

---

# **Murrosikäinen tyttö ja äiti**

Mitä äidin tulee tietää?



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus

Lahdensivu, kevät 2016

Anne Matoniemi ja Kirsi-Maria Vesämäki



LAHDENSIVU  
Hoitotyön koulutus  
Hoitotyö

---

**Tekijät** Anne Matoniemi ja Kirsi-Maria Vesamäki **Vuosi** 2016

**Työn nimi** Murrosikäinen tyttö ja äiti – Mitä äidin tulee tietää?

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tietoa ja keinoja murrosikäisen tyttären kasvatukseen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä erään eteläsuomaisen koulun kanssa. Tarkoituksena oli järjestää vanhempainilta 4.–6.-luokkalaisten äideille.

Opinnäytetyön idea lähti omasta mielenkiinnosta ja yhteistyökumppani löytyi helposti. Yhteistyökumppani esitti omia toiveitaan aiheenvalintaan liittyen ja muut aiheet valittiin ajankohtaisuuden perusteella. Muissa samaa aihetta käsittelevissä opinnäytetöissä on huomattu, että vanhemmat kokevat tarvetta saada tietoa murrosiän psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista. Opinnäytetyön tavoite on ollut tarjota vanhemmille tietoa, jotta he voisivat puuttua poikkeavaan kasvuun ja kehitykseen.

Vanhempainillassa kerrottiin teoriapohjan sisältämistä aiheista ja eri aihealueiden välissä pidettiin keskusteluosioita. Palautekyselyssä keskusteluosiot arvioitiin illan parhaimmaksi osuudeksi. Vanhempainillan toteutus koettiin onnistuneeksi.

Teoriapohja koostuu alan kirjallisuudesta ja aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Tässä opinnäytetyössä on käsitelty vanhemmuutta, murrosiän muutoksia, mediaa, itsetuntoa ja itsetuhoisuutta.

Tulevaisuudessa voitaisiin tutkia vanhempien kokemuksia tyttären murrosiästä sekä vanhempien tukipalveluiden tarvetta ja käytettävyyttä. Kouluissa voitaisiin järjestää säännöllisesti vastaavia vanhempainiltoja ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Näin vanhemmille taattaisiin tietoa murrosiästä ja vanhemmuudesta.

**Avainsanat** Murrosikä, vanhemmuus, itsetunto, kehitys, itsetuhokäyttäytyminen

**Sivut** 40 s. + liitteet 15 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Nursing  
Nurse

---

**Authors** Anne Matoniemi and Kirsi-Maria Vesämäki **Year** 2016

**Subject of Bachelor's thesis** Adolescent daughter and mother – What does mother need to know?

---

## ABSTRACT

The objective of the thesis is to provide parents with information so that they could identify the abnormal growth and development. The purpose of this thesis is to provide information and means of education adolescent daughter. The thesis was made in collaboration with a southern Finnish school. The aim was to organize a parents` evening 4 to 6-graders` mothers.

The idea of the thesis is from the authors` own interest and partner was found easily. Partner proposed them own wishes and the other topics have been selected to being topical. In other same topics thesis has been found that parents need to know about psychological and social changes during puberty.

Parents` evening consisted of the theoretical base`s topics and discussion between the themes. In the end of the evening there was feedback collected. The feedback survey evaluated the discussion parts as the best share of the evening.

The theoretical base consists of literature and investigations. Thesis deals with parenthood, puberty, development, the media, self-esteem and self-destructive behavior.

In future could be possible to explore parents` experiences of daughter`s puberty. It would be important to explore parents` needs for support services and also availability of the services.

Similar parents` evenings could be organized regularly in schools from preventative point of view.

**Keywords** Puberty, parenthood, self-esteem, development, self-destructive behavior

**Pages** 40 p. + appendices 15 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VANHEMMUUS.....	2
2.1	Vanhempien rooli.....	2
2.2	Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus.....	3
2.3	Vanhemmuus ja murrosikäinen lapsi.....	3
2.4	Vanhemmuuden haasteet.....	4
3	MURROSIÄN MUUTOKSET.....	5
3.1	Fyysiset muutokset.....	5
3.1.1	Fyysinen kehitys.....	6
3.1.2	Elintavat.....	7
3.2	Psyykkiset muutokset.....	9
3.2.1	Tunteet.....	10
3.2.2	Kognitio.....	11
3.3	Sosiaaliset muutokset.....	12
3.3.1	Ystävien merkitys.....	12
3.3.2	Ryhmään kuuluminen.....	13
3.3.3	Läheisyyden tarve ja seurustelu.....	13
3.3.4	Vanhempien rooli.....	13
3.4	Seksuaaliterveyskasvatus.....	14
3.4.1	Seksuaalisuuden kehitys.....	14
3.4.2	Seksuaalikasvatus.....	15
4	MEDIAN VAIKUTUS MURROSIÄÄN.....	16
4.1	Televisio.....	17
4.2	Tietokone.....	17
4.3	Älypuhelin.....	18
4.4	Median vaikutuksia terveyteen.....	19
5	ITSETUNTO JA ITSETUHOISUUS.....	19
5.1	Itsetunnon käsitteitä.....	19
5.2	Itsetunnon arviointi.....	20
5.3	Itsetunnon rakentuminen.....	21
5.4	Borban malli.....	21
5.5	Itsetunto uhattuna.....	23
5.6	Itsetunnon kehitys.....	24
5.7	Itsetuhoisuus.....	28
5.7.1	Itsetuhokäyttäytymisen taustasyyt.....	28
5.7.2	Itsemurha.....	29
5.7.3	Itsetuhoisen nuoren mieli.....	30
5.7.4	Mistä itsetuhoiselle nuorelle ja vanhemmille apua?.....	31

---

6	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	31
6.1	Tiedonhaku.....	32
6.2	Työelämäkumppanuus ja yhteistyön kuvaus.....	32
6.3	Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja kuvaaminen .....	33
7	POHDINTA.....	35
7.1	Arviointi .....	35
7.2	Jatkosuunnitelmat ja juurruttaminen .....	36
	LÄHTEET .....	37

Liite 1	Kutsu vanhempainiltaan
Liite 2	Palautekysely
Liite 3	PowerPoint-esitys vanhempainiltaan

## 1 JOHDANTO

Tutustuttaessa opinnäytetyön aiheeseen, luettiin aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, ja kohdattiin opinnäytetyö, jonka aihe oli Vanhemmuuden tukeminen lapsen tullessa murrosikään (Uusitalo 2009). Kyseisessä opinnäytetyössä aihe oli läheinen, joten se herätti mielenkiinnon. Opinnäytetyössä oli tehty vanhemmille kysely, jonka tuloksena oli se, että vanhemmat olivat kiinnostuneita nuoristaan ja halusivat erityisesti tietää murrosiän sosiaalisista ja psyykkisistä muutoksista. Sen vuoksi on kiinnitetty huomiota juuri näihin asioihin tässä opinnäytetyössä vanhemmuuden tukemisen lisäksi.

Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen. Toiminnallinen osuus on vanhempainillan pitäminen. Työn haluttiin olevan nimenomaan toiminnallinen, sillä konkreettisen tapahtuman tai tuotoksen muodostamisen koettiin olevan kaikista innostavin ja mielenkiintoisin tapa opinnäytetyön toteuttamiseen. Samalla pystyttiin olemaan työelämän kumppanin kanssa yhteistyössä ja siten valmistamaan meitä tulevaa ammattia varten.

Aiheeksi valikoitui tyttöjen murrosikä. Sen vuoksi tässä opinnäytetyössä on jätetty käsittelemättä poikien murrosikä kokonaan ja lapsuuteenkin viitataan vain tarvittaessa ja lyhyesti. Koska opinnäytetyö on suunnattu vanhemmille, tässä opinnäytetyössä on käsitelty vanhemmuutta murrosiän lisäksi. Osa aiheista on valittu yhteistyökumppanin esittämien toiveiden pohjalta.

Opinnäytetyöhön valikoitui aiheeksi äidin ja tyttären suhde osittain omien mieltymysten mukaan, mutta myös siksi, että äiti on erityisen merkittävä ihminen tyttären elämässä. Samaa sukupuolta olevalla vanhemmalla on merkittävästi vaikutusta lapsen kasvaessa aikuiseksi. Tytär saa tärkeimmän mallin äidiltään kasvaessaan tytöstä naiseksi, sillä äiti välittää lapselle mallin suhtautumisestaan naiseuteen sekä mieheyteen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 224.)

Vanhemmuuden haasteet lisääntyvät jatkuvasti monista syistä. Medialla on vaikutusta esimerkiksi lapsen ajankäyttöön. Televisio-ohjelmien myöhäisen ajankohdan takia lasten nukkumaan menon on todettu myöhästyvän ja erilaisten laitteiden olevan mielikuvituksen toiminnan esteenä. Vanhemmat kokevat myös rajojen asettamisen entistä haastavammaksi, sillä lapset oppivat tekniikan välityksellä jo varhain asioita, jotka eivät vielä olisi heille ajankohtaisia. (Muurinen 2014.)

Nyky aika tuo monenlaisia uusia haasteita vanhemmuuteen, joten sen vuoksi koettiin tärkeäksi käsitellä vanhemmuutta ja antaa vanhemmille tietoa murrosikäisen normaalista kehityksestä. Kun vanhemmilla on tietoa murrosikäisten normaalista kehityksestä, he pystyvät puuttumaan poikkeavaan käytökseen ja muutoksiin varhaisessa vaiheessa.

Duodecimin Terveyskirjasto (n.d.) määrittelee murrosiän, eli puberteetin, sukukypsyyden alkamiseksi. Murrosikä sijoittuu keskimäärin 11–17 ikävuosiin. Murrosiän aikana suvunjakamiskyky alkaa ja sukupuolitunnusmerkit kehittyvät.

Tämä opinnäytetyö on kirjoitettu ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Tavoitteena on, että vanhemmat uskaltavat puuttua murrosikäisen tyttärensä poikkeavaan käytökseen ja kehitykseen. Usein on todettu ennaltaehkäisevän hoitotyön olevan tulevaisuuden hoitoa, joten siihen on haluttu panostaa jo opinnäytetyön muodossa.

Vastaavanlaisia opinnäytetöitä on tehty ennenkin. Muissa opinnäytetöissä, joissa on käsitelty murrosikää, ei ole käsitelty vastaavalla tavalla itsetuntoa ja itsetuhoisuutta. Tämä opinnäytetyö eroaa muista myös sen takia, että aiheeksi on rajattu pelkästään tyttöjen murrosikä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää murrosikäisen tyttären ja äidin suhdetta. Tarkoituksena oli antaa tietoa ja keinoja äideille murrosikäisen tyttären kasvatukseen. Tarkoituksena oli järjestää vanhempainilta 4.–6.-luokkalaisten vanhemmille, minkä tavoitteena oli antaa vanhemmille tietoa tyttöjen murrosiästä sekä valmiuksia kohdata murrosiän tuomia haasteita. Sen lisäksi haluttiin tarjota tietoa normaalista murrosiän kehityksestä, jotta poikkeavaan kehitykseen osattaisiin puuttua.

Vanhempainillasta haluttiin luoda vuorovaikutuksellinen tilaisuus. Keskustelua sisältävällä illalla vanhemmille haluttiin tarjota mahdollisuus jakaa ajatuksia sekä kokemuksia toisten vanhempien kanssa. Illassa haluttiin myös herättää vanhemmat pohtimaan ajankohtaisia teemoja. Esimerkiksi median käyttö on jatkuvasti lisääntymässä, eivätkä vanhemmat välttämättä tiedosta omaa rooliaan lapsen median käytön ohjaajajana ja rajoittajana.

Yhteistyökumppaniksi valikoitui eräs eteläsuomalainen koulu, jonka kanssa yhteistyötä lähdettiin toteuttamaan syksyllä 2015. Yhteisymmärryksessä koulun kanssa päätettiin toteuttaa opinnäytetyön toiminnallinen osuus vanhempainiltana. Vanhempainilta sopi koulun aikatauluun, eikä suunniteltuun aikaan, eli helmikuussa, ollut muita vanhempainiltoja sovittuna.

## 2 VANHEMMUUS

Vanhempien rooli on merkittävä murrosikäisen nuoren elämässä. Vanheman ja lapsen välinen suhde perustuu vuorovaikutukseen, joka luo perustan lapsen tulevaisuuden ihmissuhteille. Murrosikäinen lapsi luo uudenlaisia haasteita vanhemmuuteen, kuten esimerkiksi lapsen eriytyminen vanhemmista. Vanhemmuuteen vaikuttaa usein myös parisuhde sekä omat lapsuuden kokemukset.

### 2.1 Vanhempien rooli

Murrosikäinen nuori tarvitsee vanhempiaan sekä myös muita aikuisia. Vanhemmatkin tarvitsevat tukea, esimerkiksi yhteiskunnalta ja muilta vanhemmilta. Nuoret kaipaavat vanhemmilta ruokaa, puhtaita vaatteita ja perushoivaa. Tutkimuksen mukaan nuoret kokevat vanhempien ennen kaikkea olevan perushoivan toteuttajia. Lisäksi vanhempien toivotaan olevan ohjaajia, neuvojia sekä tuen antajia. (Hiila 2005, 5–6; Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 53.)

Vanhempien tulisi olla nuorille hyväksyviä, mutta pitää kuitenkin kiinni vanhemmalle kuuluvasta auktoriteetista (Fröjd 2008). Lisäksi nuorilla on tarve yhdessäoloon, yhteisiin jutteluihetkiin ja samanaikaiseen kotona oleskeluun. Nuori ei aina kaipaa vanhemmiltaan menoa ja uusia kokemuksia, sillä näitä nuoret odottavat enemmän kavereiltaan. Vanhemmilta toivotaan enemmänkin tunteiden vastaanottamista sekä tasapainottamista. Nuori ei välttämättä suoraan osoita, että kaipaa vanhemmiltaan tukea. (Hiila 2005, 5–6.)

## 2.2 Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus

Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus koostuu monesta tekijästä. Vuorovaikutus voi kulkeutua kielteiselle kehälle, jolloin suhde muuttuu haastavaksi. Vanhempi voi kokea epäonnistumista ja lapsi voi kokea olevansa huono. Vanhemman toiveena on usein, että lapsi muuttuisi kiltimmäksi, jotta häntä ei tarvitsisi komennella. Muutosta ei voi laskea lapsen vastuulle, vaan vanhemman on kiinnitettävä huomionsa omaan tapaansa toimia lapsen kanssa. Muutokset syntyvät hiljalleen onnistumisen kokemusten kautta, sekä lapsen että aikuisen puolelta. Ajan kanssa kielteisestä vuorovaikutuskehästä siirrytään myönteiseen kehään. (Korhonen & Holopainen 2015, 16–17.)

Tutkimusten mukaan avoin ja luottamuksellinen suhde vanhempien kanssa on parempi vaihtoehto, kuin kontrolloiva suhde. Tällöin nuoren ja vanhempien välillä vallitsee turvallinen ilmapiiri ja nuori uskaltaa kertoa tekemisistään ja menemisistään. (Rönkä ym. 2002, 54.) Keskusteleminen kehittää myös vuorovaikutustaitoja, josta on hyötyä myöhemmin erityisesti parisuhteissa (Kaimola 2005, 17).

Lähtöperhe vaikuttaa nuoren muodostamiin käsityksiin itsestä sekä toisista. Positiivinen palaute sekä vanhempien aito tuki auttavat oman minuuden rakentamisessa. Vanhemmat sekä muu perhe opettavat lasta luottamaan sekä itseensä että toisiin. Luottamus perustuu kokemuksiin tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi ja yksi tärkeimmistä asioista lapselle on kokea itsensä kiinnostavaksi sekä kuulluksi. Jokaisella nuorella olisi tärkeää olla elämässä aikuinen, joka on kiinnostunut nuoresta. Nuori odottaa vanhemman pitävän huolta hänen perustarpeistaan mutta odottaa myös tunnetason tarpeiden tulle vanhemman täytetyiksi. Stressaava vuorovaikutussuhde vanhempien kanssa voi näkyä esimerkiksi sosiaalisen toiminnan häiriönä. (Fröjd 2008; Kaimola 2005, 12–18.)

## 2.3 Vanhemmuus ja murrosikäinen lapsi

Suomessa on pidetty ihanteena lasten varhaista itsenäistymistä. Perheen ja työn yhteensovittamisen ongelmat sekä vanhempien menot ja harrastukset hyväksytään, jolloin lapset viettävät yksin iltapäiviä sekä iltoja. Lapsi saattaa tarvita vanhempiaan kuitenkin enemmän ja pidemmän aikaan kuin uskotaan. (Hiila 2005, 6.)



Nuoret kaipaavat vähitellen lisää liikkumavaraa ja pyrkivät irrottautumaan läheisestä suhteestaan vanhempiinsa, mutta on tutkittu että lasten yksinäisillä iltapäivillä ja varhaisen itsenäistymisen tukemisella on vaikutusta lasten siirtymiseen ennenaikaisesti nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Rönkä 2002, 59.) Vaikka itsenäistyminen on yksi nuoruuden kehitystehtävistä, nuori tarvitsee silti vanhempiaan. Irtautuminen ja itsenäistyminen eivät tarkoita sitä, että nuori odottaisi vanhempien lopettavan hänestä huolehtimisen. Vanhempien rooli lapsen elämässä vain muuttuu. (Fröjd 2008.)

Vanhemman ja lapsen välillä auktoriteetti on aikuisella. Vanhempi on aikuinen eikä lapsen kaveri, ja vanhemmalla on myös aina vastuu perheen hyvinvoinnista. (Juvakka 2005, 23.) Vanhemman auktoriteetin perustan luovat myönteinen vuorovaikutus sekä turvallinen kiintymyssuhde. Vanhemman tulisi auktoriteetillaan asettaa rajat lapsen kannalta hyödyllisesti, jotta toiminta johtaisi kurinpidon sijasta keskusteluun ja läheisyyden lisääntymiseen. Rajojen asettamisessa auttaa sallitun sekä kielletyn pohtiminen huomioiden lapsen ikä. Vanhemman auktoriteetti on olemassa myös lapsen kasvaessa nuoreksi, jolloin itsenäistyminen alkaa hiljalleen. Selkeät säännöt auttavat vanhempaa ja nuorta toimimaan johdonmukaisesti. (Korhonen 2015, 20–26.) Vaikka nuoruuteen liittyy itsenäistyminen, kaipaa lapsi vanhemman tukea ilmiöiden ja asioiden ymmärtämiseen (Kaimola 2005, 17).

Tutkimusten mukaan lapsilla on vahvempi suhde samaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Myöhemmin tutkimustuloksissa on tullut esille erityisesti tyttöjen suhde omaan äitiin. Äidin ja tyttären suhteen on todettu olevan läheisempi sekä riitaisampi kuin isän ja tyttären suhde. Riitaisampi suhde on yhdistetty tyttöjen kokemaan vaikeuteen irtautua ensimmäisestä kiintymyssuhteesta. Äitiä ja tytärtä yhdistävät yhteiset kotityöt sekä keskustelu syvällisistäkin asioista. Tyttärien ja isien välinen suhde on usein etäinen ja isien on usein ansaittava arvostus läsnäolollaan. (Rönkä ym. 2002, 55–56.) Äitien on todettu olevan myös merkittävässä osassa, kun nuori on kaivannut apua esimerkiksi masentuneisuuteen. Nuoruudessa masennuksen oireita voi olla vaikea erottaa murrosikään liittyvistä oireista, mutta äitien huolen on todettu vaikuttavan avun hakemiseen. (Fröjd 2008.)

## 2.4 Vanhemmuuden haasteet

Vanhemmat tarvitsevat omaa aikaa ja tilaa purkaa kielteisiä ajatuksia ja tunteitaan. Vanhemmuuteen kuuluu tunteiden kirjo kokonaisuudessaan, eikä sinänsä oikeita ja vääriä tunteita ole. Kokemiaan kielteisempiäkin tunteita on hyvä tarkastella ja pohtia niiden vaikutuksia vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen. (Korhonen ym. 2015, 16–19.)

Lisäksi kunkin vanhemman omat lapsuudenkokemukset värittävät omaa vanhemmuutta. Lapsuuden kokemukset vaikuttavat nuoruudessa sekä aikuisuudessa esimerkiksi parisuhteessa ja perheessä. Vanhemmuus ei koskaan voi olla täydellistä, ja merkityksellisempää onkin, kuinka työstämme ja käymme läpi omaa elämäämme. Elämän kipukohtilla on taipumusta siirtyä helposti vuorovaikutuksen kautta eteenpäin, esimerkiksi lapsille. Vanhemmuus onkin aikuisen omaa kasvamista lapsen kasvattamisen rinnalla.

