiseminaarin oli alun perin tarkoitus olla alkusyksyllä 2013. Aikataulut kuitenkin hiukan muuttuivat, ja raportointi siirtyi helmikuulle 2014.

Saimme työstä jatkuvasti rakentavaa palautetta ohjaavalta opettajaltamme. Lisäksi lähetimme opinnäytetyön teoriaosuuden työmme teoriaosuuden yhteyshenkilölle arvioitavaksi. Teemapäivien suhteen saimme ideoita ja korjausehdotuksia työmme toiminnallisen osuuden yhteyshenkilöltä, Cygnaeuksen koulun terveydenhoitajalta. Hänen kanssaan pohdimme muun muassa sitä, miten seksuaalisuus voitaisiin ottaa teemapäivässä esiin nuorten ikätasoon sopivalla tavalla. Työ muokkautui jatkuvasti omien ideoidemme kehittyessä sekä koululta ja opponijiltamme saamamme palautteen kautta.

Työ muuttui jatkuvasti ja monet asiat toteutuivat loppuen lopuksi eri tavalla kuin oli suunniteltu. Ideat päivän lopullisesta toteutusmallista vaihtelivat moneen kertaan. Alun perin murrosikäpäiviä piti olla kaksi. Matkan varrella suunnitelmiin tuli muutos, kun englanninkielisen luokan opettajan pyynnöstä pidimme murrosikäpäivän myös hänen luokalleen.

Aikataulutuksen suhteen ongelmia tuli lupa-asioiden kanssa. Lupien anominen jäi turhan myöhäiseen vaiheeseen, mikä aiheutti ylimääräistä stressiä ja venytti prosessia hieman. Muutoin projektin aikataulutus meni pääosin suunnitelmiamme mukaan. Molemmat osallistuivat opinnäytetyömme tekoon yhtä lailla ja käyttivät prosessiin saman verran aikaa. Pohdimme sitä, riittääkö meille molemmille tekemistä. Huolestutti meitä kuitenkin turhaksi, sillä kirjoitettavaa ja suunniteltavaa riitti molemmille oikein hyvin. Lisäksi suunnitellessamme produktia meidän tuli ratkaista resurssiongelma; koimme, että murrosikäpäivän rastiosuudessa oli aihealueiden ja ryhmäkokojen kannalta loogisinta olla kolme rastia. Jokaiselle rastille oli saatava vetäjä. Ratkaisu löytyi onneksi läheltä ja saimme erään luokkamme opiskelijan avustamaan meitä tälle osuudelle. Englanninkieliselle luokalle saimme rastiosuuden suoritettua kahdestaan. Hygieniarastia olimme tällöin pitämässä kaksin. Teemapäivien aikatauluttaminen oli varmaankin suurin haaste. Oli suhteellisen vaikeaa saada sopivaa ajankohtaa sovittua murrosikäpäivien pitämiseksi, sillä luokilla oli kevään lopulla tiukat aikataulut ja meillä pakollisia koulupäiviä. Onneksi kummatkin tahot olivat puoleltaan joustavia ja saimme hyvässä yhteistyössä sovittua aikatauluista.

Opinnäytetyön toteuttaminen parityönä antoi mahdollisuuden laajentaa käsiteltävää aihealuetta ja monipuolistaa produktia. Alun perin emme olleet aikeissa käydä murrosikäpäivässä läpi ravitsemus-, liikunta- ja uni-aiheita, mutta prosessin aikana tulimme siihen tulokseen, että juuri nämä aihealueet olivat nuorille tärkeitä ja he tarvitsivat yhtä lailla tietoa myös näistä aiheista. Prosessin aikana siis laajensimme opinnäytetyömme rajausta. Aiheen laajentamisen vuoksi päädyimme produktissa pitämään rastiosuuden lisäksi myös teoriatunnin. Näin saimme rajattua rastien määrää, mutta meillä oli kuitenkin resurssit käydä läpi kaikki tärkeiksi kokemamme aihealueet.

9.2 Teemapäivän arviointi

Teemapäivän tavoitteena oli kehittää nuorten terveydenlukutaitoa, saada heidät motivoituneiksi ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä

lisätä tietoutta murrosiästä. Tarkoituksenamme oli saada yhdessä tekemisen ja keskustelemisen kautta nuoret osallistumaan ja pohtimaan itse. Nämä tavoitteet täyttyivät hyvin. Päivät olivat onnistuneita ja nuoret osallistuivat hienosti ja olivat kiinnostuneita. Lisäksi tarkoituksena oli tehdä opinnäytetyö nuorista lähtöisin. Pidimme nuorille ensiksi kyselyn, jonka avulla selvitimme heitä kiinnostavat aihealueet murrosikään liittyen. Tämä oli erityisen tärkeää, jotta päivästä saatiin mahdollisimman hyvin nuoria palveleva ja heidän mielenkiintoaan vastaava. Kyselyn avulla saimme rakennettua päivästä juuri sellaisen, kuin nuoret tarvitsivat ja halusivat.

Produktin eli murrosikäpäivien toteutusideoita oli monta erilaista. Yhdistimme mielestämme parhaimmat ideat, joiden tuloksena päivästä muotoutui kaksiosainen. Ensiksi pidimme tytöille ja pojille yhteisen luentotunnin murrosiän fyysistä ja psyykkisistä muutoksista. Tuntien kulku meni hyvin. Meillä oli aikaa oppitunnin verran eli 45 minuuttia kunkin luokan teoritunnille. Luentomme sujui luontevasti ja osasimme vastata nuorten esittämiin kysymyksiin. Jälkimmäisillä tunteilla pidimme tytöille ja pojille erikseen rasti-idealla toteutettavan tunnin, jossa pienissä ryhmissä tekemisen kautta kävimme läpi murrosikään liittyviä asioita. Rastit ja niillä läpi käytävät asiat sekä käytettävän ajan olimme suunnitelleet erityisen tarkasti. Pelkäsimme, ettemme ehtisi käydä kaikkia rastien asioita läpi. Nuorten odotettua suurempi aktiivisuus ja osallistuminen keskusteluun toivat rasteille oman lisähaasteensa. Selvisimme kuitenkin ajan käytön kanssa todella hyvin. Ensimmäinen murrosikäpäivä oli ajoituksiltaan ja toteutukseltaan haasteellisin. Sen jälkeen seuraavat päivät oli helpompi toteuttaa, sillä rastien kulkua ja ajankäyttöä oli jo helpompi ennakoida ja mitoittaa.

