

Katri Laulaja & Maria Fors

MURROSIÄN HAASTEET

Tukena vanhemmuudessa

2010

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT.....	4
1. JOHDANTO	5
1.1 Tutkimuksen tavoitteet ja keskeiset käsitteet.....	6
1.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto	8
2. MURROSIKÄ.....	9
2.1 Fyysinen kehitys	11
2.1.1 Tytön kehitys	11
2.1.2 Pojan kehitys.....	13
2.2 Sosiaalinen kehitys.....	14
2.2.1 Sosiaalinen käyttäytyminen	17
2.2.2 Sosiaalisen käyttäytymisen neljä päätyyppiä.....	18
2.3 Psykkinen kehitys	21
2.4 Seksuaalisuus	24
2.4.1 Seksuaalikasvatus.....	26
2.4.2 Seksuaalinen suuntautuminen.....	27
3. HÄIRIÖT KEHITYKSESSÄ	29
3.1 Syömishäiriöt	29
3.2 Masennus	32
3.3 Käytöshäiriöt.....	35
4. TERVEET ELINTAVAT	38
4.1 Terveellinen ruokavalio	38
4.2 Uni	40
4.3 Liikunta	44

4.4 Päähteet.....	47
5. VANHEMMUUS	50
5.1 Murrosikäisen tukeminen.....	50
5.2 Rajojen asettaminen	52
5.3 Vanhempi seksuaalikasvattajana.....	54
5.4 Virtuaalimaailman vaikutukset	56
5.5 Malleja kertoa asioista 8-12-vuotiaille – kiperiä kysymyksiä, osuvia vastauksia.....	59
6. POHDINTA	62
LÄHTEET.....	65
Liite1	68

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maria Fors & Katri Laulaja
Opinnäytetyön nimi	Murrosiän haasteet – tukena vanhemmuudessa
Vuosi	2009
Kieli	suomi
Sivumäärä	68+ 1 liite
Ohjaaja	Ulla Isosaari

Tämä opinnäytetyö on osa Vaasan kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettua seksuaalikasvatusprojektia. Tarkoituksena on tuottaa materiaalia käytettäväksi tukena murrosikäisen vanhemmuudessa. Kohderyhmänä on viidesluokkalaisten (11 12-vuotiaiden) vanhemmat. Tätä opinnäytetyötä on tarkoitus käyttää myöhemmin toteutettavan vanhemmille suunnatun infolehtisen pohjana.

Työhön on koottu tietoa vanhemmille alkavan murrosiän haasteista sekä niiden kohtaamisesta. Työssä käsitellään normaaleja murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia sekä mahdollisia murrosiässä esiintyviä ongelmia, kuten syömishäiriöitä.

Työn avulla voidaan tuottaa materiaalia, joka hyödyttää opettajia/vanhempia, että he voivat antaa nuorelle riittävästi tietoa ja turvaa selvittääkseen murrosiän tuomista haasteista ja matkata luottavaisin mielin kohti aikuisuutta.

Valmista materiaalia voidaan käyttää tulevaisuudessa pohjana murrosikäisen terveysvalistuksessa kouluissa ja vanhemmille suunnatuissa infotilaisuuksissa.

Asiasanat: murrosikä, vanhemmuus, seksuaalikasvatus, psyykkinen kehitys, fyysinen kehitys, sosiaalinen kehitys

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

ABSTRACT

Author	Maria Fors & Katri Laulaja
Title	Puberty challenges – parenting support
Year	2009
Language	Finnish
Pages	68+ 1 Attachment
Name of Supervisor	Ulla Isosaari

This bachelor thesis is part of sexuality education project that has been carried out in cooperation with city of Vaasa. The aim is to produce material to be used in supporting the parents of teenagers. The target group included some parents of fifth graders (11-12 years). A further purpose is to use this thesis as a basis when planning a brochure for the parents of teenagers.

The thesis includes information about the challenges of puberty and facing them. Also normal physical, mental, and social changes occurring during puberty are dealt with as well as possible problems like eating disorders. The thesis can be used in producing material for the teachers and parents so that they can give the young people enough information and security and help the teenagers to cope with the challenges of puberty and safely and with trusting mind start their journey to adulthood.

In the future the material can be used in planning and implementing health education to teenagers and as a basis for material for parents' meetings at school.

Keywords: puberty, parenthood, sexuality, psychological development, social development, physical development

1. JOHDANTO

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulun kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa ja osallistumme Vaasan kaupungin Seksuaalikasvatus-projektiin. Aiheenamme on murrosiän muutokset. Tarkoituksena on tehdä teoriaosuus, joka on varsinainen päättötyömme ja lisäksi materiaali vanhempainiltaan. Päättötyön tarkoituksena on tarkastella murrosiän muutoksia peruskoulun alakoulun 5. luokkalaisilla. Käsittelemme muutoksia vanhemmille suunnatusta näkökulmasta.

Lähdimme mukaan projektiin, koska aihe vaikutti mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta. Mielestämme nykymaailmassa vanhempien on vaikea pysyä mukana lastensa elämässä ja kehityksessä, koska aikaa tuntuu olevan liian vähän, että jaksettaisiin keskittyä lapsen kasvuun ja kehitykseen riittävästi. Aihe on myös mielestämme ajankohtainen, koska nuorten pahoinvointi lisääntyy räjähdysmäisesti koko ajan.

Käsittelemme työssämme murrosiän kynnyksellä olevan tytön ja pojan kehitystehtäviä. Keskitymme erityisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lisäksi käsittelemme mahdollisia häiriöitä kehityksessä ja miten puuttua niihin. Työssä käymme läpi myös päihteet ja virtuaalimaailman ja miten ne vaikuttavat kehitykseen. Lopussa käymme vielä läpi vanhemmuuden roolia.

Tutkimuksen tavoitteena on selventää vanhemmille heidän rooliaan vanhempana ja tehtäviään nuoren kehityksen tukemisessa murrosiän myllerryksessä.

Ydinkäsitteenämme ovat sosiaalinen ja psyykkinen kehitys ja niihin liittyvät seikat. Sivuumme yleisellä tasolla fyysisiä muutoksia paneutumatta niihin kuitenkin sen syvällisemmin, koska kuitenkin mielestämme olennaisinta on henkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet. Lisäksi käsittelemme omana osa-alueenaan seksuaalisuuden ja sen tuomat haasteet. Henkinen ja sosiaalinen kehitys on se, mikä näkyy arjessa vanhemmille ja missä kohdataan eniten ongelmia ja epävarmuutta, esimerkiksi miten toimia kun nuori vetäytyy kuoreensa, onko se normaalia ja kuuluuko kehitykseen. Opinnäy-

tetyön pohjalta on myös tarkoitus tehdä myöhemmin vanhemmille suunnattu infolehtinen murrosiän muutoksista.

Psyykkinen kehitys pitää sisällään paitsi hormonaaliset muutokset ja kehon kasvun myös muutokset aivojen toiminnassa. Aivoissa tapahtuvat muutokset aiheuttavat murrosiälle tyypillisiä mielialan vaihteluita ja ailahtelevaisuutta. Tässä vaiheessa irrottautuminen vanhemmista alkaa ja nuoren pitäisi alkaa itsenäistymään. Epävarmuus omasta seksuaalisuudesta saa nuoren tuntemaan turvattomuutta ja tästä johtuen tarvitsee paljon aikuisen tukea ja ymmärrystä voidakseen suhteuttaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin.

Sosiaalinen kehitys on voimakkaasti sidoksissa kaveripiiriin ja toisiin nuoriin, tässä vaiheessa omat kaverit voivat olla nuorelle tärkeämpiä kuin omat vanhemmat ja tämä voi aiheuttaa hämmennystä vanhempien keskuudessa. Kaveripiiri vaikuttaa paljon esim. nuoren terveystalintoihin kuten alkoholin ja muiden päihteiden käyttö.

Ensisijaisesti uskomme tämän opinnäytetyön projektin hyödyntävän meitä tulevaisuudessa ajatellen tulevaa ammattiamme. Ei vain lisääntyvän tiedon näkökulmasta, vaan tässä kehittyvät tiedonhankinnan ja tutkimisen taidot, yhteistyötaidot sekä kokonaisuuksien hahmottamisen kyky.

1.1 Tutkimuksen tavoitteet ja keskeiset käsitteet

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää vanhemmille heidän rooliaan vanhempana ja tehtäviään nuoren kehityksen tukemisessa murrosiän myllerryksessä. Tutkimuskysymyksinä pohjalla ovat: Miten tukea nuorta kasvussa? Mitä tietoa vanhemmat tarvitsevat ymmärtääkseen kasvavaa nuorta. Ja miten tunnistaa terveydenhoitajana mahdolliset ongelmat?

Ydinkäsitteenämme ovat sosiaalinen ja psyykkinen kehitys ja niihin liittyvät seikat. Sivuumme yleisellä tasolla fyysisiä muutoksia paneutumatta niihin kuitenkin sen syvällisemmin, koska kuitenkin mielestämme olennaisinta on henkinen hyvinvointi ja

sosiaaliset suhteet. Lisäksi käsittelemme omana osa-alueenaan seksuaalisuuden ja sen tuomat haasteet. Henkinen ja sosiaalinen kehitys on se, mikä näkyy arjessa vanhemmille ja missä kohdataan eniten ongelmia ja epävarmuutta, esimerkiksi miten toimia kun nuori vetäytyy kuoreensa, onko se normaalia ja kuuluuko kehitykseen. Kavereiden merkitys korostuu ja nuori alkaa itsenäistyä ja erkanemaan vanhemmistaan. Leikkiminen on silti edelleen tärkeää ja sallittua. Vanhemman on hyvä olla tässä kehitysvaiheessa herkkänä lapsen sanallisille ja sanattomille viesteille. Tutkimuksen pohjalta on myös tarkoitus tehdä vanhempainillassa jaettava infolehtinen vanhemmille murrosiän muutoksista.

Psyykinen kehitys pitää sisällään paitsi hormonaaliset muutokset ja kehon kasvun myös muutokset aivojen toiminnassa. Se on siis riippuvainen nuoren fyysisestä, psykologisesta ja sosiaalisesta kehityksestä. Aivoissa tapahtuvat muutokset aiheuttavat murrosiälle tyypillisiä mielialan vaihteluita ja ailahtelevaisuutta. Tässä vaiheessa irrottautuminen vanhemmista alkaa ja nuoren pitäisi alkaa itsenäistymään. Epävarmuus omasta seksuaalisuudesta saa nuoren tuntemaan turvattomuutta ja tästä johtuen tarvitsee paljon aikuisen tukea ja ymmärrystä voidakseen suhteuttaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin. Kasvuprosessin aikana nuoresta kasvaa vastuunsa kantava ja itsensä kanssa tasapainossa oleva aikuinen.

Sosiaalinen kehitys on voimakkaasti sidoksissa kaveripiiriin ja toisiin nuoriin, tässä vaiheessa omat kaverit voivat olla nuorelle tärkeämpiä kuin omat vanhemmat ja tämä voi aiheuttaa hämmennystä vanhempien keskuudessa. Kaveripiiri vaikuttaa paljon esim. nuoren terveysvalintoihin kuten alkoholin ja muiden päihteiden käyttö. Sanoetaan, että tyttöjen ja poikien sosiaalinen kehitys ilmenee eri tavalla, joten on vaikea verrata tyttöjä ja poikia. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla on yhteys hyvään koulumenestykseen. Alakoulua sosiaalinen kehitys on nopeaa ja opettajalla on suuri merkitys asiassa. Ensimmäiset seurustelusuhteet myös solmitaan mahdollisesti tässä kehitysvaiheessa. Siinä ei kuitenkaan pyritä varsinaiseen kahden kesken olemiseen vaan lähinnä kavaruuteen vielä.

1.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Opinnäytetyömme on tehty perinteisenä kirjallisuuskatsauksena. Perinteinen kirjallisuuskatsaus on rajatusta aineistosta tehty tiivistelmä, jossa käydään läpi tästä aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Nykyään suositaan enemmän systemoituja kirjallisuuskatsauksia perinteisen sijaan. Systemoidussa on tarkoituksena yhdistää ja koota alkuperäistutkimuksien tarjoamaa tietoa ja näyttöä. Katsauksen tavoitteena ei siis ole vain luetella aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia vaan pyrkiä etsimään ja kokoamaan olemassa olevasta aineistosta olennaisin tieto ja arvioida tietoa tutkimuskysymysten näkökulmasta käsin.

Lähteinä pyrittiin käyttämään ainoastaan alle 10 vuotta vanhoja teoksia ja artikkeleita. Joitakin vanhempia hyväksyttiin kuitenkin myös mukaan, koska katsoimme, että tieto näissä teoksissa ei ollut muuttunut miksikään tai uudempaa tietoa ei ollut saatavilla.

2. MURROSIKÄ

Murrosiällä tarkoitetaan lapsuuden jälkeistä ikävaihetta sukurauhasten kasvun alkamisesta sukukypsyysyden saavuttamiseen ja kasvun päättymiseen saakka. Lapset tiedostavat oman sukupuolensa 1–2 vuoden iästä alkaen. Sukupuolisuus ilmenee lapsella leikeissä, käyttäytymisessä ja omalle sukupuolelle tavanomaisena pukeutumisena. Lapsi huomaa myös eron pojan ja tytön sukupuolielinten välillä. Jo leikki-ikäiset lapset harrastavat niin sanottuja lääkäroleikkejä, jolloin he tutkivat keskenään sukupuolielimiään. Lapsen lähestyessä alkavaa murrosikää 10 vuoden iässä hänessä herää aivan uudella tavalla kiinnostus seksuaalisia toimintoja kohtaan. Sukupuolielimiin alkaa liittyä voimakkaita tunteita ja erityisesti alastomuus koetaan häpeällisenä. Sukupuolielinten koskettelu alkaa aiheuttaa mielihyvää ja seksuaaliset ajatukset alkavat kiehtoa ja tuntua kiihottavilta. (Aalberg & Siimes 1999, 15.)

Murrosikä on nuorelle nopeaa kasvun ja kehityksen aikaa. Lapsi muuttuu vähitellen biologisen, sosiaalisen, tunne-elämän ja järjen kehityksen myötä aikuiseksi. Hormonitoiminta vilkastuu alakoulun viimeisillä luokilla, viimeistään yläkoulun alussa ja käynnistää fyysiset muutokset. Noin 20. ikävuoteen mennessä nuori on saavuttanut myös muilla osa-alueilla aikuisen valmiudet. (Väestöliitto 2009.)

Murrosikäisten niin sanottu heimo, kuten tässä lähteenä käytetyssä teoksessa leikki-mielisesti ilmaistaan, on tietojen mukaan löydetty jo suunnilleen sata vuotta sitten. Suomessa tästä ilmiöstä alettiin puhua kuitenkin yleisemmin vasta 1970-luvulla. Arvostelijoiden mukaan murrosikä-käsite onkin vain aikuisten keksintöä, jonka piikkiin voi laittaa kaikki ongelmat ja epäselvyydet, joita vanhempi ei jaksaa tai viitsi selvittää tai ei osaa. Kaiken laittaminen murrosiän piikkiin saattaa myös antaa nuorelle liikaa vapauksia, mahdollisesti jopa vahingollisia ja todelliset ongelmat jäävät huomaamatta. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 9.)

Käsitteenä murrosikäisillä on yleismaailmallisia yhteisiä piirteitä, jotka ovat monesti negatiivisia, kuten että he vain laiskottelevat, mutisevat itsekseen ja loukkaantuvat

helposti tai ovat aina haistattelevia huonokäytöksisiä yksilöitä. Todellisuudessa nämä ovat vain ehkä piirteitä, jotka näkyvät selvemmin katukuvassa ja sopivat pieneen osaan ja jyrää alleen kaiken sen hyvän, mitä teini-ikä parhaimmillaan voi olla. Murrosikä on kuitenkin erityisen suuri ja vaikea prosessi vain joillekin. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 9.)

Nuorelle ei ole helppoa olla se ensimmäinen kehittynyt tyttö tai poika luokalla, ei myöskään se viimeinen. Kuitenkin jonkun aina täytyy olla jompikumpi ja kaikki käyvät läpi omat muutoksensa. Jokaisesta kasvaa lopulta omanlaisensa aikuinen. Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Kypsyminen itsenäisyyteen ja vastuuseen vaatii paljon muutakin kuin vain fyysiset valmiudet. (Väestöliitto 2009.)

Murrosiässä kasvamista tapahtuu monella eri tasolla. Biologisella tasolla jokaisesta kasvaa mies tai nainen, omalla tahdillaan. Järjellisellä tasolla opitaan omaksumaan, ymmärtämään ja sisäistämään erilaista tietoa, tämä auttaa tekemään erilaisia valintoja perustuen opittuun oikeaan ja hyvään tietoon. Sosiaalisella tasolla opitaan vuorovaikutustaitoja, kuten hyvää ystävyyttä ja seurustelutaitoja ja tätä kautta parisuhdetaitoja. Aluksi nuori seuraa muita, jonka jälkeen ryhtyy kokeilemaan itse. Emotionaalisella tasolla opitaan tunnistamaan, kokemaan, ymmärtämään sekä hallitsemaan erilaisia tunteita. (Väestöliitto 2009.)

Murrosiän ja nuoruuden ehkä tärkeimpiä kehitystehtäviä on nuoren itsenäistyminen eli irrottautuminen vanhemmista ja valmistautuminen itsenäiseksi tasapainoiseksi aikuiseksi. Tässä vaiheessa myös oma vartalo alkaa muuttua ja nuoren pitää hyväksyä muuttunut olemus ja tapahtuvat muutokset. Tässä nuori tarvitsee paljon vanhempien apua. Virittyminen seksuaalisuuteen ja valmistuminen seurusteluun ja parisuhteeseen on ajankohtaista. Valmistautuminen perhe- ja työelämään on alkanut. Nuori harjoittelee omien ja muiden tunteiden ymmärtämistä ja harjaannuttaa vuorovaikutustaitojaan ikätovereidensa kanssa, liittyminen heihin korostuu. Ryhmässä harjoitellaan sosiaalisen vastuullisen käytöksen omaksumista sekä oman maailmankatsomuksen kehittämistä. (Väestöliitto 2009.)

Nuori vastaa kehitystehtäviin oman temperamenttinsa ja kypsymisensä mukaisesti, aikuisten tuen ja ohjauksen turvin. Myös ikätovereiden – kavereiden ja nuorisoporukoiden rooli on tärkeä. Nuoren elämää tasapainossa pitävät pöydänjalat vahvistuvat vähitellen. Jos nuori tuntee olevansa jostain syystä "erilainen" nuori, tarvitsee hän erityistä tukea. (Väestöliitto 2009.)

Suurimmat ongelmat syntyvät nuoren elämässä juuri riittämättömyyden tunteesta, itsetunnon puutteesta ja erilaisuuden tunteesta. Murrosikäisen kuuluu käydä läpi tuntekriisejä ja tunteet saava näkyä ja kuulua. On tärkeää, että nuori oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja oppii myös aikuisen avulla mihin ja miten niitä tunnekuohuja voi purkaa. Nuorelle on tärkeää kokea, että tunteet, voimakkaatkin sellaiset, ovat sallittuja eikä niitä tarvitse pelätä. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 16)

2.1 Fyysinen kehitys

Murrosikä on biologista ja fysiologista kehitystä. Enemmistöllä se etenee samankaltaisesti, mutta yksilöllinen, esimerkiksi perimästä johtuva, vaihtelevuus ajoituksessa, nopeudessa ja tapahtumisjärjestyksessä on tavallista. Fyysinen kasvu ja siitä seuraavat psykologiset muutokset vaativat nuorelta itsensä uudelleen määrittelyä. (Aalberg & Siimes 1999, 15.)

2.1.1 Tytön kehitys

Tyttöjen fyysinen kehitys tapahtuu eri aikataululla kuin poikien kehitys. Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin pari vuotta aikaisemmin kuin pojilla. Naiseksi kasvamiseen tarkoittaa muun muassa seuraavia asioita: pituuskasvua, lantion levenemistä, rintojen kasvua ja arkuutta, reisien muotoutumista, karvojen kasvu muun muassa häpykummulle ja kainaloihin, oman kehon tutkimista, muutosten pelkoa ja ihmettelyä. Rintojen kehitys, häpykarvoituksen ilmaantuminen ja pituuskasvun pyrähdys alkavat ja etenevät samanaikaisesti. Murrosikäkehityksen lopulla eli keskimäärin noin 13-vuotiaana alkavat kuukautiset. Murrosikäkehitys kestää keskimäärin 3,5–4,0 vuotta.

Kuitenkin tulee muistaa, että yksilöllinen vaihtelevuus on huomattavaa. (Aalberg & Siimes 2007, 51.)

Tytöillä murrosikä alkaa yleensä rintarauhasen kehittymisellä ja aristamisella. Murrosiän alkaminen kuitenkin vaihtelee. Joillakin se tapahtuu jo kahdeksan- ja joillakin 13 vuoden iässä. Rintojen kasvuaika ja lopullinen koko ja muoto vaihtelee yksilöllisesti. Murrosiän aikana tytön lantionkaari muotoutuu ja valmistautuu lisääntymistä varten. Lantio muotoutuu sellaiseksi, että lapsen synnyttäminen on mahdollista. Reisiin ja pakaroihin alkaa kertyä rasvakudosta. Jotkut tytöt saattavat tuntevat itsensä lihavaksi, vaikka olisivatkin normaalipainoisia, sillä rasvakudoksen kertyminen nopeassa tahdissa muuttaa vartalon muotoa nopeasti. Muuttuneeseen kehoon tottuminen saattaa olla vaikeaa. Usein lantio pyöristyy jo ennen rintojen kunnollista kehitystä, jolloin tyttö voi kokea olevansa jotenkin epämääräisen muotoinen. Rintojen lisäksi peppuun ja lantion kaareen kiinnittävät monet pojatkin tytössä huomionsa. Kurveja saatetaan tarkkailla ja ihailla. Oikeastaan ilmiölle on ihan biologinenkin selitys, eli lisääntymisvietti ajaa miehiä kiinnostumaan lisääntymiskykyisistä naisista ja rinnat ja lantion kaari ovat lisääntymiskyvyn saavuttamisen ulkoisia merkkejä. Muut murrosiän muutokset tytöllä ovat aika lailla samanlaisia kuin pojillakin. Hiki- ja talirauhasen toiminta kiihtyy ja siitä johtuen saattaa tulla finnejä ja hiki alkaa haista sekä hius-ten rasvoittuminen kiihtyy. Hyvä hygienia on nyt tarpeen. Päivittäinen pesu ja deodorantin käyttö on suositeltavaa. (Aalberg & Siimes 2007, 51–55.)

Jo vuosia ennen kuin ensimmäiset kuukautiset ovat alkaneet, monilla tytöillä, tulee valkovuotoa, joka on merkinä hormonitoiminnan käynnistymisestä. Biologisesti tyttö on nainen silloin, kun kuukautiset alkavat. Kuukautiset ovat merkki tytölle, että hänen kehonsa on lisääntymiskykyinen. Saman asian pojat huomaavat itsessään, kun ensimmäiset siemensyöksyt alkavat. Kuukautisissa munasarjojen hormonituotanto kiihtyy ja munasarjoissa kypsyy sekä irtoaa kerran kuukaudessa yksi tai useampi munasolu. Kohdun limakalvo valmistautuu vastaanottamaan hedelmöittyneen munasolun paksuuntumalla. Munasolu kulkee munajohdinta pitkin kohtuun. Koko matkan ajan munasolu on valmiina hedelmöittymään, mikäli siittiösolu vaan sattuu pai-

kalle. Jos hedelmöitystä ei tapahdu, eli siittiösolu ei kohtaa munasolua, munasolu surkastuu ja poistuu noin vuorokauden kuluttua valkovuodon mukana pois. Raskauteen hormonaalisesti paksuuntumalla valmistunut kohdun limakalvo poistuu kuukautisverenä kerran kuukaudessa. Kuukautisvuoto kestää muutaman päivän ja ajoittuu noin kahden viikon päähän munasolun irtoamisesta. Yleensä kuukautiset eivät satu, mutta jotkut tytöt potevat kuukautiskipuja joko alaselän alueella tai alavatsalla. Kipuihin on kuitenkin olemassa monenlaisia lääkkeitä, mutta perussärkylääkkeetkin auttavat usein. (Aalberg & Siimes 2007, 57–61.)

2.1.2 Pojan kehitys

Tytöt ja pojat kypsyvät eri tahtiin murrosiässä. Ongelmat ovat osittain erilaisia ja tulevat eri aikaan. Luokalla on aina eri kehitysvaiheissa olevia nuoria. Ensimmäiset murrosiän merkit ilmestyvät 10–12-vuotiaana. Kasvu on hitaimmillaan juuri tässä iässä ja kiihtyy sitten pojilla murrosiän lopulla. Pojan kasvunopeus voi olla hitaimmillaan jopa alle 3 cm vuodessa. Ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on kivesten suurentuminen. Siitä vuoden päästä alkaa myös penis kasvaa ja karvoitus ilmaantuu. Muita merkkejä 11–12-vuotiaalla pojalla saattaa olla voimakas hienhaju, levottomuus ja ihonalaisen rasvan lisääntyminen. (Aalberg & Siimes 2007, 11, 16–17.)

Murrosiän lähestymisen huomaa esimerkiksi lisääntyneestä hiusten ja ihon rasvoittumisena, sekä ehkä jonkin verran aggressiivisemmaksi muuttuneesta käytöksestä. Nuori haluaa olla enemmän omissa oloissaan ja saattaa tiuksia esimerkiksi vastauksia vaikka aikaisemmin ollut hyvinkin kiltti ja tasainen lapsi. Pojat alkavat tässä vaiheessa uudelleen kiinnostua vastakkaisesta sukupuolesta ja aloitellaan mahdollisesti ensimmäisiä seurustelusuhteita. On hyvä jo tässä vaiheessa aloittaa varovainen valistaminen seksistä ja siihen liittyvistä tekijöistä, mutta valistamisessa tulee edetä lapsen tahdissa, ettei lapsesi tunne oloaan kiusaantuneeksi, eikä näin ollen ota vastaan mitään informaatioita. Vartalon ja raajojen eri osien kasvu päättyy murrosiän eri vaiheissa. Siksi esimerkiksi varsinkin poikien kengänkoko näyttää liian suurelta suhteeseen.

sa muuhun vartaloon. Ennen pituuskasvua tapahtuva pään, jalkaterien ja käsien kasvu muuttaa nuoren minäkuva. Hän ei näe itseään enää lapsenomaisen sopusuhtaisena ja se saa hänet tuntemaan itsensä hämmentyneeksi ja epävarmaksi. Raajojen nopea kasvu aiheuttaa koordinaatiovaikeuksia joka tekee nuoresta kömpelön. Tällöin nuori on arka, eikä halua välttämättä itseensä kohdistuvan minkäänlaista huomiota ja voi myös vältellä katsekontaktia. (Aalberg & Siimes 2007, 33–34.)

2.2 Sosiaalinen kehitys

Lapsen yksilöllisen kehityksen rinnalla kypsyy myös hänen sosiaalinen identiteettinsä, joka on osa sosiaalista kehitystä. Sosiaalinen kehitys on sekä sosiaalistumista yhteiskuntaan eli sitä, että nuori omaksuu yhteiskuntansa arvot, normit ja käyttäytymismallit, (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 90) sekä sitä miten sosiaaliset taidot karttuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Pajanen 2007) .

Sosiaalinen kehitys käsittää nuoren kaverisuhteet ja suhteen perheeseen, ammatillisen identiteetin kehittymisen sekä vuorovaikutustaitojen opettelun. Siihen kuulu lisäksi myös kouluoppiminen niin sanottu. formaalioppiminen sekä informaalioppiminen kuten kaverit, elokuvat, musiikki yms. (Aaltonen ym. 1999, 90–91.)

Kaverit ovat tärkeitä nuorelle tässä vaiheessa. Joskus tuntuu, että jopa tärkeämpiä kuin vanhemmat, mutta edelleen lapsi tarvitsee vanhempien tukea hyväksyntää kipeästi. Vanhemmat vain ovat enemmän taustavaikuttajien roolissa tässä alkavan puberteetin vaiheessa. Ystävistä eroon joutuminen, esimerkiksi muuton vuoksi on lapselle vaikeaa. Lapselle on tärkeää olla hyväksytty hänelle tärkeässä ryhmässä. Luokkayhteisössä voi muotoutua rooleja: joku on johtaja, joku pelle, joku eristäytyy.

Älä valita kaikesta. Älä arvostele lapsesi kavereita. Anna lapsellesi tilaa hengittää. Jentka 13 v. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 51)

Yrittäkää ymmärtää, koettakaa kestää, jaksakaa! Tsemppiä! Jenni 13 v. (Kukkumäki & Tulusto 2006, 51)

Vanhemman on hyvä olla herkkä lapsensa sanallisille ja sanattomille viesteille. Jos vanhemmasta tuntuu, että lapsi on joutunut luokassa syrjityn tai 'mustan lampaan' rooliin tai häntä kiusataan toistuvasti, asiaan on puututtava hienotunteisesti mutta rohkeasti. On keskusteltava sekä lapsen että opettajan kanssa. Asia voi olla lapselle arka ja sen hoitaminen vaatii aikuisilta ymmärrystä ja herkkiä tuntosarvia. (Kukku-mäki & Tulusto, 2006, 51–52.)