Vanhemmuus on jatkuvaa valitsemista sekä asenteen muodostamista, sillä lapsi on osa aikuisen arvomaailmaa. (Kaimola 2005, 11–19.)

Parisuhde on usein suuri osa vanhemmuutta. Lapset havainnoivat sekä ottavat mallia aikuisten välisestä vuorovaikutuksesta. Negatiiviset asioiden vaikutukset näkyvät selkeämmin nuorten elämässä, kuin myönteisten asioiden vaikutukset. Parisuhteita ja perheitä on hyvin erilaisia, samoin myös lasten saamia kokemuksia vanhempien parisuhteista. Parisuhde voi olla esimerkiksi hyvin ristiriitainen tai vieraantunut. Vieraantunut parisuhde on tutkimusten mukaan lapselle haitallisempaa kuin parisuhde, jossa on ristiriitoja mutta joita myös ratkaistaan. Lapset oppivat ristiriitatilanteista esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja. (Kumpula & Malinen 2005, 43–50.)

Perheen ja parisuhteen vaikeudet voivat lisätä nuoren ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. Myös nuorten tupakoinnin ja alkoholinkäytön on todettu olevan runsaampaa vaikeuksien seurauksena. Perheen vaikeudet ovat tutkimusten mukaan tytöille haavoittavampi asia kuin pojille. (Fröjd 2008.)

Suomessa avoparien sekä yhden vanhemman lapsiperheet ovat lisääntyneet viimeisen 20 vuoden aikana. Lapsiperheistä avoparin muodostamia perheitä on 19 %. Äidin ja lasten muodostamia on 18 % ja isän ja lasten muodostamia perheitä on kolme prosenttia (Lapsiperheiden vanhemmat aiempaa useammin siviilisäädyltään naimattomia 2014.) Suomessa vuonna 2013 yli 82 % alaikäisistä lapsista eli kahden vanhemman perheessä (Valtaosa lapsista kahden vanhemman perheessä 2014). Parisuhteella on siis paljon merkitystä lasten elämässä, siksi voidaan sanoa parisuhteen olevan vanhemmuuden kivijalka (Malinen ym. 2005, 43–50).

Vanhempien ollessa merkityksellisessä roolissa nuoren elämässä on vanhemmuuden tukeminen erittäin tärkeää. Ongelmatilanteissa vanhemmat tulisi ottaa mukaan ongelmien ratkomiseen. (Fröjd 2008.) Vanhemmuuden ongelmatilanteisiin apua on saatavilla sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, mutta myös esimerkiksi erilaisista järjestöistä. Mannerheimin lastensuojeluliiton internet-sivuilla on vanhemmille suunnattu sivusto, jossa on paljon tietoa eri-ikäisten lasten kehityksestä sekä konkreettisia välineitä arjen ongelmatilanteisiin (MLL Vanhempainnetti n.d.).

### 3 MURROSIÄN MUUTOKSET

Murrosikä on suurien muutoksien aikaa. Murrosikäisen elämä muuttuu merkittävästi fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen kehityksen kautta. Vanhempien on tärkeää ymmärtää muutosten aiheuttamia seurauksia, kuten esimerkiksi nuoren hallitsemattomia tunteiden vaihteluita.

#### 3.1 Fyysiset muutokset

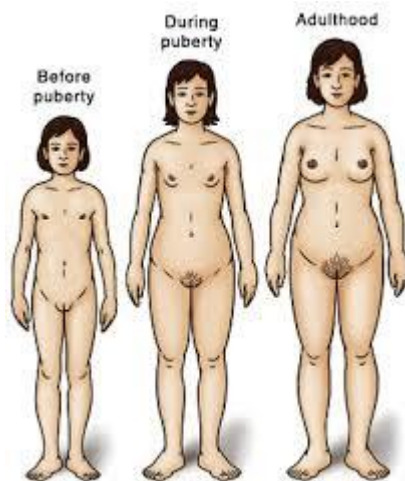
Nykyään murrosikä alkaa aikaisemmin kuin ikinä ennen. Tyttöjen kohdalla se tarkoittaa kuukautisten alkamisiän olevan todennäköisesti omaa äitiään aikaisemmin. Synä murrosiän aikaistumiseen ovat ravitsemustilan ja yleis-

sen terveystilan paraneminen. Myös lihavuus aikaistaa murrosikää. Aikainen murrosikä lisää ahdistuneisuutta, masennusta, syömishäiriötä sekä kohoittaa riskiä aloittaa tupakointi ja alkoholinkäyttö. Tyttö voi olla hämmennyt omasta kehostaan, mikä voi heijastua seksisuhteiden aikaiseen aloittamiseen, teiniraskauksiin ja koulun keskeyttämiseen. (Sinkkonen 2012, 27–28.)

### 3.1.1 Fyysinen kehitys

Murrosikä alkaa sukupuolihormonien erityksen lisääntymisen seurauksena. Nämä hormonit ovat estrogeeni ja muut steroidihormonit. Ensimmäiset muutokset ovat rintojen ja häpy- ja kainalokarvoituksen kasvu, jotka alkavat noin 8–13-vuotiaana. Talirauhaset aktivoituvat murrosiässä, mikä aiheuttaa aknea, ihomatoja ja hiusten rasvoittumista. Finnejä voi ilmestyä kasvojen alueelle ja yläselkään. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 70; Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vaakuri, Vierimaa & Lätti 2013, 377.)

Muita muutoksia ovat sukupuolielinten kasvu ja muutokset (Kuva 1). Esimerkiksi klitoris kasvaa hieman ja emättimen seinämä muuttuu paksummaksi. Lantion luusto leviää, mikä mahdollistaa synnyttämisen. Rasvakudosta alkaa kertymään enemmän murrosiän aikaan, keskimäärin noin 12-vuotiaana. Rasvaa kertyy eniten alaraajoihin, mikä saattaa olla nuorille pettymys. Lihaskudoksen kasvu alkaa keskimäärin 13-vuotiaana. Kuukautisten alkamisen jälkeen lihasten voima ei enää lisäännä, vaikka lihaskudoksen määrä kasvaa. (Aalberg & Siimes 2007, 56, 34–35.)



Kuva 1. Murrosiän fyysiset muutokset 2016

Pituuskasvu alkaa kiihtymään keskimäärin noin 9,5–14,5-vuotiaana. Pituuskasvu loppuu viimeistään 20. ikävuoteen mennessä, sillä luuston epifyysirajat luutuvat kiinni. Murrosiässä varsinkin raajat kasvavat nopeasti. Tämä saattaa lisätä kömpelyyden tunnetta, mutta kehonkuvan muokkaannuttua tunteen pitäisi hävitä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69; Leppäluoto ym. 2013, 377.)

Kuukautiset alkavat yleensä 10,5–16,5-vuotiaana. Normaali kuukautisvuodon määrä ja kesto vaihtelevat yksilöllisesti. Normaalina on vähäinen vuoto kahtena päivänä tai viikon runsas vuoto. Aluksi kuukautiset voivat tulla jopa 2–3 kuukauden välein, mutta siihen on harvoin syytä puuttua hormonihoidoilla (Aalberg ym. 2007, 60; Leppäluoto ym. 2013, 377; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69).

Tyttöjen on hyvä kuulla äideiltään kuukautisista, sillä se on tärkeää tyttöjen turvallisuudentunteen ja naiseuden myönteiseksi ja arvokkaaksi kokemisen kannalta. Äiti tai joku muu läheinen voi lohduttaa, mikäli ensimmäiset kuukautiset ovat kivuliaat, runsaat tai muutoin hankalat. Oman äidin suhtautuminen voi vaikuttaa siihen, miten tyttö kokee kuukautiset; ovatko ne 35–40 vuoden kiusa vai osa naiseutta, jota voi ylpeästi kantaa. (Aalberg ym. 2007, 58–60.)

Yleensä länsimaissa kuukautisia pidetään salaisuutena tai jaetaan korkeintaan naisten kesken. Myös suhde perheenjäseniin, erityisesti miespuolisiin voi muuttua. Tyttö voi pitää itseään enemmän äitinsä kaltaisena, mutta epävarmuus esimerkiksi veljien kiusoitellessa voi purkaantua puolensa pitämisenä. Koulussa tyttö voi päästä niin sanottujen naisten joukkoon tai kuukautiset voivat olla syy saada olla syrjässä liikunnantunneilta. (Aalberg ym. 2007, 58–60.)

### 3.1.2 Elintavat

Murrosiässä elintavat vaikuttavat kasvuun ja kehitykseen. Murrosikäisen luusto kasvaa voimakkaasti ja tarvitseekin siksi paljon rakennusaineita. Liikuntaa harrastavat tarvitsevat erityisesti tarpeeksi energiaa, mutta liikkuvien nuorten keskuudessa esiintyy vähemmän paino-ongelmia kuin niiden nuorten parissa, jotka eivät harrasta liikuntaa. Liikuntaa suositellaan harrastettavan vähintään puoli tuntia päivässä, mikä voidaan saavuttaa hyötyliikunnalla. Sen lisäksi kuntoliikuntaa, kuten hiihtoa, juoksua, pyöräilyä, uintia tai kuntosaliharjoittelua, pitäisi harrastaa 2–3 tuntia viikossa. Riittävän liikunnan ja monipuolisen ravinnon lisäksi sopiva määrä unta tukevat fyysistä ja henkistä kasvua. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73; Lehtinen ym. 2007, 76.)

Murrosiän aikana unentarve yleensä kasvaa. Riittävä uni on tärkeää, jotta päivästä palautuu, kasvaa ja oppii. Unirytmistö muodostuu säännöllisestä vuorokausirytmistä ja riittävän pitkästä ajasta yöunille. Nuorten kohdalla unirytmistö voi tulla muutoksia hormonitoiminnan vuoksi. Suositus yöunien kestolle on noin 8–10 tuntia, mutta kesto voi vaihdella yksilöllisesti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74; Lehtinen ym. 2007, 81–83.)

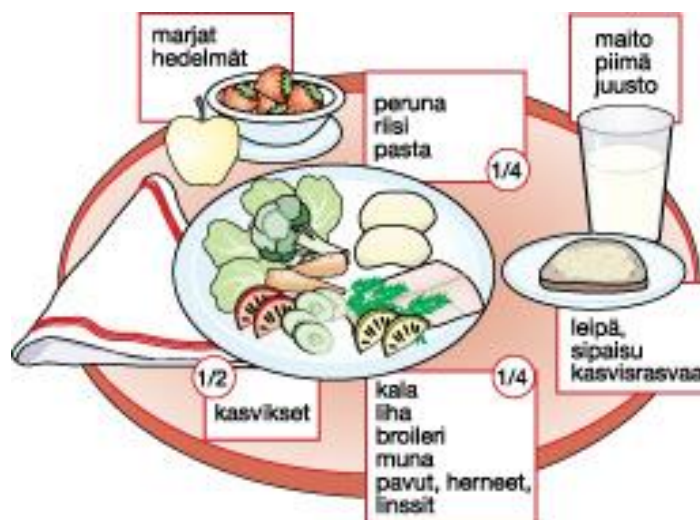
Nuorilla ongelmana voi olla nukahtamisvaikeudet, joihin voi kokeilla ulkoilua, lukemista ja lämmintä juotavaa ennen nukkumaanmenoa. Liika television katselu, internetin käyttö, pelien pelaaminen, kofeiinin nauttiminen ja liian myöhäinen liikunta häiritsevät unta. Vanhemman vastuulla on huolehtia nuoren nukkumaanmenoajoista ja olla määrätietoinen asian suhteen. Kahdeksasluokkaisista tytöistä noin puolet kokee jatkuvaa tai usein toistuvaa väsymystä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74; Lehtinen ym. 2007, 81–83.)

Aamuisin aikaa käytetään enemmän pukeutumiseen ja meikkaamiseen ja siten osaltaan aamujen jouhevuus kärsii. Aamuisin kuitenkin ei kannata jättää aamupalaa väliin, sillä se osaltaan heikentää koulussa jaksamista ja lisää uneliaisuutta. Univajetta ei saisi korvata aina viikonloppuisin myöhään nukkumisella, sillä maanantaisin herääminen on hyvin haasteellista. Jatkuvassa univelassa oleminen on myös keholle hyvin stressaavaa. Keho tulkitsee väsymyksen uhkaksi mutta ei pysty toimimaan kunnolla. Pitkään jatkunut unenpuute altistaa sairastumiselle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74; Lehtinen ym. 2007, 81–83.)

Väsyneenä oppiminen vaikeutuu, sillä univaje näkyy ensimmäisenä aivojen otsalohkoissa, joita tarvitaan oppimiseen ja älylliseen toimintaan. Väsyneenä motivaatio, keskittyminen, muistin toiminta sekä päättely- ja ongelmanratkaisukyky vaikeutuvat. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74; Lehtinen ym. 2007, 81–83.)

Ravitsevan aamupalan avulla nuori jaksaa opiskella aamupäivän ajan koulussa, joten aamupalaan on hyvä panostaa. Monipuoliseen ateriaan kuuluvat pääruoka, riisi, peruna tai pasta, salaatti, leipä ja maito ruokajuomaksi. Välipaloina suositellaan käytettäväksi hedelmiä, marjoja, kasviksia ja vihanneksia. Nuorille maistuisivat usein terveellisen ruokavalion sijaan pikaruuat, karkit ja virvoitusjuomat. Aikuisen tehtävänä onkin valvoa nuoren syömistä ja varmistaa terveellisen ruuan mahdollisuus. Napostelu on haitallista hampaille ja jatkuva happohyökkäys aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73; Lehtinen ym. 2007, 65–67.)

Ravintosuositukseen kuuluu viisi ateriaa päivässä ja vihannesten määrän kuuluisi olla vähintään puoli kiloa päivässä. Sen lisäksi viljatuotteiden olisi syytä olla täysjyväversioita, kalaa tulisi olla kahdesti viikossa ja lisätyn suolan vähäinen määrä. Ruokailussa noudatetaan ruokaympyrää ja ruokapyramidia (Kuva 2). Tärkeää on huolehtia riittävästä hiven- ja kivennäisaineiden sekä vitamiinien saannista. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73; Lehtinen ym. 2007, 65–67.)



Kuva 2. Lautasmalli

Nuorten keskuudessa ylipaino on kasvava ongelma. Nykyään noin joka viides nuori on ylipainoinen ja joka toinen lihava lapsi on lihava myös aikuisena. Nuorten ylipainolle altistaa liikunnan puute, epäsäännöllinen elämäntyyli, lisääntynyt varallisuus ja runsasenerginen ruokavalio, joka on helpommin saatavilla. Harvemmin nuori päättää kaupassa, mitä perhe syö, joten vanhempien rooli on tärkeää ylipainon ehkäisyssä. Murrosikäisen ei ole hyvä laihduttaa, sillä yleensä pituuskasvu korjaa ongelman, mikäli painonnousu saadaan loppumaan. Jos laihduttaminen on tarpeen, on sen tapahduttava hitaasti. (Lehtinen ym. 2007, 70–73.)

Murrosiän alussa nuorta voi joutua muistuttamaan puhtaudesta huolehtimisesta. Hyvään hygieniaan kuuluu muun muassa säännöllinen peseytyminen, kynsien kunnosta huolehtiminen sekä riittävän usein tapahtuva vaatteiden vaihto. Koska hiukset rasvoittuvat nopeammin kuin ennen, pesutiheys voi kasvaa. Suositeltavaa on käyttää mietoa shampoota ja tarvittaessa hoitoainetta. Tyttöillä intiimihygieniaan tulee kiinnittää erityisesti huomiota, varsinkin kuukautisten aikaan. Kuukautissuoja tulee vaihtaa vähintään neljän tunnin välein. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73.)

Nuorelle harrastukset ovat tärkeitä. Joku voi pitää liikunnasta, joku puolestaan haluaa olla kotona ja lukea. Ulkoilu ja liikunta sekä musiikki ovat hyviä harrastuksia, mutta nuorta ei saa painostaa liikaa. Harrastusten avulla nuori saa informaalisen oppimisympäristön. Harrastusten avulla nuori oppii vuorovaikutustaitoja, elämäntaitoja sekä ryhmässä toimimista, vastuullisuutta ja suvaitsevaisuutta. Nuori kokee onnistumisen kokemuksia harrastusten parissa ja vahvistaa siten itsetuntoa. Ne nuoret, jotka harrastavat liikuntaa, kuvailevat itseään myönteisemmin. Harrastusten avulla nuori voi myös ilmaista itseään ja jakaa ajatuksiaan samanhenkisten ihmisten parissa. Samalla nuori kokee kuuluvansa ryhmään. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74–75; Lehtinen ym. 2007, 74.)

Toisinaan kuitenkin jokainen nuori tarvitsee aikaa olla tekemättä mitään erityistä. Lapsuudessa aloitetut harrastukset saattavat jäädä tauolle nuoren etsiessä omia kiinnostuksen kohteita. Harrastukset voivat myös vaihdella murrosiän aikana, mikäli nuori on kokeilunhaluinen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74–75; Lehtinen ym. 2007, 74.)

### 3.2 Psyykkiset muutokset

Murrosikään kuuluu vanhemmista irtautuminen. Vanhemmat voivat havaita lapsessaan ikävaiheen, jossa lapsi saattaa yhtäkkiä torjua vanhemman kosketuksen, vaikka aiemmin lapsi on nauttinut läheisyydestä. Murrosikään yleensä kuuluukin tunteiden epäjohdonmukaisuus ja heittelehtiminen, mutta on myös niitä nuoria, jotka eivät kapinoi. Vanhemmat voivat olla tällaisesta nuoresta erittäin huolissaan, sillä yleensä tunteiden vaihtelun koetaan kuuluvan murrosikään. (Sinkkonen 2012, 51.)

### 3.2.1 Tunteet

Tunteet kehittyvät syntymästä lähtien. Niiden kehityksen perustana on vuorovaikutus, jolloin erityisesti vanhemmilla on suuri rooli lapsen tunteiden kehittymisessä. Tunteiden kehityksessä voi olla ongelmia ja vaikeuksia on mahdollista myös diagnosoida. Esimerkiksi aleksitymia on tunne-elämän vaikeus. Se koostuu vaikeuksista ilmaista sekä tunnistaa tunteita, lisäksi siihen liittyy heikko mielikuvitus sekä ulkoistava ajattelu. Vuorovaikutuksen sekä ympäristön ilmapiirin lisäksi tunteet ovat yhteydessä temperamenttiin sekä persoonan kehitykseen. Lapsuudessa lapsi oppii tunnistamaan sekä erittelemään tunteita. Murrosiässä haasteena on tunteiden näyttäminen. (Toukola, Karukivi & Saarijärvi 2015.)

Murrosikään kuuluu tunteiden heittelehtiminen, joten nuori tarvitsee vanhemman apua tunteidensa, kuten epävarmuuden sekä hylätyksi tulemisen pelon, hallintaan. Nuorella elämäkokemusta on vähemmän ja suuret tunteet kohdataan ensimmäistä kertaa. Kuitenkin vastoinkäymisistä selviäminen vahvistaa ja lisää itseluottamusta. Vanhempi voi tarjota apuaan nuorelle, eikä avun tarvitse olla välttämättä mitään konkreettista. Toisinaan ymmärtävä ja hyväksyvä läsnäolo on riittävä apu nuorelle. (Lehtinen ym. 2007, 61–62.)

Ihastumisen sekä rakastumisen tunteet ovat läsnä lapsen elämässä eri kehitysvaiheissa. Murrosiässä seurustelu sekä oma kumppanuus herättää ajatuksia sekä monenlaisia tunteita. Myös toisen sukupuolen lisääntynyt kiinnostus sekä seksuaalisen kiinnostuksen herääminen vaikuttavat suuresti tunne-elämään. (Cacciatore 2006, 207–208.)