Toiveissamme oli, että nuoret osallistuisivat mahdollisimman paljon. Alkuun olimme hieman epäileviä keskusteluun osallistumisen suhteen, sillä murrosiästä puhuminen saattaa aiheuttaa nolostumisen ja epävarmuuden tunteita. Yllätyimme kuitenkin todella suuresti, sillä nuoret, niin tytöt kuin pojatkin, osallistuivat keskusteluun aktiivisesti jakaen omakohtaisia kokemuksia aiheesta kuin aiheesta. Lähes joka rastilla aika oli loppua kesken juuri nuorten aktiivisuuden vuoksi. Onneksi olimme varanneet kullekin rastille hiukan ylimääräistä aikaa. Kysymyksiä nuoret esittivät myös paljon. Varsinkin pojat olivat aktiivisempia kuin osasimme odottaa. Olimme

kuitenkin harmissamme, kun jouduimme välillä nopeuttamaan produktin toiminnallisen osuuden eli rastiosuuden kulkua. Olisi ollut hienoa saada rauhassa keskustella pidempään nuorten kanssa heidän kokemuksistaan ja näkemyksistään, sillä osa heistä vaikutti kovin innokkailta kertomaan niitä. Lisäksi aihealueemme olivat myös laajoja, joten joistain aiheista, kuten seksuaalisuudesta, jouduimme karsimaan ja kertomaan vain ajankohtaisimmaksi kokemamme asiat. Kiinnostusta tietysti juuri tähän aiheeseen olisi löytynyt.

Olimme suunnitelleet teemapäivissä tarvittavat materiaalit tarkasti. Fläppitaulut, rasteja elävöittämään tarkoitetut kuvat, rasteilla täytettävät lomakkeet, palautelomakkeet, lomakkeiden täyttämiseen tarvittavat kynät sekä muistin avuksi mahdollisesti tarvittavat muistilaput tulivat kaikki päivään mukaan. Murrosikäpäivissä jaoimme nuorille kotiin vietäväksi materiaalia: Dermosilin ihonhoitotuotenäytteitä, Nuoren Suomen liikuntavihkosia, SAMK:n kyniä, siteitä, tamponeita sekä murrosikäisille tytöille ja pojille hyödyllisiä www-sivuja -lappuja. Olimme tarkkaan laskeneet tarvitsemamme materiaalit. Kuitenkin, kun murrosikäpäiviä olikin yksi enemmän kuin alun perin oli mietitty, materiaalimme loppuivat osittain kesken. Viimeisen luokan kanssa jaoimme liikuntalehtisiä vain pojille ja perustelimme tätä sillä, että tytöt saivat siteitä ja tamponeita, kun taas pojille ei mitään vastaavia ollut. SAMK:n kynät loppuivat myös toisen päivän jälkeen kesken, mutta onneksemme saimme niitä kuitenkin koululta lisää lyhyestä varoitusajasta huolimatta.

Produktin työnjako meni suunnitellusti. Iris suunnitteli tyttöjen rastien sisällön ja Jonna poikien. Molemmat tahoillamme pohdimme myös rastien toiminnallisen osuuden. Yhdessä kävimme läpi toistemme ideat ja rastien toteutuksen. Luentotunneilla niin ikään Iris puhui tytöissä tapahtuvista muutoksista ja Jonna esitteli poikien osuuden. Psykkisistä muutoksista puhuimme yhdessä. Iris suunnitteli ja askarteli murrosikäpäivässä käytetyt fläppitaulut, joissa oli tiivistettynä rasteilla käytävät aihealueet ja niihin liittyviä kuvia. Jonna etsi muuta havainnollistavaa materiaalia rasteille.

Teemapäivien tärkein onnistumisen mittari oli nuorten mielipide päivistä, niiden kulusta ja sisällöstä. Pitäessämme päivän ensimmäistä osuutta, teorialuntia,

havainnoimme samalla nuoria ja heidän käyttäytymistään. Nuoret olivat suurimman osan ajasta hiljaa ja kuuntelivat keskittyneinä, mikä oli meille myös osaltaan yllättävää. Olimme varautuneet myös siihen, että he eivät jaksaisi kuunnella tai aihe ei kiinnostaisi heitä. Luennon lopuksi he esittivät muutamia kysymyksiä tai kommentoivat esitystä, mikä kertoi heidän kiinnostuksestaan aiheeseen. Rasteja pitäessämme havaitsimme nuorten innokkuuden, aktiivisuuden ja osallistumisen myötä, että he olivat kiinnostuneita ja motivoituneita saamaan murrosikään sekä terveyteensä liittyvää tietoa ja olivat halukkaita soveltamaan sitä arkielämäänsä. Murrosikäpäivien loppupuolella teetimme kaikille nuorille vielä kyselyt päivästä. Palautteen avulla saimme tietää, että suurin osa nuorista oli päivään tyytyväisiä ja he kokivat sen itselleen hyödyllisenä. Lisäksi saimme konkreettisesti tietää, mitä kaikkea uutta he kokivat oppineensa. Erityisen mukavaa oli se, että monet heistä olivat kirjoittaneet palautekyselyn reunoille ylimääräistä palautetta siitä, että päivä oli todella mukava ja me päivän järjestäjät olimme heidän sanojensa mukaan ”kivoja tyyppejä”. Joissain palautteissa toivottiin lisäksi uutta samanlaista päivää ja annettiin lämpöisiä kiittäviä kommentteja päivästä. Tällaiset palautteet tietysti toivat meille paitsi tiedon siitä, että nuoret olivat tyytyväisiä teemapäivään, myös sen, että päivä oli heille erityisen tärkeä, opettavainen ja todennäköisesti myös mieleenpainuva.

Kaiken kaikkiaan olimme erittäin tyytyväisiä lopputulokseen. Pidimme kolme mielekästä murrosikäpäivää, jotka ylittivät odotuksemme ja onnistuivat odotettua hienommin. Meille tärkeintä oli se, että saimme nuoret aktiivisesti mukaan rastien toimintaa ja keskusteluun sekä se, että useimmat kokivat tietopakettimme hyödylliseksi. Lisäksi oli hienoa nähdä, että nuoret olivat aidosti kiinnostuneita ja innostuneita kaikesta teemapäiviimme liittyvästä.