Leikkiminen on edelleen kuitenkin tärkeää, vaikka harjoitellaan aikuisten maailmaa varten. Vapaalle touhuilulle pitäisi koulun, kotitöiden ja harrastusten ohessa jättää aikaa. Tyttöjä kiinnostavat ehkä vielä roolileikit ja poikia enemmän älyllisesti haastavat tai liikunnalliset leikit ja seikkaileminen. (Pajanen 2007.)

Tytöt ja pojat leikkivät yleensä omissa porukoissaan. Tytöt ovat usein pienissä ryhmissä tai heillä on joku paras kaveri. Pojat toimivat usein isommissa porukoissa. Tyypillisiä erityisesti tytöille ovat tässä iässä erilaiset salakerhot, joilla on omat säännöt tai jopa oma kieli. Tytöillä ja pojilla voi olla tarvetta korostaa sukupuolensa erinomaisuutta: tytöt saattavat mollata poikia ja pojat tyttöjä. Tässä pätee hyvin vanha sanonta ”rakkaudesta se hevonenkin potkii” eli vaikka aletaan olla kiinnostuneita seurusteluun liittyvistä asioista, ei oikein osata tuoda sitä ehkä julki, eikä haluta, että toiset huomaisivat. (Aaltonen ym. 1999, 92.)

Kuten alussa todettiin lisääntyneestä itsenäisyydestään huolimatta, lapsi on riippuvainen vanhemmistaan. Tärkeää on vanhemmilta saatu aika, hyväksyntä, turva ja hoiva. Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä vanhempiansa kanssa. Hän samaistuu omaa sukupuoltaan olevaan vanhempaansa yhteisissä askareissa. Hän haluaa tutustua ja osallistua 'oikeisiin töihin'. Hänen on tärkeä saada tuntee, että häntä tarvitaan ja häneen luotetaan. Arki voi perheessä olla kiireistä, mutta tavallisten arkisten asioiden tekeminen yhdessä, esimerkiksi tiskaaminen, pihan hoito, ruoanlaitto, leipominen, tv:n katselu, saunominen, lemmikkieläimen hoitaminen, syöminen, siivoaminen tai auton renkaiden vaihto, on lapselle arvokasta. On myös hienoa voida oppia vanhemmalta erilaisia taitoja. Monet aikaisemmin jopa velvoittavina pidetyt traditiot ovat nyky-

maailmassa muuttuneet sopimuksenvaraisiksi ja auktoriteetit ovat korvautuneet eri alojen asiantuntijoilla. Ennen esim. olivat isovanhemmat, pihapiiri ja kylänraitti, kun nykyään on sähköiset media ja kulutus. Aikaisemmin kulutettiin konkreettisia esineitä, kuten jääkaappeja, autoja, levysoittimia yms., kun taas nykyisin mielenkiinto kohdistuu enemmän erilaisiin ilmiöihin, palveluihin ja viihdetilaisuuksiin, kuten ”festarit” tai elokuvat. Toisinsanoin tavaroiden, kokemusten ja palvelujen kuluttamisesta on tullut tärkeä osa nykypäivän nuoren identiteetin muodostumista. (Aaltonen ym. 1999, 92.)

Varhaisemmalle lapsuudelle tyypillinen itsekeskeisyys vähenee. Lapsen empatiakyky kehittyy. Hän haluaa hoivata eläimiä, vauvoja ja pikkulapsia. Hän pystyy aiempaa paremmin sietämään pienten lasten vaativuutta ja itsekeskeisyyttä. Vuoron odottaminen ja tunteiden hallitseminen on helpompaa kuin ensimmäisinä kouluvuosina. Esim. suuttuminen ei johda enää niin helposti paiskomiseen tai käsiksi käymiseen. Lapsi tuntee olevansa riippumattomampi aikuisten ohjauksesta kuin aiemmin. Hänelle on kehittynyt omatunto ja omaa arvostelukykyä. Hän voi tarkastella ja kritisoida vanhoja tuttuja sääntöjä ja pyrkiä muuttamaan niitä järkisyihin vedoten. Lapset kehittävät mielellään leikkeihinsä erilaisia omia sääntöjä. Päätöksiä kaveriporukassa tehdään usein äänestämällä tai käyttämällä loruja ja rituaaleja. (Pajanen 2007.)

Sääntöjen pohtiminen ja muotoileminen opettaa tärkeitä taitoja: oman näkökannan perustelemista, muiden näkökulmien kuuntelemista ja erilaisten näkökulmien vertailemistä. Lapsen on usein helpompi sitoutua noudattamaan sääntöjä, joita hän on ollut itse muotoilemassa ja pohtimassa rikkomusten seuraamuksia. Tämä pätee niin kotona, koulussa kuin kaveriporukassakin. (Pajanen 2007.)

Pitää antaa omaa vapautta, mutta samalla tarkkailla ettei nuori polta tupakkaa tai juopottele pahasti (vaikea huomata). Rottis 15, Tornio (Kukku-mäki & Tulusto 2006, 52)

Lapsen ajattelu on kuitenkin yhä konkreettista. Tämä näkyy myös hänen käsityksessään säännöistä. Hänen on vaikea ymmärtää sanojen ja tekojen ristiriitaa, esim. sitä,

että vanhempi puhuu savuttoman elämän puolesta, mutta sytyttää juhlahetkellä sika-rin. Tällainen toiminta voi lapsen mielestä olla valheellista tai tekopyhää. (Pajanen 2007.)

Murrosikäinen: Että sä oot tyhmä. Sä et kyllä tajuu mistään mitään! Miks just mulla on noin idiootti mutsi!!!! Äiti:??? (Alaja 2007, 7.)

Ongelmakohtia itsenäistyvän nuoren kanssa saattavat olla kouluikäisen kiukunpuuskat, kodista irtautuminen ja sen tuottamat kiukkuhetket. Monesti saatetaan olla 'napit vastakkain' ihan pienistäkin asioista. Ärtymystä aiheuttaa ihan pienetkin perustilan-teet, joita on käyty jo vuosia lävitse, eivätkä ne aina vielääkään mene jakeluun, vaan on kuin kokeiltaisiin, vieläkö niitä täytyy totella ja niin edelleen.. Nukkumaan-menoajat sekä läksyt saattavat aiheuttaa myös keskustelua. Erityisesti esikoisen kohdalla tällainen yllä olevan esimerkin mukainen puhetapa ja kohtuuton kritiikki ja jatkuva taistelu voi tuntua vanhemmista hämmästyttävältä ja loukkaavalta ja joskus vanhempi sortuu siihen, että alkaa myös itse huutaa ja nimitellä. Mukaan mennessään aikuinen antaa vahingossa liian suuren painoarvon huonolle hetkelle ja nuoren turvallisuudentunne saattaa horjua. (Alaja 2007, 117,118). Käsitlemme kappaleessa murrosikäisen tukeminen, tarkemmin keinoja ja mahdollisuuksia toimia konflikti tilanteissa äksyilevän ”murkun” kanssa. (Pajanen 2007).

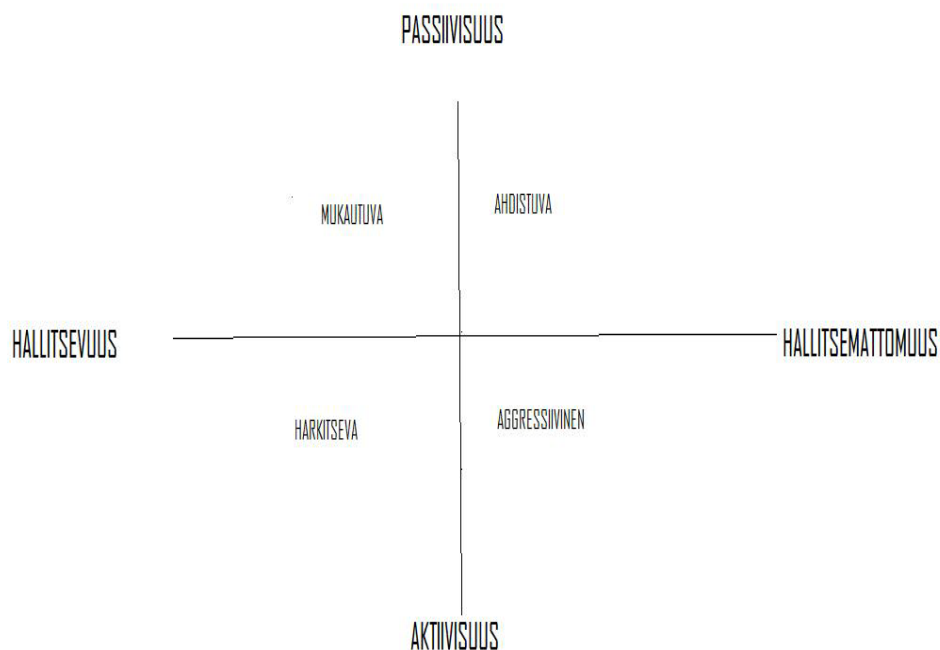
2.2.1 Sosiaalinen käyttäytyminen

Nuoren sosiaalinen kehitys ilmenee sosiaalisena käyttäytymisenä. Moraalin ja itsetunnon kehittyminen ovat yhdessä sosiaalisen kehityksen kanssa läheisessä yhteydessä nuoren minäkuvan ja minäkäsityksen muodostumiseen. (Aaltonen ym. 1999, 90–91.)

Sosiaalinen käyttäytyminen on siis sitä, miten toimitaan toisten ihmisten seurassa esim. ryhmissä ja miten itse kokee sen. Jokaisella ryhmällä, kuten kaveripiiri, perhe tai koululuokka, on omat tyypilliset piirteensä, miten käyttäytyään ja ajatellaan eli sosiaaliset normit. Nämä normit luovat toisaalta yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta

saattavat myös aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Nuorella on voimakas halu tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään, joten pelkoa saattaa aiheuttaa oma erilaisuuden pelko tai pelko muun ryhmän mahdollisesta negatiivisesta palautteesta. Nuori saattaa kokea kaveripiirin taholta tulevat paineet joskus kovinakin. Erityisesti, jos nuorella on heikko itsetunto hän saattaa pelätä muiden taholta tulevaa torjuntaa tai negatiivista suhtautumista jopa niin paljon, että se rajoittaa hänen elämäänsä. Tämä heijastuu myös sitten siihen miten nuori toimii ihmissuhteissaan ja miten käyttäytyy muita kohtaan. Hän voi joko pyrkiä määrittelemään muita nostaakseen omaa arvoaan tai sitten eristäytyä kokonaan. (Aaltonen ym. 1999, 93–95.)

2.2.2 Sosiaalisen käyttäytymisen neljä päätyyppiä



Kuvio 1. Sosiaalisen käyttäytymisen päätyypit. (Aaltonen ym. 1999,96.)

Sosiaalisen käyttäytymisen tärkein tekijä on ihmisen oma moraalikäsitys ja kasvuym-päristö. Sosiaalista käyttäytymistapaa kuvaa neljä päätyyppiä (ks. kuvio 1):

- 1 Harkitseva
- 2 Mukautuva
- 3 Aggressiivinen
- 4 Ahdistuva (Aaltonen ym. 1999, 96.)

Sosiaalista käyttäytymistä voidaan kuvata yllä olevan kaavion mukaisesti ulottuvuuksilla hallitsevuus – hallitsemattomuus ja aktiivisuus – passiivisuus, joista muodostuvat nämä neljä päätyyppiä sekä näiden alatyypit ahdistuva, aggressiivinen, harkitseva ja mukautuva. Yhdessä nämä muodostavat tietyn tyyppisiä käyttäytymistapoja. (Aaltonen ym. 1999, 96)

Esimerkiksi sosiaalisesti harkitseva nuoren käyttäytymistapa liittyy hallittuun aktiivisuuteen. Nuorella on hyvä itsehallinta, hän pystyy toimimaan rakentavasti, ottaa huomioon muut, pystyy ratkaisemaan ongelmatilanteet oikeudenmukaisesti neuvottelemalla sekä pyrkii yhteistoimintaan. Sosiaalisesti mukautuva käyttäytyminen on hallittua passiivisuutta. Edelleen nuorella on hyvä itsehallinta, rauhallinen käytös, kärsivällisyyttä, luotettavuutta. Nuori pyrkii välttämään konflikteja ja taipuu helposti sääntöihin ja ryhmän vaatimuksiin. Nämä kaksi yllämainittua käyttäytymistapaa ovat nuorisoa parhaimmillaan edustettuna, mutta sitten on myös seuraavanlaisia käyttäytymismalleja, joissa alkaa jo esiintyä ongelmakäyttäytymistä. (Aaltonen ym. 1999, 96.)

Aggressiivinen käyttäytymistapa, tarkoittaa aktiivista hallitsemattomuutta. Nuori toimii hetken mielijohteesta, ei näe kokonaistilannetta ja saattaa olla itsekeskeinen. Nuori turvautuu usein konfliktitilanteissa väkivaltaan tai muihin aggressiivisiin keinoihin. Aggressiivisuus tulee ilmi itsepuolustuksena hyvinkin vähäpätöisistä syistä ja ennen kaikkea toisten kiusaamisena. Tällainen käytös aiheuttaa muissa pelkoa ja he pyrkivät välttämään tällaisen nuoren seuraa. Heikkoon itsehallintaan liittyvää passiivisuutta on

ahdistunut käyttäytymistapa. Nuorella on tyypillisesti heikko itsetunto, hän vetäytyy sosiaalisissa tilanteissa, on puolustuskyvytön ja alistuu muiden tahtoon. (Aaltonen ym. 1999, 96–97.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että vahva itsetunto johtaa myönteiseen sosiaaliseen käyttäytymiseen ja rakentaviin ihmissuhteisiin ja heikko puolestaan aiheuttaa kielteistä käyttäytymistä, kuten vaikeuksia ihmissuhteissa ja aggressiivista tai vetäytyvää käytöstä. (Aaltonen ym. 1999, 97.)

Lapsen sanotaan elävän varhaisuoruuden vaihetta 11–14-vuotiaana. Noin 20 ikävuoteen mennessä murrosikä on yleensä eletty ja lapsesta, nuoresta on kehittynyt nuori aikuinen. Lapsen kouluikään ajoittuu hänen kasvussaan ja kehityksessään se vaihe, jolloin hänestä kasvaa aikuinen. 10-vuotias lapsi on 4. luokalla ja 12-vuotias ala-asteen viimeisellä, eli 6. luokalla. (Pajanen, 2007.)

Jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa sen mukaan, millaisen käskyn hänen perintötekijänsä ovat antaneet. Kehityksen kulkua ei voi mitenkään muuttaa. Toisille murrosiän varhainen alkaminen voi olla ylpeyden aihe ja toisille piina. Jos se on nuorelle arka asia, ei häntä saa missään tapauksessa kiusoitella aikuisten taholta. Hän tarvitsee aikaa sopeutuakseen itsekin. Nuoruusikää sanotaan usein toiseksi mahdollisuudeksi, se on yksilöllistymisen toinen vaihe, oman identiteetin etsimistä. Tämän rinnalla kehittyy myös sosiaalinen identiteetti ja sosiaaliset taidot. Koululla on tärkeä merkitys nuoren sosiaalisen kehityksen tukemisessa. Koulu tuo mukanaan monenlaisia sosiaalisia haasteita: pitää löytää itselleen kavereita, selviytyä koulun aloituksesta ja ryhmään sopeutumisesta. (Pajanen 2007.)

Tyttöjen sosiaalisten taitojen sanotaan olevan parempia kuin poikien ala-asteella. Toisaalta poikien sosiaalisuus ilmenee hiukan eri tavalla, joten tyttöjä ja poikia on vaikea verrata. Hyvillä sosiaalisilla taidoilla on yhteys koulumenestykseen. Jos lapsen sosiaalisissa taidoissa on vakavia puutteita, liittyvät ne usein psyykkisiin häiriöihin. Ala-asteella lapsen sosiaalinen kehitys on nopeaa ja opettajalla on suuri merkitys. Kaverit ovat tärkeitä ja suhteet syvenevät. Luokan sisällä saattaa alkaa muodostua ryhmitty-

miä. Ryhmät muodostuvat usein sen perusteella, miten nuoret kehittyvät. Viideskuudesluokkalaisten nuorten keskuudessa saattaa olla jo seurustelua. Tämän ikäisten seurustelu ei pyri kahdenkeskisyyteen vaan siinä opetellaan tuntemaan toista sukupuolta ja ollaan enemmänkin kavereita. (Pajanen 2007.)

2.3 Psyykkinen kehitys

Psyykkinen kehitys pitää sisällään paitsi hormonaaliset muutokset ja kehon kasvun myös muutokset aivojen toiminnassa. Aivoissa tapahtuvat muutokset aiheuttavat murrosiälle tyypillisiä mielialan vaihteluita ja ailahtelevaisuutta. (Puura 2009.)

Murrosikä on kehitysvaihe, jonka tarkoituksena on lapsen asteittainen irrottautuminen lapsuudestaan ja oman persoonallisen aikuisuuden löytäminen. Yksilöllisessä kasvuprosessissa keholliset, hormonaaliset, psykologiset ja sosiaaliset tapahtumat muodostavat erottamattoman kokonaisuuden. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha, Kumpulainen 2004, 46.) Nuoren psyykkinen kehitys lapsesta aikuiseksi on paljon pidempi prosessi kuin kolme vuotta kestävät kehon fyysiset muutokset. Jos nuorella on rinnat tai parta kasvaa, se ei tee hänestä vielä aikuista. Kasvuprosessin aikana nuoresta kasvaa vastuunsa kantava, itsensä kanssa tasapainossa oleva nuori aikuinen. (Pajanen 2006.)

Murrosiän alkaessa hormonitoiminta aktivoituu, joka aiheuttaa nuoressa kasvupyrähdysten ja kehon muuttumisen. Muutokset hämmentävät nuorta ja aiheuttavat sekä entisen ruumiinkuvan hajoamisen, että vaikeuden hallita omaa kehoaan. Nuoruudessa on kaikkein suurin tarve intymiteettiin ja nuori haluaa olla paljon yksin. (Moilanen ym. 2004, 46)

Kehityksen edetessä nuori on yhä tietoisempi omasta seksuaalisuudestaan. Varsinkin pojilla erilaiset rivot vitsit ja kielenkäyttö yleistyvät, ja nuoret hakeutuvat entistä enemmän oman ikäistensä seuraan, jolloin he tulevat ymmärretyiksi paremmin kuin aikuisten seurassa. Molempia sukupuolia kiinnostaa seksuaalisuus, ja itsetyydytys on normaali tapa tutustua omaan seksuaalisesti kypsyvään kehoon. Tyttöjen on vaikeaa

ymmärtää omaa aikuistuvaa ja naisellista identiteettiään, ja tämä saattaa näkyä joko liian varhaisena ja vapaana seksuaalisena käyttäytymisenä tai seksuaalisuuden täydellisenä torjumisena. (Moilanen ym. 2004, 47)

Koska nuoren koko elämä muuttuu, hänen on välillä vaikea hallita omia tunteitaan. Samaan aikaan kun nuori yrittää selviytyä omista tunteen purkauksistaan, asetetaan hänelle paineita sekä ulkopuolelta, että myös sisältäpäin. Koulutukseen tähtääminen ja itsensä kehittäminen nousevat merkittäviksi haasteiksi. Vaikka nuori ei olekaan kaiken aikaa kiinnostunut koulusta tai tulevasta ammatistaan, pitää hän silti yleensä tärkeinä asioina. Opiskelumotivaatiota saattavat vähentää esimerkiksi harrastukset ja muut uudet asiat. Lisäksi monet nuoret saattavat ajatella, että 30-vuotiaana elämä on jo ohi ja nyt on koettava mahdollisimman paljon ja nautittava elämästään. (Aaltonen ym. 1999, 63–64.)

Murrosikä on myös vaihe, johon kuuluu voimakasta tiedon kritisointia ja oman oppimisen kyseenalaistamista. Harjoitellessaan tiedon kritisointia nuori kehittää ongelmanratkaisukykyään. Kotona ja koulussa tulisikin pyrkiä kannustamaan nuorta itseenäisempään ajatteluun. Aikuisen asenne ja nuoren vähättely kakaramaiseksi saa nuoren helposti kapinoimaan enemmän. (Aaltonen ym. 1999, 64–65.)

Nuori kokee oman kehityksensä ainutlaatuiseksi; ja varsinkaan vanhemmat eivät voi häntä ymmärtää. Nuori kokeilee ja etsii itselleen sopivia normeja ja arvoja ja on näiden suhteen määrätietoisempaa kuin aikaisemmin. Koska nuoren itsetuntemus on vasta rakentumassa, on hänen käytöksensä itsetietoisempaa. Nuori näkee samaa itsekeskeisyyttä myös ympäristössään, ja tämän vuoksi tulkitsee ympäristöään helposti väärin, erityisesti vanhempiensa reaktiota. On tavallista, että nuori pitää omia vanhempiaan itsekkäinä, ja saattaa ajatella jopa, että vanhemmat ovat hänen kasvunsa esteenä. Yleisesti nuori kokee joko äidin tai isän oman itsenäistymisen tiellä. (Aalberg ym. 2007, 70–71.)

Nuoruusiässä persoonallisuusrakenteiden kehitys on kesken. Nuori etenee varhaisnuoruuden lapsenomaisuudesta kohti nuoren aikuisen psyykkisiä rakenteita. Kypsy-

mättömyys on tähän kehitysvaiheeseen kuuluva ominaisuus. Nuori on lyhytjänteinen, elää yhdessä hetkessä ja siirtyy nopeasti asiasta toiseen. Eiliset asiat kuuluvat nuoren mielestä jo kaukaisuuteen. Vaikka nuori on lyhytjänteinen, vanhemmat odottavat häneltä jatkuvaa näyttöä. Tästä syystä aikuisten on vaikea ymmärtää nuorta. Kypsymättömyys on kuitenkin myös rikkaus. Koska mieli on vielä kehitysvaiheessa, nuorta ei sido vielä aikuisen ajatusmaailman rajoitukset. Nuorelle kaikki on mahdollista. Kun nuori löytää hyvän idean, hän ei näe sen toteuttamisessa mitään esteitä. Koska todellisuuden rajoitukset eivät sido nuorta mihinkään, hänen ajatuksensa ovat tuoreita, mahdollisia ja epärealistisia. Juuri kypsymättömyytensä vuoksi nuori tekee virheitä. Omien virheidensä kautta nuori löytää omat ratkaisunsa, jotka muuttuvat osaksi häntä itseään. Kun nuorelle annetaan aikaa ja tilaa kasvaa, hän ottaa aikuisena vastuun itsestään. Mielikuvissaan nuori toteuttaa sellaista, mitä todellisuudessa jäi saamatta ja mitä hän toivoo tulevaisuudeltaan. Mielikuvien avulla nuori etsii itseään, suhdettaan muihin ja laajempaan ympäristöön. Tavallista on, että nuori sukeltaa mielikuvien maailmaan ja palaa sieltä takaisin arkeen. (Aalberg ym 2007, 83–84.)

Lapsuus ja nuoruus mielletään usein ajanjaksoksi, jolloin huolta huomisesta ei tarvitse kantaa. Todellisuudessa lasten ja nuorten psyykkinen ja fyysinen uupumus on ollut viime aikoina usein esillä useissa tutkimustuloksissa. Lapsen ja nuoren valmiudet käsitellä ja purkaa stressiä ovat aikuiseen nähden puutteellisia. Tunne-elämän kypsymättömyyden ja ajattelun kokonaisvaltaisuuden äärellä nuori tarvitsee aikuisen tukea etsiessään sanoja tuntemuksilleen ja kokemuksilleen. Jos vanhemmat voivat hyväksyä ajoittaiset vaikeudet osana elämää, myös lapsi voi oppia suhtautumaan asioihin myönteisemmin. Jo lapsuusiässä kuitenkin yksilöiden välillä on suuria geeniperimään ja temperamenttiin liittyviä eroja stressin käsittelykyvyssä. Lasten ja nuorten tavoissa suhtautua esimerkiksi koulun koetilaisuuksiin ja kokeisiin valmistautumiseen on eroja. Toinen nuori ei näytä tekevän juuri lainkaan töitä ja toisella tuleva koe hallitsee ajatuksia ja ajankäyttöä päivien tai jopa viikkojen ajan etukäteen. Vanhemmat kuitenkin voivat vähentää lastensa stressiä, jos he tajuaavat etteivät kaikki heidän lapsensa ole kilpahevosiä, jotkut ovat kilpikonnia. Mitä nuorempi lapsi on, sitä enemmän hän

on riippuvainen kasvuympäristönsä olosuhteista. Myös erilaisten stressitekijöiden kasaautuminen vaikeuttaa ikäkauden mukaista kehitystä. (Lämsä 2009, 121–123.)

2.4 Seksuaalisuus

”Seksuaalisuus on kokemuksellinen asia. Kukaan ei voi määritellä toisen puolesta tämän seksuaalisuutta. Seksuaalisuus voidaan määritellä tuhansin eri tavoin. Se alkaa elämän alusta ja kestää aina kuolemaan asti. Jokainen ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan. Seksuaalisuus kasvaa, kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. Seksuaalisuus on aina omassa päätäntävällässä oleva asia, eikä seksuaalisuutta voi toiselta kieltää tai ottaa pois. Seksuaalisuus on ainakin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä, kulttuurista. Seksuaalisia viestejä ihminen saa kaikkien eri aistien kautta ja seksuaalisuus asuu mielessä, kehossa, ajatuksissa sekä ihmisen ilmaisussa. Seksuaalisuus ei ole sukupuolesta riippuvaista. Kenenkään seksuaalisuuden toteutumisen nimissä ei voi alistaa tai hyväksikäyttää toista ihmistä. Seksuaalisuuden tulee olla ihmiselle aina mahdollisuus ja positiivinen asia.” (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 11.)

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen persoonallisuutta. Perinnölliset ja hormonaaliset tekijät määräävä yksilön sukupuolen ja luovat pohjaa seksuaalisuudelle. Seksuaalisuuden voidaan sanoa muodostuvan perimän, kasvatuksen, kulttuurin ja kokemusten kautta. Seksuaalista käyttäytymistä määräävät sukupuoli-identiteetti, sukupuoliroolit ja sukupuolinen orientoituminen. (Aaltonen ym. 1999, 176–177.)

Seksuaalisuus ja sukupuolisuus alkavat kiinnostamaan nuorta sukukypsyyden saavuttamisen myötä: pojilla siemensyöksyjen ja tytöillä kuukautisten alkamisen myötä. Seksuaalisuudesta keskusteleminen avoimesti on aluksi nuorelle vaikeaa, lähes jokainen nuori aluksi häpeää tarpeitaan ja muuttuvaa ulkonäköään. Tästä johtuu usein myös erityinen kovuus nuoren käyttäytymisessä: pukeutuminen, käyttäytyminen, asennoituminen itseä ja muita kohtaan on aikuismaista ja kovaa. Tytöt kertovat useimmiten kuukautisistaan äidilleen ja ystävilleen, pojat taas eivät kerro siemensyöksyistään yleensä kenellekään. Pääsääntöisesti nuoret kuitenkin puhuvat seksuaa-

lisuudestaan eniten ystäviensä kanssa, vertaistuki on tässä kohtaa tärkeää. Tyttöjen väliset keskustelut koskevat useimmiten kuukautisia ja raskaaksi tulemista. Pojat taas useimmiten keskustelevat tyttöjen ulkonäöstä. Sukukypsyyden saavuttamisen jälkeen poikien seksuaalisuus on enemmän genitaalista, jolloin puheet ja käyttäytyminen kertovat heidän fantasioistaan ja yhdyntähaluista. Tytöt keskittyvät enemmän haaveilemaan romanttisesta rakkaudesta. Iän lisääntyessä poikien seksuaalisuuteen kuuluu myös ihmissuhteet ja tällöin seksuaalisuus muuttuu sosiaalisemmaksi. Tytöt taas joutuvat iän myötä luopumaan epärealistisista unelmistaan esimerkiksi idoliaan kohtaan ja opettelevat henkilökohtaista läheisyyttä. (Aaltonen ym. 1999, 178–179.)

Murrosiän alussa seksuaalisuus koetaan ensimmäistä kertaa omakohtaisena asiana. Nuoruuden seksuaalisuuteen liittyy erityisesti itsensä tutkiminen, muiden ihmisten tarkkaileminen ja itsensä vertaileminen. Nuori miettii lähes koko ajan, onko hän normaali? Siksi onkin tärkeää, että nuorella olisi jokin terve ja oikea vertailukohde. Suurta vahinkoa syntyy, jos nuori vertaa itseään esimerkiksi malleihin tai elokuvien ja tv-sarjojen tekoihmisiin. Seksuaalinen kehitys on prosessi, jossa on huomattavia yksilöllisiä eroja. Kasvattajien asenteet ja puheet vaikuttavat suuresti siihen, mitä nuori ajattelee seksuaalisuudesta. Näitä aikuisilta omaksuttuja asenteita ja ajatuksia nuori vertaa toisten nuorten näkemyksiin. Nuoruudessa kuitenkin toisilla nuorilla on vahvin vaikutus. Toisten nuorten kanssa tutkitaan, kokeillaan ja omaksutaan aikuisuuteen liittyviä ihanteita, asenteita, arvostuksia ja käyttäytymismalleja. (Aaltonen ym. 1999, 176–177.)