Ahdistuneisuuden tunteet ovat yhä yleisempiä nuorten keskuudessa. Tunteet syntyvät ulkoisten tekijöiden sekä sisäisten muutosten vaikutuksista. Esimerkiksi yhteiskunta luo nuorille suuria odotuksia täytettäväksi ja lisäksi kiusaaminen kouluissa on noussut entistä suuremmaksi ongelmaksi. Osaltaan tunteet kuuluvat murrosikään, mutta nuorella on oltava mahdollisuus saada apua, sillä ahdistuksen kanssa ei ole tarkoitus jäädä yksin. Ahdistuneisuudella voi olla monenlaisia seurauksia ja se voi johtaa esimerkiksi masennukseen. (Aalberg 2014.)

Häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat voimakkaita tunteita ja ne ovat tunnistettavissa jo varhaislapsuudessa. Murrosiässä syyllisyyden tunne kasvaa ja häpeän tunne vähenee aikuisuuteen päin mennessä. Varhaisessa murrosiässä tunteiden vaihtelut vaikuttavat tilanteen hallinnan tunteeseen. Tunteet vaikuttavat myös moraaliseen päätöksentekoon entistä enemmän. Tytöt kokevat tutkimusten mukaan herkemmin häpeän ja syyllisyyden tunteita. (Roos 2014.)

Murrosiän alkaessa lasta saattaa hämmentää toisten lasten suuret kehityserot. Kehon muuttuminen voi hämmentää, sillä muutokseen ei voi itse vaikuttaa. Muutokset voivat aiheuttaa epävarmuutta, ärtyvyyttä sekä ujoutta. Rintojen kasvu ja rasvakudoksen lisääntyminen saattavat luoda pelkoa lihomisesta. Omat muodot voivat hävettää tyttöä, varsinkin jos kehityy keski-vertoa aiemmin. (Fyysinen kehitys n.d.) Noin joka toinen suomalainen tyttö pitää itseään liian lihavana (Lehtinen ym. 2007, 68).

Koska fyysinen kehitys alkaa psyykkistä aiemmin, saattaa mieli yrittää sopeutua muutokseen lapsenomaisena käytöksenä. Tällöin nuori voi käyttäytyä uppiniskaisesti, haastaa riitaa ja olla epäsiisti ja röyhkeä. Myös uhoilu ja rivo kielenkäyttö voi olla mahdollista. Levottomuus, kiroilu ja aggressiivisuus voivat lisääntyä. Taantumavaihe on kuitenkin ohimenevä ja välttämättömän vaihe nuoren kehityksessä. (Fyysinen kehitys n.d.)

### 3.2.2 Kognitio

Nuoruuden psyykinen kehitys pohjautuu melko pitkälle aivojen kokonaiskehitykseen. Noin 13-vuotiaat ovat vielä konkreettisen ajattelun tasolla, mutta kasvun myötä kehittyvät abstraktin ajattelun taito. 15-vuotiaat pystyvät pohtimaan, ottamaan kantaa, väittelemään ja perustelemaan mielipiteitään eri tavalla kuin kaksi vuotta nuoremmat. (Lehtinen ym. 2007, 22.)

Samalla kehittyvät keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyky sekä pitkäaikainen muisti. Lapsuuden kokemukset jäsentyvät, joten muodostuu sisäinen malli itsestä. Sisäiset mallit kehittyvät puolestaan johdonmukaisiksi tietorakenteiksi. Nuori on kykeneväinen oppimaan laajoja asiasisältöjä, joten niitä voidaan vaatia koulun puitteista. Omien halujen ja omien mahdollisuuksien sekä taitojen tietoisuus kehittyvät. Murrosikäinen oppii sopeuttamaan toimintansa erilaisten tilanteiden vaatimuksiin, joihin vaaditaan metakognitiota, eli kykyä säädellä ja tunnistaa omia kognitiivisia toimintoja. Metakognitio mahdollistaa loogisen ajattelukyvyn käytön. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 70; Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2005, 103.)

Lapsuuden aikana vastasyntyneellä jo olleet hermosolut yhdistyvät ja luovat hermoverkostoja. Tätä tapahtuu läpi lapsuuden ja virikkeiden sekä oppimisen avulla hermoverkkoja kehittyvät useammin. Kymmenen vuoden iässä otsalohkon hermoverkoissa alkaa kasvaa entistä enemmän uusia hermoverkkoja. Peruskoulun yläluokilla oleva nuori elää otsalohkon kehitysvaihetta. (Lehtinen ym. 2007, 23.)

Otsalohko toimii toimintojen ohjaajana. Otsalohkojen toimintaan kuuluu huolehtia kyvystä suunnitella etukäteen asioita, suunnata tarkkaavaisuutta, hallita hetkittäisiä mielitekoja ja ohjata omia toimintojaan. Otsalohkot kehittyvät lapsella viimeisenä. Tämän vuoksi alle kouluikäinen lapsi ei pysty keskittymään pitkästyttäviin tehtäviin pitkiksi ajoiksi. Otsalohkojen kehittymättömyys näkyy myös siinä, ettei alle kouluikäinen malta odottaa. Jos tämän ikäiselle lapselle tarjotaan pientä palkkiota heti, tai suurempaa kolmen tunnin päästä, hän todennäköisesti valitsee pienen palkinnon heti. (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2006, 24.)

Samaan aikaan otsalohkon kehittymisen kanssa alkaa sukupuolihormonien tuotanto. Nuori kokeekin suuria muutoksia samaan aikaan. Sen takia nuori voi välillä tuntua hankalalta ja jonka on vaikea hallita monia muutoksia. Vaikeuksia tuottaa sisäisten impulssien säätely, minkä vuoksi pienikin stressitilanne voi tuntua vaikealta ja jopa ylivoimaiselta. Toisinaan nuori voi käyttää alkukantaisia käytösmalleja, kuten ovien paiskomista ja vanhem-



pien haukkumista. Aikuisen tehtävä onkin auttaa nuorta tunnistamaan tunteitaan, kehittämään sosiaalisia taitojaan, päätöksenteossa ja arvovalinnoissa. Näin tekemällä nuoren aivoissa hermoratat kytkeytyvät oikein ja nuori oppii loppuelämän elämönhallintataidot. (Lehtinen ym. 2007, 23–24.)

Nuoruusiässä kehittyvät useita ajattelun osa-alueita. Päätelykyky kehittyy, joten ongelmatilanteissa nuori pystyy luomaan useita ratkaisuvaihtoehtoja ja pystyy arvioimaan, minkä niistä valitsee. Nuori alkaa myös suunnittelemaan tulevaisuutta, joka tarkoittaa nuoren suhteen aikaan muuttumista. Nuori pystyy hahmottamaan tulevaisuutta pidemmälle aikavälille ja tekemään suunnitelmia. Muita ajatteluun liittyviä muutoksia ovat moraaliin, politiikkaan, uskontoon ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvien käsitysten ja uskomusten muutokset. Nuori alkaa kiinnittämään huomiota yhteiskunnassa ja kulttuurissa esiintyviin ristiriitoihin. Nuori pohtii enemmän sitä, mikä on oikein ja mikä väärin. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 103.)

Ajattelukykyyn kehittymiseen liittyy myös kriittisen ajattelun kehittyminen, johon kuuluu kyky perustella ja arvioida opittua tietoa tai erilaisia näkökulmia. Nuori lisää kriittisyyttä yhteiskunnan vakiintuneita ajatusmalleja ja vanhempien ihanteita ja toimintaa kohtaan. Murrosikäinen sovittaa omat ihanteensa ja tavoitteensa ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin soveltuviksi. (Lindblom-Ylänne ym. 2005, 103.)

### 3.3 Sosiaaliset muutokset

Sosiaalisilla muutoksilla tarkoitetaan sosiaalisten taitojen kehittymistä. Sosiaaliset taidot liittyvät vuorovaikutukseen ja koostuvat havaitsemisesta, tulkinnasta, toiminnasta sekä sosiaalisista normeista. Sosiaaliset taidot ovat pääosin opittuja taitoja, mutta esimerkiksi temperamentilla voi olla niihin vaikutusta. Sosiaalisten taitojen oletetaan alkavan kehittymään jo heti syntymän jälkeen. (Laine 2005, 115–116, 125.)

#### 3.3.1 Ystävien merkitys

Nuoruuteen liittyy vaihe, jolloin ystävät ovat tärkeämpiä kuin oma perhe. Nuori voi jopa vertailla omia vanhempiaan ystäviinsä tai heidän vanhempiin. Toisinaan nuori kokee helpommaksi puhua ystävän vanhemmille omista huolistaan. (Lehtinen ym. 2007, 60–61.)

Varhaisnuoruudessa ystävyys-suhteista tulee pääosin pysyvämpiä, kuin aikaisemmissa kehitysvaiheissa. Ystävydessä tärkeäksi asiaksi nousee kommunikaatio. Ystäviin ollaan yhteydessä erilaisin viestintävälinein. Ystävyteen kuuluu myös uskoutuminen sekä vastavuoroisuus ja ristiriidat kavereiden kanssa liittyvät usein juoruiluun sekä uskollisuuteen. Ystävyys nousee vanhempien rinnalle sosiaalisen tuen rooliin. (Laine 2005, 128, 157–159.)

### 3.3.2 Ryhmään kuuluminen

Myöhemmin nuoruusiässä kavereiden ja erilaisten ryhmien hyväksyntä nousee nuorelle entistä tärkeämmäksi. Muut nuoret ovat oman käyttäytymisen vertailukohde. Nuorten tietoisuus sosiaalisuudesta kasvaa, samoin kuin tietoisuus itsestä. Kavereiden hyväksynnällä voi olla valtava merkitys nuoren sopeutumiseen sekä minäkäsitykseen. Nuorten keskuudessa syrjäytyminen on suuri riskitekijä ja sillä on paljon yhteyksiä sosiaalisiin muutoksiin murrosiässä. (Laine 2005, 128.)

Ulkonäköön kiinnitetään enemmän huomiota murrosiässä ja nuori haluaa varmistaa, että tulee hyväksytyksi. Erilaisia rooleja kokeillaan, kuten erilaista pukeutumista ja hiustyyliä. Ystävyys- ja kaverisuhteissa samat kiinnostuksen kohteet sekä samanlainen ajattelutapa nousee tärkeäksi asiaksi. Poikkeavalle käytökselle nuoret pystyvät monessa tilanteessa saamaan hyväksyntää sekä vahvistusta muilta samankaltaisilta nuorilta muodostamalla kaverisuhteita keskenään. (Laine 2005, 128, 159; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 70.)

### 3.3.3 Läheisyyden tarve ja seurustelu

Nuoruuteen kuuluu läheisyyden tarpeen kasvaminen. Nuoret voivat täyttää tarvetta esimerkiksi ystävyyden kautta, jolloin ystävyysuhteet syvenevät ja perustuvat aitoon sekä vastavuoroiseen välittämiseen. Ystävyteen ei liity itsekeskeisyys tai omistettavuus, eivätkä ystävyysuhteet sulje toinen toisistaan pois, vaan hyvässä ystävyysuhteessa ymmärretään molempien osapuolien tarpeet, johon myös luottamus perustuu. Nuoret voivat käsitellä keskenään heille ajankohtaisia kysymyksiä, joista eivät halua vanhempien kanssa keskustella. Ystävyysuhteet tukevat nuoren minäkäsityksen kehittymistä. (Laine 2005, 159.)

Murrosiässä läheisyyden tarve liittyy myös ihastumisen ja rakastumisen tunteisiin ja seurustelu alkaa kiinnostamaan yhä enemmän. Ensimmäiset seurustelusuhteet ovat suurten tunteiden täyttämiä, eikä suhteiden päättyessä nuoren tunteita saa vähätellä. Aikuinen kuitenkin ymmärtää, että nuorten suhteet voivat olla lyhytaikaisia ja tuottaa pettymyksiä, mutta täytyy muistaa nuoren tunteiden olevan aitoja. (Lehtinen ym. 2007, 61.)

### 3.3.4 Vanhempien rooli

Vanhemmat voivat olla huolissaan nuorten ystävästä, joskus jopa aiheestakin. Nuoren hakiessa hyväksyntää, voi vanhempien vaatimus oikeanlaisista ystävästä pahentaa tilannetta. Jos vanhempi ei hyväksy nuoren ystäviä, voi nuoren olla vaikea kertoa kotona, mikäli jotain ikävää tapahtuu. (Lehtinen ym. 2007, 60–61.)

Nuorelta voi hienotunteisesti kysellä ystäväporukasta, esimerkiksi missä aikaa vietetään, mitä tehdään, onko vanhempia läsnä. Nuoren ajatukset ystävästään kertovat porukasta. Ystävien merkitystä ei voi väheksyä, sillä ystä-

vät vaikuttavat nuoren elämänvalintoihin, kuten tupakointi- ja päihdekokeiluihin, harrastuksiin, vapaa-ajanviettoon ja koulunkäyntiin suhtautumiseen. (Lehtinen ym. 2007, 60–61.)

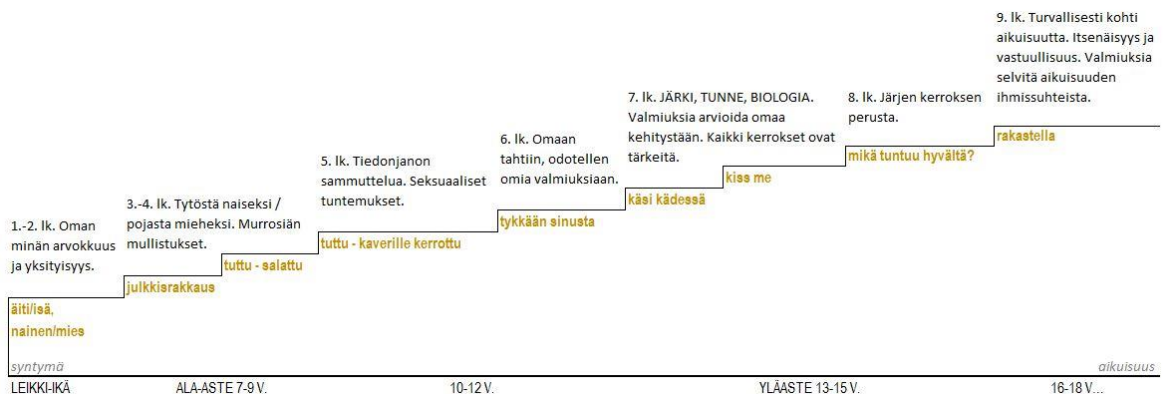
### 3.4 Seksuaaliterveyskasvatus

Seksuaaliterveyskasvatukseen liittyy seksuaalisuuden kehittyminen sekä sen tiedostaminen. Aihetta käsitellään ensin seksuaalisuuden kehittymisen näkökulmasta hyödyntäen seksuaalisuuden porrasmallia. Lopuksi aihetta tarkastellaan seksuaalikasvatuksen näkökulmasta.

#### 3.4.1 Seksuaalisuuden kehitys

Seksuaalisuus on läsnä ihmisessä jo ennen syntymää. Seksuaalisuutta on kuvattu voimavaraksi, joka johtaa toimintaan. Voimavarana sitä pidetään positiivisena, joka liittyy läheisyyden ja turvallisuuden kokemuksiin. Lapsuudessa seksuaalisuus on kuitenkin hyvin erilaista kuin aikuisiässä, se koostuu esimerkiksi omaan kehoon tutustumisesta, ihmettelystä, turvallisuuden, mielihyvän ja lohdutuksen kokemuksista sekä läheisyyden opettelusta. Lapsuudessa seksuaalisuus on myös leikkiä, hauskuutta sekä nautintoa. Nuoruudessa seksuaalisuuteen liittyy vahvasti kokemus yksityisyydestä ja keskeneräisyydestä. Herkän kehonkuvan muuttuessa sekä rohkeuden ja seksuaalisten kokemusten halun syntyessä nuori löytää itseään enemmän ja enemmän. (Cacciatore 2006, 205–206; Nurmi 2004, 85.)

Seksuaalisuuden kehitykselle on kehitetty monia teorioita (Kuvio 1). Ennen kaikkea seksuaalisuutta pidetään pitkänä prosessina, johon vaikuttavat sekä ympäristö että perimä. Niitä kuvaamaan on luotu seksuaalisuuden portaat -malli. Porrasmalli kuvaa, kuinka seksuaalisuus kehittyy fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen rinnalla. Seksuaalisuuden näkökulmasta fyysinen kehitys kuitenkin kulkee usein henkisen kehityksen edellä. (Lehtinen ym. 2007, 27; Nurmi 2004, 77; Cacciatore 2006, 206.)



Kuvio 1. Seksuaalisuuden portaat

Porrasmallin mukaan lapsuudessa keskiössä on läheisyyden, ihailun, kosketuksen sekä hellyyden tarpeet. Lisäksi kehitysvaiheisiin liittyy ihmissuh-

detaitojen opettelu. Kehitystä tapahtuu esimerkiksi mielikuvitusleikkien, tarinoiden sekä kyselemisen avulla. Lapsuudessa oman kehon tunnistaminen sekä siihen tutustuminen on ajankohtaista ja siihen liittyy myös esimerkiksi hygieniapettelu. (Cacciatore 2006, 206.)

Oman kehon tutustumiseen liittyy myös kehon kohtelu. Esimerkiksi mallit siitä, kuinka kehoa kohdellaan tai kuinka siitä puhutaan vaikuttavat myös itsetunnon kehitykseen. Lapset etsivät nautinnon ja mielihyvän kokemuksia ja saavat myös ymmärrystä siitä, onko nauttiminen ylipäänsään hyväksyttävää. Rakastumisen ja ihastumisen sekä seksuaalisuuden ja lisääntymisen käsitteet kuuluvat lapsen elämään ihmetyksen tasolla. Niitä tarkastellaan esimerkiksi laulujen, lorujen ja piirrosten kautta. Ihastumisen ja rakastumisen kokemukset kehittyvät lähipiiriin, idoleiden ja kaukaisten tuttavien kautta. Tykkääminen sekä seurustelu voivat liittyä ystävyysuhteisiin. (Cacciatore 2006, 206–207.)

Nuorilla seksuaalisuuden kehityksessä keskitytään muun muassa oman kehon ja ulkonäön riittävyteen. Seksuaalinen kiinnostus lisääntyy ja nuori ymmärtää enemmän asioiden yksityisyyttä sekä intiimiyttä. Kehossa tapahtuvat seksuaaliset muutokset ihmetyttävät, myös fantasioiden sekä kiihottumisen kokemukset yllättävät. Kehon ja ulkonäön muuttuessa nuori yrittää totuttautua muutoksiin ja etsii itseään erilaisten kokeilujen kautta. (Cacciatore 2006, 207–208.)

Seksuaalisuuden kehittymiseen liittyy myös vallitsevan seksuaalikuulttuurin omaksuminen. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi hygienian toteuttamista sekä hyväksytyjen toimintamallien omaksumista. Tietoa nuori saa lähes jokaisesta lähteestä; kodista, koulusta, kavereilta, internetistä sekä kirjallisuudesta. Rakastuminen sekä ihastuminen kohdistuvat ikätovereihin ja omaa kumppanuutta pohditaan. (Cacciatore 2006, 207–208.)

### 3.4.2 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on opetusta, neuvontaa ja valistusta, joka käsitetään koko elämän pituiseksi prosessiksi. Se käsittelee ihmistä sukupuoli- ja seksuaaliolentona. Sen tarkoitus on lisätä ymmärrystä ihmisestä seksuaalisena olentona sekä lisätä harkintakykyä. Lisäksi kasvatuksen on tarkoitus tukea nuoren oman persoonallisuuden rakentumista. Seksuaalikasvatukseen kuuluu opetus raskaudesta ja sukupuolitautilien ehkäisystä, lisäksi erittäin tärkeää on käsitellä seksuaalista kehittymistä, tunteita ja seurustelua. Nuorten on saatava tietoa myös vastuusta, oikeuksista ja yksilöllisyydestä. (Nurmi 2004, 86–88; Kontula & Meriläinen 2007, 9.)

Seksuaalisuuden kehityksen luonteen mukaisesti, myös seksuaaliterveyskasvatus tulisi tapahtua osana muuta kasvatusta. Seksuaalikasvatusta lapset saavat loppujen lopuksi kaikkialla. Jokainen ihminen välittää olemuksellaan mallinsa mieheydestä sekä naiseudesta. Näin ollen myös äideillä on erityisen suuri rooli tyttäriensä seksuaalikasvatuksessa. Malli sisältää myös asenteita erilaisuutta, keskeneräisyyttä sekä nautintoa kohtaan. Seksuaalikasvatuksessa tulisi ottaa huomioon se että seksuaalisuus kehittyy hyvin yksilöllisesti ja yksilöllistä tahtia. (Cacciatore 2006, 205–206.)