Saimme hyvää palautetta tilaajatahonne edustajalta ja opinnäytetyömme teoriaosuuden yhteyshenkilöltä. Hän piti työstämme ja mainosti sitä työyhteisössään terveydenhoitajille, joista yksi olikin halukas ottamaan meidät omalle koululleen pitämään murrosikäpäivän. Lisäksi hän kertoi, että Cygnaeuksen koululta oli tullut työstämme positiivista palautetta. Cygnaeuksen koulun opettajat ja terveydenhoitaja olivat työstämme innoissaan. 5.-luokkalaisten opettajat olivat teoriatunnilla seuraamassa opetusta ja kiittelivät. Koulun terveydenhoitaja kävi kanssamme läpi murrosikäpäivää varten tekemämme aineiston (fläppitaulut, jaettavat materiaalit ja

täytettävät oheismateriaalit) ja hänen mielestään ideamme olivat hyviä. Terveystenhoitaja kävi myös kahdella rastitunnilla lopuksi nopeasti katsomassa rastien kulkua. Myöhemmin keskustelimme hänen kanssaan rastien kulusta ja hän antoi myös positiivista palautetta.

10 POHDINTA

Lähtökohtaisesti valitessamme aiheita opinnäytetyölle valitsimme aiheen, joka jo itsessään kiinnosti ja motivoi meitä työhön. Aiheen ollessa kiinnostava pääsimme paremmin työhön kiinni ja samalla saimme hakea tietoa ja tutustuimme meitä kiinnostavaan aihealueeseen. Opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille mieleistä. Pidimme siitä, että pääsimme järjestämään pienimuotoista tapahtumaa ja suunnittelemaan koko kokonaisuuden opinnäytetyön varsinaisesta sisällöstä ja työn tavoitteista teemapäivän tilojen koristeluun.

Ennen murrosikäpäivien pitämistä pohdimme opinnäytetyömme eettistä näkökulmaa. Päällimmäisenä mieleemme nousi ajatus siitä, että nuoret saattaisivat kokea murrosiän todella henkilökohtaisena. Tästä syystä, pohdimme etukäteen, mahtaisivatko nuoret olla halukkaita osallistumaan aktiivisesti murrosiästä keskusteluun. Pohdimme myös kuinka paljon voisimme vaatia nuorilta osallistumista teemapäivien aikana. Heiltä löytyi kuitenkin hyvin innostusta ja rohkeutta osallistua keskusteluun murrosiästä ja jakaa omia kokemuksiaan. Mikäli joukossa oli nuoria, jotka eivät halunneet tuoda mielipiteitään julki, he saivat osallistua kuuntelemalla.

Ammatillisuutemme tulevana terveydenhoitajina kehittyi opinnäytetyömme myötä. Jo perehtymällä murrosikään ja murrosikäisen nuoren terveyttä ja hyvinvointia edistäviin tekijöihin saimme valtavasti tietoa, josta on meille tulevana ammattilaisina hyötyä. Meitä molempia kiinnosti jo ennen opinnäytetyön tekemistä työskentely nuorten parissa ja työn myötä tämä kiinnostus vain lisääntyi. Murrosikä ja siihen liittyvä terveysneuvonta on nuorten, niin varhais- kuin myöhäismurrosiässä olevien, parissa työskenteleville ammattilaisille aina tärkeää ja ajankohtaista tietoa.

Terveydenhoitajalle tärkeät ohjaus- ja opetustaitomme kehittivät opinnäytetyön myötä huomasti. Erityisesti taito ohjata ryhmiä, keskustelun herättäminen sekä vieminen oikeaan suuntaan ryhmässä kehittyi. Koimme myös saavamme kokemusta siitä, miten saada nuoret kiinnostumaan ja osallistumaan aktiivisesti. Lisäksi kehityimme siinä, miten asettua nuoren tasolle, kuitenkin pitäen samalla ammatillisuuden yllä.

Organisointitaitomme kehittivät projektin aikana. Aikataulutus, produktin suunnittelu ja sen sisällön monipuolistaminen, jaettavan materiaalin hankinta, käyttämiemme tilojen koristelemine mieluisaksi ja esityksemme muodostaminen mielenkiintoiseksi olivat asioita, jotka vaativat organisointitaitoja. Prosessin suunnittelulle täytyi varata aikaa. Luovat ideat tuntuivat olevan kadoksissa ajoittain eikä pakolla pohdituista ideoista tullut välttämättä mieluisia. Oli siis hyvä, että olimme varanneet suurimman osan keväästä 2013 produktimme suunnittelulle ja ideoinnille. Näin emme kohdanneet kiirettä murrosikäpäivien pitämisen lähestyessä.

Projektimme oli melko suuritöinen ja siksi teimme mielestämme oikein valinnan tehdessämme työn parityönä. Projektin aikana saimme toisiltamme tukea ja motivoimme toisiamme tarpeen tullen. Mielipiteemme toteutuksesta eivät eronneet toisistaan juurikaan matkan varrella. Emme pitäneet huonona asiana sitä, että näkemyksiä oli joissain asioissa kaksi, sillä mielestämme saimme sitä kautta monipuolistettua produktia. Yhteistyötaitomme karttuivat, sillä molempien oli kuunneltava toisen mielipiteitä ja tarpeen tullen joustettava. Lisäksi ammatillinen verkostomme kehittyi, kun teimme yhteistyötä opinnäytetyömme yhteyshenkilöiden ja koulun opettajien kanssa.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme luotettavien lähteiden hankintaa ja toisaalta niiden karsimista sekä näyttöön perustuvan tiedon soveltamista käytäntöön. Murrosiästä on olemassa paljon erilaista kirjallisuutta ja internetissä lukematon määrä www-sivustoja. Faktatietoa oli paljon, mutta joukossa oli vielä enemmän omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä murrosiästä. Lähteiden hankinnassa mielestämme haastavinta oli se, että monet hyvät kirjallisuuslähteet olivat liian

vanhoja käytettäväksi opinnäytetyössä. Olimme tästä yllättyneitä. Uudempi kirjallisuus käsitteli suureksi osaksi kokemustietoa.