Vuonna 1941 ilmestyneessä kirjassaan Sukuelämä terveeksi Tohtori Rakel Jalas määritteli seksuaalisuuden opettamisen seuraavalla tavalla: ”Terveen sukuelämän opettamisen tehtävänä on luoda kestävä pohja jokaisen nuoren ihmisen kehitykselle. Mikäli tämä onnistuu, on seurauksena elämässä vähemmän onnettomuutta ja kärsimyksiä sekä enemmän tyydytystä, rauhaa ja iloa.” Nykyään Stakes määrittelee saman asian seuraavasti: ”Seksuaalikasvatuksen tehtävä on jakaa sitä tietoa seksuaalisuudesta, jota nuori tarvitsee tehdäkseen seksuaaliterveytensä ja mielihyvänsä kannalta hyviä valin-

toja.” Jo vuonna 1941 tehty määritelmä on hyvin moderni ja hyvin samankaltainen kuin tänä päivänä. (Kinnunen 2001, 78–79.)

Ala-asteikäisen seksuaalikasvatuksessa tulisi ottaa huomioon se, että lasta ei tulisi tukehduttaa liialla tiedolla siinä vaiheessa kun lapsen oma kiinnostus ei ole vielä herännyt. Hyvä lähestymistapa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa on herättää keskustelua ja ajatuksia asioista, jotka ovat ajankohtaisia nyt tai lähitulevaisuudessa. Ala-asteikäinen tarvitsee keskustelukumppania kohdatessaan erilaisia seksuaalisia virikkeitä. Yhtenä ja ehkä yhtenä suurimmista seksuaalikasvatuksen tavoitteista on se, että lapsi on sinut itsensä, kehonsa ja roolinsa kanssa, eikä halua olla jotain muuta. Olenaisinta kasvatuksessa on sävy, jolla puhutaan. Aikuisen epävarmuus ja kokemattomuus puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista heijastuu nuoreen ja muuttaa keskustelun vältteleväksi. (Kinnunen 2001, 79.)

Seksuaalisuus on osa ihmisyyden kokonaisuutta, eikä sitä voida erottaa omaksi kapeaksi osa-alakseen, vaan seksuaalisuutta tulisi tarkastella monesta eri näkökulmasta omia asenteitaan ja arvojaan samalla peilaten. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12–13.)

2.4.1 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on seksuaalioikeus ja kuuluu ihmisoikeuksiin. Eniten seksuaalikasvatusta tarvitaan silloin, kun elämäkokemusta ja muita valmiuksia selvittää maailmassa on vielä vähän. Nuoren seksuaalikasvatuksen haaste on saada nuoret elämään ja käyttäytymään siten, että he voivat elää onnellisina ja hyvinvoivina aiheuttamatta itselleen tai muille vahinkoa tai korjaamattomia vaurioita. Vastuu lapsesta ja nuoresta ja tämän seksuaalikasvatuksesta on aina ensisijaisesti kodilla, muut tahot tukevat kodin kasvatusta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 20.)

Seksuaalikasvatuksen vaikutuksia on tutkittu ja on voitu todeta, että seksuaalikasvatus vaikuttaa nuorten valintoihin riskinottoa vähentävästi. Hyvä seksuaalikasvatus vähentää virheellisiä luuloja. Hyvästä seksuaalikasvatuksesta nuori saa itselleen sopi-

vaa tietoa omasta seksuaali-identiteetistään ja minäkuvastaan riippumatta. Hyvä seksuaalikasvatus vähentää syrjimistä ja kiusaamista sekä lisää suvaitsevaisuutta. Laadukas seksuaalikasvatus tarjoaa lapselle ja nuorelle elämän rakennuspalikoita, kokemusta hyväksytystä ja rakastetusta minuudesta ja oikeudesta positiiviseen ja hallittuun seksuaalisuuteen, joka edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 20–21.)

2.4.2 Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen on henkilökohtainen ja yksilöllinen ominaisuus. Homo- ja biseksuaalisuutta on aina ollut, eikä niiden kehittymiseen ole olemassa mitään kaiken kattavaa teoriaa. Kaikissa seksuaalisuuden ulottuvuuksissa on kuse rakastumisen tunteesta ja seksuaalisesta halusta, joka tavoittelee samoin tuntevaa ja tasavertaista kumppania. (Cacciatore 2007, 103.)

Lapsille yleensä asian ymmärtäminen on helppoa: on miespareja, naispareja ja miehen ja naisen muodostamia pareja. Seksuaalinen moninaisuus ei ole uhka, eikä sitä kannata uhaksi tehdä lapsen mielessä. Seksuaalinen suuntautuminen määrittyy rakkauden kohteen mukaan, mutta lapsuuden aikana sellaisesta ei vielä voi eikä pidä puhua, sillä eroottista, parisuhdetta tavoittelevaa rakkautta ei vielä ole. Lapsuudessa ihastumisen kohdevalinnat ovat rajattomat. Alussa kohteena ovat yleensä aikuiset. neljä-viisivuotias haltioituu aikuisen taitavuudesta ja huomiosta ja hän kaipaa aikuiselta ihailua ja kehuja. Myöhemmin omanikäisistä kaverisuhteista kehittyy yhä tärkeämpiä. (Cacciatore 2007, 103–104.)

Lapsen käytöksestä tai leikeistä ei voi päätellä tulevaa seksuaalista suuntautumista. Jotkut lapset kuitenkin tajuavat jo hyvin varhaisessa iässä kiinnostuksensa samaa sukupuolta oleviin. Kuitenkin käsitys omasta seksuaalisuudesta alkaa selkiytyä vasta nuoruusvuosina tai varhaisaikuisuudessa. Rakkauden tunteet ovat alussa erillään seksuaalisesta mielihyvästä. Lapsi leikkii seksuaalisia leikkejä tavallisimmin läheisen ystävän kanssa. Erilaisuus ihmetyttää ja samanlaisuus kiinnostaa. Lapset pohtivat kehnästä voivat tykätä. He tavoittelevat arvostusta ja hyväksyntää omassa ryhmässään ja

pelkäävät tulla leimatuiksi kummallisiksi, mikä voi tarkoittaa ryhmän ulkopuolelle jäämistä. Varhaismurrosiässä kiihottumista ja kiihottamista kokeillaan etenkin yksin, mutta leikkimielellä joskus ystävien kesken. Seksuaaliset tunteet kuitenkin ovat edelleen irrallaan rakastumisen tunteesta. (Cacciatore 2007, 104–105.)

Kaikkea erilaisuutta kohtaan saatetaan nuoruusiässä tuntea peräti inhonsekaista vihaa. Mielikuvatasolla haaveilu kohdistuu aivan tietynlaisiin kohteisiin ja homo- ja biseksuaalisuuteen kehittyvä nuori alkaa yhä selkeämmin havaita oman erityisyytensä. Samaan aikaan nuorten ryhmässä kehittyvät rasismi ja homofobia. Rajautuminen tapahtuu joskus hitaasti, joskus nopeasti. Toisilla se kasvaa ihan ehdottomaksi, toisilla taas hyvinkin suvaitsevaiseksi ja itselle laaja-alaisia ihastumiskohteita sallivaksi. (Cacciatore 2007, 105.)

Homo- ja biseksuaalisuus omassa lapsessa voi johtaa suureen ahdistukseen sekä vanhemmissa, että lapsessa. Erilaisuus hämmentää ja pelottaa. Kuitenkin kaikilla on oikeus olla oma itsensä ja kaikenlainen rakkaus on hyvää. Jos lapsi tai nuori vaistoaa, ettei vanhempi hyväksy hänen suuntautumistaan, johtaa se usein etääntymiseen ja salailuun. Tärkeintä on, että jokainen saa olla ehdoitta ja sellaisenaan hyväksytty. Näin positiivinen minäkuva ja vahva itsetunto suojaavat riskikäyttäytymiseltä. (Cacciatore 2007, 106.)

3. HÄIRIÖT KEHITYKSESSÄ

Nuorten parissa toimivalle henkilölle asetetaan paljon vaatimuksia, että voidaan taata nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tulee tuntee mm. kehityksen pääpiirteet, nuoren oikeudet ja velvollisuudet, osata tukea nuoren kasvua ja kehitystä sekä kuunnella ja havainnoida pystyäkseen tukemaan nuoren itsenäistymisprosessia. Nuorten parissa työskennellessä tulee ymmärtää erilaisia nuorisokulttuureja, elämäntyylejä sekä niiden ilmenemismuotoja. Pitää tuntee myös tavallisimmin esiintyvät käyttäytymisen ongelmatilanteet ja osata ottaa jokainen nuori yksilönä. Tärkeää on tunnistaa riskikäyttäytymisen ja syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja osata soveltaa ennaltaehkäiseviä työmenetelmiä. Ammattilaisena tulee tunnistaa koulunkäyntiin liittyvät erityisvaikeudet, kuten oppimisvaikeudet, koulukiusaaminen, koulupelko ja –haluttomuus, ja osata auttaa selviytymään niistä. Ammatti-ihmisen tulee huomata päihteiden väärinkäyttöön liittyvä oireilu ja tarvittaessa ohjata hoitoon. (Aaltonen ym. 1999, 10.) Tässä kappaleessa perehdymme tarkemmin syömishäiriöihin, masennukseen sekä käytöshäiriöihin niiden yleisyyden vuoksi.

3.1 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat ongelmaryhmä, josta ilmenee koko ajan uusia muotoja ja oirekuvia. Aikaisemmin katsottiin, että syömishäiriön diagnoosin tekemiseksi vaadittiin sairauden alkaminen nuoruusiässä. Nykykäsityksen mukaan häiriö ei ole riippuvainen iästä, vaikka se useimmiten alkaakin nuoruudessa. Syömishäiriöksi määritellään tila, jossa ruokaa ja ravinnonottoa käytetään tarkoituksellisesti muuhun kuin ravinnon tarpeen tyydyttämiseen. Ruualla voidaan sekä palkita että rangaista itseään, säädellä ulkonäköä ja omaa painoaan. Syömishäiriöinen nuori käyttää ruokaa välikappaleena välttääkseen sisäisiä ja ulkoisia psykologisia ristiriitoja, toisin sanoen syömishäiriö on ratkaisu johonkin alitajuiseen ongelmaan. Ruuan ja syömisen säätelyyn keskittyvät rituaalit tarjoavat nuorelle mielen suojan. (Moilanen ym 2004, 324.)

Syömishäiriöön sairastumista voi edeltää jokin traumaattinen kokemus tai se voi alkaa vähitellen vaikeassa elämäntilanteessa. Psykologisesta näkökulmasta katsottuna anoreksia ja bulimia johtuvat sekä nuoresta, että hänen perheestään ja toisaalta myös kulttuurista ja yhteiskunnasta jossa eletään. Syömishäiriöinen nuori on ahdistunut ja huolissaan, mutta ei ymmärrä ettei se johdu lihavuudesta, vaan on yritys käsitellä vaikeita ajatuksia, tunteita ja pelkoja, joita nuori ei ehkä itsekään tiedä itsellään olevan. Nuori kuvittelee, että elämässä kaikki olisi hyvin, jos hän vain olisi laihempi. Henkilö, joka ei koe elämän olevan hallinnassa, saa ehkä varmuutta siitä, että on hyvä edes yhdessä asiassa eli kaloreiden laskemisessa. (Aaltonen ym. 1999, 321–322.)

Perheyhteisö voi vaikuttaa syömishäiriön syntyyn esimerkiksi siten, että tunteiden osoittaminen ei ole sallittua ja kielteiset tunteet tukahdutetaan eivätkä vanhemmat jaksa ottaa vastaa nuoren tunteenilmauksia. Pikku hiljaa nuori alkaa omaksua muita ns. vääriä keinoja ilmaista tunteitaan, sillä ihmisellä on luonnollinen tarve ilmaista tunteitaan ja jakaa niitä muiden kanssa selviytyäkseen emotionaalisista kokemuksistaan. Syömishäiriöisellä nuorella itsetunto on aina heikko. Yhteiskunta saattaa edesauttaa syömishäiriöiden syntymistä laihuutta ihannoivilla mainoksilla ja luomalla käsityksen, että ihmisestä tulee parempi jos hän on laihempi. Aikaisemmin syömishäiriöitä pidettiin vain nuorten naisten sairautena, mutta nuorten miesten osuus kasvaa koko ajan. Sitä esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa ja etnisissä ryhmissä. (Aaltonen ym. 1999, 320–322.)

Laihuushäiriön eli anoreksian ilmenemisikä ajoittuu yleensä 14–16. ikävuoden vaiheelle. Suomessa julkaistun tutkimuksen mukaan sairauden keskimääräinen alkamisikä oli 17 vuotta. Ahmimishäiriön eli bulimian tyypillinen alkamisikä on 19–20 vuotta. Tyttöjen ja poikien sairastuvuuden suhdeluku on 10–15:1. Tarkkaa syytä sukupuolijakaumaan ei tiedetä, mutta eri lähteiden mukaan uskotaan tyttöjen ja poikien kasvatusperinteillä olevan osuutta asiaa lisäksi pojille sallitaan enemmän fyysistä vapautta ja heitä kannustetaan luottamaan omiin taitoihinsa kun taas tyttöjä on opetettu olemaan varovaisia ja epäilemään omia kykyjään. Lisäksi pojat purkavat tunteensa yleensä ulospäin, esimerkiksi väkivaltaisella käytöksellä, kun taas tytöt vahingoitta-

vat itseään. Ahmimishäiriötä eli bulimiaa pidetään yleisempänä kuin laihuushäiriötä. (Aaltonen ym. 1999, 320–324.)

Syömishäiriö voi alkaa nuorella laihdutusyrityksenä, jossa pyritään muuttamaan ruokavaliota terveellisemmäksi. Vähitellen se tulee yhä niukemmaksi ja nuori laihtuu joko nopeasti tai vähitellen niin, että ympäristö ei sitä huomaa. Yleensä nuoret jatkavat normaalia elämää kuten koulun käyntiä ja harrastuksia ja esittävät voivansa oikein hyvin, jolloin aliravitsemustila tulee perheelle yllätyksenä. Tyypillisesti sairastuneet nuoret kieltävät oireensa ja hoitoon motiivointi saattaa olla vaikeaa. Ahmimishäiriön tunnistaminen on vaikeampaa kuin laihuushäiriön, koska se ei näy päällepäin vaan nuori on normaalipainoinen. Ahmimishäiriöstä kärsivä on itse tietoinen vääristä syömistottumuksistaan, mutta ei häpeän ja syyllisyyden tunteiden vuoksi hakeudu hoitoon helposti. Nuori harrastaa ahmimista ollessaan yksin ja sairaus voi paljastua perheelle vahingossa. (Aaltonen ym. 1999, 324–330.)

Anoreksian oireisiin kuuluu kuukautisten poisjääminen, koko aineenvaihdunnan hidastuminen ja elimistöstä häviävät kaikkia vararavintolähteet. Ikätason mukainen kiinnostus seksuaalisiin asioihin katoaa sekä tytöillä, että pojilla. Tytöillä esiintyy verenkierron häiriöitä, kuten hidas pulssi, matala verenpaine ja punoittavat tai sinertävän kylmät raajat joillakin esiintyy myös lieviä neurologisia kömpelyysoireita sekä aivomassan pienenemistä, jonka tosin uskotaan korjaantuvan ravitsemuksen parantumisella. Ahmimishäiriöisellä tytöllä esiintyy kuukautishäiriöitä, ja tiheän oksentamisen seurauksena elektrolyytti ja happo-emästasapainon häiriöitä. Oksentamiseen voi liittyvä henkeä uhkaavien komplikaatioiden riski. Ahmimishäiriöön voi lisäksi liittyä itsetuhoista käytöstä ja masennustiloja sekä impulssikontrollinhäiriöitä kuten päihteiden käyttöä. Helpoiten syömishäiriöt voi huomata hampaista, koska kaikilla syömishäiriöpotilailla hammaskiille kuluu ja liukenee ja kariesriski kasvaa. Tästä syystä oma hammaslääkäri voi olla ensimmäinen, joka alkaa epäillä nuorella syömishäiriötä. (Aaltonen ym. 1999, 326–328.)

Syömishäiriö vaatii aina erikoissairaanhoitotasaisen hoidon ja mahdollisesti tarvittaessa psykiatrisen sairaanhoidon jakson. Syömishäiriöt ovat vaikeahoitoinen ja vakava tautiryhmä, ne kestävät yleensä pitkään ja kroonistuvat helposti ja voivat lisäksi aiheuttaa vakavia ruumiillisia tai psykososiaalisia haittoja ja jopa työkyvyttömyyttä. Laihuushäiriöön liittyy huomattavasti kohonnut kuolleisuusriski. (Aaltonen ym. 1999, 320–324.)

3.2 Masennus

Masennus on luokiteltu jo lähes kansantaudiksi sen yleisyyden perusteella. Masennusta käsittelevää kirjallisuutta ja muuta materiaalia on suhteellisen helppo tänä päivänä löytää. Masennusta ja sen syytä on tutkittu paljon, mutta siltikään se ei ole vielä selvitetty vaiva. Sitä on tutkittu paljon ja on tehty monia merkittäviä löytöjä sillä alueella, kuten lukuisat uudet lääkehoidot osoittavat. Lääkehoito ei kuitenkaan kokonaan paranna masennusta. Se lievittää vain oireita ja auttaa näin ihmistä selviämään. Lisäksi tarvitaan esim. psykoterapiaa. Silti valitettavan usein hoito jää pelkän lääkereseptin ja sairausloman kirjoittamiseen. (Myllärniemi 2009, 7-8.)

Mitä aikaisemmin depressio eli masennus havaitaan ja aloitetaan asian mukainen hoitaminen, sitä parempi on paranemisen ennuste. Masennus voi nimittäin helposti kroonistua tai masennusjaksot toistuvat samalla henkilöllä. (Myllärniemi 2009, 13–14.) Avainasemassa ovat murrosikäisen masennuksen varhaisessa tunnistamisessa terveydenhoitajat kouluissa. Tämän vuoksi on tärkeää tietää asiasta paljon ja päivittää tietojansa säännöllisesti. Masennus sairautena tuottaa henkilölle itselleen sekä läheisille paljon henkistä kärsimystä ja lisäksi se aiheuttaa myös huomattavia taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna olisi siis perusteltua panna masennuksen kunnolliseen hoitoon kuten tarpeeksi pitkä psykoterapia sekä ennaltaehkäisyyn. (Myllärniemi 2009, 16.)

Tutkimuksissa on osoitettu nuoruuden aikaisten masennusoireiden huomattava ennustetimerkitys varhaisaikuisuuden mielenterveydelle. Pitkäaikaisilla ja/tai toistuvilla masennusoireilla näyttäisi olevan yhteys nuoren aikuisen mielenterveyshäiriöihin kuten

huono toimintakyky ja alkoholiongelmät sekä samanaikaissairastaminen. Riskitekijöitä nuoren masennuksen syntyyn näyttäisivät olevan muiden muassa. huonot yhteistyötaidot, sosiaalisten taitojen puute, huono koulumenestys, huono itsetunto, somaattisen sairaudet ja oireet, päihteiden ongelmakäyttö, aikaisemmin sairastettu masennus ja ahdistuneisuus häiriöt, ei-toivotut tapahtumat elämässä, kuten menetykset, liiallinen stressi sekä itsemurhayritys/-yritykset. Perheestä aiheutuvia riskitekijöitä ovat vanhempien tai vanhemman sairastama masennus, päihdeongelmät, huonosti toimiva perhe eli nuori ei saa läheisyyttä vanhemmiltaan tai perheessä riidellään paljon. Väkivalta myös näyttäisi korreloivan masennusoireiden syntyä. Perheen sosiaaliluokka taas ei tutkimusten mukaan juurikaan vaikuta sairastumisriskiin. (Aalto-Setälä 2002, 10–11, 42–43.)

Masennuksen voi erään määritelmän mukaan ymmärtää surumielisyytenä ilman näkyvää tai ilmeistä syytä. Esimerkiksi omaisen kuoleman sureminen oli vuonna 1968 määritelty kestäväksi normaalisti 13 kk, kun vuonna 1994 ilmestyneessä luokituksessa se oli enää vain kaksi kuukautta. Tätä pidempään kestävä sureminen menee nykytiedon mukaan jo masennuksen puolelle. (Tontti 2000, 22–23.)

Masennus on nykypsykiatrian mukaan jaettu useampaan eri kategoriaan, riippuen siitä liittyykö siihen muita oireita kuten maniaa, kuinka kauan se on kestänyt ja kuinka voimakas se on. Masennuksen vakavuus on suoraan verrannollinen oireiden määrään ja voimakkuuteen. Masennuksen diagnosointi edellyttää, että nuorella on alentunut mieliala ja/tai vähentynyt mielenkiinto tai mielihyvä. Sen lisäksi siihen voi liittyä painonnousua tai -laskua, unettomuutta tai liiallista nukkumista, väsymystä, psymotorista hitautta, arvottomuuden tunnetta, ajattelukyvyn heikkenemistä. Sairastunut ihminen ei myöskään jaksa keskittyä normaalisti eikä ehkä pysty tekemään päätöksiä. (Tontti 2000, 22–23.)

Masennus voidaan jakaa karkeasti kolmeen pääryhmään; psykodynaamien näkemys, kognitiivinen näkemys ja interpersoonallinen näkemys. Psykodynaamisen näkemyksen mukaan sairastuminen on yhteydessä varhaisiin menetyksiin ja pettymyksiin liit-

tyviin konflikteihin, joita ei ole ratkaistu silloin. Kognitiivisen käsityksen mukaan syyt liittyvät yksilön ajatusmaailmaan, eli ihminen ajattelee virheellisesti ja on oppinut negatiiviset käsitykset toisista, itsestään sekä ympäröivästä maailmasta. Interpersoonallisen näkemyksen mukaan masennuksen syntymiseen johtaa lähinnä epätydyttävät ihmissuhteet ja ongelmat sosiaalisissa siteissä. Lisäksi on olemassa myös ns. endogeeninen depressio, tällöin masennuksen katsotaan olevan biokemiallisen häiriön seuraus. (Vartiovaara 2000, 79.)

Kaikki aikuiset varmasti tietävät miltä tuntuu, kun on oikein väsynyt tai masentunut hetkellisesti tai kun joku henkilö ärsyttää töissä tai kotona. Jokainen myös varmasti tietää miltä tuntuu, kun yrittää venyttää vähäistä aikaansa tasapuolisesti työn ja kotielämän kesken. Samanlaisia tuntemuksia on myös lapsilla ja nuorilla. (Vartiovaara 2000, 79.)

On erilaisia aikuisia; sellaisia jotka jaksavat miettiä lastensa kehittymistä ja aikuistumista aktiivisesti ja sitten on taas sellaisia, joiden mielestä lapsen vain ”pyörivät jaloissa” sen ajan kun ovat lapsia. Nämä ”ei niin aktiiviset” vanhemmat saattavat olla juuri niitä, jotka heräävän vasta, kun ongelmia mahdollisesti on jo olemassa. Aina on olemassa jotain tärkeämpää ja kiireellisempää kuin lasten hyvinvointi. Tällöin lapsi jää vaille perheen synnyttämää yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. (Vartiovaara 2000, 80–81.)

Nuoruus on tärkeä vaihe. Silloin opitaan lisääntyvässä määrin elämään erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä ja tekemään mahdollisesti loppuelämään vaikuttavia päätöksiä. Tämä vaihe saattaa vanhempien silmissä olla myrskyisää vaihetta ja voi tulla tunne, että jotain on vialla, vaikka todellisuudessa monen nuoren kohdalla se on vain normaaliin kehitykseen kuuluva ohimenevä kasvukipujen jakso, jolloin opitaan ymmärtämään mitä saa tehdä ja mitä ei. (Vartiovaara 2000, 80–81.)

Kun lapselta tai nuorelta puuttuu turvallisuuden tunne ja yhteinen aika perheen kanssa lapsi ei ehkä viihdy kotona ja alkaa etsiä virikkeitä ja seuraa muualta. Aloitetaan esim. tupakkakokeilut, alkoholiseikkailut ja pahimmassa tapauksessa myös huume-

kokeilut. Vanhemmat joilla ei ole aikaa lapselleen, eivät välttämättä huomaa edes, että jotain kummallista on meneillä. Koska heillä ei ole ollut aikaa tutustua lapseensa eivät he voi huomata myöskään jos jokin muuttuu hälyttävästi. Opettajat ovatkin monesti niitä, jotka huomaavat ensimmäisinä lapsessa tai nuoressa muutoksia, kuten kroonista väsymystä, huonoa keskittymiskykyä ja herkästi leimahtelevaa aggressiivisuutta. Kun opettaja huomaa tällaisia muutoksia, otetaan luonnollisesti yhteyttä kotiin. Hämmästyttävää kyllä reaktion ei välttämättä olekaan järkytys, vaan opettaja voidaan mieltää vainoharhaiseksi ja opetus/koulu huonoksi, kun nuori ei pärjää koulussa. Vieläkään ei nähdä kodin ja nuoren käytöksen mahdollista yhteyttä. (Vartiovaara 2000, 80–81.)

On luonnollista asettaa lapsille rajoja ja kieltää heiltä vaaralliset asiat, että lapsi oppii elämän realiteetteja. On kuitenkin pidettävä varansa, ettei tässä mennä liian pitkälle ja vahdita kohtuuttomasti ja näin riistetään lapselta kyky oppia päättämään itse omista asioistaan ja ottamaan vastuun omasta elämästään. Jos vanhemmat päättävät kaiken ja ajattelevatkin lapsen puolesta, ei hän voi oppia huolehtimaan itsestään, eikä hänelle ehkä kehity normaalia minuutta ja näin hän on muiden ohjailtavissa ja manipuloitavissa aikuisenakin. Jos ihminen on ns. ”muiden vallan” alla hän on altis sairastumaan mieleltään helpommin, koska tekee niin kuin muut sanovat ja haluavat, eikä niin kuin itse haluaisi tai niin kuin itselle olisi parhaaksi. (Vartiovaara 2000, 83.)

Mutta ei hätää, jos näin on päässyt käymään, että tunnistaa itsensä tästä kuvaksesta. Sitä voi päästä eroon, jos haluaa; harjoittelemalla! Virheellisiä ja vääriä käyttäytymismalleja tulee välttää ja kehittää tilalle uusia nuoren omaa itsenäisyyttä korostavia käyttäytymismuotoja. (Vartiovaara 2000, 84.)

3.3 Käytöshäiriöt

Lasten ja nuorten levottomuus ja käytöshäiriöt sekä nuorisrikollisuus ovat olleet julkisuudessa viime vuosina. Käytöshäiriöitä kuvaa toistuva ja pysyvä epäsosiaalinen, aggressiivinen tai muuten poikkeava käyttäytyminen. Esimerkkejä käytöksistä, johon diagnoosi perustuu, ovat liiallinen tappeleminen tai kiusaaminen, ihmisiin tai eläimiin

kohdistuva julmuus, vakava omaisuuden tuhoaminen, tulipalon sytyttäminen, varastaminen, toistuva valehtelu, luvaton koulusta poissaolo tai kotoa karkaaminen, tiuhat ja vaikeat kiukunpuuskat sekä tottelemattomuus. Mikä tahansa tällainen käytös ollessaan runsasta riittää diagnoosiin, mutta yksittäiset epäsosiaaliset teot eivät riitä. (Moilanen ym. 2004, 267.)

Käytöshäiriöt ovat tavallisimpia psyykkisiä häiriöitä varttuneilla lapsilla ja nuorilla. Kansainvälisten tutkimusten mukaan niitä esiintyy 10–11-vuotiaista 4-12 %:lla sekä nuoruusikäisistä pojista 10–13%:lla ja tytöistä 4-6 %:lla. Koulukiusaamista voidaan pitää yhtenä käytöshäiriön oireista. Suomalaistutkimuksen mukaan 18–21% lapsista kiusaa muita lapsia ja 35 % kokee tulevansa kiusatuksi koulussa. (Moilanen ym. 2004. 269.)

Käytöshäiriöt voivat ilmetä perhepiirissä ja kodin ulkopuolella. Epäsosiaalisen käyttäytymisen vuoksi lapsen tai nuoren ystäväpiiri yleensä supistuu, tai hän ajautuu toisten epäsosiaalisesti käyttäytyvien nuorten seuraan. Käytöshäiriöiset lapset ja nuoret ovat usein ikäistensä keskuudessa epäsuosittuja ja saattavat sekä toimia koulukiusaajina että joutua kiusatuiksi. Kotona oireileva lapsi tai nuori joutuu helposti syntipukin asemaan. Myös koko perheen sosiaaliset kontaktit voivat vähentyä lapsen tai nuoren käytösongelmien vuoksi. (Koskentausta 2006, 4.)

Oppimisvaikeudet kuten lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeudet altistavat käytöshäiriöille. Oppimisvaikeudet heikentävät lapsen tai nuoren itsetuntoa, mikä voi johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen. Oppimisvaikeuksien ja muiden kehityksen erityisvaikeuksien tunnistaminen ja kuntoutus yleensä vähentävät myös käytösongelmia. (Koskentausta 2006, 4-5.)