Nuoren seksuaalisuus siirtyy nuoren omaksi asiaksi hiljalleen. Nuori kuitenkin kaipaa tukea aikuisilta seksuaalisuuden kehittyessä. Vanhempien rooli liittyy tiedon sekä turvallisuuden turvaamiseen, jolloin avoin keskusteluhde on hyödyllinen, mutta ei tarkoita intiimien asioiden jakamista puolin tai toisin. Nuorille on erityisen tärkeää opettaa, että heillä on aina oikeus kieltäytyä seksuaalisuuteen liittyvistä asioista milloin tahansa. Nuori tarvitsee malleja toimiakseen, jotta oppisi mikä on oikein ja mikä on väärin, miten toimia milloinkin sekä mitä kannattaa varoa. Ennen kaikkea nuorta tulisi arvostaa sellaisena kun hän on. (Cacciatore 2006, 224.)

Koulussa terveystiedossa käsitellään myös seksuaaliterveyttä. Vuonna 2007 julkaistussa tutkimuksessa (Kontula & Meriläinen 2007, 38) tutkittiin seksuaalikasvatuksen antamista peruskoulussa. Vuonna 2006 seksuaalisuutta käsiteltiin pääosin 7. ja 8. luokan terveystiedon opetuksessa. Osassa kouluista seksuaalikasvatusta annettiin myös 9. luokan biologiassa. Tutkimuksessa oletettiin seksuaalikasvatuksen opetuksen lisääntyvän, erityisesti 9. luokilla.

Opetuksessa annetaan asiallista tietoa fyysisestä sekä seksuaalisesta kehityksestä ymmärrettävällä tavalla sekä tasolla. Oppikirjoihin tutustuminen on vanhemmille hyvä tuki ymmärtää, mitä asioita nuori opiskelee koulussa. (Lehtinen ym. 2007, 27.) Alakoulussa terveystietoa opetetaan ympäristöopin osana. Ensimmäisillä koululuokilla seksuaaliterveyskasvatusta toteutetaan ihmisen biologian kautta. Sitä toteutetaan myös esimerkiksi käsittelemällä yksityisyyttä sekä henkilökohtaisia rajoja. Yläkoulussa opetetaan biologiaa, jossa käsitellään esimerkiksi elämää ja sen kehittymistä. Terveystiedossa käsitellään terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä ilmiöitä, joissa painotetaan ihmisen kasvun ja kehityksen yhteydessä seksuaalista kehitystä. Myöhemmin keskitytään syvemmin seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin sekä seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.)

#### 4 MEDIAN VAIKUTUS MURROSIKÄÄN

Nykyajan nuorilla elämässä on monia mediaan liittyviä laitteita, jotka ovat heille arkipäivää. Vanhemmille puolestaan tietotekniikan kehitys voi olla vaikeaa ja vanhemmat voivatkin kokea olonsa epävarmoiksi tai haluttomiksi käyttämään laitteita. Nuorilla on paljon parempi osaaminen erilaisten laitteiden parissa ja nuoret voivatkin viettää elektronisten laitteiden kanssa enemmän aikaa kuin perheen parissa. Nuorille sosiaalinen media voikin olla yksi tunne-elämän, itsetunnon ja maailmankuvan rakennusaine. (Lehtinen ym. 2007, 98.)

Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvä tutkimus tutki kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta sekä ruutuaikaa. Tutkimuksen mukaan nuoret viettävät aikaa ruutujen ääressä huomattavasti paljon enemmän, kuin suositellaan. Suositeltu aika on enintään kaksi tuntia. Tutkimuksessa puolet oppilaista katsoi televisiota vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämän lisäksi oppilaat käyttivät myös tietokonetta. (Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen 2014.)

Ruutuaika vähentää huomattavasti fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, sillä ruutuaika on fyysisesti pääosin passiivista aikaa. Lisäksi ruutuaika vähentää myös konkreettista sosiaalista kanssakäymistä, koska kavereita kohdataan elektronisten laitteiden välityksellä. Ruutuajan asettaminen ja seuraaminen on vanhempien tehtävä, sillä lapsi harvoin kykenee itse arvioimaan ruutuajan määrää sekä sen vaikutuksia. (Tammelin ym. 2014.)

#### 4.1 Televisio

Yli puolella 13–19-vuotiaista on oma televisio omassa huoneessaan, mikä tehokkaasti lisää lasten ja nuorten televisoin katselumäärä. Vanhempien malli, tottumukset, arvostukset ja asenteet vaikuttavat lapsien television katselutapaan. Television katselua lisää se, jos televisio on aina päällä, vaikka sitä ei varsinaisesti katsottaisikaan, kuinka paljon ohjelmia kommentoidaan ja kuinka paljon niistä keskustellaan. (Lehtinen ym. 2007, 98–99.)

Nuoret katselevat mielellään tv-sarjoja ja elokuvia, joiden avulla voidaan eläytyä tai samaistua ihmiskohtaloihin. Katseluhetkien avulla nuorten kanssa voi myös päästä keskustelemaan. Fiktio avulla nuori voi pohtia elämään liittyviä kysymyksiä, mutta on vaarana, että fiktio ja fakta sekoittuvat. (Lehtinen ym. 2007, 99.)

#### 4.2 Tietokone

Nykyisin monet nuoret käyttävät paljon aikaa tietokoneella ja sen avulla kohtaavat ja tutustuvat muihin ihmisiin. Vaikka tietokoneen käyttö on yleisempää poikien keskuudessa, on myös tyttöjen tietokoneiden käyttömäärät kasvanut. Usein tietokoneiden ääressä pelataan erilaisia pelejä, joista vanhemmat eivät ole perillä, vaikka usein toimivat pelien rahoittajina. Sen vuoksi vanhempien olisi hyvä olla kiinnostunut siitä, mitä nuoret pelaavat. Joskus peleissä on k18-materiaalia, joka ei sovellu lapsille. (Lehtinen ym. 2007, 100–101.)

Vaikka internet tarjoaa nuorille tietoa, viihdettä, pelejä ja ajankulua, yhteydenpitoa sekä kehittävää ja hauskaa ajanvietettä, sillä on omat varjopuolensa. Lapsi voi vahingossa löytää hänelle sopimatonta materiaalia tai vääränlaisia ihmisiä. Sen vuoksi onkin hyvä, että vanhempi on läsnä tietokoneen käytössä ja opastaa lasta käyttämään omaa harkintakykyään. Nuorelle on tärkeää tietää, että voi kertoa siitä, mitä internetissä on tapahtunut tai nähnyt, eikä vanhempi anna totaalikieltoa tietokoneen käytölle. Liian jyrkkä kieltäminen, aikuisen ylireagointi ja liiallinen rajoittaminen eivät rakenna luottamusta tai vähennä lapsen halua käyttää tietokonetta. (Lehtinen ym. 2007, 101.)

Lasten ja nuorten internetin käytössä on keskusteltu erilaisista riskitekijöistä, kuten kiusaamisesta, riippuvuudesta ja seksuaalisesta ahdistelusta. Noin 2/3 osaa suomalaisnuorista on kuitenkin riskittömässä ryhmässä, joille ei koidu haittaa internetin käytöstä. Yleisin riskikäyttäytymisen muoto on keskustelut täysin tuntemattoman kanssa. 9–16-vuotiaat nuoret tiedostavat myös anonymiteetin, huijaukset sekä tietoturvan riskit. 16–24-vuotiaat ovat

enemmän huolissaan internetihuijauksista ja taloudellisista riskeistä. (Rahja 2013.)

Suomessa noin puolet vanhemmista suhtautuu lasten internetin käyttöön aktiivisesti, eli valvoo lasten netin käyttöä ja keskustelee internetin käyttöön liittyvistä asioista. Vanhemmat eivät juurikaan luota teknisiin esto- ja suojaustekniikoihin, mutta lähes kaikki rajoittavat edes jollain tasolla älypuhelin, tietokoneiden ja pelikonsolien käyttöä. Murrosikäisten kohdalla käytetään usein aikarajoituksia. (Rahja 2013.)

### 4.3 Älypuhelin

Ebrand Suomi Oy on tehnyt vuoden 2015 keväällä tutkimuksen nuorten sosiaalisen median käytöstä. Tutkimus toteutettiin sähköisesti ja siihen vastasi noin 2600 13–29-vuotiasta suomalaista nuorta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten sosiaalisen median käyttöä. Tutkimuksessa selvisi, että keskivertonuori käyttää sosiaalisen median palveluita 13–17 tuntia viikossa. Käyttö painottuu ilta-aikaan ja on yleisintä 18–21. Ensisijaisesti sosiaalista mediaa käytetään kotona, mutta myös opiskelupaikalla, mobiililaitteilla liikkenteessä ja myös kavereiden luona. (SoMe ja nuoret 2015.)

Älypuhelimella sosiaalista mediaa käyttää jopa 92 % nuorista, mikä on enemmän kuin perinteisesti tietokoneella tapahtuva käyttö. Tutkimuksen perusteella nuorten sosiaalisen median käyttötavat tuskin ovat muuttumassa radikaalisti ainakaan vuoteen. Suosituimpia sovelluksia ovat YouTube, WhatsApp, Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Spotify, Skype, Snapchat, Twitter ja Feissarimokat. (SoMe ja nuoret 2015.)

Pääsääntöisesti nuoret lukevat ja katselevat sosiaalisen median palveluissa erilaisia sisältöjä, sekä tykkäävät muiden tuottamasta sisällöstä. Nuorille on tärkeää tietää, mitä heidän tuttunsa tekevät ja mitä he kertovat elämästään. Myös musiikin kuuntelu on noussut vahvasti ajanviettotapana sosiaalisen median palveluissa, mikä osittain johtuu YouTuben ja Spotifyn suosion vuoksi. Yksi asia mitä nuoret myös tekevät, on keskustelu reaaliajassa erilaisissa sosiaalisen median palveluissa. Bloggaaminen on enemmän naisten kuin miesten suosiossa. (SoMe ja nuoret 2015.)

Samaisesta aiheesta oli tehty vuonna 2013 samanlainen tutkimus. Vuoden 2015 tutkimuksen yhteydessä tehtiin vertailua näiden kahden tutkimuksen välillä. Ensimmäinen huomio näiden kahden tutkimuksen välillä on se, että 23–29-vuotiaat käyttävät enemmän internetiä enemmän kuin kaksi vuotta sitten. 13–17-vuotiaiden sosiaalisen median käyttö on kasvanut aamulla, sillä nyt 14 % ikäryhmästä käytti sosiaalista mediaa aamulla. Nuorten sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt opiskelupaikassa. Nykyään 70 % kyselyyn vastanneista käyttää sosiaalista mediaa koulussa tai opiskelupaikassaan. (SoMe ja nuoret 2015.)

#### 4.4 Median vaikutuksia terveyteen

Nykyään tietokoneen ja television äärellä vietetään hyvin paljon aikaa. Eniten näyttöjen ääressä viettävät nuoret aikuiset, eli 25–29-vuotiaat. Heistä noin puolet käyttää konetta yli kolme tuntia päivässä, neljännes tämän ikäisistä yli kuusi tuntia päivässä. Näihin lukuihin on kuitenkin laskettu myös koulussa tai töissä käytetty aika. Kun yhteenlaskettu ruutu-aika ylittää yli neljä tuntia, alkaa nuoren tyytyväisyys omaan fyysiseen kuntoon laskea. (Rahja 2013.)

Yksinäisyydellä ja kokonaisruutuajalla on yhteyksiä. Yksinäisempiä nuoria ovat ne, jotka viettävät eniten aikaa ruudun ääressä, mutta myös ne, jotka eivät ole juuri ollenkaan ruudun ääressä. Tietokoneen avulla on kuitenkin mahdollisuus hankkia ystäviä, mutta nettiystävien oleminen ei ole yhteydessä yksinäisyyteen. (Rahja 2013.)

15–18-vuotiailla tytöillä käsitykseen omasta ulkonäöstä vaikuttavat eniten ystävät ja seuraavaksi eniten netti ja televisio, jotka vaikuttavat erityisesti kehonkuvaan. Media vaikuttaa kuitenkin niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Positiivista vaikutusta antavat terveyteen ja itseilmaisuuksiin liittyvät vinokit ja negatiivista vaikutusta seuraa oman kehon vertaaminen mediassa esiintyviin henkilöihin ja ulkonäköihanteisiin. Suurimmaksi osaksi tytöt tiedostavat kuvamanipulaation keinot ja pitävätkin kuvankäsittelyä negatiivisena. (Rahja 2013.)

## 5 ITSETUNTO JA ITSETUHOISUUS

Hyvä itsetunto tarkoittaa, että tuntee ja hyväksyy omat heikkoutensa ja vahvuutensa sekä havaitsee olemassaolonsa. Ajatuksen itsestä pitäisi olla positiivinen eli itseään pitää arvostaa ja olla tyytyväinen. Itsetunnosta tärkeintä onkin itsensä arvostaminen eli millaiseksi ihminen kokee arvonsa ja merkityksensä. Tärkeää on myös itsetuntemus. (Laine 2005, 24; Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 11–17.)

### 5.1 Itsetunnon käsitteitä

Minäkäsitys tarkoittaa ihmisen itsensä tiedostamaa kokonaisnäkemystä itsestään ja asennoitumista itseensä. Minäkäsitys on jäsentynyt ja organisoitunut sisäinen malli itsestä, johon sisältyy menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja havainnot yhdistettynä arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. (Laine 2005, 22–23.)

Reaaliminäkäsitys tarkoittaa todellista, tiedostettua käsitystä siitä, millainen on. Reaaliminäkäsitykseen kuuluu ulkoinen ja julkinen minäkäsitys, joka ilmenee vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Toinen puoli on sisäinen ja henkilökohtainen minäkäsitys, johon kuuluu muun muassa luonteenpiirteet. Tämä puoli ei aina näy muille ihmisille. (Laine 2005, 23.)



Ihanneminäkäsitys tarkoittaa sitä, millainen ihminen haluaisi olla. Ihanneminäkäsitykseen heijastuu ympäristön vaatimukset ja odotukset, jotka ihminen itse on sisäistänyt. Tällöin ihmisellä on sisäinen paine kehittyä paremmaksi. Ihanneminäkuva jakautuu usein kolmeen osaan. Ensimmäinen on haavekuva itsestä, niin kutsuttu epärealistinen haavekuva. Toinen on nimeltään tavoiteminäkuva, joka on ensimmäistä realistisempi ja sellainen, jonka saavuttamiseen omistaudutaan. Vuorovaikutus ja ystävät vaikuttavat tavoiteminäkuvan kehittymiseen. Kolmas osa on moraalinen minäkäsitys, johon kuuluu tiedot moralisäännöistä, normeista ja arvoista. (Laine 2005, 23.)

Normatiivinen minäkäsitys tarkoittaa sitä, millaisena yksilön mielestä muut häntä pitävät tai haluavat yksilön olevan. Ympäristön odotukset tiedostetaan, mutta niitä ei ole sisäistetty. Käytännössä tämä tarkoittaa ulkoista painetta muuttua. (Laine 2005, 23.)

Tavallisesti minäkuva jaetaan alaosioiden, joita on neljä. Suoritusminäkuva tarkoittaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään kognitiivisissa suoritus-tilanteissa. Sosiaalinen minäkuva tarkoittaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään ryhmän jäsenenä. Emotionaalinen minäkuva tarkoittaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään tunteiltaan ja luonteenpiirteinään. Neljäs, fyysis-motorinen minäkuva tarkoittaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan. (Laine 2005, 23–24.)

## 5.2 Itsetunnon arviointi

Ihanneminäkäsitys on yleensä hieman reaaliminäkäsitystä parempi, jolloin nuorella voi olla paineita tulla ihanneminänsä kaltaiseksi. Jos ihanneminäkuva on kovastikin myönteisempi ja vaikeasti saavutettava, voi nuori kokea kohtuuttomia paineita, masentua sekä kokea psyykkisiä jännitteitä. Yleensä hetkellistä tilaa voidaan sietää, mutta tilanteen muuttuessa tietoiseksi, masennus on uhka. Masennus näkyy motivaation heikkoutena, informaation vääristymisenä ja neuroottisina oireina. Lapsen kehityksen kannalta on huonoa, jos ihanneminäkäsitys ja reaaliminäkäsitys ovat täysin erilaisia. Lapsen voi olla vaikea muuttua, sillä hän kokee olevansa täydellinen. Tässä tapauksessa minäkäsitys on täysin epärealistinen ja itseään ei tunneta. Pitkittyessään lapselle voi ilmaantua narsistisia piirteitä ja muita psyykkisiä oireita ja häiriöitä. (Laine 2005, 25.)

Vanhemmat pystyvät arvioimaan lapsensa itsetunnon vahvuutta vertaamalla lapsen todellisia ominaisuuksiaan hänen minäkäsitykseensä, joka tarkoittaa henkilön omaa käsitystä itsestään. Mikäli minä ja minäkäsitys ovat lähellä toisiaan, voidaan olettaa itsetunnon olevan vahva ja lapsen tuntevan itsensä. (Laine 2005, 24.)

Lapsen itsevarmuus ihmissuhdetilanteissa ei aina ole merkki hyvästä itsetunnosta. Rehvastelu ja itsensä esiintuova käyttäytyminen voi tarkoittaa epävarmuuden ja heikkouksien peittelyä. Näillä tavoilla käyttäytyvä nuori voikin olla hyvin epävarma, tuntee itsensä heikosti ja ei arvosta itseään. (Laine 2005, 25.)

### 5.3 Itsetunnon rakentuminen

Pirjo Kinnunen on väitöskirjassaan *Nuoruudesta kohti aikuisuutta* (2011) kuvannut Erik H. Eriksonin persoonallisuuden kehitysteoriaa, joka käsittelee myös itsetunnon kehitystä. Persoonallisuus sisältää henkilön ominaisuudet sekä toimintatavat, jotka vaikuttavat henkilön käyttäytymiseen. Itsetunto on osa ihmisen identiteettiä. Identiteetti kuvataan ihmisen perusominaisuuksien kokonaisuudeksi, josta hän itse sekä muut hänet tunnistavat.

Erikson käyttää teoriassa kriisejä kuvaamaan kulloisenkin ikävaiheen kehitystehtäviä. Esimerkiksi nuoruudessa etsitään identiteettiä tai sen epäonnistuuksessa päädytään hämmennykseen. Kehitystehtävän onnistuminen nuoruudessa vaikuttaa minuuden aitouden kokemukseen. Nuoruudessa myös onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat pysyvyyden ja alemmuuden tunteisiin. Nuori kaipaa muiden ihmisten hyväksyntää, erityisesti omalle identiteetille ja hyväksyntä vahvistaa itsetuntoa. Nuoruus on kuitenkin identiteetin etsimisen aikaa, johon kuuluu identiteetin keskeneräisyys. (Kinnunen 2011.)

Itsetunnon sekä identiteetin kehittymiseen nuori tarvitsee vanhempien tukea. Väitöskirjassaan Kinnunen tutki nuoruusiässä ilmenevien tekijöiden yhteyttä aikuisiän mielenterveysoireisiin 10 vuoden pitkittäistutkimuksella. Tutkimuksessa ilmeni, että esimerkiksi tyytyväisyydellä itseensä sekä hallinnan tunteella oli merkitystä tulevaisuudessa koettaviin mielenterveysoireisiin. Itsetyytyväisyydellä on vahva side sosiaaliseen tukeen. Murrosiässä kehon muutokset vähentävät itsetyytyväisyyttä. Vanhempien tehtävä on tukea itsetunnon kehitystä, sillä erityisesti varhaisen murrosiän äitisuhteiden on todettu olevan yhteydessä masennusoireisiin myöhemmin murrosiässä. (Kinnunen 2011.)

Itsetunnon rakentumisesta on erilaisia malleja, tästä esimerkkinä on Borban malli, joka on yksiulotteinen. Malliin kuuluu osa-alueet, jotka voidaan yhdistää. Yhdessä osa-alueet kuvaavat kokonaisnäkemystä itsestä eli yleisitetuntoa. Muita malleja ovat moniulotteinen malli, jossa yleinen itsetunto on yksi, mutta keskeisin itsetunnon osa-alue. Tähän malliin kuuluvat itsetunnon muut alueet, jotka näkyvät eri tilanteissa. Kolmas malli on hierarkkinen, jossa itsetunto nähdään yläkäsitteenä, joka jakautuu alakäsitteisiin. (Laine 2005, 26.)