Mikäli nyt alkaisimme tehdä opinnäytetyötä uudelleen, ottaisimme ehdottomasti asiaksemme hoitaa lupa-asiat kuntoon ensimmäisenä. Emme tulleet ajatelleeksi tässä asiassa tarpeeksi pitkälle emmekä ymmärtäneet, että lupien saamisessa menee jonkin aikaa. Luvan opinnäytetyön tekemisestä Porin perusturvan kanssa saimme tehtyä vasta, kun murrosikäpäiviä oli jo pidetty. Koululle lupia emme saaneet toimitettua enää keväällä. Toinen asia, jossa olisi pitänyt tehdä toisin, oli murrosikäpäivissä jaettujen materiaalien aikaisempi tilaaminen. Tiedustelimme kyllä materiaaleja hyvissä ajoin, mutta pyysimme lähettämään ne hieman liian myöhään ja tästä syystä toimitusaikataulu meni turhan tiukalle. Etukäteen emme voineet tietää, että pidämme yhden murrosikäpäivän suunniteltua enemmän. Olimme laskeneet tarvittavat materiaalit tasan, joten niiden jakamisessa oli luovittava viimeisen luokan kohdalla. Järkevää olisi ollut pyytää lähettämään ylimääräisiä esitteitä ja tuotenäytteitä.

Murrosikään liittyvää terveystietoa on saatavilla monessa erilaisessa muodossa. Yleistä on esimerkiksi, että koulussa terveydenhoitaja jakaa esitteitä ja pitää tunteja murrosiästä. Nuoret myös varmasti hakevat paljon tietoa internetistä, tosin siellä on myös olemassa paljon virheellistä tietoa. Kavereiden kautta nuoret myös saavat kokemus- ja huhutietoa murrosiästä. Mielestämme ohjelehdet, kirjallisuus ja internet osaltaan ovat hyviä keinoja ottaa asioista selvää. Oppitunnit murrosiästä koemme myös hyödylliseksi keinoksi harjoittaa terveystietoa. Havaitsemme käyttämämme keinon, teemapäivän järjestämisen, erittäin toimivana väylänä lisätä nuorten tietoutta murrosiästä ja siihen liittyvistä terveyden ja hyvinvoinnin tekijöistä. Hyvänä puolena produktissamme oli se, että suoritimme yhden osion toiminnallisena, pienissä ryhmissä, tytöt ja pojat erikseen. Pienet ryhmät ja toiminnallisuus olivat keinoja, jotka edesauttoivat nuorten omaa osallistumista ja madalsivat kynnystä esittää kysymyksiä. Tätä kautta myös toivoimme saavamme nuorille aikaan kokemuksen, jolla yritimme parhaamme mukaan vastata heitä mietityttäviin asioihin ja saada murrosikäpäivästä mahdollisimman paljon heidän tarpeitaan vastaava.

Teemapäivä terveystietokoulun välineenä on keino tuoda nuorille oikeaa ja ajankohtaista tietoa heitä askarruttavista murrosikään liittyvistä teemoista. Se

mahdollistaa nuorista lähtöisin olevan toiminnan ja nuorten oman aktiivisen osallistumisen ja on tätä kautta todennäköisesti motivoivampi ja mieleenpainuvampi keino kuin esimerkiksi oppitunnit tai ohjelehtiset. Tulimmekin siihen johtopäätökseen, että mikäli vain resursseja löytyy, kouluterveydessä voisi olla tehokkaampaa käyttää enemmän tällaisia nuoria aktivoivia ja toiminnallisuuteen painottuvia terveystiedon luentoja perinteisten terveystiedon luentoja ja –kirjojen sijaan.

Opinnäytetyömme sai jatkoa vuoden 2014 alussa työn teoriaosuuden yhteyshenkilömme kautta. Hän oli informoinut työyhteisönsä terveydenhoitajille opinnäytetyöstämme ja kehottanut kiinnostuneita ottamaan meihin yhteyttä. Kiinnostusta löytyikin ja tammikuulla sovimme ajankohdan murrosikäpäivän pitämisestä Kaasmarkun koulun yhdistetyn viidennen ja kuudennen luokan oppilaille. Ajankohdaksi murrosikäpäivälle varmistui vuoden 2014 tammikuun loppu. Saimme Kaasmarkun koululla oppilailta positiivista palautetta tunteista. Tälläkin luokalla oppilaat olivat innokkaita osallistumaan luentotunnilla ja rastikierröksellä. Murrosikäpäivän pitämisen osui kouluterveydenhuollon- ja neuvolaharjoittelun jaksoille, joten saimme sisällytettyä päivän toteutuksen harjoittelun työtunteihin. Pidimme siitä, että pääsimme uudelleen hyödyntämään työmme toteutusta ja hyödyntämään uusia kouluterveydenhuollossa saamiamme oppeja.

Opinnäytetyöhömme saisi jatkoa esimerkiksi järjestämällä samojen luokkien vanhemmille vanhempainillan, jossa käsiteltäisiin murrosikää vanhempien näkökulmasta. Muita jatkoideoita voisi olla esimerkiksi samoille nuorille myöhemmin yläasteiässä järjestettävä samantyyppinen teemapäivä, jossa käsiteltäisiin asioita siinä vaiheessa heidän kehitystasolleen sopivalla tavalla. Esimerkiksi päihteitä ja seksuaalisuutta kannattaisi painottaa eri tavalla yläasteikäisille. Samalla voisimme itse nähdä nuorten kehitystä ja verrata heidän terveystottumuksiaan yläasteelle siirtymisen jälkeen. Ongelmana tässä olisi kuitenkin se, etteivät luokat pysy samana yläasteelle siirryttäessä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: NEMO.

Aalto-yliopiston www-sivut. 2013. Tiedonhankinta. Viitattu 14.11.2013
<http://web.lib.aalto.fi>

Bildjuschkin, K; Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Helsinki. Tammi.

Cacciatore, R. 2007. Eväitä tyttöinä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Helsinki. WSOY.

Dunkel, L. 2010. Lääkärikirja Duodecim. Puberteettikehitys ja sen häiriöt. Viitattu 17.1.2013. www.terveyskirjasto.fi.

Erkko, P. 2001. Akne eli finnitauti. Viitattu 17.12.2012. <http://www.tohtori.fi>

Fogelholm M; Vuori I; Vasankari T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu. Kustannus Oy Duodecim.