Käytöshäiriöisellä lapsella tai nuorella voi samanaikaisesti olla muita mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriöitä kuten masennusta, ahdistuneisuutta tai tarkkaavaisuushäiriö (ADHD eli Attention Deficit Hyperactivity Disorder, suomeksi tarkkaavaisuushäiriö) Hoito kohdistuu tällöin ensisijaisesti näihin ongelmiin, mikä yleensä helpottaa myös käytöshäiriötä. Masennus on tavallinen ongelma käytöshäiriöisellä

lapsilla ja nuorilla. Masennukseen liittyy mielialan laskun lisäksi mm. mielenkiinnon ja mielihyvän menetystä, ärtyisyyttä, keskittymättömyyttä, väsymystä, uni häiriöitä ja ruokahalun muutoksia. Mukana voi olla myös itsetuhoisuutta, viiltelyä, piittaamattomuutta omasta terveydestä ja turvallisuudesta sekä kuolemaan liittyviä puheita. Käytöshäiriöisistä lapsista ja nuorista yli puolella on myös ADHD, jonka oireina on alle kouluässä alkavat keskittymisvaikeudet, yliaktiivisuus ja toiminnan impulsiivisuus. Lapsi on levoton, toimii ennen kuin ajattelee ja on altis tapaturmille. ADHD-lapsi tai -nuori rikkoo sääntöjä pikemminkin ajattelemattomuuttaan kuin tahallaan. Keskittymisvaikeudet heikentävät koulumenestystä, mikä puolestaan voi huonontaa itsetuntoa. Lievät käytösongelmat voivat korjaantua ajan myötä ilman hoitoa. Tutkimuksiin kannattaa hakeutua, mikäli lapsen tai nuoren oireilu on pitkäkestoista ja selvästi häiritsee sosiaalisia suhteita, oppimista ja selviytymistä kodin ulkopuolella. Tutkimuksia ja hoitoa tarvitsevat erityisesti ne lapset, joiden käytöshäiriö alkaa nuorena (alle 10-vuotiaana) tai joilla on oppimisvaikeuksia tai muita kehityksen erityisvaikeuksia. Ilman hoitoa käytöshäiriö voi jatkua aikuisikään. Tällöin uhkana on ajautuminen päihteiden ongelmakäyttöön, syrjäytyminen työelämästä ja rikollisuus. (Koskentausta 2006, 5-6.)

4. TERVEET ELINTAVAT

Terveet elintavat kuten terveellinen ruokavalio, uni, liikunta ja päihteidenkäyttö ovat murrosikäisellä avainasemassa kehityksessä ja kasvussa. Monet nuorten terveystieteen vaikuttavat tekijät ovat muuttuneet 1990- ja 2000-luvuilla. Kuitenkin edelleenkin valtaosa nuorista voi ja käyttäytyy hyvin tai vähintään kohtuullisesti terveyden kannalta ajateltuna. Ravintotottumukset ovat muuttuneet ja rasvan käyttö on vähentynyt. Toisaalta tyttöjen maidon juonti on vähentynyt, mikä lisää myöhemmällä iällä osteoporoosin riskiä. Myös erityisruokavalioiden, kuten kasvisruokavalion suosio on lisääntynyt. Poikien tupakointi on jopa vähentynyt, kun taas tyttöjen tupakointi on lisääntymässä. Lihavien ja ylipainoisten määrä on kaksinkertaistunut 10 vuodessa, vaikka liikuntaa harrastavien ja urheiluseuraliikuntaa harrastavien määrä on lisääntynyt. (Aalberg & Siimes 2007, 155–159.)

4.1 Terveellinen ruokavalio

Ihmiskeho koostuu 63 %:sta vettä, 22 %:sta proteiineja, 13 %:sta rasvaa ja 2 %:sta vitamiineja ja hivenaineita. Olemme siis lähinnä suolavedellä täytetty karvainen säkki. Koska ihminen ei ole robotti vaan koostuu erilaisista fyysisistä ja psyykkisistä osioista tarvitaan kunnossapitoon sen mukaista huoltoakin. Ennen lääkehoitoon turvautumisen tarvetta tulisi siis kiinnittää huomio parhaaseen mahdolliseen hoitoon eli ennaltaehkäisyyn. Ravinto on ehkä tärkein tekijä ihmisen hyvinvoinnissa. Olemme sitä mitä syömme, kuten sanalasku kuuluu. Harva meistä kuitenkaan syö täydellisesti oikein ja ne jotka niin tekevät, saattavat kehittää siitä itselleen stressin ja se hän ei taas ole terveellistä. Jonkinlainen kultainen keskitie olisi siis oleellista löytää eli kohtuudella kaikkea. Tosin nykyään syytetään kiirettä tai milloin mitäkin siitä, että laajasta elintarvikevalikoimastamme huolimatta useimmiten valitaan hyvin suppea esiintymä ja useimmiten vielä aina samat elintarvikkeet, monesti se on myös sellaista ravintoa, jolla saa nopeasti hetkeksi täytettyä tyhjän kolon vatsassa eikä ole elimistölle kovin hyödyllistä tai monipuolista. (Pakeman 2000, 51–53.)

Kaikki tietävät, että vauva tarvitsee erilaista ravintoa kuin aikuinen. Oikein syöminen on tärkeää kaikissa ikäluokissa. Pitää ottaa huomioon, että erilaisissa elämäntilanteissa tarvitaan erilasta ravintoa. Se mikä on tällä hetkellä oikein ja vastaa nuoren tarpeita nyt, ei ehkä ole sitä vuosiksi eteenpäin. Nuorena ihminen ei välttämättä ymmärrä vielä ajatella, että huonolla ja epäterveellisen ruokavalion vaikutukset tuntuvat vasta vuosien päästä, esimerkkinä teini-ikäisten lihottavat ruokailutottumukset ja tyhmyt, jopa vaaralliset (muoti)dieetit. Murrosikäinen voi nopeasti kasvavana syödä kerralla jopa yhtä paljon kuin aikuinen, saadakseen riittävästi painoa ja energiaa kasvuun. Laihdutus ja vähärasvaiset dieetit eivät yleensä kuulu vielä tämän ikäisen elämään. Nuori tarvitsee hyviä rasvoja terveeseen kehitykseen. Jos tässä iässä olisikin vähän vatsaa tai muutama ylimääräinen kilo, se tulee tasoittumaan kasvupyrähdyksien myötä aikuisuutta kohti mentäessä. Jos kuitenkin on huomattavaa ylipainoa, voidaan kiinnittää erityistä huomiota ravinnon laatuun ja ruokailutapoihin esim. pienennetään ruoka-annoksia vähän kerrallaan, vähennetään sokeripitoisten syötävien määrää kuten vanukkaat, keksit, suklaa tai makeiset, näin saadaan paino pysymään paikallaan ja pituuskasvu korjaa kuukausien kuluessa ongelman. On kuitenkin tarpeetonta mainita lapselle hänen olevan. dieetillä.(Wills 1998, 161–162.)

Ennaltaehkäisy on tässäkin kuten niin monessa muussakin asiassa avainasemassa. Tämän päivän maailmassa kuitenkin myös lasten vakava ylipaino on lisääntyvä ongelma ja nyt puhutaan huomattavasta ylipainosta, jota kasvukaan ei pysty korjaamaan ilman elintapojen muuttumista ja siihen nuori tarvitsee aikuista, oppiakseen oikean ja terveellisen tavan ruokailla. Suomessa yhdellä kymmenestä lapsesta alkaa olla paino-ongelmia. Luku on kaksin- tai kolminkertaistunut viimeisen 20 vuoden aikana maailmassa. Ylipainoisista lapsista tulee monesti myös ylipainoisia aikuisia, jolloin heillä on suurempi vaara sairastua diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja myös syövän riski on suurempi. Lihavia lapsi myös kiusataan useammin kuin laihoja ikätovereitaan ja se voi ajan myötä vaikuttaa haitallisesti itsetunnon kehitykseen.(Fullerton-Smith 2008, 93.)

Kasvavan lapsen ruumiillinen ja henkinen kehitys perustuu tasapainoiseen ja terveeseen ruokavalioon, josta hän saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Syömistottumukset ja ravinnon laatu saattavat vaikuttaa käytökseen, koulumenestykseen ja ennen kaikkea tietenkin heidän terveyteensä.(Fullerton-Smith 2008, 90.)

Muutamia perusasioita tulee ainakin ottaa huomioon terveellistä ruokavaliota suunniteltaessa tai toteutettaessa. Ensimmäisenä hiilihydraatit, niistä lapsi saa energiaa. Hyviä ”hiilareita” saa tummasta riisistä, täysjyväpastasta tai -puuro, leseleipä jne. Ruokavalioon tarvitaan myös proteiineja kuten lihaa kalaa, munia, papuja tai linssejä. Ne edistävät ihmisen kasvua ja solujen korjaantumista. Kalsiumia lapsi saa maitotuotteista. Sitä tarvitaan terveiden luiden muodostumiseen. Lisäksi tarvitaan vitamiineja ja ravintokuituja, joita saadaan hedelmistä ja kasviksista. Pakasteet ja tölkkisäilykkeet ajavat saman asian yhtä hyvin kuin tuoreetkin. Suosi mieluummin kasvipohjaisia öljyjä ja levitteitä, ei eläinrasvoja. Kakkujen, keksien, suklaan ja muiden makeiden herkkujen tulisi olla vain satunnaisia herkkuja. (Fullerton-Smith 2008, 92.)

Teini-ikää lähestyessä olisi hyvä kiinnittää huomiota ravinnossa ainakin siihen, että pojat tarvitsevat kehityksensä tueksi ainakin proteiineja ja rautaa enemmän kuin aikuiset miehet ja tytöt tarvitsevat rautaa viimeistään kuukautisten alettua ja kalsiumia ehkäistäkseen myöhemmällä iällä mahdollisesti esiintyvää osteoporoosia eli luukatoa. Parhaiten kasvavan nuoren riittävän ravinnon saannin saa turvattua noudattamalla ns. ”ruoka-ainepyramidia” (LIITE 1), jossa kaikki viisi pääruoka-ainetta on jaettu lohkoihin. Siinä havainnollistetaan käytännöllisesti mitä ja kuinka paljon lautaselle laitetaan.(Ransley, Donnelly, Read 2001, 38.)

4.2 Uni

Uni voidaan jakaa kahteen pääluokkaan vilke- eli REM-uni ja ei-vilke- eli NREM-uni. Edelleen NREM- eli syvä uni jaetaan neljään vaiheeseen S1, S2, S3, S4. S1 on kevyin vaihe unessa ja havahtumisherkkyys on vielä suuri, aivosähkötoiminta on siis vasta lievästi hidastunutta. S2 vaiheessa aivojen toiminnan hidastuminen jatkuu ja aivosähkökäyrästä voidaan nähdä tälle vaiheelle tyypillisiä sähköisiä ilmiöitä, joiden

tarkoituksena on ilmeisimmin vähentää ulkoa tuleviin ärsykkeisiin reagoitua. Hengitys ja sydämen lyöntitiheys on rauhoittunut. S3 ja S4 vaiheissa uni on syvimmillään. Kaikki toiminnot ovat hidastuneet ja tasoittuneet. Vallalla on nyt meidän hermostomme parasympaattinen eli itsenäisesti toimiva osa. Lihasten jännevyys on pienentynyt, mutta ei täysin poissa. Univaiheet toistuvat aina samassa järjestyksessä, S1-S2-S3-S4 ja koko kierros kestää n. 1.5 tuntia. Ihmiselle on tärkeämpää syvä unen eli NREM jaksot. (Saarenpää- Heikkilä 2007, 14–15.)

Uni on jokaiselle ihmiselle välttämätöntä. Ilman unta ei selviä kukaan. Sen sijaan unen tarve tunneissa on yksilöllistä. Keskimääräisesti ihminen tarvitsee unta n. 7-8 tuntia, mutta on olemassa henkilöitä jotka selviävät alle kuuden tunnin yönä ja toiset taas tarvitsevat unta yli yhdeksän tuntia vuorokaudessa. Tiedetään, että osittainen univaje jo viikon jakson aikana on terveysriski; tulehdusherkkyys kasvaa, sisäelinten rasvoittuminen lisääntyy ja useat elimistön toiminnot hidastuvat. Lisäksi aivot tarvitsevat unta pystyäkseen käsittelemään päivän tapahtumia sekä oppiakseen uutta ja muistaakseen. Tutkimusten mukaan meidän pitäisi nukkua enemmän kuin esimerkiksi. 20 vuotta sitten selvitäksemme nykyaikaisen tietoyhteiskunnan haasteista, mutta sen sijaan nukumme vähemmän. Nykyään ei ole aikaa nukkua. On harrastuksia, työkiireitä ja halutaan olla mieluummin kavereiden seurassa kuin nukkua. Puuttuvaa unta yritetään korvata piristävillä lääkkeillä ja muilla valmisteilla, kuten nuorison suosimat energiajuomat, patukat ja muut sellaiset. Unen korvaaminen on kuitenkin mahdotonta muuta kuin nukkumalla. (Partinen & Huovinen 2007, 5-6.)

Viidesluokkalainen on vielä alakoululainen ja riittävän unen saanti kuuluu Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan vielä vanhempien vastuulle, vaikka murrosikäinen jo kovasti haluaisi päättää asiasta itse. Vanhemmat kuitenkin päättävät nukkumaanmeno ajoista ja rutiineista. Nuoren unirytmien muutokset ovat verrattavissa aikaero-
rasitukseen eli jet lagiin, jota koetaan yleensä matkustettaessa aikavyöhykkeeltä toiselle. kun nuori herää esim. viikonloppuisin kolme tuntia myöhemmin kuin arkena, on hänen unirytmensä sekoittunut eikä paluu ”arkirytmiiin” onnistu heti maanantaina,

kun koulu taas alkaa. (Partinen & Huovinen 2007, 168–170.) Unirytmisi tulisi pitää siis mahdollisimman säännöllisenä myös viikonloppuina ja loma-aikoina.

Lapsi/nuori nukkuu riittävästi, kun hänen on helppo nousta aamulla vuoteesta, kun hän syö aamupalan hyvällä ruokahalulla, jaksaa olla myös iltapäivällä hyvätuulinen ja virkeä sekä on muutenkin kaikin puolin kunnossa. (Partinen & Huovinen 2007, 169.)

Kouluikään mennessä päiväunet ovat jo jääneet pois, eikä päiväväsymystä yleensä esiinny normaaleilla ja terveillä koululaisilla. Tilanne muuttuu kuitenkin täysin murrosiän kynnyksellä, kun niin sanotun ”unihormonin” eli melatoniinin erityksessä tapahtuu muutoksia. Melatoniinin iltaan ajoittuva erityishuippu on korkeimmillaan ennen murrosikää ja murrosiässä se alkaa siirtyä myöhäisemmäksi ja samalla myös syvän unen tarpeen määrä vähenee. Tästä syystä murrosikäinen alkaa mennä myöhemmin nukkumaan, tapahtuu niin sanottu biologinen nukahtamisajankohdan viivästyminen. Se ei siis ole vain murrosikäisen oikuttelua, vaan kehitykseen liittyvä normaali muutos. Viivästymän arvellaan olevan noin tunnin mittainen. Luonnollisesti jos nukahtamisaika siirtyy myöhempää, tulisi myös heräämisaika siirtyä tunnilla myöhäisemmäksi, mutta koska se ei ole mahdollista koulu yms. vuoksi, seurauksena on päiväväsymystä, joka on yleisintä juuri murrosiässä. Murrosiän jälkeen tilanne taas helpottuu, kun unentarve vähenee. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 19.)

Aikaisemmin jo todettiin, että ilman unta ei selviä kukaan, se on siis elintärkeää meile jokaiselle. Toimintakykyä arvioitaessa on huomattu, että kun unen määrä alittaa viisi tuntia vuorokaudessa on seurauksena huomattava väsymys ja suorituskyvyn lasku. Lapsia vaivaa yhä lisääntyvä unenpuute länsimaissa, eikä kaikkia sen pitkäaikaisia seurauksia edes tunneta vielä. Tiedetään kuitenkin, että aivojen toiminnat heikenevät unenpuutteessa, väsynyt tekee mm. enemmän virheitä kuin virkeä ja onnettomuusalttius kasvaa. Keskittymiskyvyn puute on myös ilmeinen univajeen merkki, pitkäaikainen unenpuute voi jopa aiheuttaa ADHD tyyppistä oireilua, kuten ylivilkkautta ja käytösongelmia. Yliväsyneenä myös oma arvostelukyky kärsii ja omia suorituksiaan saatetaan yliarvioida. Riittävä uni on myös tasapainoisen tunne-elämän

edellytys. Äkkipikainen ja aggressiivinen käytös nuorilla/ lapsilla lisääntyy univajeen lisääntyessä. Myös psyykehäiriöistä masennusta on epäilty osittain liian vähäisen nukkumisen syyksi.(Saarenpää- Heikkilä 2007, 22–27.)

Unella on lisäksi fysiologisiakin vaikutuksia, se vaikuttaa siis koko kehoon, ei vain aivoihin, kuten ennen ajateltiin. Tärkeä tieto unesta on kasvavan nuoren kannalta se, että kasvuhormonin erityys ajoittuu syvän unen vaiheeseen, joten väijäämättä vaikutukset näkyvät pituuskasvussa jos syvä unen määrä toistuvasti jää liian vähäiseksi. Pitkäkestoisen osittaisen valvottamisen seurauksena huomattiin myös, että stressihormonin eli kortisolin määrä kohosi elimistössä ja aiheutti sitä kautta häiriöitä kudosten insuliinin vastaanotossa ja näin ollen sokeritasapainon säätely heikentyi. Unenpuutteella on myös yhteys painonnousuun ja jopa jatkuvasti myös nuorten keskuudessa lisääntyvän metabolisen oireyhtymän epäillään olevan osittain unenpuutteesta johtuvaa.(Saarenpää- Heikkilä 2007, 29.)

Vanhemmat usein myös suosivat omalla elämäntyyllillään nuoren valvomista, eikä välttämättä tulla ajatelleeksi, että kehittyvä nuori tarvitsee vielä eri tavalla unta kuin aikuinen. Vanhempienkin olisi hyvä tarkistaa omaa vuorokausirytmiansa ja pyrkiä toimimaan esimerkkinä nuorelle. Ilta-aikaan ajoittuvat virikkeet, kuten viihdeelektroniikan ja kännykän käyttö omassa huoneessa olisi hyvä rajoittaa minimiin ja näin edesauttaa nuoren nukahtamista riittävän ajoissa. Tv:tä ei suositella laitettavaksi lasten/nuorten omiin huoneisiin lainkaan. (Saarenpää- Heikkilä 2007, 48.)

Iltarutiineihin ja unihygieniaan tulisi kiinnittää paljon huomiota virkistävän unen kannalta. Ensinnäkin makuuhuoneen lämpötila on olennainen tekijä, koska se vaikuttaa nukahtamiseen ja unessa pysymiseen. Pitää olla sopivan viileätä ja raikasta. Nukahtamista edesauttavat lämpimät kädet ja jalat. Villasukat siis jalkaan jos vilu vaivaa, niin nuorille kuin vanhoillekin. Makuuhuoneisiin kannattaa hankkia kunnolliset pimennysverhot, eikä kirkkaan valon sytyttämistä yöllä suositella, jos tarvitsee esimerkiksi nousta vessaan. Punasävyisten himmeiden yövalojen käyttöä suositellaan,

koska sinisävyinen kirkas valo siirtää sisäistä kelloamme taaksepäin ja altistaa aikaisemmalle heräämiselle. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 48.)

Hiljaisuus on nukahtamisen kannalta tärkeää. Unessa aivomme eivät ota viestejä vastaan, mutta nukahtaminen metelissä on vaikeaa. Kevyt iltapala noin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa auttaa unensaannissa. Mene aina samaan aikaan sänkyyn, laita tv kiinni tuntia ennen nukkumaanmenoa ja lue vaikka sängyssä ennen nukahtamista, jos se rentouttaa. Ideana on luoda mielikuva, että sänkyyn meno liittyy nukahtamiseen. Liikunta on erittäin suositeltavaa, mutta raskasta liikunta tuli välttää kaksi – kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa. Lasten ja nuorten liikuntaharrastukset ovat enemmän kuin positiivinen asia, mutta liian myöhään kestävät harjoitukset yms. häiritsevät heidän untaan! Kahvin, tupakan ja teen nauttinen tulee lopettaa tunteja ennen nukkumaan menoa. Se ei ole vielä viidesluokkalaisten ongelmanlistalla, ainakaan toivottavasti. (Stenberg 2007, 109–114) Sänkyyn tulisi mennä vasta väsyneenä ja ellei uni tule kohtuullisen ajan puitteissa tai jos herää yöllä eikä saa enää millään unta, on hyvä nousta ylös ja tehdä hetki jotain muuta ennen kuin yrittää jälleen saada unen päästä kiinni. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 48.)

4.3 Liikunta

Jo vuonna 1940 kirjoitetussa Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysoppaassa on selvät neuvot ja opetukset Suomen koululaisille:

”Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopusuhtaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytä ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa.” (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Olli, Kannas, Kan-

tomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääksälähti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari, Vuori, Mika. 2008. 008.)

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia yhtäjaksoisia istumisia tulisi välttää ja tv:n katselua/pelaamista saisi olla korkeintaan 2 tunnin ajan päivässä. (Ahonen ym. 2008.)

Liikunnan harrastaminen vähenee siirryttäessä lapsuusiästä aikuisikään. Suomalaisten tutkimusten mukaan kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan noin 12-vuotiaina. Kansainvälisen WHO:n Koululaistutkimuksen yhtenä vertailukriteerin käytettiin sitä, kuinka moni on fyysisesti aktiivinen siten, että hengästyy ja hikoilee vähintään tunnin ajan viitenä päivänä viikossa. Suomalaisnuorista tämän kriteerin täytti 11-vuotiaana 45 % tytöistä ja 50 % pojista. Vastaavat luvut tytöistä ja pojista olivat 13-vuotiaana 25 % ja 36 % ja 15-vuotiaana 20 % ja 27 %. Lapset ja nuoret viettävät yhä enemmän ja enemmän aikaa tv:n tai tietokoneen ääressä, ja koska sosiaalisia suhteita hoidetaan kännykän tai netin välityksellä, ei kavereita mennä tapaamaan omin jaloin. (Ahonen ym. 2008.)

Suomalaisista lapsista ja nuorista noin puolet katsoo tv:tä enemmän kuin kaksi tuntia päivässä ja neljäsosa neljä tuntia tai enemmän päivässä. Tämän lisäksi pojista noin neljännes käyttää tämän lisäksi tietokonetta kaksi tuntia päivässä. Kuntotestit suomalaisissa kouluissa ja puolustusvoimissa osoittavat että nuorten fyysinen kunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Suomalaiset koululaiset ovat myös lihoneet. Nuorten suomalaisten ylipainoisten osuus on viimeisten 30 vuoden aikana kolminkertaistunut ja nyt 7-18-vuotiaista arvioidaan 11-25 % olevan ylipainoisia tai lihavia. Lihominen johtuneekin ainakin osittain arkiliikunnan vähenemisestä. (Ahonen ym. 2008.)

Päivittäinen liikunta on hyväksi kouluikäisen terveille kasvulle ja kehitykselle sekä edellytys hyvinvoinnille. Kouluikäinen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta jokaisena päi-

vänä, koska fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. Jos liikunta kuitenkin jonain päivänä jää väliin, se ei ole vaarallista, mutta pidempiä jaksoja ilman liikuntaa tulisi välttää. Lapsilla fyysistä aktiivisuutta tulisi olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Suositeltavaa on kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä. Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla ja tarvitsevat siksi paljon aikaa ja tilaisuuksia oppiakseen liikkumaan ja oppiakseen liikunnan avulla. Yleensä lasten luonnollista liikkumista ei tarvitse rajoittaa: terve lapsi pysähtyy pitämään tauon silloin kun kuormitus tulee liian raskaaksi. Lapsella fyysistä aktiivisuutta kertyy koko valveillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista. Välitunnit ovat hyvä esimerkki Lapselle voi kertyä välitunnin aikana 10 minuuttia reipasta fyysistä aktiivisuutta ja 5 minuuttia paikallaan oloa. (Ahonen ym. 2008.)

Motoriset perustaidot ja erityistaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti monipuolista liikuntaa. Lapsilla liikunnan monipuolisuus on perustaitojen oppimisen ehto. Alakouluikäisen fyysinen kasvu on jatkuvaa, mutta suhteellisen tasaista ja siksi he kehittyvät liikunnassa nopeasti ja oppivat uusia taitoja helposti. Alakouluikäiset tarvitsevat runsaasti liikuntamahdollisuuksia päivittäin purkaakseen liikkumistarvettaan. Hyvät liikuntataidot ovat lapsen paras turvavarustus arjessa. Motoriset perustaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti monipuolista liikuntaharjoittelua ja paljon toistoja. Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen. Liikunta on erittäin hyödyllistä lasten luustolle. Liikunnallisesti aktiivisten lasten luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi vähän liikkuviin verrattuna. Parasta liikuntaa lapsille ja kasvaville nuorille luuston vahvistamiseksi ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit tai urheilulajit. Liikkuvuuden ja nivelten liikelaajuuksien ylläpidon kannalta tulisi eri niveliä käyttää koko nivelen liikelaajuudella. (Ahonen ym. 2008.)

Lapsen ja nuoren tulisi välttää pitkiä yhtämittaisia istumisjaksoja päivän. Liiallinen istuminen heikentää terveyttä. Liiallisella istumisella on haitallisia yhteyksiä terveyteen kuten lihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Toisaalta liikkumattomina hetkinä tapahtuu myös positiivisia ja hyödyllisiä asioita kuten opiskelua ja oppimista.

Sopivassa määrin lepo ovat tarpeellisia päivittäin. Pitkään paikallaan olemisen jaksot, vähäinen liikunta ja epäterveellinen ravinto, etenkin vähäinen kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, voivat olla luuston terveelle kehittymiselle todellinen uhka. Uutena innovaationa on viime vuosina kehitetty fyysistä aktiivisuutta vaativia tietokonepelejä, jotka tarjoavat mahdollisuuden pelata tietokoneella ja liikkua samalla. Nämä pelit ovat fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta hyödyllisempiä kuin täysin passiivista istumista vaativat pelit ja siksi niitä on hyvä suosia. (Ahonen ym. 2008.)

Vanhempien tulisi kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Vanhemmat toimivat omalla esimerkillään mallina lapsille. Vanhempien tulisi myös kiinnittää liialliseen viihdemedian käyttöön. Tv:n katselulle ja pelaamiselle tulee asettaa selkeät rajat ja pelisäännöt. Lapset ja nuoret tarvitsevat riittävän pitkät yöunet kun televisio ja tietokone laitetaan kiinni jo noin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa, se rauhoittaa iltahetken ja valmistaa levolliseen yöuneen. (Ahonen ym. 2008.)

4.4 Päähteet

Päähteet ovat kemiallisia aineita, joita käytetään päihtymistarkoitukseen. Ne jaetaan neljään eri luokkaan:

- 1.) Laittomat huumausaineet: keskushermoston toimintaa kiihottavat piristeet (amfetamiini, kokaiini, ekstaasi), keskushermoston toimintaa lamaavat aineet (heroiini), aistiharhoja tuottavat hallusinogeenit (LSD) sekä kannabistuotteet (hasis).
- 2.) Lailliset päähteet: alkoholi ja tupakka
- 3.) Impattavat aineet: liuottimet, lakat ja liimat
- 4.) Päihdetarkoituksessa käytettävät lääkkeet: (mm. bentsodiatsepiinit, buprenorfiini) (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 4.)

Päihteiden vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä ja riippuvat monesta eri tekijästä. Yksittäisen päihteen vaikutusta säätelee esimerkiksi se, millaisessa mielentilassa ja seurassa ainetta käytetään. Vaikutus on erilainen myös jos päihdettä käytetään yhdessä jonkin muun aineen kanssa. Esimerkiksi kannabis ja monet lääkkeet voivat huomattavasti lisätä samanaikaisesti nautitun alkoholin vaikutusta. Ensi kertaa ainetta kokeileva ja säännöllinen käyttäjä voivat saada aineesta hyvin erilaisia vaikutuksia, ja toivottuun vaikutukseen tarvittava annos voi heillä olla huomattavan erilainen. Päihteeseen voi kehittyä sietokyky, esimerkiksi alkoholin humalluttava vaikutus vähenee toistuvan käytön seurauksena. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen ym. 2003, 4.)

Lapset, nuoret ja vanhukset päihtyvät samansuuruisista alkoholiannoksista enemmän kuin työikäiset. Lapset ja nuoret ovat myös herkempiä muilla päihteiden vaikutuksille. Osa päihteistä on erittäin myrkyllisiä. Erityisesti nuorille voi päihteiden tahaton yliannostelu aiheuttaa välitöntä hoitoa vaativia myrkytyksiä. Lähes kaikkien päihteiden käyttö voi aiheuttaa sekavuustilan. Tapaturmat, rikokset ja rikoksen uhriksi joutuminen ovat yleisiä päihteiden satunnaiskäyttäjillekin. Päihteidenkäyttö heikentää reagointi- ja arviointikykyä ja lisää siten tapaturmariskiä. (Moilanen ym 2004, 277.)