### 5.4 Borban malli

Borban mallissa itsetunto rakentuu viidestä ulottuvuudesta (Kuvio 2.) Ensimmäinen näistä on turvallisuuden tunteet. Tähän kuuluu hyvä olo ja luottamus muihin ihmisiin myös muutostilanteessa. Esimerkkilause voisi olla "voin kertoa mielipiteeni". (Laine 2005, 26.)

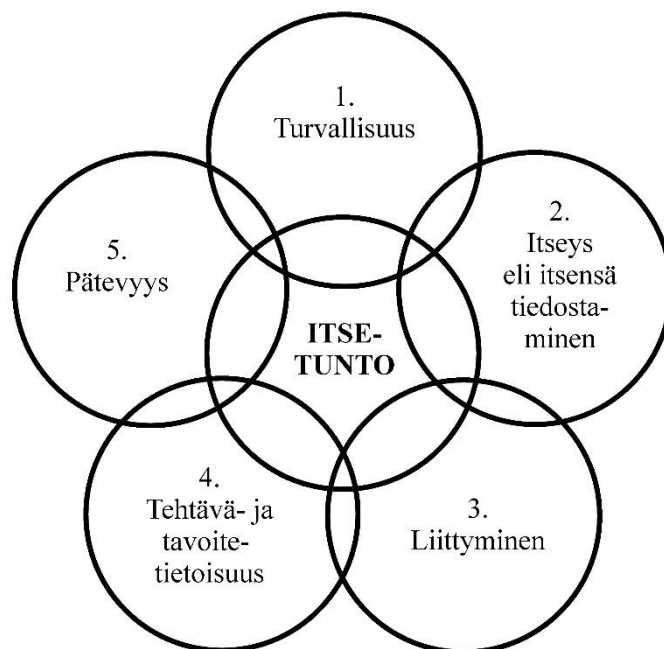
Toinen osa on itsensä tiedostaminen, joka tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee roolinsa, ominaisuutensa ja yksilöllisyytensä. Kun ihminen tiedostaa itsensä, hän osaa olla ylpeä yksilöllisyydestään. Esimerkki "vaikka en ole niin kaunis kuin muut, tunnen olevani nätti hymyillessäni" kuvaa tätä ulottuvuutta. (Laine 2005, 26.)

Yhteenkuuluvuuden tunteet ovat kolmas ulottuvuus. Siinä kyse on samais-  
tumisesta johonkin yhteisöön tai ryhmään sekä näiden hyväksynnästä. Li-  
säksi yksilön sosiaaliset taidot korostuvat tässä ulottuvuudessa. Tätä ulottu-  
vuutta kuvaa esimerkkilause: "Minusta on mukava pelata Matin kanssa,  
vaikka häviän hänelle usein." (Laine 2005, 26.)

Neljäs ulottuvuus on tehtävä- ja tavoitetietoisuus. Tämä ulottuvuus tarkoittaa vastuun ottamista, aloitteiden tekemistä sekä ongelmanratkaisutaitoja realististen tavoitteiden asettamista. Tästä ulottuvuudesta esimerkkilause on: "voin itse vaikuttaa siihen, millaista elämäni on." (Laine 2005, 26.)

Viides ulottuvuus on pätevyyden tunteet, jotka ovat onnistumisen kokemuksi-  
a. Ihminen pitää itseään taitavana ja arvostettuna, minkä vuoksi hän uskaltaa ottaa riskejä ja sietää pettymyksiä. Esimerkkinä on: "Olen hyvä monissa asioissa, vaikka jätänkin asiat usein viime tippaan." (Laine 2005, 27.)

Kuviossa esitetyt ulottuvuudet ovat osittain päällekkäisiä, mutta vasta yhdessä niistä muodostuu itsetunto. Tällöin ihminen sitoutuu itseensä ja toimii itseään vahventavasti. Itseluottamuksen vahvistuessa ja sosiaalisten taitojen kehittyessä, on ihmisellä mahdollisuus ja rohkeutta ottaa vastuuta toiminnastaan. Jos ihmisellä on jollakin ulottuvuudella ongelmia, itsetunto ei voi olla vahva. (Laine 2005, 27.)



Kuvio 2. Borban (1993) itsetuntomalli mukautettuna (Laine 2005, 27.)

## 5.5 Itsetunto uhattuna

Nuori voi kokea minänsä uhatuksi, mikäli ympäristön ja minäkäsityksen välillä on ristiriitaa. Uhkaava ja stressaava tilanne aiheuttaa jännitystä, ahdistusta ja epämääräistä pahaa oloa, josta pyritään pääsemään nopeasti ohi. Selviytymiskeinojen avulla on tarkoitus lievittää ahdistusta ja palauttaa ihmisen psyykkinen tasapaino. Ongelmana pitkällä aikavälillä voi olla minäkäsityksen vääristyminen ja jäykistyminen, virhetulkintojen ilmeneminen vuorovaikutussuhteessa ja häitää psyykkistä kehitystä. Selviytymiskeinot kuvaavatkin ihmisen tapaa lähestyä ja ratkaista eteen tulevia elämäntehtäviä ja -ongelmia. Elämänkokemusten myötä selviytymiskeinot muodostuvat varsin pysyviksi ja tyypillistä on, ettei niitä tiedosteta tai aseteta kyseenalaiseksi. (Laine 2005, 28; Lonka, Hakkarainen, Salmela-Aro, Ferchen, Lautso & Sauri 2008, 50–53, 65.)

Selviytymiskeinoja valitessa tilanteen tulkinta on päämerkityksessä. Primaariarvioinnissa vastaanotetaan informaatiota ja tulkitaan sen merkitystä ja tärkeyttä. Tällöin ihminen arvio, selviytyykö hän kyseisestä tilanteesta, onko tilanteessa uhkaa ja kuinka vaarallinen tilanne on. Tämä arviointi on riippuvainen yksilön minäkäsityksestä. Tilanne voidaan tulkita joko positiiviseksi tai negatiiviseksi. Jälkimmäisessä tapauksessa tulee sekundaariarviointi, jossa omat voimavarat tunnistetaan tilanteen tullessa tiedostetuksi. Tällöin ihminen pohtii omia keinojaan poistaa uhka ja toteuttaa positiiviset mahdollisuudet. (Laine 2005, 28; Lonka ym. 2008, 50–53.)

Ihminen voi käyttää minänsä suojaamiseksi defensessejä eli selviytymiskeinoja tai kompetensseja, jotka ovat pitkään käytettynä itseä vahingoittavia. Kompetenssien avulla ihminen yrittää luoda itsestään kuvan, joka tukee tämän hyväksyttäväksi kokemaansa minäkuvaa ja suojaa syvätason uhilta ja ristiriidoilta. Kompetenssista on esimerkkinä syömishäiriöstä kärsivä ihminen, joka kompensoi arvottomuuden kokemuksensa pyrkimällä täydellisyyteen. (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2007, 117; Lonka ym. 2008, 52–53, 66.)

Selviytymiskeinot ovat tiedostamattomia, toisin kuin hallintakeinot eli coping-keinot. Selviytymiskeinot ovat psyykkisiä säätelyprosesseja, joiden avulla puolustaudutaan psyykkistä tasapianoa horjuttavia tilanteita vastaan. Käytös itsessään on tiedostettua, mutta ihminen ei ymmärrä sisäistä syytä kyseiselle käyttäytymistavalle eikä huomaa, kuinka selviytymiskeinot horjuttavat todellisuutta. Selviytymiskeinoja ovat muun muassa kieltäminen, projektio, eli siirtäminen toiseen henkilöön, fantasiat, torjuminen ja arvon kieltäminen (Karrasch ym. 2007, 138, 139–140; Lonka ym. 2008, 52–53, 66.)

Hallintakeinot ovat tietoisia ja rakentavia tapoja psyykkisen tasapainon säilyttämiseen. Kun kohdataan ongelma, pyritään tietoiseen odotusten, asenteiden, ajatusten ja mielikuvien muokkaukseen. Hallintakeinoina voi olla tunteiden tietoinen tukahduttaminen tai purkaminen. Tähän luetaan myös huumorin käyttö. Myös kognitiivisten toimintojen avulla voi käyttää hallintakeinoja, eli ongelmanratkaisukyvyllä, pohtimalla ja analysoimalla ongelmaa. Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki ovat keinoja saavuttaa hallinnan tunnetta ongelmatilanteissa. Keskustelun avulla ongelmaan saadaan uutta

näkökulmaa ja tarvittaessa lohtua. Myös fyysinen aktiivisuus, kuten liikunta, mutta myös päihteiden käyttö ovat keinoja käsitellä ongelmatilanteita. Lisäksi luovuudesta on mahdollista hakea apua. Joku saattaa käyttää taidetta ongelmanratkaisun apuna. Myös hengellinen voima voi toimia hallintakeinona. Tällöin usko korkeampiin voimiin tai aatteisiin voi auttaa. (Karrasch ym. 2007, 135–136; Lonka ym. 2008, 52–53, 66.)

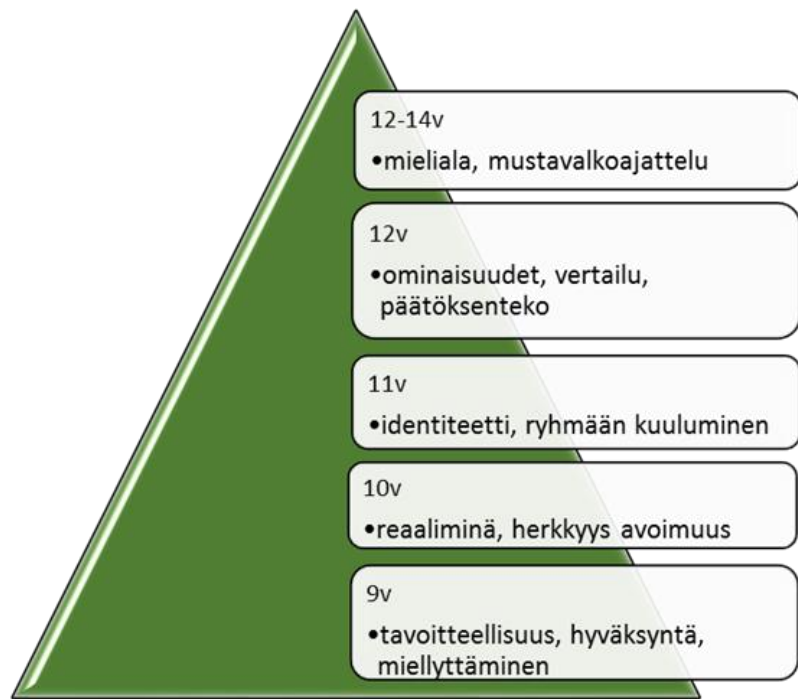
Lapsen vanhempien olisi hyvä tunnistaa ainakin ne selviytymiskeinot, joissa lapsi käyttää defensiivistä eli puolustelemaa tilanteen tulkintaa, sillä niihin täytyy puuttua riittävän ajoissa. Tilapäisesti käytettynä selviytymiskeinot eivät ole haitallisia, mutta huonosta itsetunnosta kärsiville niistä saattaa muodostua pysyviä toimintamalleja hankaliin tilanteisiin. Yleensä selviytymiskeinot eivät ratkaise ongelmaa, eikä niiden avulla saavuteta tavoitetta. (Laine 2005, 28.)

Lapsi valitsee omat selviytymismekanisminsa havainnoimalla muita ihmisiä ja matkimalla heidän käyttäytymistään. Kouluikään mennessä puolustusmekanismit ovat jo varsin stabiileja ja hyvin kasvaneet osaksi persoonallisuutta. Iän myötä selviytymiskeinojen valikoima ja monipuolisuus kasvavat. Selviytymiskeinojen käyttö vaatii kognitiivista kehitystä, mikä selittää sen, miksei pienillä lapsilla ole käytössä kaikkia selviytymiskeinoja. (Laine 2005, 31; Cacciatore ym. 2008, 16–17, 32–33, 111–113.)

Kun lapsen vanhempi havaitsee lapsensa käyttävän usein selviytymiskeinoja, on vanhemman pyrittävä vähentämään lapsen stressiä ja ahdistusta. Jännitteitä lieventää ahdistuksen syiden kartoittaminen ja tapahtumien ennakoinnin opettelu. Tärkein on kuitenkin se, että vanhempi tunnistaa lasten puolustuskäyttäytymisen. Vanhempien läheiset suhteet lapsiinsa ja lasten uskallus puhua tunteistaan vanhemmilleen auttavat. Vanhempien on tärkeää auttaa lastaan tunnistamaan ja tulkitsemaan uhkaavia tilanteita, eikä suhtautua rankaisemalla satunnaisesta selviytymiskeinojen käytöstä. Kun lapsi ja nuori tulee tietoiseksi omista tavoistaan käyttäytyä, hän alkaa realistisesti säätelämään omaa toimintaansa. (Laine 2005, 32; Cacciatore ym. 2008, 32–33, 111–113.)

## 5.6 Itsetunnon kehitys

Itsetunnon kehitys tapahtuu portaittain, mutta siinä on havaittavissa eri tasoja. Eri ikävaiheissa korostuvat eri kehitysalueet. Tässä luvussa käsitellään itsetuntoa 9-vuotiaasta 14-vuotiaaksi ja sivutaan varhaisaikuisuutta. Aihe on rajattu murrosikäisen itsetunnon kehitykseen. (Kuvio 3)



Kuvio 3. Isetunnon kehitys

9-vuotias on kykenevä tekemään varsin tarkkoja itsearviointeja. Tämän ikäinen lapsi asettaa itselleen korkeita tavoitteita ja kaipaa hyväksyntää. Epäonnistumiset ja onnistumiset vaikuttavat käsitykseen itsestä. 9-vuotias on aloitekykyinen, joten siihen kannustaminen parantaa itsetuntoa. Tämän ikäinen lapsi haluaa usein olla itsenäinen ja pitää itseään aikuisena, mikä voi aiheuttaa ristiriitoja aikuisten ja lapsen vuorovaikutuksessa. Lapsi yliarvio kykyjään ja vähättelee vaaroja, mikä voi johtaa pettymyksiin ja epäonnistumisiin, mikä taas vaikuttaa itsetuntoon. Fyysinen kehitystaso vaikuttaa itsetuntoon, sillä motorisesti hitaasti kehittyneellä voi olla itsetunto-ongelmia. Tämän ikäinen lapsi on erittäin herkkä kritiikille ja aikuisten miellyttämisen tarve on suuri. Keskimääräisesti tämän ikävuoden aikana itsetunto pysyy samanlaisena. (Laine 2005, 35.)

10-vuotias analysoi omia tunteitaan sekä käyttäytymistään tarkasti. Lapsi on kiinnostunut kaikesta uudesta ja suhtautuu realistisesti itseensä. Sen vuoksi turhautumisen, pelkojen ja ahdistuksen määrä vähenee. Lapsi kuitenkin kärsii jopa leikillään sanotusta pilkanteosta. 10-vuotias on teeskentelemätön ja saattaa olla niin avoin, että loukkaa muita ihmisiä. Tämän ikäisellä ovat varsin kiinteät ystävyysuhteet, jotka ovat tärkeitä itsetunnon tarkentamisessa, jolloin vanhempien osuus vähenee. Neljännellä luokalla minäkäsitys heikkenee – jopa 20 % suhtautuu itseensä erittäin negatiivisesti. (Laine 2005, 35–36.)

11-vuotiaana kehityksessä tapahtuu murrosikään liittyviä muutoksia. Nuori alkaa etsimään omaa identiteettiään, jolloin riippumattomuuden saavuttaminen voi olla ongelma. Ystävät luovat paineita olla samanlainen ja sopeutua joukkoon. Suhteet ystäviin, tieto onnistumisesta ja ulkonäön hyväksyminen vaikuttavat voimakkaasti identiteetin ja minäkäsityksen muodostumiseen. Tunteiltaan lapsi on usein rauhaton ja epävakaa. 11-vuotias haluaa häntä kohdeltavan vuoroin aikuisena ja vuoroin lapsena, mikä ennakoii uutta

kehitysvaihetta. Vanhempien ja lapsen välillä on usein konflikteja. Viidennellä luokalla itsetunto on melko heikko, tytöillä itsetunto on poikia heikompi. (Laine 2005, 36.)

Kuudennella luokalla lapsi on tasapainoisempi kuin vuotta aiemmin. Yksilöllisiä eroja esiintyy ja varsinkin fyysiset ominaisuudet, kuten kömpelyys, vaikuttavat itsetuntoon. Tämän ikäinen havaitsee omat puutteensa, tarkistaa minäkuvaansa ystävien avulla ja ennakoi toimintansa seuraukset. Näiden takia lapsi välttyy vaikeilta konfliktitilanteilta. Lapsi on entistä kriittisempi, ja sen vuoksi ystävät voivat vaihtua. Tämän ikäinen lapsi vaatii itsenäisyyttä päätöksentekoon, mikä voi vaikuttaa vanhempien ja lapsen väleihin. Lapselle on tärkeää se, mitä muut hänestä ajattelevat ja käyttäytyykö hän roolinsa mukaisesti. 12-vuotiaalla voi olla ristiriitaa oman yksilöllisyyden löytämisen ja toisten tahtoon mukautumisen välillä. Tyttöjen itsetunto jatkaa laskuaan vielä kuudennella luokalla. (Laine 2005, 36.)

Murrosiän alussa nuori on varsin itsekeskeinen ja minäkäsityksessä voi tapahtua heilahtelua. Itsetunto ei kuitenkaan muutu ja tapahtuvat muutokset ovat usein tilapäisiä ja sidoksissa mielialan vaihteluihin. 12–14-vuotiaana perusitsetunto pysyy pitkälti tasaisena. Peruskoulun yläasteen oppilas on altis vaikutteille, pohtii asioita ja omaa käyttäytymistään sekä kokee itseensä kohdistuvan arvostelun voimakkaasti tunnetasolla. Syyt epäonnistumisiin nähdään usein ulkopuolisissa, ei itsessä. (Laine 2005, 36–37, Cacciatore ym. 2009, 128.)

Murrosikäisen ajattelu onkin usein mustavalkoista, epäloogista ja stereotyyppistä. Käyttäytymistä määrittävät ystävät, mallit ja ulkopuoliset palkkiot. Nuori voi kokea, ettei voi vaikuttaa omiin asioihinsa. Tämän ikäisenä nuorella saattaa olla suuri paine jäljitellä ja mukautua toisten tahtoon. Itsenäisyys ja oma identiteetti ovat edellytyksenä terveen itsetunnon säilyttämiseen, joten vanhempien tuki on tärkeää nuorelle. (Laine 2005, 36–37, Cacciatore ym. 2009, 128.)

Peruskoulun jälkeen eletään aikuisuuden siirtymävaihetta. Tämän vaiheen aikana käydään läpi koko eletty elämä. Nuori kyseenalaistaa elämäntilanteensa, tutkii minän ja maailman suhdetta mutta yrittää säilyttää oman minäkäsityksensä. Erilaisten ryhmien merkitys on suuri. Nuoren tunteet ja persoonallisuus eivät ole vielä täysin erilaistuneet. Kritiikkiä osataan ottaa vastaan, mutta asennoituminen itseen ja asioihin voi olla hyvinkin kriittinen. Vaikka perusitsetunto olisi kunnossa, nuori voi vähätellä omaa ulkomuotoaan. Myös paine itsensä hyväksymiseksi on suuri, sen vuoksi on riski, että nuori omaksuu negatiivisen identiteetin ja käyttäytyy ei-toivotulla tavalla. Vanhemmilta ja muilta aikuisilta odotetaan emotionaalista tukea ja ohjausta. Nuori voi haluta olla itsenäinen, mutta on kuitenkin herkkä vanhempien neuvoille. Lukion tai ammattikoulun aikana itsetunto syvenee ja itse-reflektio mahdollistuu. (Laine 2005, 37.)