Greenwood, E. & Cox, A. 2012. 100% minä. Sanoma Magazines Finland Oy. (alkuperäispainos 100% me. 2008. Dorling Kindersley Limited. A Penguin Company. suomentanut Naski, H)

Haarala, P. Honkanen, H. Mellin, O. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.

Halttunen-Nieminen, M. 2011. Kuukautiskierto. Duodecim Oppikirjat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 17.1.2013. www.terveysportti.fi

Haukkala, A. 2010. Oppitunnit murrosiän fyysisistä muutoksista viidennen luokan oppilaille espoolaisella alakoululla. Amk-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.3.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010060811733>

Helsingin kaupungin www-sivut. 2013. Ravitsemus ja painonhallinta Viitattu 23.1.2013. <http://www.hel.fi>

Keski-Rahkonen, A. Charpentier, P. & Viljanen, R. 2008. Olen juuri syönyt. Helsinki: DUODECIM.

Keski-Rahkonen, A. Charpentier, P. & Viljanen, R. 2010. Syömishäiriöt. Helsinki: DUODECIM.

Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Vantaa: Hansaprint Oy.

Kinnunen, S. 2004. Tytöt, pojat ja seksi. Kuinka tuen nuoren seksuaalista kasvua. Helsinki. Kirjapaja Oy.

Lehtinen, T; Lehtinen, A. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki. Edita.

Leppänen, R. 2005. Älä murjota murkkuikää! Kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.3.2012.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2012. Vanhempainnetti; 15–18-vuotias. Viitattu 26.12.2012. <http://www.mll.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2012. Vanhempainnetti. Ala-kouluikäisen lapsen uni. Viitattu 10.11.2012. <http://www.mll.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2012. Vanhempainnetti. Fyysinen kehitys. Viitattu 10.11.2012. <http://www.mll.fi>

Nuorten mielenterveystalon www-sivut. 2013. Viitattu 13.1.2014
<https://nuoret.mielenterveystalo.fi>

Peri, A.; Saarelma P. 2010. ”Kuka minä olen ja mitä minussa tapahtuu?” Rauhalan koulun 6.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien tietämys kehon fyysisistä, psyykkisistä ja emotionaalisista muutoksista. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.3.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010090812908>

Rantanen, T. 2006a. Ihonhoito. Kotkan ja Pyhtään hyvinvointipalvelun www-sivut. Viitattu 17.1.2013. www.nettineuvo.fi

Rantanen, T. 2006b. Intiimihygienia. Kotkan ja Pyhtään hyvinvointipalvelun www-sivut. Viitattu 17.1.2013. www.nettineuvo.fi

Rantanen, T. 2006c. Kuukautiset alkavat murrosiässä. Kotkan ja Pyhtään hyvinvointipalvelun www-sivut. Viitattu 16.1.2013. www.nettineuvo.fi

Rantanen, T. 2006d. Puhtaudesta huolehtiminen. Kotkan ja Pyhtään hyvinvointipalvelun www-sivut. Viitattu 18.1.2013. www.nettineuvo.fi

Ruuska, K. 2006. Terveystuon projektin hallinta. Helsinki: Tammer – paino Oy.

- Saarenmaa-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. Suomen Lääkärilehti, 35-36, 40-41. Viitattu 10.4.2013.
<http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenmaa-heikkila.pdf>.
- Saarenmaa-Heikkilä, O. 2007. Miksi Lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkkuun. Jyväskylä: Gummerrus.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2013. Terveys 2015 – kansanterveysohjelma. Viitattu 9.6.2013. <http://www.stm.fi>
- Sosiaali- ja terveysministeriön ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen asiantuntijatyöryhmä, Kansanterveyden neuvottelulautakunta. 2013. Terveys 2015 – kansanterveysohjelman väliarviointi. Helsinki.
(http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf)
- Sydänliiton www-sivut. 2012. Ruoka ja syöminen. Viitattu 23.1.2013.
<http://www.sydanliitto.fi>
- Syömishäiriökeskuksen www-sivut. 2012. Syömishäiriöistä. Viitattu 23.1.2013.
<http://www.syomishairiokeskus.net>
- Syömishäiriöliiton www-sivut. 2011. Miten syömishäiriön voi tunnistaa? Viitattu 14.11.2013. <http://www.syomishairioliitto.fi>
- Tiitinen, A. 2012a. Valkovuoto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2013.
www.terveyskirjasto.fi
- Tiitinen, A. 2012b. Normaali kuukautiskierto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2013. www.terveyskirjasto.fi
- Torkkola, S. 2008. Sairas juttu. Tutkimus terveysjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 27.1.2014. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67901/978-951-44-7494-1.pdf?sequence=1>
- Viljanen, R. Larjosto, M. & Palva-Alhola, M. 2005. Syömishäiriön ravitsemushoito. Helsinki: DUODECIM.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Väestöliiton www-sivut. 2012a. Naiseksi kasvamisen askelia. Viitattu 17.12.2012.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret>

Väestöliiton www-sivut. 2012b. Kaikilla on omanlaisensa rinnat. Viitattu 17.12.2012. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret>

You & your hormones www-sivut. 2011. Testosterone. Viitattu 28.1.2014. <http://www.yourhormones.info>

World Health Organization. 2009. Milestones in Health Promotion. Statements from Global Conferences. Viitattu 30.1.2014. <http://www.who.int/healthpromotion/milestones/en/>