Lasten ja nuorten kokeilemista päihteistä yleisimpiä ovat tupakka ja alkoholi. Näiden lisäksi psykoaktiivisten lääkkeiden eli psyykeen vaikuttavien lääkkeiden päihdekäyttö on yleistynyt. Varsinaisten huumausaineiden, kuten kannabiksen, amfetamiinijohdannaisten ja opioidien, käyttö on edelleen keskittynyt suurempiin asutuskeskuksiin, mutta kuitenkin lisääntymässä koko Suomessa. Joka toinen vuosi tehtävästä nuorten terveystapatutkimuksesta saadut tulokset viittaavat siihen, että nuoret altistuvat yhä enemmän ympäristössään päihteille. Lisätietoa nuorten päihteidenkäytöstä sekä vertailua muun Euroopan tilanteeseen saadaan kansainvälisestä koululaistutkimuksesta (Espad), johon Suomikin osallistuu. Tutkimusten mukaan erityisesti nuorten tyttöjen tupakointi ja humalajuominen on lisääntynyt sekä nuorten kaveripiirissä on yhä enemmän huumeidenkäyttäjiä. 14-vuotiaista tytöistä tupakoi päivittäin 17%, pojista 12%. Alle 10 % 18-vuotiaista ei käytä alkoholia ja 14-vuotiaista tytöistä 11% ja pojista 9% juo alkoholia viikoittain. Nuoremmissa ikäryhmissä altistuminen päihteille se-

kä päihdekokeilut ovat harvinaisempia: 12-vuotiaista noin joka viiden tyttö ja joka kolmas poika on kokeillut tupakkaa ja neljä viidestä ei ole kokeillut alkoholia. (Moi-
lanen ym. 2004, 275–276.)

Parasta ehkäisevää työtä on vanhemmuuden sekä lapsen terveen kasvun ja kehityksen tukeminen ja asiallisen tiedon jakaminen sekä vanhemmille, että muille lasten kanssa toimiville aikuisille. Lapsen ja nuoren päihdekokeiluun tulee reagoida heti. Perheen ja vanhempien vastuun korostaminen on tärkeää. Päihteidenkäyttöä ehkäisevät toimenpiteet on suunniteltava vastuullisesti. Aikuisten alkoholinkäyttö ja muihin päihteisiin liittyvät asenteet vaikuttavat suuresti lapsen ja nuoren päihdekäyttäytymiseen. (Moi-
lanen ym. 2004, 287–288.)

Sekä tupakalla että päihteillä on vaikutusta ihmisen seksuaalisuuteen ja seksiin. Jotkut näyttävät pitävän tupakkaa, viinaa ja huumeita aikuisuuden mittareina. Osa käyttää päihteitä paetakseen traumaattisia kokemuksiaan tai sisäistä pahaa oloaan. Tällöin päihde saattaa olla yritys irtautua kipeistä muistoista tai inhottavista, pelottavista ajatuksista: saisi hetken aikaa levätä ja unohtaa, olla iloinen. Tällöin ajaudutaan helposti hakemaan läheisyyttä myös seksin kautta tai yritetään todistaa, ettei se mitään aiemmin itselle tapahtui, ollutkaan niin kamalaa ja inhottavaa. Näin seksuaalisia ei-toivottuja kokemuksia ja jopa väkivaltakokemuksia karttuu ja ihmisen halu ja tarve unohtaa lisääntyvät. Nuorikaan ei käytä päihteitä vain ilakoidakseen ja kokeilun halusta. Jos nuori käyttää säännöllisenkin epäsäännöllisesti, se kertoo pahasta olostaan. Kaikki asiat eivät ole kunnossa. Itsestään huolehtiminen ja päihteettömyys ovat asioita, joihin kaikkien tulisi sitoutua. Nuoren kanssa toimivan aikuisen tulee toimia tehokkaana ja rajoja asettavana isoveljenä tai -siskona lasten ja nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisemisessä vanhempien rinnalla. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 177.)

5. VANHEMMUUS

Fyysisen huolenpidon tarpeen asteittain vähetessä on vanhemmuudessa kaksi tärkeää tehtävää, jotka korostuvat murrosiässä. Vanhempien tulee olla aidosti kiinnostuneita lapsestaan, katsoa ja kuunnella, jotta lapsi saisi terveen itsetunnon. Toinen tehtävä on ohjata lasta kunnioittamaan toisia ihmisiä, noudattamaan yhteiskunnan sääntöjä ja lakeja. Lapsi, joka tietää miten hyvää elämää eletään, on vahvoilla. Murrosikäisen kasvatuksessa on edelleen laitettava rajoja, mutta samaan aikaan olisi tuettava lapsen alkavaa itsenäistymistä. Vaikka kaverisuhteet ovat tärkeitä, perhe ja koti pitäisi olla ympäristö missä lapsi viihtyy. On tärkeää huomata, että murrosikäinen on vielä kuitenkin lapsi, ja tarvitsee vanhempiensa läsnäoloa, tavoitettavissa olemista ja huolenpitoa. Kaikki ei kuitenkaan aina ole vanhempien varassa, on hyvä muistaa, että elämä kantaa lasta. (Alaja 2007, 9-10.)

5.1 Murrosikäisen tukeminen

Murrosikäinen kaipaa vanhemmalta hellyyttä ja onnistumisen kokemuksia. Arvostus ja rakkaus koostuu pienistä ja hyvistä hetkistä.

” Äiti: Olin koko päivän töissä jotenkin vihainen ja levoton siitä, että Tina oli minulle niin inhottava ja epäreilu aamulla. Hän syytti minua epäreiluvuudesta, vaikka parhaillaan itse käyttäytyi todella kohtuuttomasti. Oven hän paiskasi kiinni, lähti tosi kiukkuisena ja ilman pipoa tietenkin. Olin aika katkera. Kotiin tullessani tunsin jo rapussa ihanan tuoksun. Tina oli leiponut! Hän vilkaisi minua varovaisen iloisena ja sanoi kuin ohimennen, että kotitaloudessa oli opittu tekemään upside-down-kakku. Nyt en pilaa tätä, nyt en pilaa tätä, toistelin itsekseni ja pakotin väsymyksen ja katkeruuden sivuun. ”Voi, mikä tuoksu, nyt laitetaan meille kahvia”, sanoin. Ja uudenvuodenpäätöksistäni huolimatta otin vielä toisenkin palan kakkua. Tina säteili!” (Alaja 2007, 13–17.)

Lähtökohtamme murrosikäisen kanssa on monesti jotenkin negatiivinen. Kiinnittämme turhan paljon huomiota virheisiin ja ongelmiin. Vanhemmat voisivatkin ottaa

päällimmäiseksi tavoitteeksi pienten hyvien hetkien lisäämisen virheiden etsimisen sijaan. Sellaisia voisivat olla esimerkiksi katsekontakti, kuunteleminen, kertominen/keskusteleminen ja koskettaminen. Katsekontaktin luominen toki voi olla monesti hankalaa, jos lapsi on aina menossa kavereiden kanssa, mutta tämä onnistuu vaikkapa lapsen istuessa pöydän ääressä syömässä. Silloin voi itsekkin istua alas ja unohtaa kaiken muun. Kuuntelemisessa tärkeää olisi, ettei kuuliija ala heti kritisoida, neuvoa, tentata, puhua päälle tai puhua omista asioistaan, vaan pysähtyisi oikeasti kuuntelemaan, mitä lapsella on sanottavaa. Jos asia on sellainen, että siinä on jotain arvosteltavaa tai neuvottavaa, siihen voisi palata illalla tai seuraavana päivänä uudelleen. (Alaja 2007, 13–17.)

Monesti isän tai äidin kuvailemana huolehtiminen lapsestaan kuulostaa siltä, että hän kieltää, käskee, neuvoa, kyselee, muistuttaa, moittii ja kehuu. Tällainen kohtuullisesti käytettynä toki kuuluukin vanhemman tehtäviin, mutta lapsi voisi mahdollisesti kertoa meille enemmän, jos itse kertoisimme omista kokemuksistamme hänelle. Vanhempien kosketus merkitsee jo vauvana tärkeää turvaa ja vaikuttaa läpi elämän todelta syvään tajuntaan. Usein murrosikäinen torjuu kosketuksen, mutta antaa sille kuitenkin sisimmässään arvoa. Hän sietäisi ehkä pientä tukan rapsutusta ohimennen tai voisi istua viereesi sohvalle tai antaisi ohimennen halata. Hän voi käyttäytyä niin kuin läheisyyden ilmaukset hävettäisit häntä, mutta tuntee kuitenkin samalla lämmön ailahtuksen sisällään. (Alaja 2007, 13–17.)

Viime aikoina vallalla olevan trendin mukaan lapsia ei saisi moittia, vaan pelkästään kannustaa. Kannustamisella vanhemmat käsittävät yleensä tarkoitettavan kehumista. Kukaan ei kuitenkaan elämässään selviä siten, että häntä vain kehutaan, mikä ei kuitenkaan tarkoita sitä ettei lasta saisi kehua. Kiintymyksen, mielenkiinnon, läheisyyden ja rakkauden pitäisi perustua lapseen itseensä, huolimatta siitä missä hän on hyvä ja missä ei. (Alaja 2007, 17–18.)

Vanhempien on hyvä kuunnella opettajia, koska heillä on paljon kokemusta murrosikäisistä ja monta vertailukohdetta muissa oppilaissaan. Vanhemmat eivät ehkä aina

näe objektiivisesti kokonaiskuvaa lapsestaan. Vanhempien tehtävänä on puolustaa lastaan, mutta lapsen puolella oleminen ei tarkoita sitä, että hänen ongelmiaan ja virheitään katsottaisiin läpi sormien. (Alaja 2007, 19–20.)

5.2 Rajojen asettaminen

Nykyään puhutaan paljon vanhempien vaikeuksista asettaa rajoja lapsilleen niin kotona kuin elämässä yleensäkin. Vaikeudet vanhemmuussuhteissa eivät kuitenkaan ole uusi 2000-luvun keksintö vaan tukea ja opastusta on tarvittu kautta historian. Vain se minkälaisiin ongelmiin on puututtu milloinkin, on vaihdellut. (Hermanson & Martson 2006, 97.)

Kuten kaikki tietävät, lapset tarvitsevat sekä rakkautta, että rajoja, mutta murrosiän myllerryksessä elävälle on joskus hankalaa kummankaan toteuttaminen taitavasti. Päämääränä on kuitenkin kasvattaa vastuullinen nuori aikuinen, joka osaa itse asettaa omat rajansa ja käyttää tervettä järkeään. Rajojen ja sääntöjen asettamisessa paras lähestymistapa on neuvottelu, käskyttämällä harvoin saadaan aikaan toivottua tulosta, yleensä juuri päinvastoin. Nuorelle on myös hyvä kertoa, että luottamus kasvaa vähitellen sitä mukaa, kun lapsi osoittaa luotettavuutensa pienemmissä asioissa, jos hän taas pettää luottamuksen, mennään aina vähän taaksepäin. Vanhemman ei ole aina helppo tietää kuinka paljon nuoreen voi luottaa. (Alaja 2007, 37–38.)

Vanhempia usein syytetään nuorten ongelmista ja pahoinvoinnista. Niin poliitikot, poliisiviranomaiset, opettajat sekä muut suuntaavat syyttävän sormensa vanhempien ja kasvatuksen suuntaan. Mutta vanhempia tulisi auttaa. Miten vanhemmat voisivat tietää missä menee pieleen ja mitä voisivat tehdä toisin, ellei joku heitä ohjaa? Myös vanhemmat tarvitsevat opastusta miten kasvattaa lastaan tehokkaammin. (Gordon 2004, 19.)

Nykyään vanhempien suurimpana ongelmana on se, että heillä on vain kaksi tapaa käsitellä ongelmia kotona. Tavat ovat ”Minä voitan - sinä voitat” asenne tai sitten ”Sinä voitat – Minä häviän”. Jotkut taas eivät tiedä kumpaa käyttäisivät. Apu voisi

löytyä esimerkiksi toimiva perheohjelmasta, jossa perusajatuksena on, että molemmat voittavat. Parisuhteessakin nainen ja mies ratkaisevat ongelmansa yhdessä. Samoin tehdään liike-elämässä. Omaisuus riidat ja muut sellaiset ratkaistaan yhdessä. Lapsetkin tekevät keskenään epävirallisia sopimuksia, jotka kaikkien osapuolten on mahdollista hyväksyä. Miksi ei siis käytettäisi sitä myös kasvatuksessa? Yritysjohtajiakin koulutetaan nykypäivänä käyttämään osallistuvia päätöksentekomenetelmiä ongelmien ratkaisuun. ”Molemmat voittavat” menetelmä ei ole mikään taikatemppu, eikä pika-apu toimivaan vanhemmuuteen. Se vaatii paljon paneutumista ja perusteellisia muutoksia asenteisiin joita vanhemmilla on. Menetelmä on aktiivisen vanhemmuuden yleisavain. Sen avulla kurinpito kotona tehostuu ristiriitatilanteiden hallinnan avulla. (Gordon 2004, 31–32.)

Kun ihmisestä tulee isä ja äiti, he jotenkin unohtavat itsensä ja pukeutuvat ”vanhempien” kaapuun ja alkavat käyttäytyä niin kuin uskovat kunnan vanhempien käyttäytyvän. Vanhemmat unohtavat olevansa persoonia, yksilöitä, joilla on oikeus inhimillisiin virheisiin, vapaus olla oma itsensä. Vanhempina pitäisi olla johdonmukaisia, rakastaa lapsiansa koko ajan, olla loputtoman hyväksyviä ja uhrautua lastensa hyväksi. Tällaiset hyvät aiheet ovat ihailtavia ja ymmärrettäviä, mutta tällaisesta ajatuskuvios-
ta on enemmän haittaa kun hyötyä toimivassa vanhemmuudessa. Itsensä unohtaminen on ensimmäinen paha virhe, jonka voi tehdä vanhemmuuden alussa. Tehokas vanhempi antaa luvan olla oma itsensä. (Gordon 2004, 33–34.)

Vanhemman ei tarvitse olla täydellinen, vain riittävän hyvä ja inhimillinen oma itsensä. Lapset haluavat vanhempiansa olevan persoonia, eivät jumalia eivätkä jotain roolin esittäjiä. Vanhemmaksi tullessaan ei tarvitse heittää inhimillisyyttään katuojaan. Saa olla sekä negatiivisia että positiivisia tunteita. Ei tarvitse teeskennellä hyväksyvää ja rakastavaa silloin, kun ei siltä tunnu aidosti, eikä kaikkia lapsia kohtaan tarvitse tuntea yhtä paljon hyväksyntää ja rakkautta. Ethän pidä kaikista aikuisistakaan samalla tavalla. Toimiva vanhemmuus ei vaadi edes sitä, että vanhempien tulisi olla yhdessä rintamassa keskenään lasten edessä, kuten yleensä neuvotaan ja ennen kaikkea ei

tarvitse olla aina edes johdonmukainen ollakseen toimiva vanhempi! Tärkeintä on oppia tuntemaan mitä *todella* tunnet. (Gordon 2004 34–36.)

Lapsi kaipaa hyväksyntää ja tunnetta siitä, että häntä rakastetaan sellaisena kuin hän on. On helppo kokea hyväksyntää, mutta usein vaikea näyttää se lapselle. Jos lapsi ei tunnista vanhempansa hyväksyntää, ei sillä ole myöskään mitään vaikutusta. Hyväksyntä tulee ilmaista jollain konkreettisella tavalla kuten puheella ja sanattomalla viestinnällä. Sanaton viestintä on kehon kieltä eli eleet, ilmeet, asennot ja kaikki käyttäytyminen. Sanatonta hyväksyntää voi myös osoittaa olemalla puuttumatta lapsen toimiin. Esimerkiksi jos lapsi rakentaa hiekkalinnaa, antaa vanhempi lapsen touhuta rauhassa ja tekee itse sillä välillä jotain muuta. Tällöin lapsi voi itse tehdä ”virheensä” tai saa rakentaa juuri sellaisen linna kuin haluaa. Näin hän kokee, että on hyväksyttävää tehdä niin ja että vanhempi hyväksyy sen mitä lapsi tekee. Tieltä pois pysyminen lapsen leikkiessä ja toimiessa on voimakas viesti hyväksynnästä, puuttuminen ja sekaantuminen viestii lapselle usein hyväksynnän puutetta. Syynä sekaantumiseen on useimmiten vanhempien omat pelot ja turvattomuuden tunne. He yrittävät tyrkyttää lapsille aikuisten käsityksiä siitä mikä on oikein ja väärin. Mietitään liian usein mitä muut mahtavat ajatella omista lapsistaan. Vanhemmat haluavat tuntea, että lapsi tarvitsee heidän apuaan (”Anna kun isi auttaa”, ”anna äiti näyttää” ja niin edes päin). Tarkemmin tätä menetelmää käsitellään Thomas Gordonin kirjassa *Toimiva perhe*, 2004. (Gordon 2004, 64–69.)

5.3 Vanhempi seksuaalikasvattajana

Koti on ensisijainen ja varhaisin seksuaalikasvattaja. Kodin vastuulle kuuluvat itse-tunnon kehittäminen, mallien ja suojan tarjoaminen sekä arvokasvatus. Kodin asenteet vaikuttavat lapsen asenteisiin. (Cacciatore 2007, 76.) Rakastava vanhempi on lapsen mielessä kuin tukeva ja pysyvä perusta, jolla voi rakentaa koko elämänsä. Elämän ensimmäisessä rakkaussuhteessa ei ole mitään laskelmoitua, se ei vaadi vastapalveluja eikä suorituksia. Sen avulla lapsi oppii tunnistamaan aidon tunteen vää-

rennöksistä. Ehdoitta hyväksymistä, onnistumiseen uskomista ja ikuista jaksamista on myös päätettävä osoittaa lapselle. (Cacciatore 2007, 77.)

Kotona lapsi oppii sukupuoleen liittyvän puhutavan sekä hellyyden osoitukset ja koskettamisen perheen jäsenten välillä. Lapsen tulee kokea kotona aikuisten ehdoitta toteutuvaa rakkautta sekä läheisyyteen liittyvää luottamista ja turvallisuutta. Vanhemman tulee opettaa lapselle mitä sopivuussäännöt esimerkiksi kehon koskettamisessa ja näyttämisessä. (Cacciatore 2007, 79.)

Jo pienen lapsen mieltä askarruttaa ajatus: Onko mahdollista, että minua varten on olemassa joku? Olenko rakastettava ja tarpeeksi hyvä? Lapsi tarvitsee kysymyksiin vastauksia. Vanhemman tehtävä on niitä antaa, ja vastata *Kyllä!* Lapsi tarvitsee unelmia, jotta voi tuntea itsensä kokonaiseksi. Unelmia rikkovat kaikki itsetuntoa tuhoavat teot. Oman vanhemman torjuva asenne, halveksunta ja laiminlyönnit ovat vahingoksi lapselle. Toinen merkittävä tuhovoima on kiusaaminen. Lapselle ja nuorelle on todella vaikeaa joutua oman ikäryhmänsä torjutuksi. Siksi lapsi tarvitseekin vahvaa ja valvovaa aikuista rinnalleen, joka seuraa tilannetta ja kertoo mikä on oikeudenmukaista ja mikä ei. (Cacciatore 2007, 82–83.)

Lapsen ei kuulu tietää asioita läheisten aikuisten seksielämästä. Hänen ei missään nimessä pitäisi nähdä aikuisten rakastelua tai kuulla vihjailevia puheita. Sen sijaan lapsen tulisi nähdä hellyyttä, halailua sekä suutelemista. Aikuisten välinen läheisyys ja lämpö tuovat turvallisuuden tunnetta lapsen elämään sekä näyttävät lapselle, miten parisuhteessa tulisi olla. (Cacciatore 2007, 83–86.)

Monet vanhemmat eivät halua rajoittaa lastensa seksuaalisuutta, mutta toisaalta on vaikea tietää, mihin raja tulisi vetää. Pelätään, että oma sallivuus voi loukata lasta. Mikä sitten on sopivaa? Voiko lapsen kanssa sauna? Entä kylpeä? Voiko lapsen kanssa nukkua alasti? Voiko lapsen antaa tutkia sukupuolielimiään? Periaatteessa vastaus on ”kyllä”. Rajat koskevat lähinnä vanhempia, mutta pitää niitä lapsillekin opettaa. Lapset tarvitsevat lähelleen aikuisen, jolta voi aina kysyä, jos mieltä askarruttaa jokin asia. Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on puhuttava kuitenkin yleisellä

tasolla. Jos lapsi tai nuori tarvitsee apua, sitä tietenkin annetaan. (Cacciatore 2007, 86–87.)

Aikuisen tulee vahvistaa terveellisiä rajoja, joita lapsi tai nuori ei aina tunnista. Myös lapsen oveen voi koputtaa, jokaisella tulisi olla mahdollisuus käydä pesulla rauhassa sekä lapsella tulisi olla alue, jota hän hallitsee ja jossa voi säilyttää yksityisiä tavaroita. Jos lapsi kysyy jotain liian intiimiä, tähän tulisi todeta, että se on yksityisasia. Ystävällinen, mutta määrätietoinen rajanveto osoittaa lapselle, että jokaisella on oikeus yksityisyyteen. Valistuneet nuoret eivät ole yksipuolisen tiedon armoilla. He kykenevät ajattelemaan itse, kysymään ja kyseenalaistamaan. Tämä helpottaa heidän pärjäämistään. Näin vanhemmat voivat olla rauhallisin mielin, koska heidän nuori osaa tehdä viisaita valintoja. (Cacciatore 2007, 87–88.)

5.4 Virtuaalimaailman vaikutukset

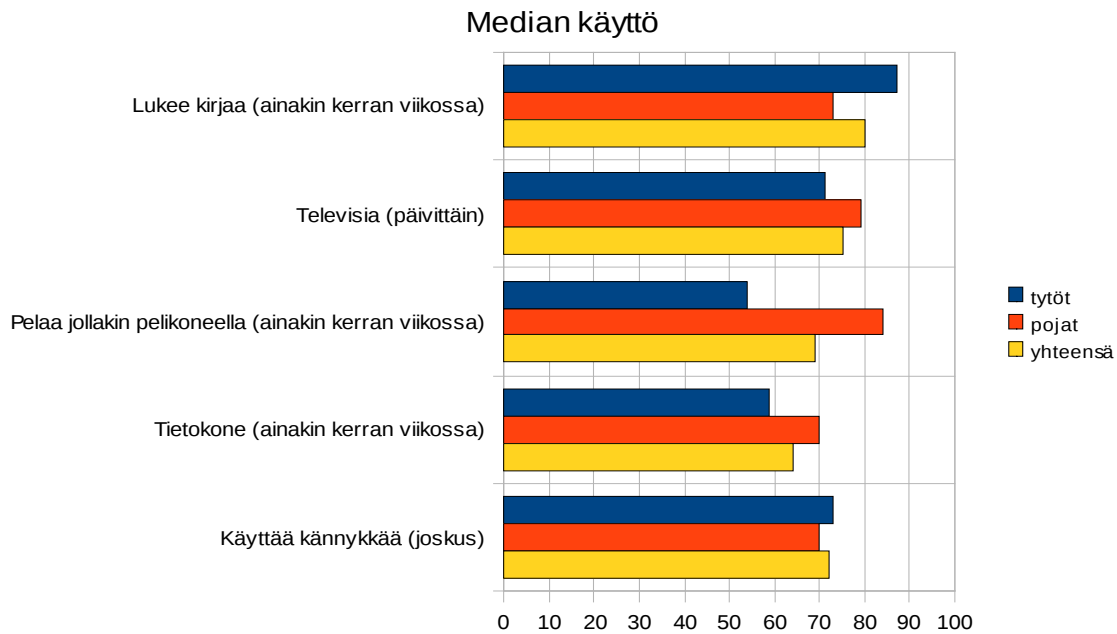
Vanhempien ja yhteiskunnan elämäntahdin kiihtyessä media on valloittanut kodit ja eri tahoilla on jouduttu pohtimaan mitä mahdollisia haittavaikutuksia teknistyvällä ja medioituvalla kulttuurilla on lapsuuteen. Ei juurikaan tiedetä millaisia jälkiä television lähettämän informaatiovirta jättää lasten mieliin. Lasten median käyttöä yritetään ohjailla niin ohjelmatoiminnalla kuin aikuisten asettamilla rajoituksillakin. Lasten oikeuksia ja suojelua tuetaan lakisääteisesti perustuslailla, lastenoikeuksien yleissopimuksella sekä televisio- ja radiotoiminnasta säädetyllä lailla. Television katselusta ja videopelien pelaamisesta päätetään perheen sisällä. Lailla ja asetuksilla pyritään lasten hyvinvoinnin tukemiseen. Kuvamedian kontrollointi on kuitenkin vaikeaa. Ohjelmat pyritään lähettämään ikärajoitusten mukaisina aikoina, ja ohjelmien alussa on ilmoitettava haitallisuudesta. Vanhemmat mieltävät ohjelmien ja pelien ikärajoitukset pikemminkin suosituksiksi kuin noudatettaviksi rajoituksiksi. Usein vanhemmat ajattelevat, että juuri heidän lapsensa kykenee arvioimaan kuvamedian sisältöä, vaikka muut samanikäiset eivät tähän pystyisikään vielä. (Lahikainen, Hietala, Inkinen, Kangassalo, Kivimäki & Mäyrä 2005, 54–61.)

Mediasta opittu voi tuoda lasten leikkeihin ja elämään uusia sisältöjä, sekä innoittaa mielikuvitusta. Lapsi tai nuori voi oppia hyödyllisiä taitoja tai ratkaista kavereiden kesken syntyneitä ristiriitoja. Lapsella tulisi olla kuitenkin oikeus elää suojattua ja turvallista elämää, jossa aikuisuuteen liittyviä asioita ei tuoda esiin liian aikaisin. (Lahikainen ym. 2005, 90–91.)

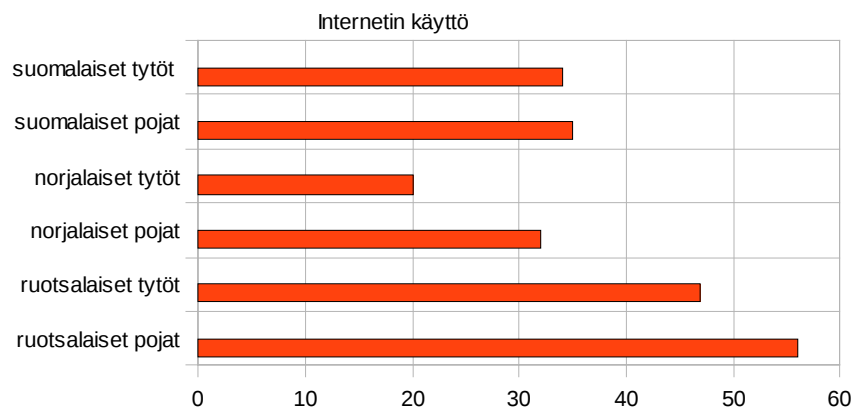
Uusien mediatekniikoiden, kuten pelien, tietokoneen ja kännykän vaikutus lasten elämään on merkittävää myös sosiaalisten suhteiden näkökulmasta. Ne tuovat mahdollisuuksia yhteydenpitoon ajasta ja paikasta riippumatta. Näitä tekniikoita voidaan käyttää niin välittömässä vuorovaikutuksessa, eli yhdessä muiden paikalla olevien kanssa sekä välillisesti pitää yhteyttä sillä hetkellä muualla oleviin henkilöihin. Välillistä vuorovaikutusta ovat sähköpostin lähettäminen, Chat-sivuilla kirjoittaminen, soittaminen tai tekstiviestin lähettäminen kännykällä. Suurin osa lapsista käyttää näitä tekniikoita joskus, neljä kymmenestä käyttää niitä hyvin aktiivisesti. (Ks. kuvio 2)

Lasten tietokoneen käytössä on kuitenkin huomioitava, että käyttötaito ja medialukutaito ovat eri asioista. Lapsi osaa käyttää taitavasti tietokonetta, mutta ei välttämättä ymmärrä esimerkiksi internetissä näkemäänsä materiaalin sisältöä, eikä osaa poimia oleellista tietoa. Lapset tarvitsevat opastusta mediankäsittelytaidoissa ja kehittävää mediakasvatusta. (Lahikainen ym. 2005, 92–99.)

Eriarvoinen lapsuus: vertaileva tutkimus Pohjoismaissa-projektin aineistosta, joka kerättiin vuonna 2002 Tampereelta, Trondheimistä ja Upsalasta vuonna 1989–1994 syntyneiltä lapsilta, käy muun muassa ilmi internetin viikoittainen käyttö. Suomalaiset lapset näyttäisivät käyttävän viikoktasolla vähemmän internetiä kuin esimerkiksi ruotsalaiset lapset. (Ks. kuvio 3) (Oksanen & Näre 2006, 30,38.)



Kuvio 2. Lasten mediankäyttö sukupuolen mukaan.



Kuvio 3. Internetin käyttö viimeisen viikon aikana pohjoismaisilla 9-12-vuotiailla lapsilla (%).(Oksanen & Näre 2006, 30,38.)