Itsetunnon kehitykseen vaikuttavat monet asiat. Perheellä on monia tapoja vaikuttaa itsetuntoon. Yksi tärkeimmistä on lapsen ja vanhempien välinen kiintymys- ja vuorovaikutussuhde. Vanhempien kannustus, rohkaisu ja mo-

nipuolinen vuorovaikutus auttavat lasta luomaan vahvan itsetunnon. Rajojen, myönteisten toiveiden ja odotusten avulla lapsi tuntee olonsa turvaliseksi ja kokee hallinnan tunteita. Rajojen ohella ohjeet ja vastuun antaminen luovat pohjaa hyvälle itsetunnolle. Lapset, joilla on vahva itsetunto, ovat olleet perheessä tasavertainen jäsen ja heitä on kannustettu itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen. Vanhemmat ovat olleet lapsistaan kiinnostuneita, lapsiin kohdistuvat odotukset ovat olleet selkeitä, lapsi on saanut osoittaa mielipiteensä ja lapsiin on suhtauduttu avoimesti ja lämpimästi. (Laine 2005, 41.)

Heikon itsetunnon taustalla voi olla vaatimus mukautuvasta käytöksestä ja ehdoton tottelevaisuus eikä perheen vastuunjako ole ollut selvä. Kasvatus voi olla ollut epäjohdonmukaista ja vanhemmat eivät ole olleet kiinnostuneita lapsestaan. Kasvatuksesta on voinut puuttua tietynlainen johdonmukaisuus, kannustus ja säännöt. Vanhempien oma itsetunto heijastuu tässä tapauksessa lapseen. Äitien kasvatustavat heijastuvat enemmän lapseen kuin isien tavat. (Laine 2005, 41–42.)

Sisarusten määrä vaikuttaa itsetuntoon. Vanhimmilla tai ainoilla lapsilla on usein parempi itsetunto kuin nuoremmilla sisaruksilla. Keskimäinen lapsi saa usein vähiten huomiota, mikä vaikuttaa itsetuntoon heikentävästi, sillä kilpailu sisarusten kanssa voi aiheuttaa alemmuudentunteita. Myös nuorimmilla sisaruksilla voi olla itsetunto-ongelmia. Myös perheen sosiaalinen tausta, koko ja eheys vaikuttavat lapsen itsetuntoon. Vanhempien koulustaustalla on nähty lieviä yhteyksiä itsetuntoon. (Laine 2005, 42.)

Koulu ja jo päiväkotit voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Koulussa lapselta odotetaan erilaista käyttäytymistä kuin kotona. Opettaja vaikuttaa omalla asenteellaan ja hyväksynnällään lapsen itsetuntoon. Opettaja myös määrittää tehtävät, joita lapset suorittavat ja joiden avulla lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia tai epäonnistumisen kokemuksia. Lapsi ei pysty samalla tavalla analysoimaan onnistumisia ja epäonnistumisia, joten epäonnistuminen itselle tärkeässä asiassa voi vaikuttaa pidemmän päälle itsetuntoon. Opettaja antaa myös erilaista palautetta lapselle verrattuna vanhempiin. Opettajan palautteen avulla lapsi arvioi omia kykyjään ja pohtii omia odotuksiaan. Työiltä usein odotetaan poikia enemmän sovinnasta, mukautuvaista ja ahkeraa käytöstä, mutta pojilta sallitaan enemmän aggressiivista käyttäytymistä. (Laine 2005, 42–43; Cacciatore ym. 2009, 15–17.)

Opettajalla on suuri rooli koulun ilmapiirissä. Kun luokan ilmapiiri on saltiliva ja avoin, lapsi tuntee olonsa arvostetuksi ja hyväksytyksi. Tällaisessa luokassa ollaan aktiivisia ja puhutaan enemmän. Ilmapiirin onnistumisen taustalla on itseensä luottava ja avoin opettaja, jolla on hyvät ihmissuhdetaidot. (Laine 2005, 43; Cacciatore ym. 2009, 15–17)

Myös lasten vertaisryhmät vaikuttavat itsetuntoon. Ryhmissä lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja, kuten muiden huomioimista, joustamista, toisten arvostamista, auttamista ja tukemista. Kaikki edellä mainitut vaikuttavat itsetuntoon. Jos lapsella on vanha itsetunto, hän pystyy antamaan itsestään enemmän vuorovaikutustilanteissa. Huonolla itsetunnolla varustetut lapset käyttävät energiaa itsensä pönkittämiseen. Hyvä itsetunto näkyy lapsessa



sosiaalisena herkkyytenä, toisten kuuntelemisen taitona, rohkeutena osallistua ja taitavana osallistumisena, minkä vuoksi lapsi on suosittu. Myös ystäviä on paljon. (Laine 2005, 44.)

## 5.7 Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuus määritellään pyrkimykseksi tai käyttäytymiseksi, johon sisältyy henkeä uhkaavan riskin ottaminen. On olemassa suoraa ja epäsuoraa itsetuhoisuutta. Suoraan itsetuhoisuuteen kuuluvat itsetuhoajatukset, viiltely, itsemurhayritykset ja itsemurhat. Myös muut itsensä sattumisen keinot, kuten ihon polttaminen, haavan paranemisen estäminen ja leikkaaminen ovat suoraa itsetuhoisuutta. (Lönngqvist 2009; Friis, Eirola & Mannonen 2004, 125; Marttunen 2006, 130.)

Epäsuora itsetuhoisuus on erittäin yleistä, eikä sen tarkoituksena ole välttämättä itsensä vahingoittaminen tai kuolema. Usein epäsuoraan itsetuhoisuuteen kuuluu pitkäaikainen riskikäyttäytyminen, joka lyhyellä aikavälillä tuottaa mielihyvää tai riskin olemassaolosta ei olla tietoisia. Epäsuoraa itsetuhoisuutta voivat olla muun muassa nautintoaineiden käyttö, liikennekäyttäytyminen, huono itsensä hoitaminen tai riskialttiit harrastukset. (Lönngqvist 2009; Friis ym. 2004, 125; Marttunen 2006, 130.)

### 5.7.1 Itsetuhokäyttäytymisen taustasyyt

Nuoret pohtivat elämää eri tavalla kuin lapset. Onkin normaalia pohtia elämää ja kuolemaa, mutta toistuvat toiveet kuolemasta, kuoleman suunnittelu ja itsensä vahingoittamisesta puhuminen eivät ole enää normaalia. (Pelkonen & Strandholm 2013, 125.)

Itsetuhoisten nuorten taustalla on usein traumaattinen perhetausta. Kokemuksia voivat olla kipeät erot, eläminen rikkonaisessa perheessä ja epävakaa ympäristö. Vanhemmilla on voinut olla vaikeuksia hoitaa vanhemmuuttaan omien vaikeuksiensa vuoksi. Vanhempien vaikeudet voivat esimerkiksi olla alkoholinkäyttö, väkivaltaisuus, epäsosiaalinen käyttäytyminen, itsetuhokäyttäytyminen ja perheväkivalta. Usein nuorten itsetuhokäyttäytymisen taustalla ovat olleet äkilliset erot ja jätetyksi tulemisen kokemukset etenkin silloin, kun vanhemmat eivät ole antaneet nuorelle riittävästi tukea. (Aalberg ym. 2007, 254–255.)

Itsetuhoiset ajatukset ovat hyvin yleisiä. Aikuisista joka kymmenes ilmoittaa ajatelleensa itsemurhaa viimeksi vuoden aikana, naiset miehiä yleisemmin. Nuoruudessa ja nuorien aikuisten kohdalla itsemurhan mahdollisuus on muita useammin mielessä. Psykkinen kuormitus, elämän vaikeudet ja stressi ovat yleensä kytköksissä itsemurha-ajatuksiin. Edellä mainitut tekijät ovat itsemurhan yksi riskitekijä. (Lönngqvist 2009; Friis ym. 2004, 124; Aalberg ym. 2007, 254; Pelkonen ym. 2013, 127.)

Ennen itsetuhoista käytöstä esiintyy usein pitkäaikaisia vaikeuksia. Itsetuhoisuuteen liittyvät masennus, ahdistuneisuus, päihteiden käyttö sekä vaka-

vat psyykkiset sairaudet, kuten psyykkiset häiriöt ja poikkeavat persoonallisuuspiirteet. Itsetuhoista käyttäytymistä voi esiintyä pelkotilojen yhteydessä, sekä liittyen sopeutumis- ja syömishäiriöihin. Psykiatrista hoitoa ennen itsemurhaa on kuitenkin saanut vain 3 %. Somaattiset pitkäaikaissairaudet voivat altistaa itsetuhoiselle käyttäytymiselle, etenkin jos nuori on masentunut. (Lönnqvist 2009; Friis ym. 2004, 124; Aalberg ym. 2007, 254; Pelkonen ym. 2013, 127.)

Laajojen tutkimusten mukaan joka viides nuori viiltelee itseään, mutta ilman itsemurha-aikomusta. Viiltely on nykyisten tutkimusten perusteella vakava itsetuhokäyttäytymisen riskitekijä. Viiltelyn avulla omaa pahaa oloa ja ahdistusta puretaan. Nuori voi kokea hallinnan tunteita ja kontrolloi omaa mieltään. Viiltelyä esiintyy harvemmin ennen murrosikää ja toisinaan se jää vain kokeiluksi. Toistuva viiltely on psyykkisen kehityksen häiriintymä. Viiltely voi näyttäytyä manipuloivana käytöksenä, mutta todellisuudessa se on kyvyttömyyttä hallita pahaa oloa muilla keinoilla. Sen vuoksi viiltelyjälkiin pitäisi suhtautua vakavasti ja myötätuntoisesti. (Pelkonen 2013, 126; Friis ym. 2004, 125, Marttunen 2006, 130–131.)

Itsetuhoista käyttäytymistä ja itsemurhaa yritetään usein päihtyneenä. Päihtymistilassa tunteiden käsittelyn ja impulssien hallintakyky tavallisesti vähenee, mikä lisää itsemurhasuunnitelmien toteuttamista. (Pelkonen ym. 2013, 127.)

### 5.7.2 Itsemurha

Itsemurhayritykset ja itsemurhat ovat harvinaisia lapsuudessa, mutta yleistyvät murrosiässä. Murrosikään liittyy fyysisiä ja psykologisia paineita, jotka altistavat itsetuhoiselle käyttäytymiselle. Myös useat riskitekijät yleistyvät samanaikaisesti 15–19-vuotiailla. Suomessa itsemurhaluvut ovat Euroopan korkeimpia, jopa 15 %:lla suomalaisista nuorista esiintyy itsemurhaajatuksia. Itsemurhayrityksiä on noin 10-kertainen määrä itsemurhiin nähden. (Aalberg ym. 2007, 254; Pelkonen ym. 2013, 126.)

Itsemurhayritysten jälkeen tytöistä 2 % tekee itsemurhan viiden vuoden sisällä ensimmäisestä yrityksestä. Nuorista itsemurhaa yrittäneistä noin 30 % on yrittänyt aiemmin itsemurhaa ja noin 60 % kertoo päätöksestään ennen ratkaisua. Vuosittain noin 50 nuorta tekee itsemurhan. Tytöt yrittävät itsemurhaa poikia useammin, mutta pojat onnistuvat itsemurhayrityksessään tyttöjä useammin. Mitä paremmin itsemurhayritys on suunniteltu ja mitä vaarallisempi yritys on, sitä useammin itsemurhaa yritetään uudelleen. (Aalberg ym. 2007, 254; Pelkonen ym. 2013, 126; Friis ym. 2004, 125.)

Itsemurhan syyt ovat moninaiset. Kun selvitetään itsemurhaa yrittäneen syyverkostoa, täytyy havainnoida ympäristöä, jossa nuori on elänyt. Tähän maailmaan kuuluu ulkoisen ympäristön lisäksi myös mielen sisäinen maailma monine sisältöineen ja edustuksineen. Nuoruudessa kasvetaan, kehitetään ja luodaan henkilökohtainen elämänkaari. Nuori taistelee oman elämäntarinansa jatkuvuudesta yrittämällä muuttaa itseään ympäristön paineiden ja odotusten alaisena ja yrittämällä vaikuttaa ympäristöönsä. Jos nuori epäonnistuu ympäristönsä muutosyrityksessä, hän voi alkaa muuttamaan

mielensä maailmaa enemmän omien toiveidensa mukaiseksi. Elämän säilyttämisen pyrkimyksenä voi esiintyä neuroottisia ja psykoottisia ratkaisuja sekä epäsosiaalista käyttäytymistä. Itsemurha kuitenkin päättää elämän ja siitä taistelun. (Aalberg ym. 2007, 256.)

### 5.7.3 Itsetuhoisen nuoren mieli

Itsemurhaa suunnittelevan mieltä on kuvattu teatterivertauskuvan avulla. Nuori on oman elämänsä käsikirjoittaja. Käsikirjoittaja voi olla nuoren sisällä elävä lapsi, joka on tehnyt aikanaan käsikirjoituksia pysyäkseen hengissä ja kohdatakseen aikuisten vaikean maailman. Näitä niin kutsuttuja lapsia on eri ikäkausilta, mitkä vaikuttavat ajankohtaiseen kokemiseen ja reagointiin. Itsemurhaa suunnittelevasta nuoresta usein pohditaan hänen nykyistä minäänsä ja reagointiaan, mutta yhtä paljon pitäisi huomioida nuoren menneisyyttä ja menneisyyden kokemuksia. (Aalberg ym. 2007, 256–257.)

Itsemurhan syitä pohtiva henkilö on taas katsomossa istumassa ja seuraamassa näytelmää. Katsojat ovat tilanteessa ulkopuolella, mutta voivat yrittää älyllisesti ymmärtää tapahtumaa tai jopa eläytyä tilanteeseen. Ulkopuoliset katsojat etsivät aina syytä itsetuhoisuuteen. Syitä etsitään omista näkökulmista hakien vaikuttavia tekijöitä sosiaalisesta verkostosta, perheestä, taloudellisista vaikeuksista tai vanhemmista. (Aalberg ym. 2007, 257.)

Katsojat ovat alttiita moralisoinnille. He saattavat kysellä, miksi ei tehty niin ja miksi ei tehty näin, miksi näyttämöllä olleet muut henkilöt käyttäytyvät kyseisellä tavalla. Valtaosa katsojista pyrkii näkemään avunpyynnön näyttämöltä. Jos katsojat eivät ole valveutuneita, he eivät pääse pois ennakoasenteistaan. Tällöin usein menetetään kriittisyys, eivätkä katsojat pysty etsimään uusia näkemyksiä siihen, mitä näyttämöllä tapahtuu. (Aalberg ym. 2007, 257.)

Itsemurhaa suunnitteleva nuori saattaa kertoa suunnitelmistaan toisille nuorille tai vanhemmilleen jättäen nämä kuitenkin epävarmoiksi ja avuttomiksi. Nuori saattaa ottaa lääkkeitä toisten nähden tai piilotella hirttoköyttä, jota muut yrittävät ottaa tältä pois. Usein nuori ottaa lääkkeitä liikaa varmistaen, että joku on läsnä ja pystyy toimittamaan hänet sairaalaan. Nuori voi painostaa ja kiristää toisia käyttäytymään haluamallaan tavalla, vastoin henkilön omaa halua. Mikäli toinen henkilö ei ole suostuvainen tähän, nuori voi uhkailla lisää itsemurhalla. Nuori voi myös suunnitella itsemurhaa kostoksi lähimmille ihmisilleen ja nauttii teon kuvitelluista seurauksista. (Aalberg ym. 2007, 257–258.)

Itsemurhaa suunnitteleva nuori saattaa kietoa ulkopuolisen tilanteeseen niin kovasti mukaan, että syyllistää ulkopuolisen. Ulkopuolisille voi jäädä tunne, että hänen täytyy pelastaa nuori tai hän on tahtomattaan osallisena itsemurhaan. Nuori voi haluta luoda epätoivoista tunnelmaa ja saa muut ihmiset käyttäytymään häntä kohtaan julmasti. (Aalberg ym. 2007, 258.)

Käyttäytymällä toisia kohtaan julmasti saattaa joutua itsekin kohdelluksi samalla tavalla. Tällä tavalla ahdistuksen kierre jatkuu, missä heräävät tunteet aiheuttavat vastatunteita. Keskeinen asia on, miten osapuolet jaksavat ottaa

vastuuta heille annetuista ratkaisumahdollisuuksista. Nuori saattaa toimia rakentavasti tai ajautua omista sisäisistä syistä johtuen itsemurhaan. Monesti edeltävät tilanteet voivat pohjustaa tilannetta, jossa lopullinen viha purkautuu. (Aalberg ym. 2007, 258.)

#### 5.7.4 Mistä itsetuhoiselle nuorelle ja vanhemmille apua?

Itsemurhaa yrittänyt kuuluu aina erikoissairaanhoidon piiriin. Tällöin voi soittaa nuorisopsykiatrian poliklinikalle tai nuoren voi viedä terveyskeskuksen päivystykseen, josta asia ohjataan eteenpäin. Nuori voi kuitenkin vastustella hoitoa ja jopa kieltäytyä kokonaan. Tällöin nuoreen on mahdollisuus soveltaa mielenterveyslakia, joka sallii alle 18-vuotiaan itsemurhaväärässä olevan nuoren tahdosta riippumattomaan psykiatriseen arvioon. (Pelkonen ym. 2013, 133.)

Itsetuhoisen potilaan hoito alkaa kriisihoidolla, mihin kuuluu somaattisen tilan korjaaminen. Itsemurhariskin suuruusaste arvioidaan haastatteleamalla nuoren läheisiä ja häntä itseään. Kriisihoidon jälkeen aloitetaan yksilöterapia ja lääkehoito. Hoidon tavoitteena helpottaa nuoren ongelmanratkaisukykyä ja vaikuttaa perheen vuorovaikutustapoihin. (Friis ym. 2004, 125.)

Hämeessä on tarjolla erilaisia palveluita itsetuhoisille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Nuorille on tarjolla nuorten terveysneuvontapiste, joka sijaitsee Hämeenlinnan pääterveysasemalla. Käynnit ovat maksuttomia. Tarjolla on terveydenhoitajan ja psykologin palveluita, minkä yhteydessä voidaan keskustella mielenterveyteen, seksuaaliterveyteen ja elämänhallintaan riippuvista asioista. (Nuorten terveysneuvontapiste 2015.)

Vanhemmat voivat hyödyntää Hämeenlinnan seurakuntien perheneuvontaa. Palveluita saadakseen ei tarvitse kuulua seurakuntaan. Perheneuvonnassa tarjotaan keskusteluapua parisuhteeseen, perheeseen ja henkilökohtaiseen elämään liittyviin asioihin. (Perheneuvonta n.d.) Koska nuoren itsetuhoisen käyttäytyminen voi olla vanhemmille hyvin raskasta, voivat vanhemmat hakeutua psykiatristen sairaanhoitajien vastaanotoille. Psykiatrisia sairaanhoitajia on jokaisella terveysasemalla Hämeenlinnassa. Heiltä voi saada tukea ja keskusteluapua erilaisissa elämäntilanteen vaikeuksissa ja mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa. (Psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto 2015.)

## 6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Teoriapohjan kirjoittaminen alkoi syyskuussa 2015. Tällöin kirjoittaminen alkoi opinnäytetyön aiheen pohjalta. Myöhemmin yhteistyön seurauksena aihealueet rajautuivat lopullisesti. Eri aihealueisiin ei keskitytty kovinkaan syvällisesti, sillä jo ennen yhteistyön aloittamista tiedettiin, että tarkoituksena on järjestää vanhempainilta. Jos eri aihealueita olisi käsitelty laajasti, vanhempainillasta olisi tullut liian laaja, eikä yksi ilta olisi riittänyt tiedon välittämiseen.

## 6.1 Tiedonhaku

Teoriapohjaa kirjoittaessa manuaalista tiedonhakua suoritettiin hakemalla kirjastojen tietokannasta ja lukemalla painettuja lähteitä. Hakusanoina ovat olleet muun muassa: "vanhemmuus", "äitiys", "vanhempi-lapsisuhde", "murrosikä", "kehitys", "itsetunto" ja "tyttö". Painettuja lähteitä oli yli kymmenen. Artikkeleita sekä elektronisia lähteitä etsittiin tieteellisten tietokantojen kautta käyttäen samoja hakusanoja. Tiedonhakua suoritettiin myös yliopistojen väitöskirjojen arkistoista.

Elektronisia englanninkielisiä lähteitä haettiin muun muassa hakusanoilla; "mothers", "parents", "parent child relationship", "adolescent", "puberty", "girl", "child", "women", "self efficacy", "self concept" sekä "personality development". Hyödynnettävää aineistoa löytyi hyvin vähän. Suurimmassa osassa olivat englanninkieliset väitöskirjat.