LIITE 1

AIKATAULUSUUNNITELMA

Nuoren tukeminen murrosiän muutoksessa	Kuukaudet: Syyskuu 2012- Syyskuu 2013		
Työvaihe	Suunniteltu aika	Toteutunut aika	
Aiheen <ul style="list-style-type: none"> - valinta - rajaus - aihe suunnitelma - aihe seminaari 	Jonna 15 tuntia liris 15 tuntia	Jonna 10 tuntia liris 10 tuntia	
Sisällön suunnittelu <ul style="list-style-type: none"> - suunnitteluseminaari - tutkimussuunnitelma - murrosikäpäivän suunnittelu 	Jonna 55 tuntia liris 55 tuntia	Jonna 60 tuntia liris 60 tuntia	
Kirjallisuuden <ul style="list-style-type: none"> - tavoittaminen - lukeminen - muistiinpanot 	Jonna 30 tuntia liris 30 tuntia	Jonna 30 tuntia liris 30 tuntia	
Tutkimus- tai kehittämistehtävän täsmentäminen	Jonna 10 tuntia liris 10 tuntia	Jonna 10 tuntia liris 10 tuntia	
Teoriataustan/taustoituksen laadinta	Jonna 60 tuntia liris 60 tuntia	Jonna 65 tuntia liris 65 tuntia	
Aineiston hankinta <ul style="list-style-type: none"> - luvat - keruu - materiaalien hankkiminen - murrosikäpäivässä tarvittavan materiaalin tekeminen 	Jonna 30 tuntia liris 30 tuntia	Jonna 30 tuntia liris 30 tuntia	
Murrosikäpäivän pitäminen <ul style="list-style-type: none"> - esityksen harjoittelu - dia-esityksen tekeminen - varsinaisten päivien pito 	Jonna 30 tuntia liris 30 tuntia	Jonna 40 tuntia liris 40 tuntia	
Tulokset tai kehittämissuositukset tms. <ul style="list-style-type: none"> - luokittelu - johtopäätökset - raportointi 	Jonna 50 tuntia liris 50 tuntia	Jonna 40 tuntia liris 40 tuntia	
Kirjoittaminen	Jonna 40 tuntia liris 40 tuntia	Jonna 70 tuntia liris 70 tuntia	
Arviointi <ul style="list-style-type: none"> - oikoluku - esitarkastus 	Jonna 80 tuntia liris 80 tuntia	Jonna 50 tuntia liris 50 tuntia	

- raportointiseminaari			
- työn luovutus			

Lähde: Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

LIITE 2

Kysely murrosiästä

Olen: tyttö
poika

1. Rastita neljä (4) sinua eniten kiinnostavaa aihetta

Kehossa tapahtuvat muutokset (Pituuskasvu, karvoitus, vartalon muodot, sukupuolielinten muutokset, äänenmurros, rintojen kasvu)

Kuukautiset

Ihastuminen, seurustelu

Kaverisuhteet

Mielialan vaihtelut

Päihteet (Tupakka, alkoholi)

Liikunta ja liikuntaharrastukset

Syömisen tärkeys ja syömishäiriöt

Unen merkitys nuoruudessa

Hygieniä (Ihon hoito, peseytyminen)

Muu, mikä? _____

2. Mitä muuta haluaisit kysyä murrosikään liittyen? _____

Kitos vastauksista!

Jonna ja Iiris



Murrosikäpäivä

SAMK:n terveydenhoitajaopiskelijat
Iiris Hämäläinen & Jonna Leivo

Murrosikä

- * Alkaa tytöillä ja pojilla 10-14 -vuotiaana
- * Murrosikä on kehitysvaihe, jonka aikana keho ja mieli käy läpi monia erilaisia muutoksia
- * Näiden muutosten myötä keho...



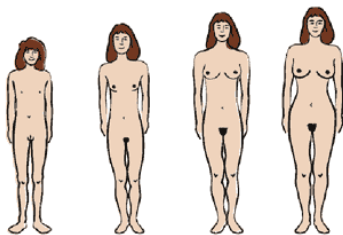
Tyttöjen kehossa tapahtuvat muutokset murrosiässä



Koska tyttöjen murrosikä alkaa?

* Alkaa tytöillä keskimäärin pari vuotta poikia aikaisemmin

- * Yleensä n. 10-vuotiaana
- * Kehon muutokset alkavat näkyä keskimäärin 12-vuotiaana



* Mistä tietää, että murrosikä alkaa?

- * Karvoitus
- * Pituuskasvu
- * Rintojen kasvu
- * Iho rasvoittuu
- * Rasvakudos lisääntyy
- * Kuukautiset alkavat

Rinnat ja karvat alkavat kasvaa

- * Ensimmäisenä kehittyy rintarauhanen
 - * Rinnat alkavat kasvaa
 - Rintojen arkuus
 - Rinnoissa tuntuva kova kyhmy
 - Kasvavat yleensä eri tahtiin
- * Minne kasvaa karvoja?
 - * Häpykarvoitus (keskimäärin 11-vuotiaana)
 - * Kainalot
 - * Sääret



Mitä alakerrassa tapahtuu?

- * Mikä aiheuttaa muutokset?
 - * Estrogeeni eli naishormoni
- * Mitä tapahtuu?
 - * Häpyhuulet, emätin, kohtu ja munasarjat kasvavat
 - * Emättimen limakalvo paksuuntuu
 - * Lantio levenee



Pituutta tulee lisää ja kuukautiset alkavat



- * Tyttöillä pituuskasvu alkaa n. 3 vuotta poikia aikaisemmin
- * Keskimääräisesti 12-vuotiaana tyttö kasvaa eniten
- * Pituuskasvu alkaa ennen kuukautisia
- * Kuukautisten alkamisen jälkeen tytölle tulee lisää pituutta vielä 3-11 cm
- * Kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana
- * Voivat alkaa kuitenkin myös 10-16 -vuotiaana
- * Tulevat kerran kuukaudessa (alussa epäsäännölliset) ja kestävät 2-8 päivää
- * Kuukautiset mahdollistavat tytön raskaaksi tulon

Poikien kehossa tapahtuvat muutokset murrosiässä



Tällaisia muutoksia pojissa tapahtuu

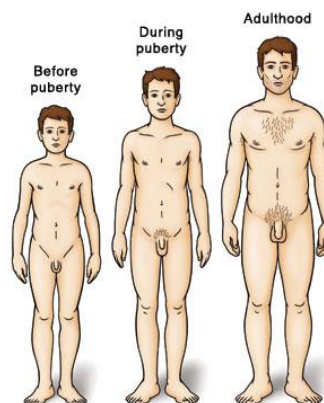
- * Sukupuolielimet muuttuvat

- * Lihakset kasvavat

- * Kasvaa pituutta

- * Karvoitusta tulee lisää

- * Tulee äänenmurros



Alakerran kehitys

- * Mistä johtuu?

- * Testosteronista

- * Mitä tapahtuu kiveksille?

- * Kivesten ja kivespussien suureneminen on ensimmäinen murrosiän merkki

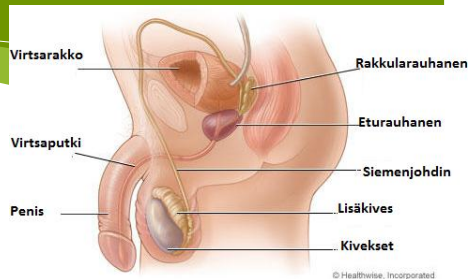
- * Lopullinen kivesten koko saavutetaan n. 15-vuotiaana

- * Siittiöiden tuotanto alkaa 13-15 ikävuoden välillä

- * Entä penikselle?