Usein on vaikeaa valvoa lasten ja nuorten tietokoneen käyttöä ja sitä mihin he törmäävät internetissä tai mitä katsovat koneelta ja miten kauan käyttävät siihen aikaa, koska he käyttävät mediaa myös silloin kun vanhemmat eivät ole paikalla tai ystävien luone tai jopa yöllä salaa. Suomessakin noin kolmasosa 11–17-vuotiaista on törmännyt netissä ahdistavaan ja järkyttävään aineistoon. Avainasemassa näyttäisi kuitenkin olevan turvalliset kiintymyssuhteet, jotka auttavat lapsen mentalisaatiokyvyn rakentumista, joka helpottaa käsittelemään ympäristöstä tulevia ylimää räisiä rasituksia. Kun lapsi voi luottaa vanhempaansa, on hänellä enemmän tilaa mielessään käsitellä asioita pelkäämättä, että ne toteutuvat. On myös tärkeää, että vanhemmat toimivat tarvittaessa lastensa aggressioiden varaventiileinä ja ohjaavat kohti aggression säätelyä. Esimerkiksi runsas pelaaminen on erityisen haitallista niille lapsille, jotka elävät turvattomissa kiintymyssuhteissa. Yksittäisiä ja yksiselitteisiä ohjeita ja rajoja psyykkisen sietokyvyn kestosta on miltei mahdotonta luoda, jonka vuoksi lasten vanhempien on oltava tarkkaavaisia lastensa reaktioista ja tavasta käsitellä ahdistusta. (Oksanen & Näre 2006, 106–111.)

5.5 Malleja kertoa asioista 8-12-vuotiaille – kiperiä kysymyksiä, osuvia vastauksia

Tämän ikäisille on tärkeä painottaa oman kehon arvoa sekä ystävyyttä. Täytyy myös uskaltaa puhua itsetyydytyksestä ja sen luonnollisuudesta. Näin murrosiän lähestyessä lapset saavat keinon purkaa hormonimylläkän tuomia paineita. Toisaalta tärkeää on myös kertoa raskaudesta ja sen ehkäisystä. Vuoden parin päästä nämä lapset ovat suunnitelmakypsyisiä. (Cacciatore 2007, 229.)

Mikä on murrosikä?

Vastaa esimerkiksi näin: Murrosikä tarkoittaa sitä elämänvaihetta, jossa keho muuttuu lapsen kehosta nuoren kehoksi ja alkaa muistuttaa aikuista. Se tapahtuu yleensä noin viiden vuoden aikana, usein 5.-9. luokkalaisilla. Murrosiässä tulee erilaisia fyysisiä muutoksia, mm. karvoitus, pituuskasvu, äänenmurros jne.. Murrosikä on myös värikästä aikaa tunteiden suhteen ja siihen liittyy paljon tunteita. Kaikilla ei ole täs-

mälleen samaan aikaan murrosikä, mutta usein lapsella on samantapainen murrosikä kuin mitä vanhemmilla on ollut. Mitään ”normaalia” murrosikää ei ole olemassa, kaikki kokevat, tekevät ja ajattelevat eri tavalla, ja kasvu ja kehitys tapahtuvat aina yksilöllisesti. (Cacciatore 2007, 229-238.)

Mitä on itsetyydytys?

Vastaa esimerkiksi näin: Itsetyydytys liittyy oman kehon hellimiseen, rakastamiseen ja hyvänä pitämiseen koskettelemalla sitä niin, että se tuntuu hyvältä. Itsetyydytys on sitä, että haluaa koskettaa itseään, etenkin alapäästä. Useimmat murrosikäiset tekevät sitä ainakin joskus, yhtä hyvin tytöt ja pojat. Itsetyydytys on turvallinen tapa tutustua omaan kehoonsa ja seksuaalisuuteensa. Mieleen voi nousta kiihottavia ja jännittäviä ja seksiin liittyviä kuvitelmia. Hyvän olon, jännityksen ja kiihottumisen kasvaessa saatetaan minuuttien kuluttua päästä orgasmiin. Orgasmissa alapään lihakset supistelevat voimakkaasti ehkä noin puolen minuutin ajan. Orgasmia seuraa yleensä rentoutumisen ja hyvän olon tunne koko kehossa. (Cacciatore 2007, 229–238.)

Miten kertoa homo-, bi- ja heteroseksuaalisuudesta?

Kerro vaikka näin: On olemassa erilaisia perheitä, osa koostuu miehestä ja naisesta, mutta on olemassa myös mies- ja naispareja, jotka elävät rakkaussuhteessa. Rakkaus on aina hyvä. Jos kaksi aikuista miestä rakastavat toisiaan, heitä kutsutaan homoiksi. Se ei ole mikään haukkumanimi. Jos kaksi aikuista naista rakastavat toisiaan, heitä kutsutaan lesboiksi. Bi-ihmiset voivat rakastua yhtä lailla miehiin kuin naisiin. Jos mies ja nainen rakastavat toisiaan, heitä kutsutaan heteroiksi. Kaikki ihmiset ja kaikki rakkaudet ovat samanarvoisia. Jokainen voi rakastaa ketä haluaa. (Cacciatore 2007, 229–238.)

Mitä tarkoitetaan raiskauksella ja hyväksikäytöllä?

Vastaaan vaikka näin: Joskus seksi liitetään pahoihin asioihin. Silloin joku pakotetaan tekemään seksiin liittyviä asioita ilman, että itse ollenkaan haluaa. Silloin ei puhuta

seksistä. Silloin puhutaan loukkauksesta, alistamisesta ja väkivallasta. Laissa käytetään sanoja raiskaus ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Kenenkään ei pidä antaa tehdä itselleen mitään sellaista seksin alueella, mikä ei tunnu mukavalta. Seksiä ei ole koskaan pakko olla, mutta jos sitä on, sen kuuluu olla kivaa ja nautittavaa.

Kerro lapsellesi, että noudattamalla kolmen teon sääntöä hän voi yrittää estää pelottavia ja ahdistavia kokemuksia:

Ensimmäinen sääntö: Sano heti selvästi EI!

Toinen sääntö: Lähde heti pois.

Kolmas sääntö: Kerro jollekin luottamallesi aikuiselle mitä tapahtui. (Cacciatore 2007, 229–238.)

6. POHDINTA

Tähän projektiin osallistuminen ja sen toteuttaminen oli erittäin haastavaa, koska alun alkaen tämän sisältöinen lopputyö oli ollut meillä suunnitelmassa jo vuotta ennen aloitusta ja yllättäen Vaasan kaupunki tilasi tämän kattavan projektityönä toteutettavan seksuaalikasvatusmateriaalin meidän ryhmältämme. Eli toisin sanoen meidän lopputyön aiheestamme tuli koko luokan yhteinen projekti. Aluksi näytti siltä, että emme pääse koko projektiin edes mukaan, joten jouduimme pohtimaan sitäkin mahdollisuutta, että etsimme kokonaan uuden aiheen. Vasta tammikuussa 2009 saimme tietää, että pääsemme mukaan, mutta vielä silloinkaan emme tiedäneet, että mikä tulisi olemaan meidän aiheemme.

Mahdollisia kehittämis ehdotuksia projektillamme olisi PowerPoint esityksen tekeminen materiaalin pohjalta ja sen käyttäminen vanhempainilloissa ja seksuaaliterveysvalistustunneilla. Jos aloittaisimme opinnäytetyön työstämisen uudelleen, varaisimme enemmän aikaa suunnitteluun ja valmisteluun. Kaikkiin yllätyksiin projektin

edetessä emme osanneet varautua, kuten ohjaajan vaihtuvuuteen heti alussa ja aikataulun yhteen sovittelun vaikeuteen. Lisäksi käyttäisimme enemmän ohjaustunteja opinnäytetyön ohjaajan kanssa saadaksemme taustatukea enemmän työn tekemiselle. Nyt se oli ajanpuutteen (meidän aikataulumme) vuoksi kovin vähäistä.

Kaikista vaikeuksista ja projektiin liittyvistä epäselvyyksistä huolimatta saimme mielestämme kokoon laaja-alaisen kokonaisuuden ja kattavan tietopaketin. Uskomme tulevaisuudessa tästä olevan hyötyä sekä meille, että kouluille vanhempainiltoihin ja seksuaaliterveysvalistustunneille. Päätimme käsitellä murrosikään liittyviä fyysisiä muutoksia vain yleisellä tasolla ja keskityimme enemmänkin henkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin, koska samasta aiheesta tehtiin luokallamme toinenkin työ jossa paneuduttiin enemmän fyysiseen puoleen ja käytäntö on osoittanut, että näillä osa-alueilla on eniten ongelmia ja epävarmuutta vanhemmuudessa.

Koko projektin ajan pidimme mielessä kohderyhmän ja yritimme katsoa asioita vanhemmuuden näkökulmasta, sekä tuoden siihen lisäksi ammatillista näkökantaa. Haluamme työn sekä tulevan infolehtisen olevan mahdollisimman helppolukuista ja ymmärrettävää sisällöltään. Työmme tavoitteena on selventää vanhemmille heidän rooliaan vanhempana ja tehtäviään nuoren kehityksen tukemisessa murrosiän myllerryksessä ja mielestämme tämä materiaali vastaan siihen tarpeeseen hyvin.

Työn tekeminen oli mielenkiintoisen aiheen vuoksi mukavaa ja kiinnostavaa. Aiheeseen olisi halunnut perehtyä vielä syvemmin ja tarkemmin. Oman ongelmansa tämän työn tiedonhankintaan toivat nimittäin erittäin suuren tekniset ongelmat joihin voidaan mukaan lukea muun muassa tietokoneen kovalevyn hajoaminen.

Jos nyt ajattelee tämän työn tekemistä prosessina, niin ehdottomasti haluaisimme paneutua enemmän tiedonhankintaa sähköisesti. Toki nytkin käytimme Internetiä hyväksi etsiessämme tietoa, mutta joko hakusanat tai menetelmät olivat vääriä, koska saalis jäi kovin laihaksi. Hankimme materiaalimme pääasiassa kirjastoista. Katsomme, että tämän työn tekeminen antoi meille valmiudet toimia aika pitkälle asiantuntijoina murrosiän kynnyksellä olevien nuorten kehityksessä ja ongelmissa ja uskomme, että voimme hyödyntää sitä tulevassa työssämme terveydenhoitajina.

Yhteenvetona voisimme todeta, että siirtymävaihe lapsesta nuoreksi on haastavaa aikaa sekä lapselle itselleen, että vanhemmille. Tätä työtä tehdessä päällimmäiseksi vaikutelmaksi jäi, että vanhemmat tarvitsevat paljon tietoa ja tukea voidakseen auttaa ja ymmärtää kehittyvää nuorta. Helposti koetaan huonoa omaatuntoa ja tunnetaan riittämättömyyttä, kun tuntuu, ettei mikään mene niin kuin pitäisi. Riittävän tiedon kanssa vanhempien on helpompi hyväksyä se, että vaikka kuinka yrität tehdä kaiken oikein, tulee vaihe jolloin jokaisen nuoren mielestä kaikki on vähän tyhmää ja typerää tai ainakin väärin. Ei ole helppoa ymmärtää kuinka äkillisesti kiltistä äidin pikku kulanmurusta tai isin pikku enkelistä muuttuu lähinnä tultasyöksevää lohikäärmettä muistuttava temppuileva nuori. Kysymykseen miten tukea nuorta vanhempana on tämän tutkimuksen perusteella huolehtiminen perustarpeista, kuten uni ja ravinto sekä

tarjota rajat ja rakkautta vaikka vastaan kapinoidaankin. Se kuuluu asiaa. Nuoren perusturvallisuus voi häiriintyä valtavasti, jos vanhemmat tai ympäristö menevät kiukuteluun mukaan tai leimaavat lapsen huonoksi tai pahaksi käytöksen perusteella. Nuori kun ei voi itsessään tapahtuville muutoksille paljoakaan. Vanhemmat ja terveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat myös riittävän tietoperustan voidakseen välittää nuorelle tunteen, että se ei ole vaarallista, vaikka mielialat vaihtelevat tai tulee kiukunpuuskia ja auttaa kanavoimaan turhautumisen ja kapinan oikein.

Meidän terveydenhuollon ammattilaisten tärkein työkalu näyttää olevan tämän tutkimuksen perusteella varhainen puuttuminen ja ennen kaikkea ennaltaehkäisy. Tähän tarvitsemme riittävästi tietoa ongelmista ja niiden syntyyn vaikuttavista tekijöistä. Terveystenhoitajan tulee ottaa huomioon kokonaiskuva. Huomioida siis nuoren perhe, kaverit ja elinympäristö ja pyrkiä järjestämään tarvittava apu jos ongelmia on jo ehtinyt syntyä.

LÄHTEET

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Aaltonen, Marjo - Ojanen, Tuija - Vihunen Riitta & Vilén, Marika. 1999. Nuoren aika. 1 p. Porvoo. WSOY.

Aalto-Setälä, Terhi. 2002. Depressive disorders among young adults. Helsinki. Hakapaino

Aalto-Setälä, Terhi - Marttunen, Mauri & Pelkonen, Mirjami. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen [online]. Peijaksen sairaala. [viitattu 23.06.2009] Saatavilla [www-muodossa <URL:http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeetjasuosituks/paihdehairio.pdf>](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeetjasuosituks/paihdehairio.pdf)

Ahonen, Timo - Hakkarainen, Harri - Heinonen, Olli J. - Kannas, Lasse - Kantomaa, Marko - Karvinen, Jukka - Laakso, Lauri - Lintunen, Taru - Lähdesmäki, Liisa - Mäenpää, Pasi - Pekkarinen, Heikki - Sääksälähti, Arja - Stigman, Sari - Tammelin, Tuija - Telama, Risto - Vasankari, Tommi & Vuori, Mika. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille [online]. Reprotalo Lauttasaari Oy. [viitattu 22.06.2009] Saatavilla [www-muodossa <URL:http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf >](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf)

Alaja, Kristiina. 2007. Kasvun keskellä. Helsinki. Gummerus Kirjapaino Oy.

Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Cacciatore, Raisa. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Porvoo. WSOY.

Fullerton-Smith, Jill. Totuus ruuasta. 2008. Porvoo. WSOY

Gordon, Thomas. 2004. Toimiva perhe. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Hermanson, Elina & Martsola, Riitta. 2006. Aikuinen vanhemmuus- katoavan kasvatuksen jäljillä. Jyväskylä. Kirjapaja Oy.

Karhumaa, Liisa. 1997. Lapsen ja nuoren sosiaalinen kehitys ja tapaturma-alttius [online]. [viitattu 15.02.2009]. Saatavilla [www-muodossa <URL: www.amk.](http://www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1181754906319/1181757721275/1189083178211/1190371629704.html.stx)

[fi/opintojaksot/0407015/1181754906319/1181757721275/1189083178211/1190371629704.html.stx>](http://www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1181754906319/1181757721275/1189083178211/1190371629704.html.stx)

Kinnunen, Saara. 2001. Tytöt, pojat ja seksi. Hämeenlinna. Kirjapaja Oy .

Koskentausta, Terhi. 2006. Käytöshäiriöt – opas vanhemmille [online]. Päijät-Hämeen keskussairaala.[Viitattu 23.06.2009] Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa)

<URL:http://www.janssen-cilag.fi/content/literature/janssen-cilag.fi_fin/jc-060611_021_kaytoshairio-opas_vanhemmille.pdf>

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

Kääriäinen Maria & Lahtinen Mari.2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä.

Lahikainen, Anja Riitta - Hietala, Pentti - Inkinen, Tommi - Kangassalo, Marjatta - Kivimäki, Riikka & Mäyrä, Frans. 2005. Lapsuus mediamailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki. Gaudeamus Kirja.

Lämsä, Anna -Liisa. 2009. Mun on paha olla. Jyväskylä. WS Bookwell Oy.

Moilanen, Irma - Räsänen, Eila - Tamminen, Tuula - Almqvist, Fredrik - Piha, Jorma & Kumpulainen, Kirsti. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3 p. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Myllärniemi, Jorma. Masennus. 2009. Helsinki. Kirjapaja.

Oksanen, Atte & Näre, Sari. 2006. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Pajanen, Hannele. 2006. Psyykkinen kehitys 10-12v [online]. Kotka. Nettineuvo, päivitetty 21.06.2006 [viitattu 19.03.2009]. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa):<URL:<http://www.nettineuvo.fi/default.asp?link=736.5>>

Pajanen, Hannele. 2007. Sosiaalinen kehitys 10-12v [online]. Kotka. Nettineuvo, päivitetty 21.6.2007, [viitattu 25.6.2009]. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa): <URL:<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>>

Pakeman, Sinikka. Terveellisen ravinnon aakkoset. 2000. Jyväskylä. Gummerus.

Partinen, Markku & Huovinen, Maarit. Terve uni. 2007. Vantaa. WSOY

Puura, Kaija. Lapsen normaali psyykkinen kasvu ja kehitys [online]. [viitattu 15.2.2009] Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa): <URL:http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lapsen_normaali_psyykkinen_kasvu_ja_kehitys#Murrosik.C3.A4.2C_11-12_vuodesta_alkaen>

Ransley, J.K- Donelly, J.K & Read, N.W. Food and Nutritional Supplements. 2001. Saksa. Springer.

Saarenpää- Heikkilä, Outi. Miksi lapseni ei nuku? 2007. Jyväskylä. Gummerus.

Stenberg, Tarja. Hyvää yötä. 2007. Helsinki. 1 p. Edita Prima oy.

Tontti, Jukka. Masennuksen arkea. 2000. Helsinki. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos.

Vartiovaara, Ilkka. Jaksamisen rajat. 2000. Juva. WSOY.

Väestöliitto. Murkun kanssa. Seksuaalisuus. Nuoren seksuaalisuus [online]. Helsinki. [viitattu 19.03.2009] Saatavilla [www-muodossa:](http://www.muodossa.fi) <URL: http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/nuoren_seksuaalisuus/>

Wills, Judith. The food bible. 1998. Englanti. Quadrille Publishing Ltd.

Liite1

RUOKA-AINEPYRAMIDI





VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katri Laulaja & Maria Fors

OPPAANA MURROSIKÄISEN VANHEMMUUDESSA

Kehittämistehtävä

2010

Sisällys

1. JOHDANTO	2
2. MURROSIKÄ.....	4
3. TERVET ELÄMÄN TAVAT.....	7
3.1 Uni ja sen puute	7
3.2 Liikunta	8
3.3 Ruokaa	8
4. NUORI JA PÄIHTEET	9
5. SEKSUAALIKASVATUS	10
5.1 Seksuaalisuus	10
6. HÄIRIÖITÄ KEHITYKSESSÄ	12
7. TERVEYDENHOITAJA SEKSUAALOKASVATTAJANA JA SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	14
8. PROSESSIN KUVAUS JA POHDINTA.....	18
Lähteet	20

1. JOHDANTO

Tämän työn tarkoituksena on tuottaa materiaalia, joka sisältää neuvoja ja ohjeita pähkinänkuoressa vanhemmille, jotka seilaavat murrosikään ehtineen nuoren kanssa, joskus hyvinkin rajuissa tyrskyissä. Materiaalia on mahdollisuus käyttää vanhempainilloissa tai muissa vanhemmille järjestetyissä tilaisuuksissa, joissa käsitellään nuoria ja heidän kohtaamistaan sekä tarpeitaan. Tarkoituksena on mahdollisimman pelkistetyn ja kansakielisen ilmaisuasun käyttäminen, jolloin ei jää liikaa tulkinnanvaraa eikä näin ollen kulu turhaa energiaa sen miettimiseen, että mikä tarkoittaa mitään. Käsittelemme hieman teoriaa, mihin materiaali perustuu ja enemmän tietoa saa varsinaisesta päättötyöstämme, Murrosiän haasteet Tukena vanhemmuudessa, mikäli haluaa tietojään syventää.

Tarvetta tällaiseen tietopakettiin löytyy, koska monella vanhemmalla tieto kasvattamisesta tuntuu jääneen kiireen jalkoihin tai jopa median ja koulun vastuulle. Vaikka halua kasvattamiseen löytyisikin, ei välttämättä ole tietoa miten ja milloin toimia. Materiaali on tehty powerpoint esityksen muotoon, mutta se laitetaan myös liitteeksi tämän työn loppuun ja voidaan esittää kalvojen muodossa.

Esimerkiksi nuorten seksuaalivalistus on hieman huonolla tolalla niin vanhempien kuin koulunkin puolesta. Tämä tuli ilmi päättötyötä tehdessämme sekä tämän vuoden (2010) terveydenhoitaja päivillä järvenpäässä. Nuoret, erityisesti pojat ovat hyvin alttiita median vaikutuksille ja saavat vääriä vaikutteita miehen ja naisen roolista. Ja jos seksuaali- ja muu kasvatus jää suurelta osin median varaan, ollaan vaikeuksissa.

Koulujen terveysvalistus tunnin ovat aivan liian myöhään. Valistus tulisi aloittaa jo alakoulun viimeisillä luokilla yläkoulun sijaan. Yläkouluikäinen ei ole enää yhtä vastaanottavainen eikä luottavainen kuin alakoululainen. Kaverien ja ympäristön vaikutus on jo kova ja vääriä malleja on saattanut jo syntyä. Usein oletetaan, että nuorella on tietoa tai kuten vanha sanalasku kuuluu ”kyllä luonto tikan pojan puuhun ajaa”, luullaan, että kyllä nuori sen tiedon oppii tai löytää kun on ennekin löytänyt, mutta yhteiskunta on muuttunut. Ihmiskuva on muuttunut kaupallisemmaksi ja on helppo saada tietoa, mutta mikään ei takaa sitä, että tieto on luotettavasti lähteestä ja oikein. Esimerkiksi netistä on helppo ladata kaikenmaailman asioita, kuten seksiä ja toki se on aivan eri asia nähdä asioita kuvaruudulta lähes reaaliajassa kuin katsoa salaa jotain kuvia joita on saattanut löytää vanhempien tai isompien sisarusten tms. kätkeistä.

Kuva antaa tunteen, että se on totta ja että niin kuuluu toimia. Pohjalla ei ole oikeaa tietoa ja näin syntyy vääristyneitä vuorovaikutussuhteita ja – malleja, koska ei tiedetä kuinka oikeasti toimitaan oikeiden ihmisten kanssa. Eikä sitä voi oppia ellei kukaan sitä opeta oikein ja oikeaan aikaan. Vanhemmilla on päävastuu lapsen/nuoren kasvatuksessa, mutta he tarvitsevat tukea muilta tahoilta, kuten koulu.

Neuvonnassa ja ohjauksessa tulee ottaa huomioon oikean ajoituksen lisäksi myös se, miten ohjataan. Nuorten kanssa tärkeään rooliin nousee huumori. Huumori on joskus jopa ainoa tapa jolla nuori ehkä osaa/kehtaa asiaa käsitellä. Se antaa mahdollisuuden käsitellä vaikeita asioita ja samalla se antaa myös pakotien nuorelle, jos tämä tuntuu sitä tarvitsevan, eikä näin ollen tarvitse pelätä kasvojen menetystä, mutta saa kuitenkin tietoa. Vanhempien kannattaa kuulostella nuortaan, että löytää oikean hetken puhua ja neuvoa. Aina on myös muistettava ottaa huomioon lapsen yksilöllinen kehitymis- ja kasvutahti.

2. MURROSIKÄ

Murrosiässä lapsi kasvaa ja kehittyy huimaa vauhtia. Muutokset alkavat alakoulun viimeisillä luokilla valmista kaikki on 20. ikävuoteen mennessä. Kymmenennen ikävuoden jälkeen alkaa herätä kiinnostus seksuaalisia toimintoja kohtaan uudella tavalla ja varsinkin alastomuus alkaa tuntua kiusalliselta nuoresta. (Aalberg & Siimes 1999, 15).

Jokaisella kehitys tapahtuu yksilölliseen tahtiin. Toisella nopeammin kuin toisella. Tämä ei ole nuorelle helppoa. Ei ole helppoa olla se ensimmäisenä kehittynyt, eikä se viimeinenkään. Tästä alkaa nuoren kasvaminen itsenäisyyteen ja vastuuseen. Nuori tarvitsee paljon aikuisen tukea pystyäkseen ymmärtämään nämä itsessä tapahtuvat muutokset ja ymmärtääkseen, että vaikka eivät kaikki muutokset tapahdu kaikilla samaan aikaan, on se normaalia. Vanhemmalla tulee olla hyvin herkät tuntosarvet kuullakseen mitä nuori tarvitsee. Aikuisen tulee olla läsnä, mutta ei tyrkyttää seuraansa. Vanhempi on tässä vaiheessa niin sanottu taustavaikuttaja. Paikalla kun tarvitaan. (Väestöliitto 2009.) Kaverit ovat nuorelle kaikki kaikessa, jopa niin, että vanhemmat alkavat tuntea itsensä ulkopuolisiksi, mutta niin on tarkoitettukin. Nuori valmistautuu näin itsenäiseen elämäänsä. (Kukkumäki & Tulusto, 2006, 51–52.)

Tytöillä hämmennystä aiheuttaa vartalossa tapahtuvat muutokset kuten lantion leveneminen, rintojen kasvu sekä karvoituksen ilmaantuminen häpykummulle ja kainaloihin. Myös kuu-kautiset alkavat. Pojilla merkkejä muutoksista ovat taas kivesten ja vähän myöhemmin peniksen kasvu, karvoitusta ilmaantuu myös pojilla kainaloihin kasvoihin ja alapäähän. Lisäksi uusia ihmetyksen aiheita molemmilla ovat voimakas hienhaju ja ihonalaisen rasvan lisääntyminen □finnit. (Aalberg & Siimes 2007, 11, 51, 16–17.)

Murrosikäisen käytös on ja kuulukin olla ailahtelevaa, mutta se on haastavaa vanhemmalle. Väestöliiton asiantuntija lääkäri Raisa Cacciatore antaa vanhemmille vinkkejä nuoren kohtaamiseen Kirjassaan Huomenna pannaan pussauskoppiin. Vinkit löytyvät myös Meidän Perhe-lehden numerosta 3/2010. Tässä siis muutamia vinkkejä:

1. ” Normaalia” murrosikää ei ole olemassakaan. Jokainen murrosikäinen tekee, kokee ja ajattelee eri tavalla ja kehittyy omaan tahtiinsa. Helpottaisiko murkun ymmärtämistä tieto siitä, että lapsella on usein samanlainen kasvurytmi kuin vanhemmallaankin? Tai se, että kaikki nuoret tuntevat hetkittäin itsensä kummallisiksi, aivan erilaisiksi kuin kaikki muut.

2. Murkulla on oikeus olla yliampuva, keskeneräinen ja epävarma ja tuntea ajoittain olevansa vanhempiaan parempi. Usein murkku vihaa ja rakastaa vanhempiaan vuoronperään. Hän ottaa etäisyyttä vanhemmistaan ja tulee kohta syliin. Sehän juuri on itsenäisyyttä ja irrottautumista. Miten muuten hän saisi revittyä itsensä irti maailman tärkeimmistä ihmisistä?

3. Aina nuori ei halua, voi tai uskalla hypätä murrosiän kuohuihin, vaan yrittää hallita ahdistustaan kontrolloimalla liikaa esimerkiksi syömisään, koulutyötään, ulkonäköään, vanhempiaan tai puhtauttaan. Joskus nuorelle kehittyy esimerkiksi pakko-oireinen syömis-, ahdistus- tai paniikkihäiriö. Näihin kannattaa hakea nopeasti apua.

4. Hiiltymättä ei äksyilyä tarvitse kuunnella. Oma arvostustaan ja itsetuntoaan saakin puolustaa. Vanhemman kuuluu olla itseään arvostavan aikuisen mallina ja tarjota vastusta: Vihaa vain, mutta silti minä rakastan sinua niin että seinät notkuvat. Murkku tarvitsee turvallisia rajoja ja erityistä suojelua.

5. Nuori elää omaa murrosikänsä eikä hänen tehtävänään ole kannatella vanhempiaan. Omat voimanlähteensä olisi löydettävä muualta. Myös murkun vanhemman kannattaa huolehtia siitä, että hän saa tarpeeksi unta, syö terveellisesti ja ehtii liikkua riittävästi. Toivottavasti vanhemmalla on myös kumppani, hyvä ystävä tai toisen murrosikäisen vanhempi, jonka kanssa hän voi tuulettaa tunteitaan. Hyvää vanhemmuutta on sekin, että aikuinen hoitaa ja arvostaa mielenterveyttään niin, että pärjää ja jaksaa nuoren kanssa.

6. Kenenkään ei tarvitse suorittaa ”täydellistä” lapsuutta ja nuoruutta. On epänormaalia, jos lapsesta tai nuoresta ei ole koskaan mitään huolta. Meistä jokaisella on omat erityishaasteemme, vaikeutemme ja kasvunpaikkamme. Apua ja tukea niihin on tietenkin löydettävä: Sitä voi löytyä omasta tai kaverin perheestä tai esimerkiksi erityisterapiasta. Vanhemman kannattaisi vakuuttaa lapselleen, että yksilölliset ominaisuudet ihmisessä ovat voimavara ja rikkaus.

Mieheksi ja naiseksi kasvamista kannattaa markkinoida positiivisinasi asioina. Nuoren yksityisyyttä täytyy tietenkin kunnioittaa: Kehityksen virstanpylväistä ei tehdä numeroa, jos nuori ei itse sitä halua. Vanhemman ja koko perheen kommenteilla on suuri merkitys siihen, millainen kuva kehostaan lapselle muodostuu. Lapsen pitäisi saada kokea, että hänen kehonsa on täysin riittävä ja keskeneräisenä upea.