Tiedonhakua suoritettiin tarkastellen saman aiheisissa opinnäytetöissä sekä pro gradu -tutkielmissa käytettyä aineistoa. Tarkasteltuja töitä olivat Tiina Uusitalon opinnäytetyö; Vanhemmuuden tukeminen lapsen tullessa murrosikään (2009), Laulaja Katri ja Fors Maria; Murrosiän haasteet: Tukena vanhemmuudessa (2010), Katriina Heaton; Aikuisuuden kynnyksellä - Selviytymisopas murrosikäisen vanhemmalle (2015) sekä Lassila Kati; Äidin ja tyttären välinen kasvatussuhte (2000).

Haettaessa tietoa sosiaalisesta mediasta, huomattiin, että lähteitä ei ollut montaa ja muutamat olivat jopa vuodelta 2007. Tällaiset lähteet koettiin vanhentuneiksi, eikä niitä huomioitu tiedonhaussa. Nuorten median käytöstä löytyi muutamia tutkimuksia, jotka löytyivät muun muassa hakusanoilla "nuoret ja sosiaalinen media".

Tiedonhaku oli haastavaa, sillä hoitotyön näkökulmasta normaalia murrosiän kehitystä ei juurikaan käsitellä. Hoitotyössä keskitytään enemmän murrosiän ongelmiin ja kehitysviiveisiin, minkä takia normaalista kehityksestä oli haastavaa löytää tietoa. Tietoa onkin haettu niin kasvatustieteiden kuin sosiaalityön tietokannoista.

## 6.2 Työelämäkumppanuus ja yhteistyön kuvaus

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä erään eteläsuomalaisen koulun kanssa. Yhteistyön aluksi otettiin yhteyttä koulun rehtoriin, joka lupasi yhteistyön onnistuvan. Rehtorin ohjauksesta yhteyttä otettiin koulun opinto-ohjaajaan, joka on toiminut sen jälkeen yhteistyökumppanin edustajana. Opinto-ohjaajan kanssa tavattiin alkusyksyllä 2015. Tällöin hän antoi neuvoja ja toiveita opinnäytetyön sisällön suhteen. Yhteistyökumppanin edustaja vaihtui kesken yhteistyön, mikä aiheutti lisätyötä. Opinnäytetyön sisältö sekä tapahtuman idea tuli käydä läpi uudestaan. Muilta osin yhteistyö on ollut onnistunutta.

Opinnäytetyön toiminnallisuuden valitseminen oli helppoa, ja ajatus vanhempainillasta tuli kuin itsestään. Vanhempainilta valikoitui myös sen takia, koska se on helppo järjestää suurelle joukolle, mutta ei vaadi ennalta

määrättyä osallistujamäärää. Yhteistyökumppani kertoi, ettei koulun vanhempainiltoihin yleensä osallistu suuria määriä vanhempia, joten siksikin vapaa vanhempainilta koettiin helpoimmaksi järjestää.

Joulukuisessa tapaamisessa allekirjoitettiin opinnäytetyösopimukset ja keskusteltiin vanhempainillasta ja siihen kutsumisesta. Opinto-ohjaaja kertoi vinkkejä, miten vanhemmat parhaiten saavat tiedon vanhempainillasta ja kehotti tekemään kutsusta mielekkään. Kutsut päätettiin lähettää sekä paperisena, että sähköisenä.

Vanhempainillan aikataulusta sovittiin yhdessä opinto-ohjaajan kanssa tammikuun 2016 alussa. Vaihtoehtoisia päiviä oli kaksi, joista toinen valittiin esityspäiväksi. Päivän valintaan vaikuttivat muun muassa hiihtoloman läheisyys, mutta myös niin, ettei päivä tule liian nopeasti joululoman jälkeen. Tapaamisessa keskusteltiin myös vanhempien kutsumisesta sekä käytännön järjestelyistä. Opinto-ohjaaja oli valmis ottamaan vastuun käytännön järjestelyistä. Tammikuussa kutsut toimitettiin vanhemmille paperiversiona lasten mukana ja helmikuussa vielä sähköisenä viestinä koulun käyttämän sähköisen viestijärjestelmän kautta.

### 6.3 Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja kuvaaminen

Vanhempainillan esitykseksi valittiin PowerPoint-tiedosto. Eri aihealueiden väleille laitettiin keskusteluosioita eli kysymyksiä aiheesta tai esimerkkitapauksia, joita vanhemmat pohtivat ryhmässä tai pareittain. Ryhmä- tai parikeskustelujen jälkeen pyydettiin vanhempia kertomaan yhteisesti oman keskustelunsa pääkohtia. Tällä tavalla keskusteluosiot purettiin, jotta kaikki vanhemmat saisivat kuulla myös oman ryhmän ulkopuolisten vanhempien ajatuksia.

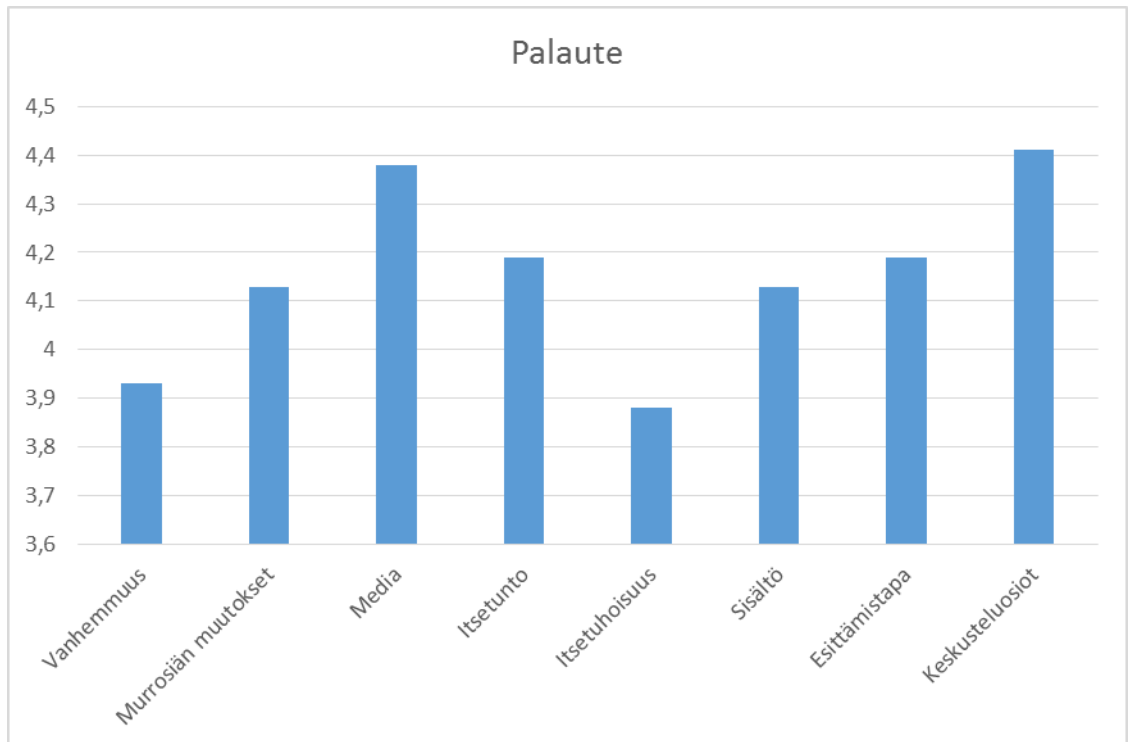
Esimerkkitapaukset olivat hyvin pelkistettyjä ja karrikoituja, jotta huomattaisiin selkeästi esimerkissä esiintyvä ongelma. Eri aihealueiden välille haluttiin taukoa, jotta keskittyminen onnistuisi ja mielenkiinto pysyisi yllä. Jos kaikki teoriaosuudet olisivat olleet yhteen, olisi ollut haastavaa palata alussa käsiteltyihin alueisiin, eikä keskusteluista välttämättä olisi tullut niin hedelmällisiä. Keskusteluosioita oli yhteensä kuusi, mutta viimeisin jätettiin käsittelemättä ajanpuutteen vuoksi.

Käsiteltävät aiheet olivat samat kuin opinnäytetyön teoriaosuudessa, eli vanhemmuus, murrosiän muutokset, media, itsetunto ja itsetuhoisuus. Järjestys oli huolella mietitty, sillä haluttiin mennä vanhemmille tutuista asioista hiukan vieraampiin. Itsetuhoisuus päätettiin käsitellä viimeisenä, sillä mikäli jonkun vanhemman lähipiirissä esiintyy itsetuhoisuutta, siitä voi olla haastava kuunnella. Sen vuoksi ennen itsetuhoisuuden käsittelyä kerrottiin, että tässä kohtaa voi poistua. Muutama äiti poistuikin tässä vaiheessa, mutta kyseessä saattoi olla myös myöhäinen kellonaika.

Aikaa näiden aihealueiden ja keskusteluosioiden läpikäymiseen meni yhteensä noin tunti ja 45 minuuttia. Aikaa vanhempainillan esitykseen oli varattu yhteensä kaksi tuntia ja sitä ennen puoli tuntia kahvitukseen. Kahvituksesta vastasi opinto-ohjaaja yksinään. Koska vanhempainilta kesti vain

tunnin ja 45 minuuttia, vanhemmilla oli hyvin aikaa täyttää vielä palautekysely. Vanhempainillan aikataulu pysyi suunnitellussa.

Vanhempainiltaan osallistui 19 äitiä ja koulun kuraattori. Yhtäkään isää ei osallistunut, vaikka kutsussa kerrottiin heidänkin olevan tervetulleita. Iltaan osallistuneilta äideiltä ei kysytty, minkä ikäisiä heidän tyttärensä ovat. Keskusteluosioiden aikana keskustelu oli vilkasta ja kysymysten purkamiseen osallistuttiin kiitettävästi. Vanhemmat nostivat hyvin erilaisia asioita esiin ja tärkeäksi asiaksi nousikin oman lapsen tunteminen. Vanhemmat myös kokivat, että esimerkkitapauksien henkilöiden tilanteeseen olisi pitänyt puuttua aiemmin, jotta tilanteet eivät olisi menneet niin pahoiksi.



Kuvio 4. Palautekyselyn tulokset

Yhteensä 16 palautti palautekyselyyn. Parhaimman arvioinnin saivat keskusteluosiot ja huonoimmaksi arvioitiin itsetuhoisuuden osuus (Kuvio 4). Eri aihealueista media arvioitiin parhaimmaksi, sen jälkeen itsetunto. Kaiken palautteen keskiarvo on 4,2.

Vapaan sanan kohtaan oli kommentoitu esityksen olleen rauhallinen ja selkeä sekä rytmiltään sopiva. Työnjakoon oltiin tyytyväisiä ja ilta koettiin hyödylliseksi. Esimerkit koettiin havainnollistaviksi ja keskusteluosuudet hyväiksi. Keskusteluiden aikana saatiin muiden vanhempien mielipiteitä ja näkökulmia hyvin esille. Vanhemmat kokivat murrosiän olevan aihe, jota on hyvä muistella ja keskustella siitä lastensa kanssa. Eräs äiti kirjoitti palautteeseen, että yrittää saada vanhempainillassa tulleita vinkkejä sovellettua käytäntöön.

Myös kehittämisideoita annettiin. Eräs äiti toivoi uusia tutkimustuloksia aiheeseen liittyen. Lisäksi aiheiden valintaa mietittiin. Eräs toivoi huumeiden käsittelyä mukaan, kun taas eräs koki, että olisi ollut parempi keskittyä vain

yhteen aiheeseen. Keskusteluosioita toivottiin myös enemmän. Muutama oli kirjoittanut palautteeseen, että koki lopun synkäksi ja olisi toivonut aiheen sijaitsevan jossain toisaalla esityksessä. Yksi äiti kirjoitti palautteeseen, että asia oli tuttua, mutta keskusteluosiot kiinnostavia ja hyödyllisiä.

Vanhemmat antoivat palautetta osallistujamäärästä. Useampia vanhempia olisi toivottu osallistuvan iltaan. Eräs äiti ei ollut kokenut kutsua kovinkaan miellyttävänä, eikä sähköisenä lähetetty kutsu ollut tullut puhelimeen. Toivottiin, että kutsu olisi voitu lähettää vielä samalla viikolla, kun vanhempainilta oli. Koska opinnäytetyö on toteutettu ennaltaehkäisevästä näkökulmasta, kutsut suunnattiin 4.–6.-luokkalaisten vanhemmille. Yksi äiti kirjoitti palautteeseen, että aihe tuntui vielä kaukaiselta 4.-luokkalaisten vanhemmille, kun taas toinen kirjoitti aiheen olleen hyvin ajankohtainen omien, juuri murrosikään tulevien lasten kohdalla.

## 7 POHDINTA

Koemme opinnäytetyöprosessin onnistuneen hyvin. Opinnäytetyötä on ollut helppo tehdä kahdestaan. Molempien vahvuudet ovat päässeet esille ja hyötykäyttöön. Toinen on ollut vauhdikkaampi kirjoittaja ja samalla kannustanut toista, joka on syventynyt paremmin sisältöön ja löytänyt enemmän lähteitä. Kahden erilaisen ihmisen yhteistyö on toiminut tässä opinnäytetyöprosessissa hyvin.

Pääsääntöisesti yhteistyö työelämän kumppanin kanssa on ollut onnistunutta. Varsinaisia ongelmakohtia ei juurikaan ole esiintynyt. Opinnäytetyön ohjaava opettaja on ollut helposti tavoitettavissa ja vastannut pieniinkin kysymyksiin. Opettaja on ollut kiinnostunut aiheesta, mikä on edistänyt omaa motivaatiota työtä kohtaan.

### 7.1 Arviointi

Kun opinnäytetyötä alettiin suunnitella keväällä 2015, tehtiin aikataulusuunnitelma. Kyseisessä aikataulusuunnitelmassa on pysytty hyvin. Aikataulun suunnittelu on ollut realistista ja mahdollista suorittaa. Eniten aikaa on kulunut teoriapohjan työstämiseen. Kun teoriapohja oli hyvä ja selkeästi rakennettu, sen pohjalta oli helppo muodostaa vanhempainillan esitys ja PowerPoint.

Teoriapohjan sisältö on hyvin laaja, joten aiheita ei ole käsitelty kovin syvästi. Aiheenrajaus on ollut välttämätöntä, jotta teoriapohjan sisältö on pysynyt kohtuullisena. Opinnäytetyön tarkoituksena oli välittää kerätty tieto tyttöjen murrosiästä vanhemmille vanhempainillalla, joka myös osaltaan rajoitti teoriapohjan sisällön määrää. Vanhempainillalla oli rajattu aikataulu, joka vaikutti myös aiheenrajaukseen.

Aiheen rajaaminen onnistunut sekä yhteistyökumppanin kannalta että vanhempainillan näkökulmasta. Monia ajankohtaisia aiheita jäi kuitenkin rajauksen ulkopuolelle. Opinnäytetyössä on keskitytty murrosiän tarkasteluun perusterveen lapsen näkökulmasta. Sairauksien ja kehityshäiriöiden vaiku-



tukset murrosikään on suurimmilta osilta jätetty huomioimatta. Opinnäytetyössä ei ole käsitelty myöskään esimerkiksi maahanmuuttajanäkökulmaa, eikä huomioitu seksuaalivähemmistöön kuulumisen vaikutusta murrosikään. Opinnäytetyön sisältöön olisi voitu sisällyttää huumeet sekä muut päihdekokeilut, mikäli vanhempainillan aikatauluun olisi mahtunut.

Vanhempainilta oli onnistunut. Sisältö oli hyvä ja vastasi tarkoitusta. Keskusteluosiot palvelivat tarkoitustaan ja keskustelu oli hedelmällistä. Vanhempainillan aluksi olisi kuitenkin ollut hyvä kertoa tarkemmin illan tarkoituksesta. Vanhemmille ei välttämättä käynyt täysin selväksi, miksi kyseinen ikäluokka on valittu kohderyhmäksi. Vanhempainiltaan olisi voinut yrittää valmistautua paremmin, jotta oma esiintyminen olisi ollut varmempaa.

### 7.2 Jatkosuunnitelmat ja juurruttaminen

Mielenkiintoista olisi tehdä tutkimus siitä, ovatko vanhemmat hyötynet vanhempainillasta. Tutkimus voisi olla haastava toteuttaa, sillä iltaan osallistujilta ei kerätty henkilötietoja, joten vanhempien tavoittaminen olisi vaikeaa. Lisäksi osallistujamäärä oli niin vähäinen, että vain laadullisen tutkimuksen tekeminen olisi mahdollista.

Ylipäätään voisi tutkia vanhempien kokemuksia tyttäriensä murrosiästä ja siitä, millaisia apua vanhemmat toivovat saavansa. Kirjallisuuskatsauksen voisi tehdä vanhempien tukipalveluista lapsen murrosiän aikana tai kartoittaa tutkimuksella tukipalveluiden tarvetta ja käytettävyyttä.

Tulevaisuudessa koulut voisivat halutessaan järjestää vastaavia ennaltaehkäisevästä näkökulmista olevia vanhempainiltoja. Näin vanhemmille taataisiin vuosittain tietoa murrosiästä ja myös vanhemmuudesta.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus – kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? *Duodecim*. 2014; 130, 1319–1323. Viitattu 21.11.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11735.pdf>
- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusyhtiö Nemo.
- Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. (toim.) *Seksuaalisuus*. Helsinki: Duodecim, 205–225.
- Cacciatore R., Korteniemi-Poikela E. & Huovinen M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveysyö. Helsinki: WSOY.
- Fröjd, S. 2008. *Mental Health in Middle Adolescence: Associations of Family Factors with Diverse Maladjustment Outcomes*. Tampere School of Public Health. *Acta Universitatis Tamperensis* 1279. Väitöskirja. Viitattu 21.11.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67803/978-951-44-7147-6.pdf?sequence=1>
- Fyysinen kehitys. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 7.12.2015. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/fyysinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/)
- Hiila, H. 2005. Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) *Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun*. Helsinki: Väestöliitto, 5–7.
- Kaimola, K. 2005. Koti – terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Syrjälä, J. (toim.) *Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun*. Helsinki: Väestöliitto, 11–19.
- Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2006. *Lukion psykologia 3*. Helsinki: Otava.
- Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2007. *Lukion psykologia 5*. Helsinki: Otava.
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. *Terveystieteiden yksikkö*. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 21.11.2015. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>
- Korhonen, S. & Holopainen, L. 2015. *Vanhempänä vahvemmaksi – Kohti myönteistä vuorovaikutusta*. Jyväskylä: Grano Oy.

Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 26/2007.

Kumpula, S. & Malinen, V. 2005. Terve ja toimiva parisuhde – vanhemmuuden kivijalka. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Väestöliitto, 43–50.

Kuva 1. Murrosiän fyysiset muutokset. Munson healthcare. 2016. Viitattu 20.1.2016. <http://www.munsonhealthcare.org/Taxonomy/GetImage.aspx?ImageId=128421>

Kuva 2. Lautasmalli. Loimaan peruskoulu. nd. Viitattu 20.1.2016. <https://peda.net/loimaa/peruskoulu/puistokadun-koulu/ruokailu/al:file/download/361f9babbfdb943402868c94e9fb81d42b50d0d8/Aterian%20lautasmalli.jpg>

Kuvio 1. Nurmi, P. 2004. Seksuaalisuuden portaat. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 88.

Kuvio 2. Laine, K. 2005. Borban (1993) itsetuntomalli mukautettuna. Teoksessa Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava, 27.

Kuvio 3.. Itsetunnon kehitys. Kuvio muodostettu aineiston perusteella. Teoksessa Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava, 35–37.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lapsiperheiden vanhemmat aiempaa useammin siviilisäädyltään naimattomia. 2014. Perheet. Vuosikatsaus 2013. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 21.11.2015. [http://www.stat.fi/til/perh/2013/02/perh\\_2013\\_02\\_2014-11-21\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2013/02/perh_2013_02_2014-11-21_tie_001_fi.html)

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

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013, Anatomia ja fysiologia - Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T-M. & Tynjälä P. 2005. Lukion psykologia 2. Helsinki: Otava.

Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K., Ferchen, M., Lautso, A. & Sauri, P. 2009. Helsinki: WSOYpro.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjäjä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Väestöliitto, 21–28.