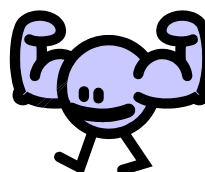
- * Peniksen kasvu nopeampaa, alkaa n. 12,5-13-vuotiaana

- * Samoihin aikoihin alkavat ns. tahattomat erektiot



Lihaksien ja pituuden kasvaminen

- * Lihakset
 - * Alkavat kasvaa pojilla 14 vuoden iässä
 - * 25-vuotiaana lihasten voima on huipussaan
 - * Pojille on tyypillistä, että ylävartalon lihakset kasvavat suhteellisesti enemmän kuin alavartalon lihakset
- * Pituuskasvu
 - * Pituuskasvu hidastuu hetkeksi ennen murrosiän alkua
 - * Noin 14-vuotiaana pojille tulee kasvupyrähdys
 - * Noin 18-vuotiaana kasvu loppuu
 - * Kaikki kasvavat pituutta eri vauhtia



Karvoitus

- * Milloin alkaa kasvaa?
 - * Noin 11-13-vuotiaana
- * Mihin kaikkialle karvoja kasvaa?
 - * Häpyalueelle ja myöhemmin levittäytyy reisiin
 - * Sääriin ja käsivarsiin
 - * Rintaan
 - * Kainaloihin
 - * Kasvoihin
- * Mitä karvoille tapahtuu?
 - * Ne alkavat kasvaa pituutta, tummentua ja paksuuntua, karvoituksesta tulee myös kiharampaa ja karkeampaa



Äänenmurros

- * Mistä johtuu?
 - * Testosteroni
- * Mitä tapahtuu?
 - * Kurkunpää kasvaa jopa 60%
 - * Äänihuulet kasvavat → ääni madaltuu

- * Äänihuulten kasvu vaikuttaa siten, ettei pojat pysty kontrolloimaan ääntään
- * Se on normaalia ja menee ohi kun kurkunpää ei enää kasva
- * Joillekin saattaa kehittyä aataminomena



Mielen muutokset





Mieliala vaihtelee

* Millaisia tunteita murrosikäinen kokee?

- * KAIKKIA MAHDOLLISIA!
- * Tunteet heittelevät nopeasti laidasta laitaan
- * Täysin normaalia ja kuuluu asiaan

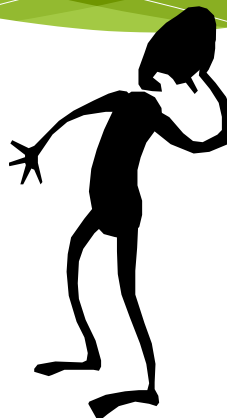
* Mistä se johtuu?

- * Hormonit jylläävät
- * Kehittyvä vartalo voi aiheuttaa paineta
- * Nuori itsenäistyy



* Mitä voisi tehdä, kun oikein kiukuttaa?

- * Mennä lenkille
- * Piirtää
- * Kirjoittaa
- * Kuunnella musiikkia
- * Jutella kavereille asiasta



Seuraavat tunnit...



LIITE 4

Hyödyllisiä www-sivuja tytöille

- <http://www.mll.fi/nuortennetti>
- <http://www.kompassi.info>
- <http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>
- <http://www.pointti.info/terveys/aikuiseksi>
- <http://www.beinggirl.fi/home.php>
- <http://www.libresse.fi/omat-kuukautiset/ekat-kuukautiset1>

Hyödyllisiä www-sivuja pojille

- <http://www.mll.fi/nuortennetti>
- <http://www.kompassi.info>
- <http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>
- <http://www.pointti.info/terveys/aikuiseksi>
- http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/poikienmuutokset

LIITE 5

Palautekysely

vastasiiko murrosikäpäivä odotuksiasi? _____

Oliko päivä mielestäsi hyödyllinen? _____

Mitä uusia asioista opit murrosikäpäivän aikana?

Oliko jotain, josta olisit halunnut saada lisää

tietoa? _____

Kiitos!:)

LIITE 6

KUUKAUVTTISET & HYGIENIA

KUUKAUVTTISET

kuukaikaa? 10-16 v. keskimmäinen 12v

kuinka kuuan keika? kerran kuussa, 2-8 päivää, keuhkomaan n. 5 päivää

Hyvä tieto kuukaavutuksista

- * alusvaatteiden puhtaus
- * lämpötilan ja kosteuden seuranta
- * lämpötilan ja kosteuden seuranta
- * lämpötilan ja kosteuden seuranta
- * lämpötilan ja kosteuden seuranta

Kuukaavutussuosit

- * siinä on suositeltava määrä suunhuuhtelua
- * siinä on suositeltava määrä suunhuuhtelua
- * siinä on suositeltava määrä suunhuuhtelua
- * siinä on suositeltava määrä suunhuuhtelua

HYGIENIA

Suuhussa on hyvä käydä päivittäin

- * alusvaatteiden puhtaus
- * lämpötilan ja kosteuden seuranta
- * lämpötilan ja kosteuden seuranta

IHOHOITO

kuukaavutuksessa nuoren ihossa tapahtuu muutoksia ja rasva-

kuukaavutusta → ihon hoitoon?

- Syömällä: maito, jogurtti, keuruu
- Syömällä: maito, jogurtti, keuruu
- Syömällä: maito, jogurtti, keuruu

Miten hoitaa ihoa?

Puhdista vedellä/haanampesuaineella

Kosteuta kasvovoidella

Älä käytä meikkiä, jos on erittäin tärkeä puhdistaa!



Finneistä!

Älä puhastele! (porettomia) hidastuu, voi tulla lisää jos jaksaa

Mikä finneistä paljon välttämättä puhua akneista?

Älä puhastele! (porettomia) hidastuu, voi tulla lisää jos jaksaa

- * akneista puhuttavaa
- * akneista puhuttavaa
- * akneista puhuttavaa

LIITE 8

LIIKU, SYÖ, NUKU - PYSY TERVEENÄ!