7. Joskus tuntuu siltä, että nykyisten aikuisten sukupolvi on kehittänyt seksuaalisuudesta, kauniista ja luonnollisesta asiasta, hämmentävän sopan. Mediassa seksi esitetään usein pelkkänä pelleilynä, jonka tarkoituksena on myynnin edistäminen. Varhaisnuori löytää netistä pornon, joka viestii että seksi on pelkkää toimintaa ja jaettavissa kaikkien kanssa. Aikuisen pitäisi pystyä kertomaan nuorelle, että seksissä ihminen on myös kokonaan paljas ja avoin, kehoineen ja tunteineen, ja siten hyvin haavoittuva. Siksi seksiin ei pidä heittäytyä huonoin perustein. Temppuja ja tekniikoita tärkeämpää on tunkea kumppani ja itsensä.

8. Murkkukin kaipaa vielä paijailua, silittämistä ja hellittelyä. Hiero hartioita tai jalkoja, taputa olkapäälle, läimäytä selkään tai ota pojan kanssa pieni painimatsi. Mutta kunnioita sitäkin, jos nuori sanoo: Minuun ei saa koskea. Tuo ei tunnu kivalta. Halipula johtaa helposti liian varhaisiin seksikokeiluihin: Nuori lähtee etsimään läheisyyttä sängyn kautta.

9. Millaisen mallin alkoholinkäytöstä vanhemmat nuorelleen antavat? Onko elämässä muutaakin iloa ja nautintoa kuin lasi viiniä? Onko paha olo niin pelottava asia, ettei sitä voi kestää ilman alkoholia? Toivon mukaan kotona ehditään myös pöllötellä, köllötellä ja ihmetellä omaa ihanaa oloa ilman jatkuvaa suorittamista. Ei kai vanhempien aikuinen elämä ole pelkkää puurtamista, ryppyotsaista huolehtimista ja ikäviä velvollisuuksia? Kuka sellaiseen aikuisuuteen edes haluaisi kasvaa? (Cacciatore 2007)

3. Tervet elämän tavat

Murrosikäinen on muutosvaiheessa kaikin tavoin ja jaksakseen hän tarvitsee selkeän rytmin arkeensa. Riittävästi oikeanlaista ravintoa, liikuntaa ja ennen kaikkea nuori tarvitsee paljon unta. Elintapojen epäterveellisyys altistaa häiriöille kehityksessä ja aiheuttaa muun muassa uupumusta ja levottomuutta. Seuraavassa hieman käydään läpi mitä ne terveet elintavat pitävät sisällään.

3.1 Uni ja sen puute

Riittävän unen saanti kuuluu Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan vielä vanhempien vastuulle, vaikka murrosikäinen jo kovasti haluaisi päättää asiasta itse. Vanhemmat kuitenkin päättävät nukkumaanmeno ajoista ja rutiineista. Nuoren unirytmien muutokset ovat verrattavissa aikaerorasitukseen eli jet lagiin, jota koetaan yleensä matkustettaessa aikavyöhykkeeltä toiselle. Kun nuori herää esim. viikonloppuisin kolme tuntia myöhemmin kuin arkena, on hänen unirytmensä sekoittunut eikä paluu ”arkirythmiin” onnistu heti maanantaina, kun koulu taas alkaa. (Partinen & Huovinen 2007, 168–170.) Unirythmi tulisi pitää siis mahdollisimman säännöllisenä myös viikonloppuina ja loma-aikoina.

Nuorten tulisi nukkua enemmän, mutta aikaa sille ei tunnu olevan. Kaikki muu menee edelle ja kavereiden kanssa oleminen houkuttelee paljon enemmän. Unenpuutteesta seuraa kuitenkin monenlaista haittaa, jo osittainen viikon mittainen univaje lisää sairastumisen riskiä ja monet elimistön toiminnot hidastuvat, kuten kasvu. Liian vähäinen nukkuminen myös aiheuttaa keskittymiskyvyttömyyttä ja levottomuutta, jopa masennusta on osittain epäilty johtuvan univajeesta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22–27.) Ilman unta ei selviä kukaan ja sen korvaaminen erilaisilla energiajuomilla ja –patukoilla on mahdotonta. Unen voi korvata vain unella. Ihminen tarvitsee riittävästi unta voidakseen oppia uutta ja muistaakseen asioita. Unen tarve sen sijaan vaihtelee yksilöllisesti. Siinä missä yksi selviää 6 tunnin unilla, toinen tarvitsee 9 tunnin unet.

Mistä sitten tietää nukkuuko nuori tarpeeksi? Sen tietää siitä, että lapsen/nuoren on helppo nousta aamulla vuoteesta, hän syö aamupalan hyvällä ruokahalulla, jaksaa olla myös iltapäivällä hyvätuulinen ja virkeä sekä on muutenkin kaikin puolin kunnossa. (Partinen & Huovinen 2007, 5-6, 169.)

Vanhemmat usein myös suosivat omalla elämäntyyllillään nuoren valvomista, eikä välttämättä tulla ajatelleeksi, että kehittyvä nuori tarvitsee vielä eri tavalla unta kuin aikuinen. Vanhempienkin olisi hyvä tarkistaa omaa vuorokausirytmäänsä ja pyrkiä toimimaan esimerkkinä nuorelle. Ilta-aikaan ajoittuvat virikkeet, kuten viihde-elektroniikan ja kännykän käyttö omassa huoneessa olisi hyvä rajoittaa minimiin ja näin edesauttaa nuoren nukahtamista riittävän ajoissa. Tv:tä ei suositella laitettavaksi lasten/nuorten omiin huoneisiin lainkaan. Unensaantia voi yrittää helpottaa huolehtimalla hyvästä unihygieniasta. Siihen kuuluu huoneen pimentäminen kunnolla, sopivan viileä makuuhuone. (Saarenpää- Heikkilä 2007, 48.)

3.2 Liikunta

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia yhtäjaksoisia istumisia tulisi välttää ja tv:n katselua/pelaamista saisi olla korkeintaan 2 tunnin ajan päivässä. (Ahonen ym. 2008.)

Kouluikäinen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta jokaisena päivänä, koska fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. Jos liikunta kuitenkin jonain päivänä jää väliin, se ei ole vaarallista, mutta pidempiä jaksoja ilman liikuntaa tulisi välttää. Lapsilla fyysistä aktiivisuutta tulisi olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Motoriset perustaidot ja erityistaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti monipuolista liikuntaa. Lapsilla liikunnan monipuolisuus on perustaitojen oppimisen ehto. Liikunta on erittäin hyödyllistä lasten luustolle ja parhaita luustoa vahvistavia lajeja ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit tai urheilulajit. Vanhempien tulisi kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Vanhemmat toimivat omalla esimerkillään mallina lapsille. (Ahonen ym. 2008.)

3.3 Ruokaa

Kasvava nuori tarvitsee riittävästi hyvää rasvaa kasvuunsa. Vaikka nyt näyttäisikin, että olisi muutama kilo liikaa, kasvupyrähdys korjaa sen yleensä. Murrosikäinen voi nopeasti kasvavana syödä kerralla jopa yhtä paljon kuin aikuinen, saadakseen riittävästi painoa ja energiaa kasvuun. Laihdutus ja vähärasvaiset dieetit eivät yleensä kuulu vielä tämän ikäisen elämään. Kasvuun tarvitaan myös hiilihydraatteja, proteiineja ja kalsiumia. (Fullerton-Smith 2008, 92.), (Ransley, Donnelly, Read 2001, 38.)

4. NUORI JA PÄIHTEET

Päihteet jaetaan neljään eri luokkaan: laittomat huumausaineet (muun muassa kokaiini, hasis ja ekstaasi), lailliset päihteet (alkoholi ja tupakka), impattavat aineet (liuottimet, lakat ja liimat) ja lääkkeet (muun muassa vahvat särkylääkkeet sekä psyykeen vaikuttavat lääkkeet). (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 4.)

Lasten ja nuorten yleisimmin kokeilemista päihteistä ovat tupakka ja alkoholi. Kuitenkin nuorille tehtävissä terveyskyselyistä on käynyt ilmi, että nuoret altistuvat varsinaisille huumausaineille entistä enemmän ympäristössään. Muun muassa kannabiksen ja opioidien käyttö on yleisempää suuremmissa kaupungeissa, mutta yleistyy koko Suomessa. (Moilanen ym. 2004, 275–276.)

Vanhempien tulee reagoida lapsen/nuoren päihdekokeiluihin heti. Erityisesti tulee huomioida oma päihdekäyttäytyminen, alkoholin käyttö ja asenteet muihin päihteisiin vaikuttavat suuresti nuoren päihdekäyttämiseen. (Moilanen ym. 2004, 275–276.)

Osa nuorista pitää tupakkaa ja alkoholia niin sanotusti aikuisuuden mittarina. Jotkut nuoret käyttävät päihteitä paetakseen pahaa oloaan, tämän vuoksi asiaan on puututtava heti. Päihteiden vaikutusta säätelee myös se, että missä mielentilassa tai millaisessa seurassa ainetta käytetään. Lapset ja nuoret päihtyvät samansuuruisista alkoholiannoksista enemmän kuin aikuiset. He ovat myös herkempiä muille päihteiden aiheuttamille vaikutuksille. Päihteiden käyttö heikentää reagointi- ja arviointikykyä ja näin lisää tapaturmariskiä. Vanhempien tulisi panostaa päihteidenkäytön ennaltaehkäisyyn. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 177.) Aikuisen tulee myös muistaa, että alkoholin välittäminen alaikäiselle, vaikka se olisikin oma lapsi, on aina rikos!

5. SEKSUAALIKASVATUS

Koti on ensisijainen ja varhaisin seksuaalikasvattaja. Kodin vastuulle kuuluvat itsetunnon kehittäminen, mallien ja suojan tarjoaminen sekä arvokasvatus. Kodin asenteet vaikuttavat lapsen asenteisiin. (Cacciatore 2007, 76.)

5.1 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen persoonallisuutta. Seksuaalisuuden voidaan sanoa muodostuvan perimän, kasvatuksen, kulttuurin ja kokemusten kautta. Murrosiän alussa seksuaalisuus koetaan ensimmäistä kertaa omakohtaisena asiana. Nuoruuden seksuaalisuuteen liittyy erityisesti itsensä tutkiminen, muiden ihmisten tarkkaileminen ja itsensä vertaileminen. Vanhempien asenteet ja puheet vaikuttavat suuresti siihen, mitä nuori ajattelee seksuaalisuudesta. (Aaltonen ym. 1999, 176–177.)

5.2 Seksuaalikasvattaja

Rakastava vanhempi on lapsen mielessä kuin tukeva ja pysyvä perusta, jolla voi rakentaa koko elämänsä. Elämän ensimmäisessä rakkaussuhteessa ei ole mitään laskelmoitua, se ei vaadi vastapalveluja eikä suorituksia. Sen avulla lapsi oppii tunnistamaan aidon tunteen väärennöksistä. Ehdoitta hyväksymistä, onnistumiseen uskomista ja ikuista jaksamista on myös päätettävä osoittaa lapselle. (Cacciatore 2007, 77.)

Hyvä seksuaalikasvatus vähentää virheluuloja ja näin vaikuttaa nuoren käytökseen riskinottoja vähentävästi. Hyvä seksuaalikasvatus myös vähentää syrjimistä ja kiusaamista sekä vähentää ennakkoluuloja ja lisää suvaitsevaisuutta. Laadukas seksuaalikasvatus tarjoaa nuorelle elämän rakennuspalikoita, kokemusta hyväksytystä ja rakastetusta minuudesta ja oikeudesta positiiviseen ja hallittuun seksuaalisuuteen, joka edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 20–21.)

Kotona lapsi oppii sukupuoleen liittyvän puhutavan sekä hellyyden osoitukset ja koskettamisen perheen jäsenten välillä, lapsen tulisikin nähdä aikuisten välillä hellyyttä, halailua ja suutelemista. Missään nimessä kuitenkin tulisi nähdä aikuisten rakastelua tai kuulla vihjailevia puheita. Lapsen ei kuulu tietää asioita läheisten tai muidenkaan aikuisten seksielämästä. Kuitenkin aikuisten välinen läheisyys ja lämpö luovat turvallisuutta ja opettavat lapselle miten parisuhteessa tulisi olla. (Cacciatore 2007, 79, 83–86.)

Monia vanhempia askarruttaa mihin raja tulisi vetää. Mikä on seksuaalisuuden liiallista rajoittamista, mikä taas on liiallista rohkaisemista? Mikä oikein on sopivaa? Voiko lapsen kanssa sauna? Entä kylpeä? Voiko lapsen kanssa nukkua alasti? Voiko lapsen antaa tutkia sukupuolielimiään? Lapset tarvitsevat lähelleen aikuisen, jolta voi aina kysyä, jos mieltä askarruttaa jokin asia. Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on puhuttava kuitenkin yleisellä tasolla. Jos lapsi tai nuori tarvitsee apua, sitä tietenkin annetaan. Aikuisen tulee vahvistaa nimenomaan terveellisiä rajoja, joita lapsi tai nuori ei aina tunnista. Myös lapsella tulisi olla alue, jota hän hallitsee ja jossa voi säilyttää yksityisiä tavaroitaan, lapsen oveen voi koputtaa ja jokaisella tulisi olla mahdollisuus käydä pesulla rauhassa. Jos lapsi kysyy jotain liian intiimiä, tähän tulisi todeta, että se on yksityisasia. Ystävällinen, mutta määrätietoinen rajanveto osoittaa lapselle, että jokaisella on oikeus yksityisyyteen. Valistuneet nuoret eivät ole yksipuolisen tiedon armoilla. He kykenevät ajattelemaan itse, kysymään ja kyseenalaistamaan. Tämä helpottaa heidän pärjäämistään. Näin vanhemmat voivat olla rauhallisin mielin, koska heidän nuori osaa tehdä viisaita valintoja. (Cacciatore 2007, 86–88.)

6. HÄIRIÖITÄ KEHITYKSESSÄ

Nykyajan kiireinen yhteiskunta asettaa nuorille ja heidän vanhemmilleen paljon paineita ja odotuksia. Tästä saattaa monessa tapauksessa seurata ongelmia, jotka vaativat seurantaa ja joissa tarvitaan apua. Usein se on koulussa opettaja joka huomaa ongelmat ensimmäisenä jolloin informoidaan vanhempia ja pyritään yhteistyössä auttamaan nuorta. Mahdollisuuksien mukaan tulisi pyrkiä ennaltaehkäisyyn, mutta mikäli ongelmia on jo, tai on syntymässä, pyritään järjestämään apua mahdollisimman nopeasti. Yleisimpiä häiriöitä tämän päivän nuorilla ovat masennus, syömis- ja käytöshäiriöt. Pojilla esiintyy enemmän käytöshäiriöitä ja tytöillä anoreksiaa ja bulimiam eli syömishäiriöitä, mutta kummallakin voi esiintyä mitä tahansa näistä.

Häiriön syntyä voi edeltää jokin traumaattinen kokemus tai se voi alkaa vähitellen vaikeassa elämäntilanteessa. Psykologisesta näkökulmasta katsottuna esimerkiksi anoreksia ja bulimia johtuvat sekä nuoresta, että hänen perheestään ja toisaalta myös kulttuurista ja yhteiskunnasta jossa eletään. Syömishäiriöinen nuori on ahdistunut ja huolissaan, mutta ei ymmärrä ettei se johdu lihavuudesta, vaan on yritys käsitellä vaikeita ajatuksia, tunteita ja pelkoja, joita nuori ei ehkä itsekään tiedä itsellään olevan. Perheyhteisö voi vaikuttaa häiriön syntyyn esimerkiksi siten, että tunteiden osoittaminen ei ole sallittua ja kielteiset tunteet tukahdutetaan eivätkä vanhemmat jaksaa ottaa vastaa nuoren tunteenilmauksia. Pikku hiljaa nuori alkaa omaksumaan muita ns. vääriä keinoja ilmaista tunteitaan, sillä ihmisellä on luonnollinen tarve ilmaista tunteitaan ja jakaa niitä muiden kanssa selviytyäkseen emotionaalisista kokemuksistaan. Häiriöihin liittyy aina heikko itsetunto. Yhteiskunta saattaa edistää häiriöiden syntymistä muun muassa laihuutta ihannoivilla mainoksilla. (Aaltonen ym. 1999, 320–322.)

Miten tunnistaa?

Syömishäiriö voi olla vaikea tunnistaa, se alkaa usein laihdutusyrityksenä, jossa pyritään muuttamaan ruokavaliota terveellisemmäksi. Vähitellen se tulee yhä niukemmaksi ja nuori laihtuu joko nopeasti tai vähitellen niin, että ympäristö ei sitä huomaa. Nuoret kuitenkin jaksavat yleensä hoitaa koulutyönsä ja normaalin elämän kuten ennenkin ja vakuuttavat voivansa erittäin hyvin. Hyvin. Tyypillisesti sairastuneet nuoret kieltävät oireensa ja hoitoon motiivointi saattaa olla vaikeaa. Ahmimishäiriön tunnistaminen on vaikeampaa kuin laihuushäiriön, koska se ei näy päällepäin vaan nuori on normaalipainoinen. Ahmimishäiriöstä kärsivä on

itse tietoinen vääristä syömistottumuksistaan, mutta ei häpeän ja syyllisyyden tunteiden vuoksi hakeudu hoitoon helposti. Nuori harrastaa ahmimista ollessaan yksin ja sairaus voi paljastua perheelle vahingossa. (Aaltonen ym. 1999, 324–330.) Merkkejä häiriöistä ovat myös kuukautisten pois jäänti tytöillä, kylmät raajat (kädet/jalat), kalpeus. (Aaltonen ym. 1999, 326–328).

Masennukselle altistavia tekijöitä ja merkkejä ovat huonot yhteistyötaidot, sosiaalisten taitojen puute, huono koulumenestys, huono itsetunto, somaattisen sairaudet ja oireet, päihteiden ongelmakäyttö, ei-toivotut tapahtumat elämässä, kuten menetykset, liiallinen stressi Perheestä aiheutuvia riskitekijöitä ovat vanhempien tai vanhemman sairastama masennus, päihdeongelmat, huonosti toimiva perhe eli nuori ei saa läheisyyttä vanhemmiltaan tai perheessä riidellään paljon. Väkivalta myös näyttäisi myös vaikuttavan masennusoireiden syntyyn. Perheen sosiaaliluokka taas ei tutkimusten mukaan juurikaan vaikuta sairastumisriskiin. (Aalto-Setälä 2002, 10–11, 42–43.)

Masennukseen liittyy mielialan laskun lisäksi mm. mielenkiinnon ja mielihyvän menetystä, ärtyisyyttä, keskittymättömyyttä, väsymystä, uni häiriöitä ja ruokahalun muutoksia. Mukana voi olla myös itsetuhoisuutta, viiltelyä, piittaamattomuutta omasta terveydestä ja turvallisuudesta sekä kuolemaan liittyviä puheita. (Koskentausta 2006, 5-6.)

Käytöshäiriöiden oireita saattavat olla pysyvä epäsosiaalinen, aggressiivinen tai muuten poikkeava käyttäytyminen kuten liiallinen tappeleminen tai kiusaaminen, ihmisiin tai eläimiin kohdistuva julmuus, vakava omaisuuden tuhoaminen, tulipalon sytyttäminen, varastaminen, toistuva valehtelu, luvaton koulusta poissaolo tai kotoa karkaaminen, tiukat ja vaikeat kiukunpuuskat sekä tottelemattomuus. (Moilanen ym. 2004, 267).

Lievät käytösongelmat voivat korjaantua ajan myötä ilman hoitoa. Tutkimuksiin kannattaa hakeutua, mikäli lapsen tai nuoren oireilu on pitkäkestoista ja selvästi häiritsee sosiaalisia suhteita, oppimista ja selviytymistä kodin ulkopuolella. Tutkimuksia ja hoitoa tarvitsevat erityisesti ne lapset, joiden käytöshäiriö alkaa nuorena (alle 10-vuotiaana) tai joilla on oppimisvaikeuksia tai muita kehityksen erityisvaikeuksia. Ilman hoitoa käytöshäiriö voi jatkua aikuisikään. Tällöin uhkana on ajautuminen päihteiden ongelmakäyttöön, syrjäytyminen työelämästä ja rikollisuus. (Koskentausta 2006, 5-6.)

Nuoruus on tärkeä vaihe. Silloin opitaan lisääntyvässä määrin elämään erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä ja tekemään mahdollisesti loppuelämään vaikuttavia päätöksiä. Tämä vaihe saat-
taa vanhempien silmissä olla myrskyisää vaihetta ja voi tulla tunne, että jotain on vialla,
vaikka todellisuudessa monen nuoren kohdalla se on vain normaaliin kehitykseen kuuluva
ohimenevä kasvukipujen jakso, jolloin opitaan ymmärtämään mitä saa tehdä ja mitä ei. (Var-
tiovaara 2000, 80–81.)

Kun lapselta tai nuorelta puuttuu turvallisuuden tunne ja yhteinen aika perheen kanssa lapsi ei
ehkä viihdy kotona ja alkaa etsiä virikkeitä ja seuraa muualta. Aloitetaan esim. tupakkakokei-
lut, alkoholiseikkailut ja pahimmassa tapauksessa myös huumekokeilut. Vanhemmat joilla ei
ole aikaa lapselleen, eivät välttämättä huomaa edes, että jotain kummallista on meneillä.
Koska heillä ei ole ollut aikaa tutustua lapseensa eivät he voi huomata myöskään jos jokin
muuttuu hälyttävästi. Opettajat ovatkin monesti niitä, jotka huomaavat ensimmäisinä lapsessa
tai nuorella muutoksia, kuten kroonista väsymystä, huonoa keskittymiskykyä ja herkästi lei-
mahtelevaa aggressiivisuutta. Kun opettaja huomaa tällaisia muutoksia, otetaan luonnollisesti
yhteyttä kotiin. (Vartiovaara 2000, 80–81.)

On luonnollista, että lapselle/nuorelle asetetaan rajoja ja kielletään heiltä vaaralliset asiat, että
hän oppii elämän realiteetteja. On kuitenkin pidettävä varansa, ettei tässä mennä liian pitkälle
ja vahdita kohtuuttomasti ja näin riistetään lapselta kyky oppia päättämään itse omista asiois-
taan ja ottamaan vastuun omasta elämästään. Jos vanhemmat päättävät kaiken ja ajattelevat-
kin lapsen puolesta, ei hän voi oppia huolehtimaan itsestään, eikä hänelle ehkä kehity nor-
maalista minuutta ja näin hän on muiden ohjailtavissa ja manipuloitavissa aikuisenakin. Jos
ihminen on ns. ”muiden vallan” alla hän on altis sairastumaan mieleltään helpommin, koska
tekee niin kuin muut sanovat ja haluavat, eikä niin kuin itse haluaisi tai niin kuin itselle olisi
parhaaksi. (Vartiovaara 2000, 83.) Oppimisvaikeudet kuten lukemisen ja kirjoittamisen eri-
tyisvaikeudet altistavat käytöshäiriöille. (Koskentausta 2006, 4-5).

7. TERVEYDENHOITAJA SEKSUAALOKASVATTAJANA JA SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosi-
aalisen hyvinvoinnin tila. Positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen on hyvän sek-

suaaliterveyden edellytys. Hyvä seksuaaliterveyden toteutuminen edellyttää seksuaalisten oikeuksien kunnioittamista,

suojelua ja toteuttamista. Seksuaaliterveyden edistämällä tarkoitetaan väestön seksuaalisen hyvinvoinnin edistämistä. (Riihijärvi Johanna ja Valkama Henriikka 2009, 5-7.)

Kouluterveydenhuolto on osa isoa kokonaisuutta. Kouluterveydenhuollon tarkoituksena on turvata jokaiselle oppilaalle terve kasvu ja kehitys, auttaa sisäistämään varhaisessa vaiheessa terveelliset elämäntavat sekä luoda terve perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Kouluterveydenhoitajan keskeisenä tehtävänä on toimia terveyden edistäjänä ja toimintahäiriöiden ehkäisijänä ja tunnistajana kouluyhteisössä. Kouluterveydenhoitajan on tärkeää omaksua toimintatavakseen suunnitteleminen, toteuttaminen, seuraaminen ja kehittäminen työssään. Kouluterveydenhoitaja toimii yhteistyössä laaja-alaisesti monen eri ammattiryhmän sekä perheiden kanssa oppilaan terveellisen ja turvallisen koulunkäynnin takaamiseksi. Kouluterveydenhoitajan työ terveyden edistäjänä alakoulussa on erityisen tärkeää, koska lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja aikuisuuden hyvinvoinnille ja terveydelle. Keskeisenä tavoitteena kouluterveydenhuollossa on kokonaisvaltainen lapsen ja nuoren terveyden edistäminen, johon keskeisenä osa-alueena kuuluu seksuaaliterveyden edistäminen. Seksuaaliterveyden edistämisen tulee perustua Kansanterveyslakiin, seksuaalioikeuksiin, opetussuunnitelmaan, hyviin ja riittäviin terveyspalveluihin sekä hyvään päätöksentekoon. Seksuaaliterveyden edistämiseen sisältyy paitsi fyysisestä terveydestä huolehtiminen niin myös psykososiaalisesta terveydestä huolehtiminen. Seksuaaliterveyden edistäminen tulee suunnitella aina kunkin ikäluokan sen hetkisiä tarpeita vastaavaksi ja sen lisäksi vielä yksilölliseksi. (Riihijärvi, Valkama 2009, 6-9.)

Tavoitteina on, että jokainen omaksuu terveen seksuaalisen minäkuvan, ihmisellä on positiivinen asenne seksuaalisuuteen ja tämä kykenee tunnistamaan itsessään tapahtuvan seksuaalisen kehityksen ja etenee seksuaalielämässään omaan tahtiin. Tutustuminen miesten ja naisten välisiin seksuaalisiin eroavaisuuksiin ja yhtäläisyyksiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa antaa valmiuksia luoda kestävän parisuhteen tulevaisuudessa. Tiedonanto seksuaaliriskeiltä suojautumisesta edesauttaa lasta ja nuorta kokemaan seksuaalisuuden hyvänä, ei pelottavana asiana. Varhaisessa vaiheessa on myös tärkeää antaa tietoa lisääntymisen biologiasta, jotta tulevaisuudessa lapsista ja nuorista kasvaa vastuullisia ja rakastavia vanhempia. Erilaisuuteen ja seksuaaliseen moninaisuuteen tutustuminen auttaa ihmistä ymmärtämään paremmin sekä

itseään että kanssaihmiä. Tärkeänä tavoitteena on, että seksuaalisuutta koskevat myytit ja joukkoharhat vähenisivät. Kouluterveydenhoitajan tulisi olla välittävä ja kuunteleva aikuinen, johon oppilaat luottavat. Terveystiedon tulisi vastata oppilaiden tarpeisiin ja mielenkiinnon kohteisiin terveyden edistämiseen liittyen. Silloin oppilaat ovat kiinnostuneempia terveyden edistämisestä ja silloin se on myös tuloksekkaampaa. (Riihijärvi, Valkama2009,7-12.)