Lönnqvist, J. 2009. Itsemurhat. Terveyskirjasto. Viitattu 7.12.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p\\_sovelus=TK&p\\_artikkeli=seh00158](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p_sovelus=TK&p_artikkeli=seh00158)

Marttunen, M. 2006. Itsetuhoisen käyttäytyminen. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuorten psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 127–134.

MLL. Vanhempainnetti. n.d. Viitattu: 4.12.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Muurinen, A. 2014. Nykyvanhemmuuden haasteet kotikasvatuksessa. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Aikuiskasvatus. Pro gradu – tutkielma. Viitattu: 17.5.2016. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi\\_gvjbweHMAhVF8ywKHWv5AtI-QFggeMAE&url=http%3A%2F%2Fflappi32-kk.lib.helsinki.fi%2Fbitstream%2Fhandle%2F10024%2F59558%2FMuurinen.Anna-Kaisa.pdf%3Fsequence%3D2&usg=AFQjCNF0d\\_\\_X9T3al-gbDcnbtb8uQ5CMJfQ&sig2=i8yYZFN65Ik-FuUj1jhmBGA&bvm=bv.122129774,d.bGg](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi_gvjbweHMAhVF8ywKHWv5AtI-QFggeMAE&url=http%3A%2F%2Fflappi32-kk.lib.helsinki.fi%2Fbitstream%2Fhandle%2F10024%2F59558%2FMuurinen.Anna-Kaisa.pdf%3Fsequence%3D2&usg=AFQjCNF0d__X9T3al-gbDcnbtb8uQ5CMJfQ&sig2=i8yYZFN65Ik-FuUj1jhmBGA&bvm=bv.122129774,d.bGg)

Murrosikä. n.d. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 30.11.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt02194](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ltt02194)

Nuorten terveysneuvontapiste. 2015. Hämeenlinnan kaupunki. Viitattu 10.12. 2015. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Terveyspalvelut/Lasten-ja-nuorten-terveys/Nuorten-terveysneuvontapiste/>

Pelkonen, M. & Strandholm, T. 2013. Itsetuhoisuus. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, 125–135.

Perheneuvonta. n.d. Hämeenlinnan seurakunnat. Viitattu 10.12.2015. <http://www.hameenlinnanseurakunnat.fi/apua-elamaan/perheneuvonta/>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opintosuunnitelma 2016. Opetushallitus. Viitattu 21.11.2015. <http://www.oph.fi/ops2016/perusteet>

Psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto. 2015. Hämeenlinnan kaupunki. Viitattu 10.12.2015. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Sosiaalipalvelut/Mielenterveys-ja-henkisen-hyvinnin-palvelut/Psykiatrisen-sairaanhoitajan-vastaanotto/>

Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Viitattu 7.12.2015. [http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/files/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa.pdf)

Roos, S. 2014. Guilt, Shame, emotion regulation and social cognition: Understanding their associations with preadolescents' social behavior. Department of Behavioral Sciences and Philosophy. University of Turku. Väitöskirja. Viitattu 21.11.2015. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/100073/AnnalesB393Roos.pdf?sequence=2>

Rönkä, A., Viheräkoski, J., Litsilä, R. & Poikkeus, Anna-Maija. 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus – suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS – kustannus, 51–70.

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä – Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.

SoMe ja nuoret. 2015. Ebrand Suomi oy. Viitattu 5.11.2015. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/tiivistelma/>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallo, J., Kantomaa, M., & Valtonen, M. 2014. Suomen lääkärilehti 25–32, 1871–1876. Viitattu 21.11.2015. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2014/SLL252014-1871.pdf>

Toukola, T., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2015. Tunneilmaisun kehittymisen ongelmat - temperamentin vai ympäristön sanelemaa? Duodecim 2015; 131, 1988–1994. Viitattu 21.11.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12516.pdf>

Valtaosa lapsista kahden vanhemman perheessä. 2014. Perheet. Vuosikatsaus 2013. Suomen virallinen tilasto (SVT). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.11.2015. [http://www.stat.fi/til/perh/2013/02/perh\\_2013\\_02\\_2014-11-21\\_kat\\_005\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2013/02/perh_2013_02_2014-11-21_kat_005_fi.html)

Kutsu vanhempainiltaan

## **KUTSU VANHEMPAINILTAAN**

### **” Murrosikäinen tyttö ja äiti - Mitä äidin tulee tietää?”**

(Päivämäärä, aika, paikka)

Tervetuloa 4–6-luokkalaisten vanhempien vanhempainiltaan! Vanhempainillan aihe on ”Murrosikäinen tyttö ja äiti – mitä äidin tulee tietää?” Vanhempainillassa käsitellään vanhemmuutta, sekä murrosiän tuomia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia tyttöihin. Sen lisäksi käsitellään itsetuntoa ja itsetuhoisuutta, seksuaalisuuden kehittymistä ja median vaikutuksia murrosikäiseen.

Vaikka vanhempainillan aihe painottuu äiteihin ja tyttäriin, myös isät ovat tervetulleita kuuntelemaan ja osallistumaan. Poikienkin vanhemmat voivat hyötyä illasta.

Vanhempainillan järjestävät Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Anne Matoniemi ja Kirsi-Maria Vesämäki ja vanhempainilta on heidän opinnäytetyönsä osa. Hämeenlinnan yhteiskoulun puolesta iltaan osallistuvat opinto-ohjaaja, kuraattori ja vanhempainyhdistys. Vanhempainilta alkaa kahvituksella klo 17.30. Vanhempainilta jakautuu teoria- ja keskusteluosioihin. Lopuksi täytetään vapaaehtoinen palautelomake, jossa annettu palaute sisällytetään opinnäytetyöhön.

Jos Teillä on kysymyksiä jo etukäteen, niitä voi lähettää sähköpostilla osoitteeseen [anne.matoniemi@student.hamk.fi](mailto:anne.matoniemi@student.hamk.fi) tai [kirsi-maria.vesamaki@student.hamk.fi](mailto:kirsi-maria.vesamaki@student.hamk.fi)

## Murrosikäinen tyttö ja äiti – Mitä äidin tulee tietää?

Liite 2

Palautekysely

PALAUTEKYSELY

nainen ( )    mies ( )



Ympyröi arvosana alla olevista aiheosioista

1= epäselvä, huono, ei mielenkiintoinen    5= selkeä, hyvä, mielenkiintoinen

Vanhemmuus \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Murrosiän muutokset \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Media \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Itsetunto \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Itsetuhoisuus \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Esityksen sisältö \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Esittämistapa \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Keskusteluosio \_\_\_\_\_ 1    2    3    4    5

Koitko saavasi illasta hyötyä, mitä?

Vapaa sana


Kiitos palautteesta!



# Murrosikäinen tyttö ja äiti

-Mitä äidin tulee tietää?

Vanhempainilta 17.2.2016  
Anne Matoniemi ja Kirsi-Maria Vesamäki



## Vanhemmuus

How we treat the child  
The child will treat the word  
-Pam Leo-

Vanhempien roolit:

- perushoivan toteuttaja
- ohjaaja ja neuvoja
- tuen antaja

Nuori odottaa vanhemmiltaan:

- yhdessäoloa
- jutteluhetkiä
- kotona oleskelua
- tunteiden vastaanottamista
- tasapainottamista
- tukea



## Vanhemmuus - vuorovaikutus

- Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus luo perustan lapsen tulevaisuuden ihmissuhteille
  - avoin ja luottamuksellinen suhde / kontrolloiva suhde
- Itsenäistyminen asettaa vanhemman uuteen rooliin lapsen elämässä
- Nuori tarvitsee selkeät säännöt, jotka luovat turvaa
- Äidin ja tyttären suhde on tutkitusti läheinen, mutta riittävä

## Vanhemmuus - haasteet ja tuki

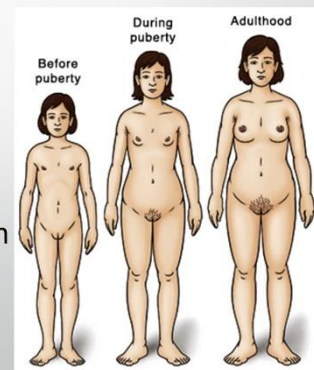
- Vanhemmuuteen kuuluu tunteiden kirjo kokonaisuudessaan
- Omien lapsuuden ja nuoruuden kokemusten vaikutus parisuhteeseen ja perheeseen
- Vanhemmuus on jatkuvaa kasvamista, valitsemista sekä asenteen muodostamista
- Tukea on saatavilla sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista sekä erilaisista järjestöistä
  - MLL Vanhempainnetti: tietoa lapsen kehityksestä, konkreettisia välineitä ongelmatilanteisiin

## Keskusteluosio 1

Miten kehittää vanhemman ja lapsen välistä suhdetta?

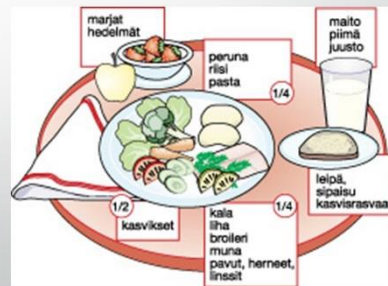
## Fyysiset muutokset

- Hormonit
- Karvoitus
- Iho-ongelmat
- Sukupuolielinten kasvu
- Pituuskasvu ja rasvakudoksen lisääntyminen
- Kuukautiset



## Hyvät elintavat murrosiässä

- Riittävä liikunta
- Lepo ja uni
- Päivärytmin ylläpito
- Terveellinen ravinto
- Hygieniasta huolehtiminen
- Itseä miellyttävät harrastukset



## Psyykkiset muutokset - tunteet

- Vanhemmat opettavat lapsilleen tunteiden säätelyä ja suodattavat sellaisia tunteita, joita lapsi ei pysty itse suodattamaan
- Murrosikään kuuluu tunteiden heittäily
- Ihastuminen ja rakastuminen
- Ympäristö luo paineita murrosikäiselle, mikä aiheuttaa ahdistusta
- Häpeä ja syyllisyys
- Oma keho herättää tunteita

## Psyykkiset muutokset - kognitio (tiedonkäsittelytaidot)

- Murrosikäinen siirtyy konkreettisesta ajattelusta abstraktiin
- Keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyky sekä muisti kehittyvät
- Otsalohko jatkaa kehittymistään
- Sukupuolihormonit vaikuttavat käyttäytymiseen
- Ajattelukyky kehittyy
  - tulevaisuuden suunnittelu, eettinen ajattelu, kriittisyys

## Sosiaaliset muutokset

- Ystävien rooli muuttuu tärkeämmäksi
- Ihastuminen ja seurustelu alkavat kiinnostamaan
- Pyrkimys kuulua ryhmään ja saada ryhmän hyväksyntä
- Eri roolien kokeilu on itsensä ja kavereiden hyväksynnän etsimistä
- Vanhempien hyvä olla kiinnostuneita nuoren kaveripiiristä



## Keskusteluosio 2

Sara 13v haluaisi valvoa myöhään joka ilta ja nukkua pitkään aamuisin. Aamulla Sara on hyvin väsynyt, eikä jaksakaan keskittyä koulussa. Saralle maistuu roskaruoka ja karkit, mutta salaattiin hän ei koske. Sara ei harrasta ylimääräistä liikuntaa ja pyytääkin usein kyytiä kouluun.

Mitä vanhempana tekisit?

## Keskusteluosio 3

Elli 12v on kovin tunteikas nuori. Tunteet vaihtelevat nopeasti laidasta laitaan. Perheessä koetaan tämän olevan suuri haaste. Elli on viitannut koulukiusaamiseen, mutta asiaan ei ole puututtu. Vanhempien käsityksen mukaan Ellillä ei ole läheisiä ystäviä. Ellistä paistaa epävarmuus ja vanhemmat ovat huolissaan hänestä.

Millaisia ajatuksia Ellin tilanne herättää?

## Median vaikutus murrosikään

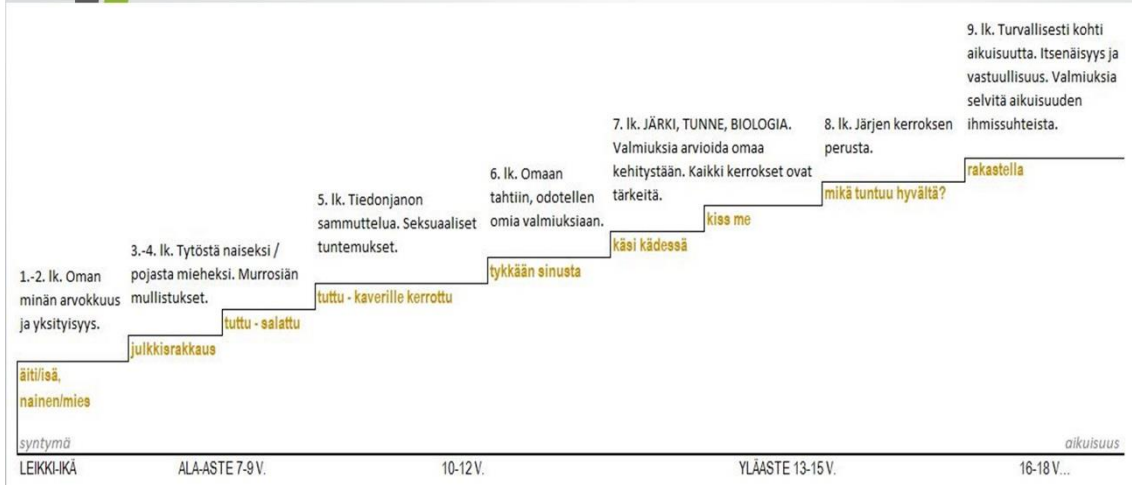
- Televisio
- Tietokone
- Älypuhelin
- Vanhemmat eivät ole välttämättä ole tietoisia lastensa sosiaalisen median käytöstä
- Pitkä ruutuaika vaikuttaa fyysiseen kuntoon ja omakuvaan, varsinkin tytöillä
- Yksinäisyys
- Riskitekijät, kuten kiusaaminen ja ahdistelu

## Keskusteluosio 4

Milla 14v tykkää pelata pelikonsolilla, jolla saa pelata päivittäin max. 2h. Millalla on myös oma älypuhelin, sekä pääsy tietokoneelle ja televisiolle rajattomasti. Milla käyttää sosiaalista mediaa taitavasti, mutta vanhemmat eivät seuraa sen käyttöä kovin tarkasti. Milla tykkää ladata nettisovelluksiin kuvia sekä saada kommentteja sadoilta seuraajiltaan. Milla käyttää medialaitteita mieluiten omassa rauhassa.

Miten toimisit tilanteessa?

## Seksuaalisuuden kehitys



## Seksuaaliterveyskasvatus

- Tavoitteena harkintakyvyn ja ymmärryksen lisääminen sekä nuoren persoonallisuuden rakentumisen tukeminen osana kasvatusta
- Sisältönä mm. raskaus, sukupuolitautien ehkäisy, seksuaalinen kehittyminen, tunteet ja seurustelu
  - Lisäksi vastuu, oikeudet sekä yksilöllisyys
- Jokainen välittää olemuksellaan mallin mieheydestä / naiseudesta
- Nuori tarvitsee vanhempien tukea seksuaalisuuden kehityksessä

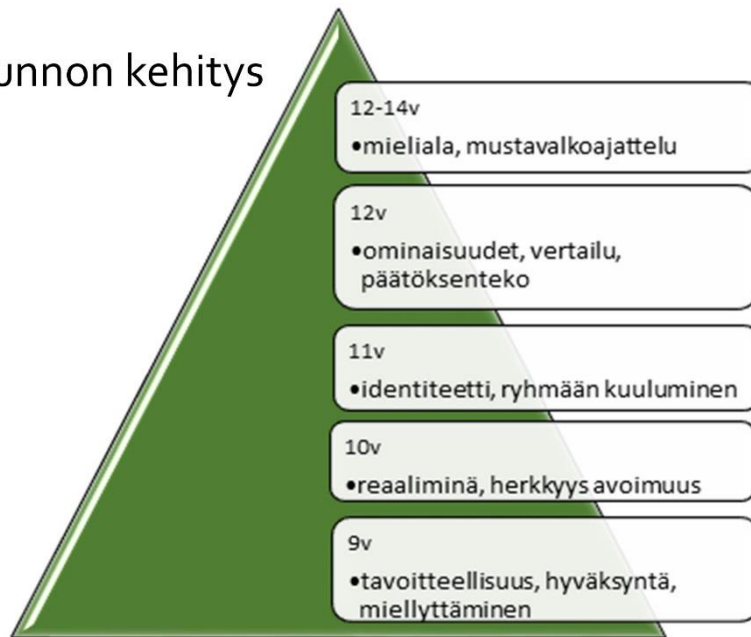
## Itsetunto

- Omien heikkouksien sekä vahvuuksien tunnistaminen ja hyväksyminen
- Itsensä arvostaminen
- Minäkäsitys
  - reaaliminä
  - ihanneminä
  - normatiivinen minä
- Nuoruuden kehitystehtävä on identiteetin etsintä (Erik H. Erikson)
- Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset merkittäviä

- Minäkäsityksen ja ympäristön ristiriita voi olla uhka minälle  
--> jännitys, ahdistus, paha olo
- Selviytymiskeinot ihmisen tapa lähestyä ja ratkaista elämän tehtäviä ja ongelmia
  - defensi: selviytymiskeino, tiedostamaton
  - coping: hallintakeino, tiedostettu
- Lapsi oppii omat selviytymismekanismit havainnoimalla ja matkimalla
- Lapsen kanssa keskusteleminen auttaa lasta tunnistamaan ja tulkitsemaan uhkaavia tilanteita



## Itsetunnon kehitys



## Keskusteluosio 5

Miten lapsen itsetunnon kehitystä voi tukea?

## Itsetuhoisuus

- Lapsen ja nuoren on normaalia pohtia kuolemaa, mutta itsensä satuttaminen, kuoleman toivominen ja suunnittelu eivät ole normaalia
- Suora itsetuhoisuus
  - itsetuhoajatukset, viiltely ja muu itsensä satuttaminen, itsemurhayritykset ja itsemurha
  - joka viides nuori viiltelee itseään, mutta ilman itsemurha-aikomusta
- Epäsuora itsetuhoisuus
  - pitkäaikainen riskikäyttäytyminen, nautintoaineiden käyttö, liikennekäyttäytyminen, huono itsensä hoitaminen tai riskialttiit harrastukset

## Itsetuhoisuuden taustasyyt

- Usein traumaattinen perhetausta
  - kipeät erot, epävakaa ympäristö, rikkonainen perhe
- Vanhempien vaikeudet
  - alkoholinkäyttö, väkivaltaisuus, epäsosiaalinen käyttäytyminen, itsetuhokäyttäytyminen ja perheväkivalta
- Psykkinen kuormitus, elämän vaikeudet ja stressi ovat yleensä kytköksissä itsemurha-ajatuksiin
- Itsetuhoisuuteen liittyy masennus, kiusaaminen, ahdistuneisuus, päihteiden käyttö sekä vakavat psykkinet sairaudet, kuten psykkinet häiriöt ja poikkeavat persoonallisuuspiirteet

## Itsemurha

- Itsemurhaa yritetään todennäköisimmin päihteiden vaikutuksen alaisena
- Itsemurhayritykset ja itsemurhat ovat harvinaisia lapsuudessa, mutta yleistyvät murrosiässä
- Tytöt yrittävät itsemurhaa poikia useammin, mutta pojat onnistuvat itsemurhayrityksessään tyttöjä useammin

## Mistä apua nuorelle ja vanhemmille?

- Erikoissairaanhoido --> Kanta-Hämeen keskussairaala
  - Aluksi kriisihoito, jonka jälkeen lääkitys ja yksilöterapia
- Nuorten terveysneuvontapiste
- Seurakuntien perheneuvonta
- Psykiatrinen sairaanhoitaja

## Keskusteluosio 6

Milla tuo kylään kaverinsa, joka on ulkoiselta olemukseltaan epäsiisti. Millan kaveri on ujo ja hiljainen. Tyttö vaikuttaa myös hyvin väsyneeltä. Vanhemmat pyytävät tyttöä käsipesulle ennen ruokailua ja vanhemmat huomaavat viiltelyjälkiä tytön käsivarressa. Illalla vanhemmat kysyvät Millalta kaverin voinnista sekä perheestä. Milla kertoo hänellä olevan ongelmia kotona, joista ei ole kertonut Millalle sen tarkemmin.

Miten tilanteessa aikuisena pitäisi toimia?

KIITOS!