LIIKUNTA

• KUINKA PALJON KUINKA USEIN?
 1 1/2 - 2 tuntia, joka päivä

ESIMERKKEJÄ LIIKUNNASTA

- Koulumatkakilokunta
- reipas kävely, pyöräily
- Monipuolinen valituntiliikunta
- Vapaa-ajan liikunta
- liikuntaharrastukset, lenkkeily, sveitthaaminen, tanssi, jne



LIIKUNNAN POSITIIVISIA VAIKUTUKSIA

- saa raitista ilmaa & energiaa
- saa uusia ystäviä
- itseunto paranee
- mieli pysyy virkeänä & hyvässä
- unen laatu paranee
- mukautuminen helpottuu
- keskittymiskyky & muist. paranevat
- kiiretyyty
- kunto kasvaa
- paino pysyy kurissa
- sydän vahvistuu
- ihonkset & luusto vahvistuvat

RUTTUAIKA?



• 2-3 kertaa viikossa, tunnin ajan

• "Miksi kauempaa?" Et ehdi: liikua, nuukua, paino voi nousta, niskä-, selkä-, hartiokipu, Päänsärky

• Mene kärkeinään 2 tuntia päivistä tietokoneen, tv:n, pelikoneen ja kännykän oareassa!



UNI

• KUINKA KAUKU NUUKUA?
 • MURROSIKAISENA 10 TUNTIA YÖSSÄ

• MITÄ JOS EI NUKU TARREKSI?
 • keskittymiskyky, tarkkavuus & uuden oppimisen häiriintyy

- Kasvu hidastuu
- Saivastuu helpommin
- Päänsärky
- Painon nousu
- Pahantulisuus

• Miten saada unta?
 • liikuntaa ilon myötä ei mielellään & järkeen iltoja
 • ei TV:tä/tietokoneita ilon myötä
 • mene keuyt ihopala
 • mene ajoissa nukkumaan (jos kuulu oltava 8-10 mene 22)
 • nouse joka aamu samaan aikaan
 • kävely/pyöräily koulun
 • päivän harkintaan puol. tuntia
 • päivän harkintaan liikuntaa & vilkeitä
 • harrasta päivällä liikuntaa & vilkeitä

Miten saada unta?

- liikuntaa ilon myötä ei mielellään & järkeen iltoja
- ei TV:tä/tietokoneita ilon myötä
- mene keuyt ihopala
- mene ajoissa nukkumaan (jos kuulu oltava 8-10 mene 22)
- nouse joka aamu samaan aikaan
- kävely/pyöräily koulun
- päivän harkintaan puol. tuntia
- päivän harkintaan liikuntaa & vilkeitä
- harrasta päivällä liikuntaa & vilkeitä

LUULIIKUNTA MURROSIKÄISSÄ!

= LUTTA & LIIKUNTA KEHITÄVÄÄ LIIKUNTA
 • Hyppimistä, pomppimista, juoksemista, pyöräilyä, suunnan muutoksia
 • esimerkkejä: maala- ja pallopelit, juoksu, aerobic, jumppa

LIITE 9

RAVINTO

MIKSI SYÖDÄ SÄÄNNÖLLISESTI JA MOUTTUOLISESTI?

- Kasvava vuori tarvitsee energiaa
- Auttaa painonhallinnassa, ylläpitää terveyttä
- Oikeasta ravinnosta tulee hyvä olo, pysyy virkeänä ja jaksaa liikkuva

Mitä janojuomaksi?

- Vesi on paras.



- Päivässä olisi hyvä juoda vähintään 2 litraa nestettä.

- Etenkin liikkuessa juominen on tärkeää.

Suhteutumisen omaan vartaloon

- * murrosiässä vartalo muuttuu ja se saattaa hämmäntää
- * se on kuitenkin normaalia, eikä sitä tarvitse pelätä
- * syömistä ei kannata alkaa rajoittaa, vaan siihen tulee suhtautua rennosti, nauttien oikean ateriaryhmän ja riittävän liikunnan

PÄIVÄÄN TULISI SISÄLTÄÄ

aamupala



välipala



iltapala



lounas



päivällinen



Syönkö liikaa / liian vähän? 25

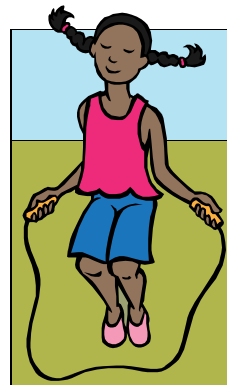
- * vikorätkö monelle murrosikäiselle tytölle tärkeä
- * manipuloinen & terveellinen ravinto, 1-2 tunnin liikunta/pu, riittävä vmi → Pysyy terveenä & sopuisana
- * liian vähäinen syöminen heikentää jaksamista, terveyttä & lukunnaista saattavia hyötyjä
- * liian vähäinen syöminen, syömisen väkeä tarpeeksi tai liikaa laihduttaminen voivat aiheuttaa ongelmia syömiseen sekä ahdistusta, stressiä ja pahaa mieltä
- * Painonmillaan ne voivat johtaa syömishäiriöihin, esim. anoreksiaan tai bulimiaan, jotka ovat vakavia sairauksia
- * anoreksiossa ihmisellä on pakenevaainen tarve laihduttaa ruuino pudotuksen vaarallisen alais liikkumalla, vähiänolla ruokaa tai oksentamalla
- * bulimiossa ihminen ahmii, uisimmitten herkkujen, jonka jälkeen oksentaa



LIITE 10

Liikunko tarpeeks? Syönkö tarpeeks? Nukunko tarpeeks?**LIIKUNTA**

Kuinka paljon liikut eilen? (reipas kävely, pyöräily, liikuntaharrastukset) ___ tuntia



Millaista liikuntaa harrastit?

Kuinka kauan olit eilen tietokoneen/television/pelikoneen ääressä?
___ tuntia

RAVINTO

Mitä yleensä juot, kun sinua janottaa?

Mitä söit tänään aamupalaksi?

UNI

Kuinka kauan nukuit viime yönä?
___ tuntia

Nukahditko helposti? ___ kyllä ___ en

Unta palloon!

Montako tuntia nukuit viime yönä? _____

Olitko väsynyt aamulla herätessäsi kouluun?

Jos olit, mitä se saattaa tarkoittaa?

Montako tuntia murrosikäisen tulisi nukkua yössä?

Miksi nukkuminen on tärkeää?