Seksuaaliterveyden edistämistä voidaan toteuttaa kolmella tasolla: yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Jokainen näistä tasoista on yhtä merkittävä ja parhaimmillaan linkittyvät tiiviisti toisiinsa. Terveystiedon tulisi toimia kaikilla näillä tasoilla. Terveystiedon näkökulmasta yksilötason seksuaalikasvatusta on esimerkiksi vastaanottotilanne. Tämä on ainutlaatuisen otollinen tilanne vaikuttaa asiakkaaseen; antaa asiakkaalle henkilökohtaisia ohjeita ja neuvoja myös liittyen seksuaaliterveyteen. Yhteisötason seksuaalikasvatus on erilaisiin ryhmiin tai tiettyihin yhteisöihin kohdistuvaa tiedon, toimintamallien, arvojen ja asenteiden siirtämistä. Esimerkkeinä mm. koulujen terveystiedon oppitunnit, erilaiset tietoisuuskampanjat, teemapäivät, esitteet, julisteet, tietokirjallisuus, lehtikirjoittelu ja muu mediavaikuttaminen. Esimerkiksi koulujen opetuksessa parhaaseen tulokseen päästään, jos terveystiedon opettaja ja terveystiedonhoitaja ovat yhteistyössä, sillä terveystiedonhoitajalla on oma, yksilökohtainen tietämys oman kouluyhteisön tilanteesta ja tarpeista. Yhteiskunnan tasolla tehtävä seksuaaliterveyden edistäminen on päätöksentekoon vaikuttamista. Ruohonjuuritason työntekijän on vaikeaa toteuttaa työtään asianmukaisesti, jos ei toiminnan periaatteita ja toiminnan tavoitteita ole ylemmällä tasolla päätetty. Toisaalta päätöksenteon tulisi perustua ruohonjuuritason tilanteeseen ja sieltä saatuaan kokemukseen. (Riihijärvi, Valkama2009, 8-14)

Koska nuorten luottamus terveystiedonhoitajan ammattitaitoon on suuri, kannattaa terveystiedonhoitajien hetki pysähtyä pohtimaan omaa ammatillisuuttaan. On hyvä päivittää tiedot, tarkistaa omat asenteet liittyen seksuaalisuuteen, kenties pohtia omaa seksuaalisuutta jotta siitä puhuminen on luontevampaa. Seksuaalisuudesta ja seksistä puhuminen koetaan usein kaikkein vaikeimmaksi asiaksi. Seksi on edelleen tabu, vaikka siitä julkisuudessa puhutaankin aina vain avoimemmin. Seksistä ja seksuaalisuudesta voi kuitenkin oppia puhumaan asiallisesti ja ammatillisesti. Seksuaalisuus ei ole asia, jota tulee hävetä, vaan siitä tulee olla ylpeä. Se on jotain niin arvokasta, että se on yksityistä ja sitä suojellaan. Tärkeää olisi käsitellä omaa seksuaalisuutta, jotta siitä puhuminen olisi luontevampaa ja ammattilainen osaa tällöin rajata omaa seksuaalisuutta. Asiakastilanteissa oma seksuaalisuus, tai seksuaaliset kokemukset ei-

vät ole paikalla. Omaa seksuaalista kehitystä ja aikuistumiseen liittyviä tapahtumia voi muistella. Seksuaalinen kehitys tapahtuu portaittain uteliaasta pikkulapsuudesta herkkään murrosikään ja pikkuhiljaa rohkaistutaan aikuiseksi. Jokaisella kehitysvaiheella on oma tarkoituksensa ja tehtävänsä. Jos kehitysvaiheita jää väliin, aiheutuu siitä välittömiä sekä pitkän tähtäimen ongelmia. Tärkeiden kehitysvaiheiden väliin jääminen voi aiheuttaa esimerkiksi tietämättömyyttä, riskien hahmottamisen ja hallinnan vaikeuksia, kykenemättömyyttä luoda tasavertaisia ihmissuhteita, itsearvostuksen ja -tunnon puutetta, seksiongelmia ja riskikäyttäytymistä. Seksuaalisuuteen liittyvän sanaston opettelu on myös tärkeää. Mitkä sanat sopivat omaan suuhun, kun puhutaan kehosta, sen toiminnoista, seksistä, ehkäisystä, ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta yleensä. (Aho 2006)

8. PROSESSIN KUVAUS JA POHDINTA

Tämän materiaalin tuottaminen oli paljon kivuttomampaa ja helpompaa kuin varsinaisen opinnäytetyön tekeminen. Tietenkin osittain siksi, että tämä oli pienempi työ, mutta myös siksi, että alla oli jo perusteellisesti tehty iso työn jonka pohjalta saatoimme tehdä valistusmateriaalin. Lisäksi tätä tehdessä sai tunteen siitä, että kovan työn tekeminen kannatti. Opimme suuresti itse ja meillä oli hauskaa tätä kehitystehtävää tehdessämme. Oli myös itsellemme erittäin hyödyllistä tehdä tätä, koska itsellä on myös lapsia ja tämänkaltaista materiaalia olisi itsekkin toivonut joskus saavansa. Useaan otteeseen on jo todettu varsinaista opinnäytetyötä ja tätä työtä tehdessä, että vanhemmuus on hieman hukassa välillä nykypäivän kiireisillä vanhemmilla ja kaikki apu on varmasti tervetullutta. Pyrimme tekemään sellaisen materiaalin, että se on mahdollisimman helppolukuista ja ymmärrettävää ja että siinä olisi tiivistetyssä paketissa mahdollisimman paljon tietoa.

Pohjatyötä teimme hieman jo työharjoittelun aikana syksyllä, kun keräsimme suu-sanallista tietoa viidenluokkalaisten terveystarkastusten yhteydessä siitä, mitä tietoa ensinnäkin murrosikäiset haluaisivat ja mistä pitäisi heidän mielestään äidin ja/tai isän tietää, jotta voisivat heitä parhaiten tukea. Tämän pohjalta tehtiin myös materiaali, johon pohjautuen pidettiin terveystoimintatuntia viidesluokkalaisten kanssa. Tunti meni hyvin ja lapset sekä opettajat olivat tyytyväisiä. Tuntirungon pohjalta aloimme suunnitella sitten vanhempien valistusmateriaalia. Materiaalin tueksi on kirjallinen osuus joissa hieman avataan jokaista asiaa jota powerissamme on käsitelty. Materiaali on power point muodossa, mutta tullaan liittämään kirjalliseen työhön kuvaliitteinä, jolloin siitä on mahdollista tehdä myös kalvoesitys. Kokonaisuus on rakennettu siten, että tunnit voi pitää joko terveydenhoitaja tai opettaja.

Tämän kaltaisesta materiaalista ollaan ainakin mustasaaren koulukeskuksessa erittäin kiinnostuneita sekä ruotsalaisella alakoululla, kuten myös suomalaisella alakoululla. He järjestävät vanhempien tapaamisia normaalien vanhempainiltojen lisäksi, joissa vanhemmille annetaan ohjeistusta ja apua koululaisen unen, ravinnon ja liikunnan suhteen, sekä painotetaan arkirytmien tärkeyttä murrosikäisen elämässä. Näissä asioissa on jonkin verran kohentamisen varaa useimmissa perheissä. Olemme lupautuneet näitä vanhempainiltoja sinne myös pitämään mikäli tarvetta on. Materiaali on vain suomeksi, mutta sen voi luonnollisesti kääntää myös ruotsiksi tarvittaessa, mutta sen tulemme tekemään myöhemmässä vaiheessa.

Tämän kaltaisen materiaalin teossa ja erityisesti koska me terveydenhoitajina tulemme pitämään erinnäisiä valitustunteja tulevaisuudessa luultavasti paljonkin, tietysti riippuen siitä mihin kukin sijoittuu työelämässä, olisimme toivoneet opintoihin enemmän pedagogiikkaa käsitteleviä luentoja, koska niitä ehdottomasti tarvitsimme. Meidän koulutuksessamme tätä aluetta ei käsitelty käytännöllisesti katsoen lainkaan. Siitä olisi ollut suuri hyöty erityisesti tällaisen opetusmateriaalin työstämisessä ja suunnittelussa.

Lähteet

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä. Gummerus Oy.

Tuulia Aho 2006 Mitä terveydenhoitaja voi tehdä seksitautien ehkäisemiseksi?, Terveydenhoitajalehti 2006

Ahonen, Timo - Hakkarainen, Harri - Heinonen, Olli J. - Kannas, Lasse - Kantomaa, Marko - Karvinen, Jukka - Laakso, Lauri - Lintunen, Taru - Lähdesmäki, Liisa - Mäenpää, Pasi - Pekkarinen, Heikki - Sääksälähti, Arja - Stigman, Sari - Tammelin, Tuija - Telama, Risto - Vasankari, Tommi & Vuori, Mika. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille [online]. Reprotalo Lauttasaari Oy. [viitattu 22.06.2009] Saatavilla www-muodossa:

URL:[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf)

Aalto-Setälä, Terhi. 2002. Depressive disorders among young adults. Helsinki. Hakapaino

Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Cacciatore, Raisa. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Porvoo. WSOY.

Fullerton-Smith, Jill. Totuus ruuasta. 2008. Porvoo. WSOY.

Koskentausta, Terhi. 2006. Käytöshäiriöt – opas vanhemmille [online]. Päijät-Hämeen keskussairaala.[Viitattu 23.06.2009] Saatavilla www-muodossa

<URL:http://www.janssen-cilag.fi/content/literature/janssen-cilag.fi_fin/jc-060611_021_kaytoshairio-opas_vanhemmille.pdf>

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

Moilanen, Irma - Räsänen, Eila - Tamminen, Tuula - Almqvist, Fredrik - Piha, Jorma & Kumpulainen, Kirsti. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3 p. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Partinen, Markku & Huovinen, Maarit. Terve uni. 2007. Vantaa. WSOY.

Ransley, J.K- Donelly, J.K & Read, N.W. Food and Nutritional Supplements. 2001. Saksa. Springer.

Riihijärvi Johanna ja Valkama Henriikka. Seksuaaliterveyden edistäminen alakoulussa- Kouluterveydenhuollon terveydenhoitajan työn näkökulma 2009,

Saatavana www-muodossa <https://publications.theseus.fi/handle/10024/2641>

Saarenpää- Heikkilä, Outi. Miksi lapseni ei nuku? 2007. Jyväskylä. Gummerus.

Vartiovaara, Ilkka. Jaksamisen rajat. 2000. Juva. WSOY.

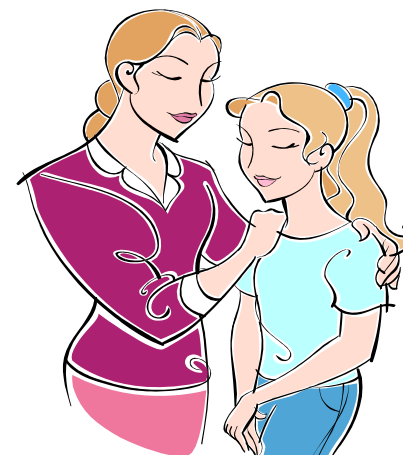


MUKANA MURROKSESSA

Neuvoja vanhemmille

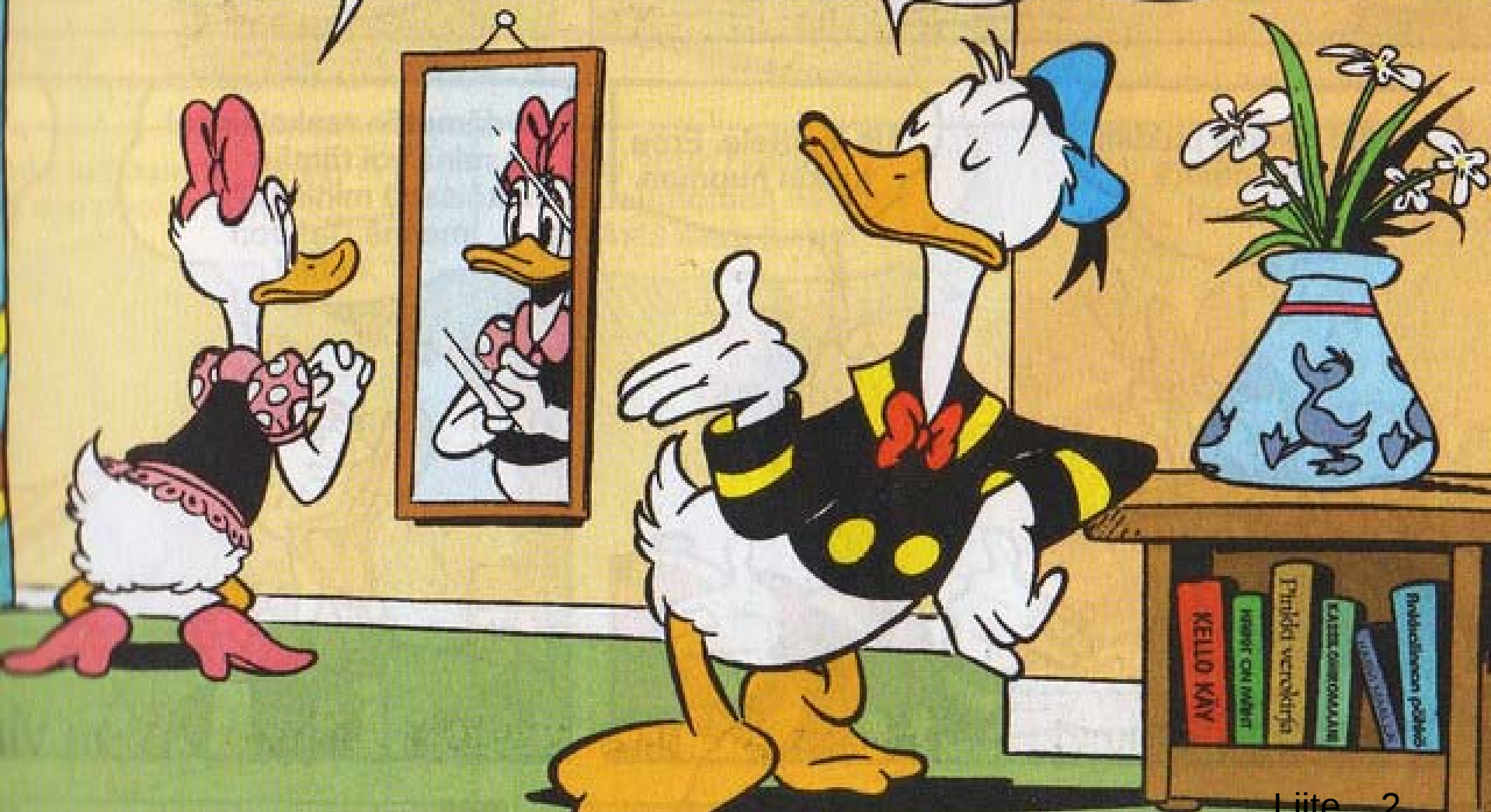
Nuori 11-12 v.

Katri Laulaja ja Maria Fors
VAMK



Olenpa
minä ruma!

Et sinä nyt järin pahalta näytä,
pulu. Paksulla pakkeli kerroksella
saa ihmeitä aikaan.



UNI, välttämätön paha?

- Ilman unta ei selviä kukaan, unen määrän tarve on yksilöllistä
- Ilman unta aivot toimivat vajaateholla → ei opi uutta, ei muista + sairastuu helpommin
- Unen puute hidastaa kasvamista
- Unihygienia tärkeää (sopiva lämpötila, puhtaat petiaatteet jne.)
- Liian vähäinen nukkuminen saattaa aiheuttaa myös painon nousua





-

Lite

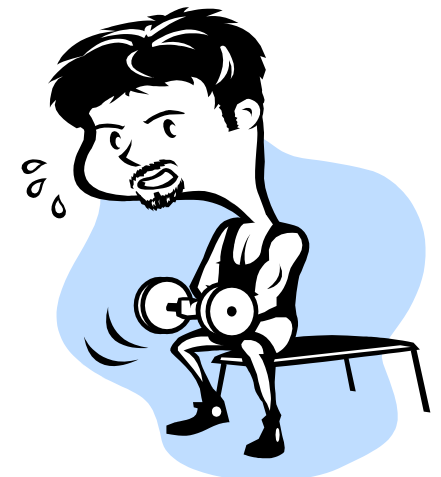


Liikkuminen

- *Terve ruumis kaipaa liikuntaa. Reipas liikunta panee veren kiertämään nopeammin ja kaikki elimet toimimaan vilkkaammin. Siitä seuraa mieluisa hyvinvoinnin tunne, hyvä ruokahalu ja makea uni. Reipas liikunta vahvistaa lihaksia, sydäntä, keuhkoja ja kaikkia elimiä. Sen avulla koko elimistömme varttuu voimakkaaksi. Harrastamalla varsinkin kasvuvuosina monipuolista liikuntaa saamme ruumiimme kehittymään sopusuhtaiseksi. Terveellistä liikuntaa on ulkoilmassa suoritettu ruumiillinen työ, samoin kuin juoksu, soutu, uinti, hiihto, luistelu jne. Joka päivä käytä ainakin 1,5 tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa.”*
(Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille)

Liikkuminen jatkuu...

- Pitkä yhtäjaksoinen paikallaan istuminen on haitaksi
- Liikuntaa vähintään 2 h/pvä
- Motoriset taidot vaativat liikuntaa kehittyäkseen
- Luut kehittyvät vahvemmiksi enemmän liikkuvilla
- Ei kuitenkaan liikaa harrastuksia



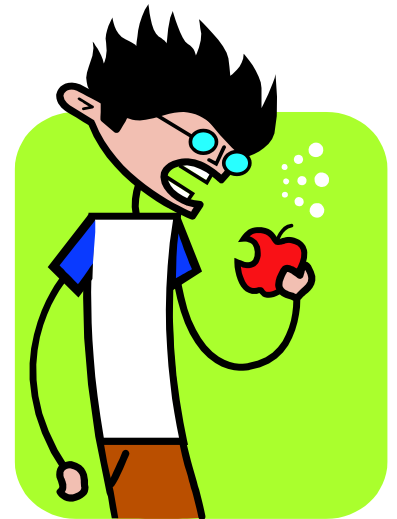
Ruoka ja sen puute

- Ihmiskeho koostuu 63 %:sta vettä, 22 %:sta proteiineja, 13 %:sta rasvaa ja 2 %:sta vitamiineja ja hivenaineita. **Olemme siis lähinnä suolavedellä täytetty karvainen säkki**
- Nuori tarvitsee hyvää rasvaa. Vaikka nyt olisikin muutama kilo enemmän painoa kuin toivoo, kasvupyrähdys korjaa



Ruoka jatkuu...

- Tarvitaan hiilareita energiaan, proteiineja kasvamiseen ja soluille ja kalsiumia luille.
- Mistä näitä saadaan?
- Pojat tarvitsevat proteiineja ja rautaa enemmän kuin aikuiset miehet
- Tytöt tarvitsevan erityisesti kalsiumia luukadon ehkäisyyn



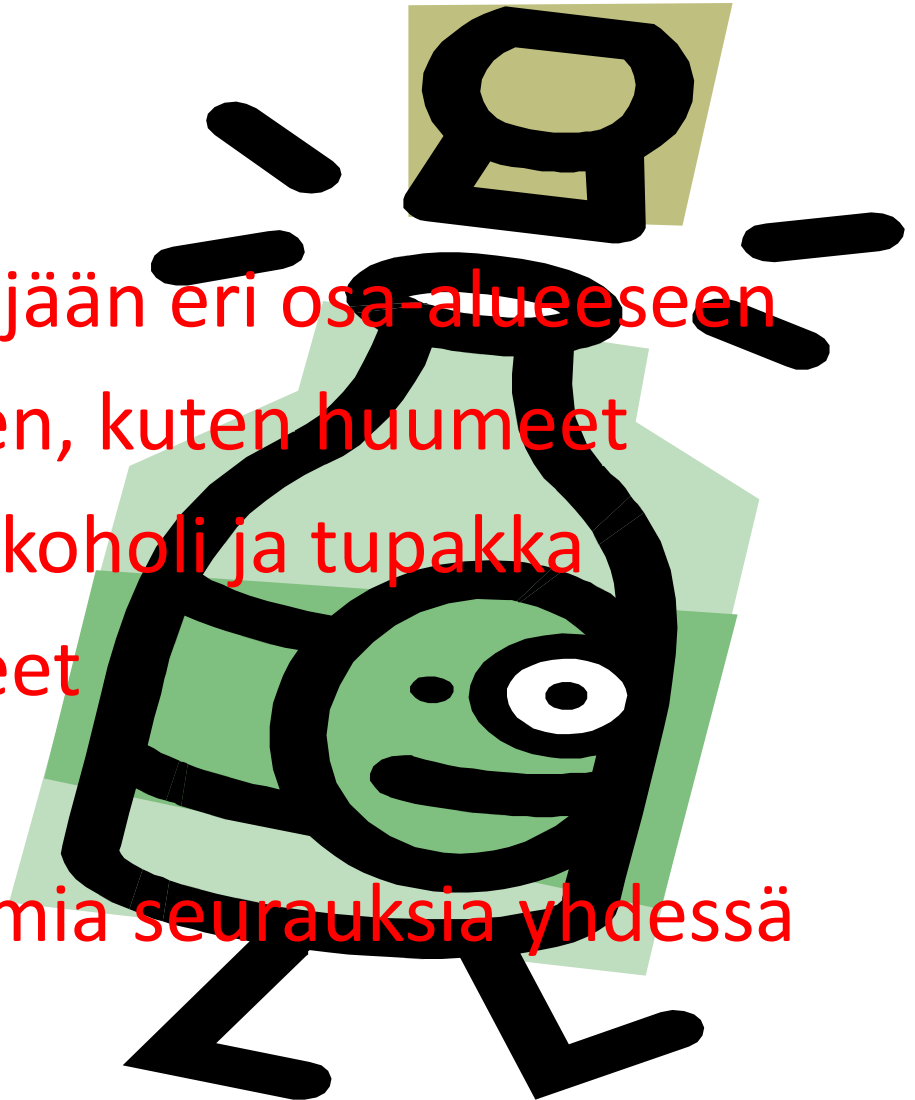
Lautasmalli

www.nutriciababy.fi



Päihteet

- Mitä päihteet ovat?
- Päihteet jaetaan neljään eri osa-alueeseen
- 1. Laittomat päihteen, kuten huumeet
- 2."Lailliset" kuten alkoholi ja tupakka
- 3. "impattavat" aineet
- 4. Lääkkeet
- Voi olla arvaamattomia seurauksia yhdessä

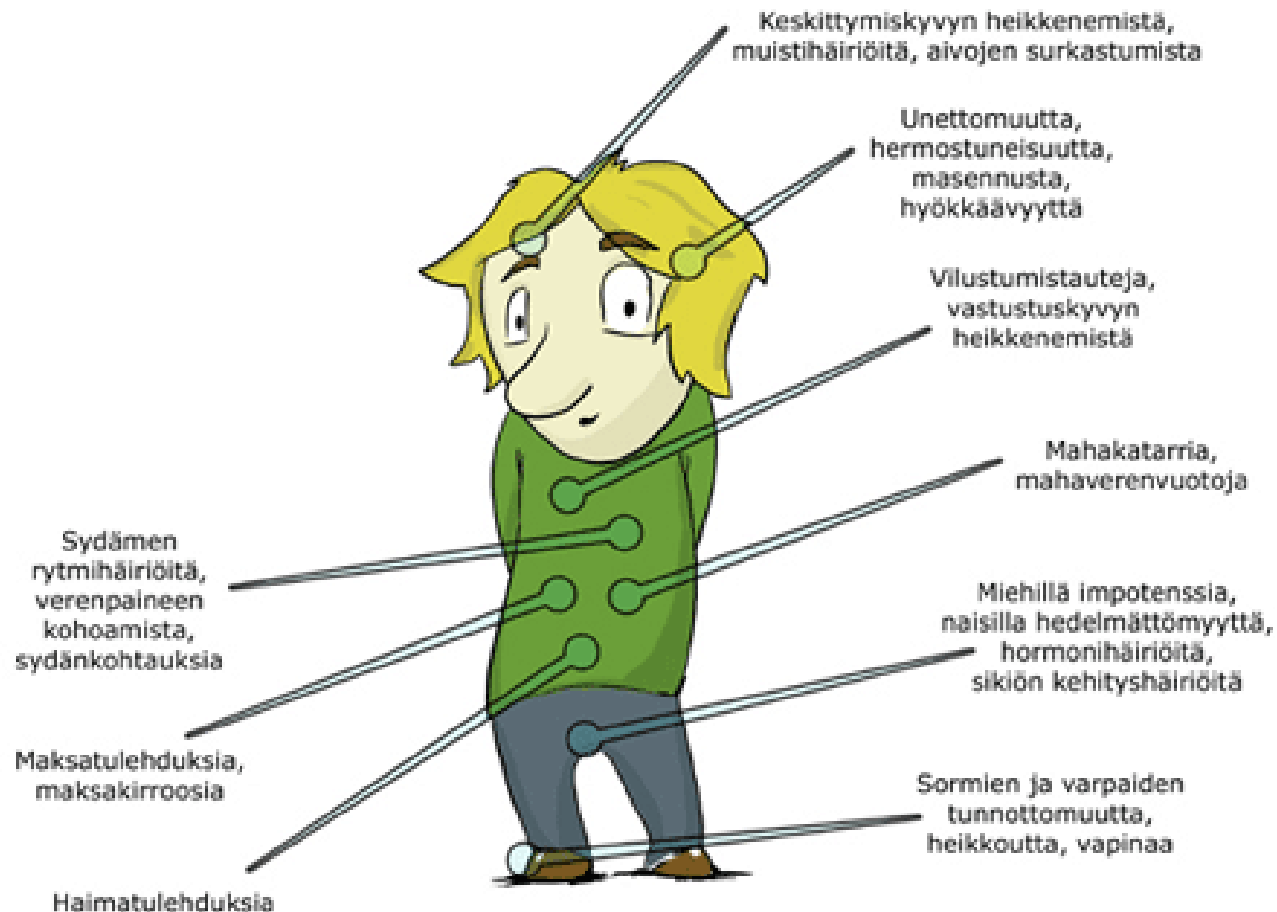


Päihteet jatkuu...

- Nuorella elimistö ei vielä valmis → vakavat myrkytystilat
- Riippuvuus
- Aiheuttaa katumusta esim. väkivalta
- Alkoholi ja tupakka ovat laissa kielletty alle 18-vuotiailta
- Myös niiden välittäminen on rikos!



Alkoholin liikakäytön riskejä



Tupakka

- Tupakka on se mistä aina valehdellaan terveystiedon tunnilla koulussa
- Sisältää 4000 erilaista ainetta, 50 aiheuttaa syöpää
- Sisältää mm. häkää joka vähentää veren kuljettaman hapen määrää → päänsärky ja väsymys
- Tervaa, joka aiheuttaa syöpää ja ärsyttää keuhkoputkia

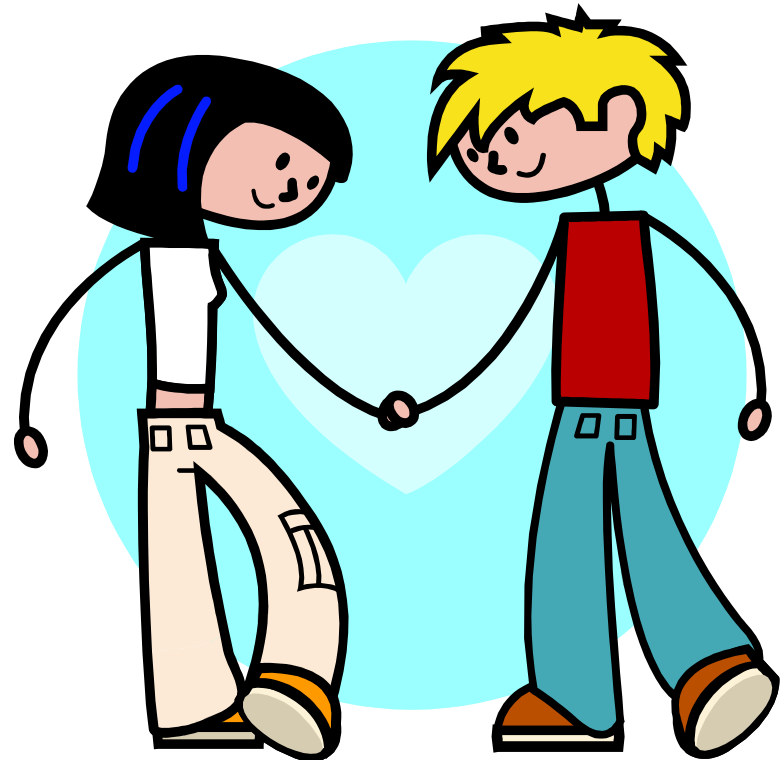


Tupakka jatkuu..

- Nikotiinia, joka on yksistään erittäin myrkyllistä, 60mg tappaa muutamassa minuutissa
- **Tupakointi lisää vaaraa sairastua mm.**
keuhkosyöpään, keuhkohtaumatautiin, kurkunpääsyöpään, verenpainetautiin, ruokatorven syöpään, sydäninfarktiin, mahalaukun syöpään, aivohalvaukseen, virtsarakon syöpään, osteoporoosiin, suu- ja hengitystie tulehdukseen, korvatulehdukseen, katkokävelyyn

Sosiaaliset suhteet ja seksuaalisuus

- On yhtä oikein tykätä kuin olla tykkäämättä
- On tärkeää hyväksyä sekä muut että itsensä
- Kukaan ei päättä toisen puolesta mikä on oikein ja mikä väärin, jokainen päättää itse itsestään
- Toista pitää kunnioittaa ja arvostaa
- Kaikkea ei tarvitse pohtia yksin
- Tunteita ei voi päättää, niitä voi vain opetella ymmärtämään



Merkkejä murrosiän häiriöistä

- Yleisimmät häiriöt syömishäiriöt, masennus, käytöshäiriöt
- Tytöillä useammin syömishäiriöt, pojilla käytöshäiriöt
- Miten osataan epäillä?
- Nuori vetäytyy yksinäisyyteen (huom. Vrt. normaali irrottautuminen), ei halua puhua, mikään ei innosta, ilottomuus



Murrosiän häiriöt jatkuu....

- Syöminen vähenee (vaikea huomata), painon vaihtelu, äkillinen liiallinen innostus liikuntaan
- Nuori on väsynyt, ärtynyt ja kärsii unihäiriöistä
- Tyttöillä häiriöt kuukautiskierrossa
- Heikko itsetunto altistaa häiriöille
- Vanhemmat tärkeässä roolissa, tuki/esimerkki

Neuvoja vanhemmille

- Kuuntele ja KUULE
- Anna aikaa
- Anna tunteiden näkyä ja kuulua
- Kehu, kiitä, kannusta
- Arkirytmi
- Rajat ja rakkaus
- Pyydä apua tarvittaessa!
- Osoita lapsellesi, että hän on tärkeä ja arvokas



Neuvoja vanhemmille jatkuu...

- Ole aito, oma itsesi
- Muista oma esimerkki hyvässä ja pahassa
- Riittävä uni, terveellinen ravinto, tarpeeksi liikuntaa pelastaa paljolta
- Ohjaa ja opasta
- Seksuaalisuus (ei seksi!) kuuluu kaikille vauvasta vaariin
- Hyvä seksuaalikasvatus tarjoaa nuorelle elämän rakennuspalikoita